



### Notre mission :

Engagés pour le bien-être de tous, nous développons et apportons des solutions simples d'utilisation pour lutter activement contre le mal de dos.

#### POUR ALLER PLUS LOIN ...

Découvrez notre best-seller Lyne UP !

Un sous-vêtement équipé de tenseurs brevetés. Lorsque vous êtes avachis, ces tenseurs exercent une pression sur les épaules et le bas du dos pour vous inviter à vous redresser naturellement.

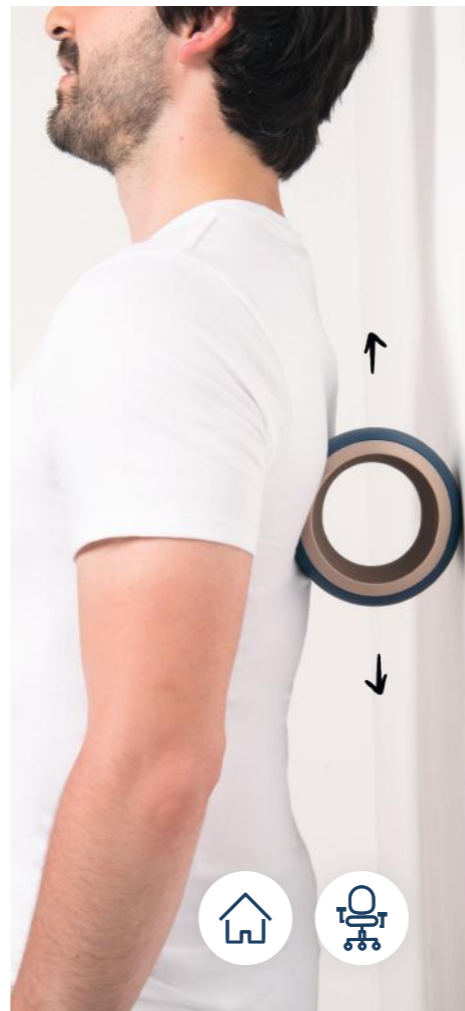
À découvrir sur [percko.com](https://percko.com)

### DORSALES, TRAPÈZES

#### Massage & pression 1

Cet exercice en position debout sera plus confortable si les tensions musculaires sont très importantes.

- 1 Positionnez Loop horizontalement entre vos omoplates et le mur.
- 2 Utilisez Loop de manière statique en vous appuyant plus ou moins fort. Pour augmenter ou réduire la pression, éloignez ou rapprochez vos pieds du mur.
- 3 Maintenez cette pression durant 4 à 5 minutes.
- 4 Pour masser la zone, faites des mouvements de squat léger (en pliant puis en tendant vos jambes), jusqu'à ce que les douleurs s'atténuent.



#### L'INFO DE L'EXPERT :

Cette position vous permet de commencer par un massage léger des muscles superficiels puis d'augmenter la pression afin de relâcher les muscles profonds.

### DORSALES, TRAPÈZES

#### Massage & pression 2



Le stress et la pression du quotidien peuvent engendrer raideurs et contractures. Cette douleur se localise souvent au niveau des cervicales et irradie des épaules au milieu du dos.

- 1 Allongé.e sur le dos les jambes pliées, les pieds ancrés au sol, placez Loop sous le milieu de votre dos.
- 2 Pour vous masser le dos, soulevez les fesses (votre dos doit rester en appui sur Loop.)
- 3 Effectuez des mouvements amples de roulement jusqu'à ce que les points douloureux disparaissent.

Ne pas dépasser 4 à 5 minutes de roulement.



#### L'INFO DE L'EXPERT :

Dans cette position, la hauteur des rollers permet de fournir un appui assez profond pour atteindre les muscles du dos souvent crispés par le stress.

La forme de Loop permet, dans cet usage, de fournir un appui confortable et une pression variable sur les muscles que l'on souhaite relâcher.



## Comment relaxer son dos avec Loop ? Découvrez les exercices de massage ciblé

À réaliser à la maison ou au bureau pour un bien-être général.



Les exercices de massage suivants ont été créés par notre expert santé; ostéopathe et ergonomiste du travail.

Ils ont été pensés pour vous aider à relâcher les tensions du quotidien sur l'ensemble du dos. Ils sont précis et ciblent des muscles spécifiques pour répondre à chaque besoin.

#### EXERCICES PROPOSÉS :

- LOMBAIRES
  - posture
  - étirement & massage
- ÉPAULES
  - étirement
- CERVICALES
  - massage
- DORSALES, TRAPÈZES
  - massage & pression 1
  - massage & pression 2

Retrouvez tous les exercices en vidéos sur [percko.com/videoloop](https://percko.com/videoloop)

## LOMBAIRES

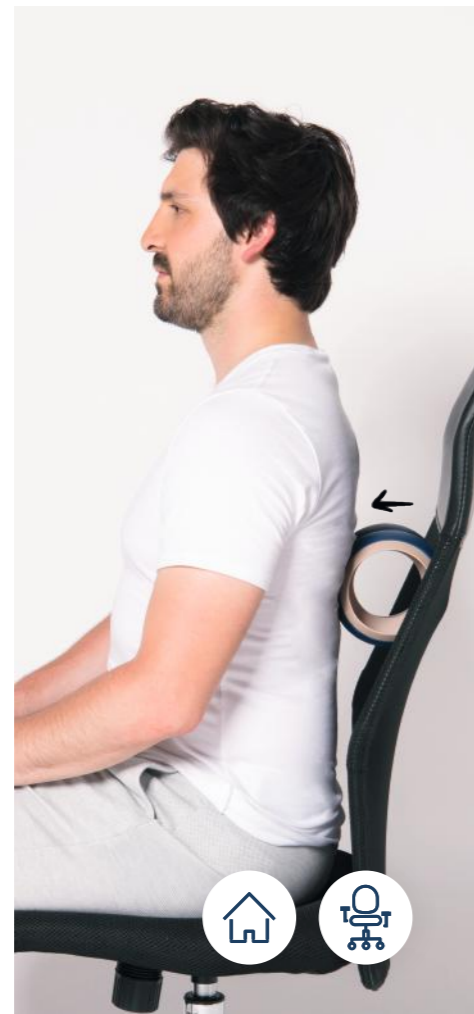
### Posture

Le stress psychique et physique du quotidien a un impact majeur sur la santé de votre dos. Les exercices de respiration vous permettent de supporter et gérer votre stress au quotidien.

- 1 Assis dans votre fauteuil de bureau, positionnez Loop dans le creux de vos reins.
- 2 Avancez un peu les fesses vers le bord de la chaise.
- 3 Une fois que vous êtes bien positionné.e pour effectuer cet exercice de respiration :

- Inspirez profondément par le nez 4 secondes
- Bloquez votre respiration 7 secondes
- Soufflez par la bouche 8 secondes

Répétez 3 fois.



## LOMBAIRES

### Étirement & massage



Notre mode de vie nous incite à passer de longues heures dans la même position : au bureau ou à la maison. Les muscles ne sont pas assez sollicités et se contractent.

- 1 Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées, placez Loop dans le creux des reins.
- 2 Maintenez cette position pendant 1 minute, vos muscles se relâchent sous la pression des 2 rollers.
- 3 Pour un massage profond et actif, effectuez de légers mouvements de roulement jusqu'à ce que les points douloureux disparaissent.

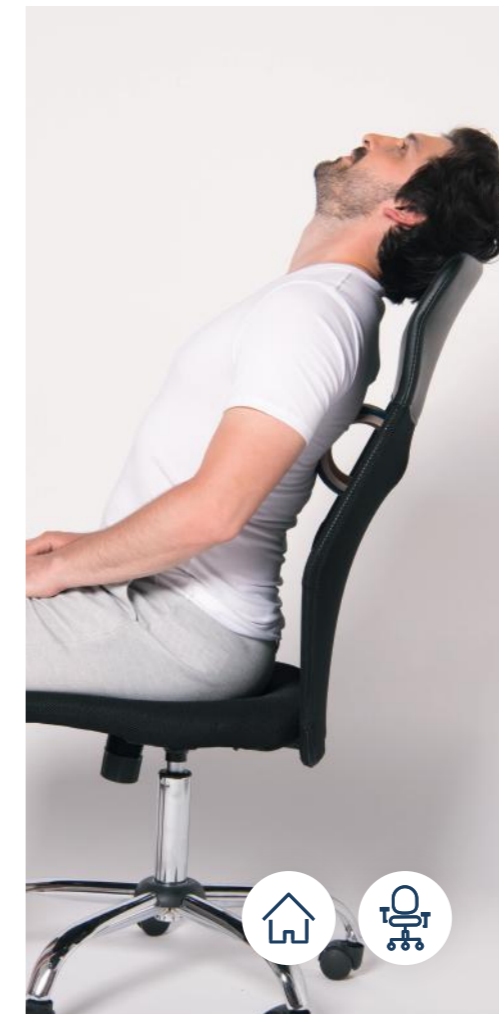
Ne pas dépasser 4 minutes de massage.

## ÉPAULES

### Étirement

Les mauvaises positions quotidiennes entraînent un enroulement des épaules qu'il devient de plus en plus difficile de contrôler et de limiter.

- 1 Assis.e sur votre chaise de bureau (dossier haut obligatoire pour cet exercice), positionnez Loop entre vos omoplates à l'horizontale.
- 2 Appuyez-vous dessus en extension et en amenant la tête en arrière (si vous le pouvez, posez votre tête sur le dossier de la chaise).
- 3 Relâchez la pression en vous redressant, positionnez la roue environ 10 cm plus bas et recommencez.



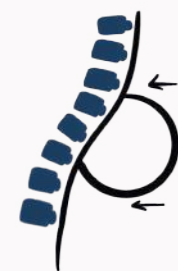
## CERVICALES

### Massage



Courbé.e toute la journée sur votre écran, vous sollicitez énormément votre nuque. Cela entraîne une flexion importante, notamment due au poids de la tête et risque d'engendrer des tensions.

- 1 Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées, placez Loop juste sous votre cou en appui avec la base de votre crâne.
- 2 Maintenez cette position pendant 1 minute, vos muscles se relâchent sous la pression des 2 rollers.
- 3 Pour obtenir un effet de massage des muscles cervicaux et du trapèze, effectuez un mouvement de roulement léger jusqu'à ce que les points douloureux disparaissent.



### L'INFO DE L'EXPERT :

Cette position est optimale. Elle permet de préserver les courbures lombaires, de relâcher les muscles du dos et de se redresser pour ouvrir la cage thoracique sans effort. Elle est donc idéale pour effectuer des exercices de respiration quotidiens.



### L'INFO DE L'EXPERT :

L'espacement des 2 rollers a été calculé en prenant en compte le positionnement des muscles paravertébraux sur l'ensemble de la population.

Ces muscles étant assez tendus et profonds, la hauteur des rollers a été calculée afin d'offrir un point d'appui précis sur ces muscles et les muscles érecteurs du rachis pour un relâchement optimal.



### L'INFO DE L'EXPERT :

Cet exercice permet d'étirer les dorsales en extension et de ramener les épaules en arrière tout en relaxant votre dos.



### L'INFO DE L'EXPERT :

Les espacements entre les 2 rollers sont optimisés pour que, dans cette position, les parties internes soient en contact avec les muscles du cou.

La pression est beaucoup moins importante que sur les lombaires, le cou est parfaitement maintenu et accompagné.