

Méthode Jean Frelat®

ÉVOLIS®

Protocole général d'utilisation

Évolis® est un appareil qui fait appel à votre proprioception.

Nous avons élaboré ce protocole afin de vous initier à une utilisation progressive, en mode passif et actif.

Nous vous invitons à explorer Évolis® au fil des séances et à redécouvrir ainsi votre corps.

A. Le mode PASSIF

- A pratiquer :
- > en début et / ou fin de séance
 - > position mains : poignées arrières ou poignées boules
 - > en alternant le sens de pédalage

Position des mains

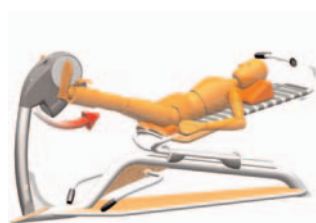


PASSIF / poignées boules



PASSIF/ poignées arrières

Sens de rotation du pédalier



Sens dit PÉDALAGE



Sens dit RETOPÉDALAGE

MODE PASSIF : Pour se détendre, relâcher les tensions physiques, agir sur l'amplitude articulaire et la posture par micro-étirement.

- L'utilisateur :
- > Allongé - Détendu - Yeux fermés - Jambes relâchées
 - > Mains sur les poignées (boules ou arrières) sans tension au niveau supérieur
 - > Se laisse aller au rythme et au mouvement de l'appareil
 - > Se concentre sur son corps et ses ressentis.

B. Le mode ACTIF

- A pratiquer :
- > Au choix 3 poignées : boules, latérales et arrières
 - > Alternance résistance / relâchement sur un tour complet de pédalier
 - > Mise en place du réflexe proprioceptif --> Résistance à l'étirement --> Travail en excentrique
 - > Mobilisation musculaire globale en phase de résistance (Jambes - Dos - Ventre - Bras)
 - > Récupération dynamique en phase de relâchement
 - > Travail progressif, complet mobilisant la force disponible.

Mode ACTIF : Poignées arrières ou poignées boules (Figures sens rétropédalage)



Flexion des hanches.
Jambes fléchies.

Résistez à la traction :

CONTRACTION



Ouvrez l'angle de flexion des
jambes tout en résistant à
l'étirement : les muscles se
contractent en s'étirant :

Contraction EXCENTRIQUE



Relâchez jambes, bras et
ventre en inspirant

RÉCUPÉRATION

INSPIREZ



EXPIREZ doucement

