

## 1. POURQUOI LYNE PRO ?

- 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 :



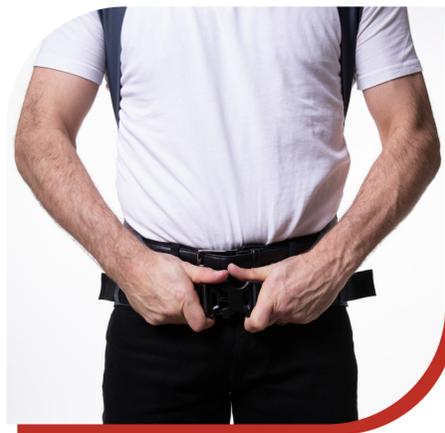
## 2. BIEN ENFILER SON GILET



**Clipser les attaches pression** à votre ceinture ou aux passants de votre pantalon.



**Tirer les sangles** de la boucle vers le bas avant de la boucler.



**Serrer ou desserrer les sangles** de la ceinture pour l'ajuster.



**Fermer la boucle en dessous** de la ceinture ou directement **dans les passants du pantalon**.

### À RETENIR

- Le gilet Lyne PRO 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 PRO 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

- Se porte uniquement avec des **pantalons à passants** ou des **ceintures**
- Bien positionner les **boutons pressions** à l'intérieur du gilet
- 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](http://pro.percko.com)