

1. POURQUOI LYNE FLEX ?

- Stimule les **bonnes habitudes** posturales
- Diminue les **maux de dos** et la **fatigue musculaire**
- **Accompagne** les mouvements
- Réduit les risques de **blessures**

Retrouvez toutes les informations en vidéo :



2. BIEN ENFILER SON GILET



Enfiler Lyne FLEX **comme un gilet classique**



Tirer le gilet vers le bas pour qu'il arrive sous les fesses



Attachez la ceinture en velcro du gilet



Réajustez l'arrière du gilet en tirant dessus à nouveau

À RETENIR

- Le gilet Lyne FLEX se porte **tous les jours de travail les 3 premières semaines**, puis 1 à 2 fois par semaine minimum.
- Des **courbatures** peuvent survenir les **21 premiers jours**.
- Le bas du Lyne FLEX doit être **parfaitement tendu**.

21 jours de port continu (tous les jours travaillés)

Pour donner le temps au corps d'ancrer de nouvelles habitudes*.

*Courbatures possibles les 21 premiers jours car les muscles profonds travaillent.

Jour 1

Puis au moins 2 jours par semaine

Pour entretenir les bonnes habitudes sur le long terme.

Jour 21



3. VÉRIFIER LA TAILLE

- **Essayez de passer 2 doigts sous les bretelles aux épaules** : si vous n'y arrivez pas, alors la taille est **trop petite**.
- **Tendez les bras devant vous et croisez les** : si ce geste déclenche une douleur aux épaules, vous avez une taille **trop petite**.
- **Faites des mouvements de rotation du buste** : si vous ne ressentez aucune résistance des tenseurs, alors la taille est **trop grande**.

4. POINTS DE VIGILANCE

- Peut se porter à même la peau ou sur une 1ère couche de vêtements
- Bien positionner le gilet pour en ressentir l'effet
- Période d'**adaptation** nécessaire (1 mois minimum)
- Peut **tenir chaud** l'été

5. ENTRETIEN DU LYNE PRO

- Lavage en machine à 30°
- Séchage à l'air libre
- Pas d'adoucissant

Plus d'informations sur pro.percko.com