

## NIVEAUX DE FORME

NIVEAUX DE FORME :		
<b>PHYSIQUE</b> Niveau de forme physique : il indique l'état physique de la personne, si elle est fatiguée physiquement, en bonne forme ou en excès de forme. Un excès d'énergie vitale est souvent dû à une alimentation trop riche et non équilibrée. Une énergie basse peut être reliée au manque de sommeil, à une carence alimentaire, à la prise de certains médicaments	 2	Légèrement Bas. Besoin de motivation pour rentrer dans la forme physique. Dormez vous bien? Vous alimentez vous correctement et suffisamment?
<b>EMOTIONNEL:</b> Niveau de forme émotionnelle : Il mesure la sensibilité, la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Il est également significatif du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser.	 3	Moyen. Le niveau mesuré n'a pas d'action directe sur l'efficacité et le bien-être.
<b>MENTAL:</b> Niveau de forme mentale : Il indique la propension à voir les choses en positif ou en négatif, la capacité à rechercher du ressort en soi, à s'automotiver ou à se démotiver.	 3	Bon. La forme mentale peut influencer de manière positive l'efficacité et le bien-être.

## ZONES DU CORPS

ETAT PHYSIQUE ET CONSEILS BIEN-ÊTRE		
<b>ETAT DES ZONES PHYSIQUES</b>		
ZONE ABDOMINALE BASSE	 5	Zone non prioritaire.
ZONE ABDOMINALE HAUTE	 3	Zone importante.
ZONE CERVICALE	 3	Zone importante.
ZONE CORTICALE	 1	 Zones très prioritaire.
ZONE DE L'EPAULE DROITE	 5	Zone non prioritaire.
ZONE DE L'EPAULE GAUCHE	 5	Zone non prioritaire.
ZONE DE LA GORGE	 3	Zone importante.
ZONE DE LA TETE	 5	Zone non prioritaire.
ZONE DORSALE	 5	Zone non prioritaire.
ZONE LOMBAIRE	 5	Zone non prioritaire.
ZONE PELVIENNE	 5	Zone non prioritaire.
ZONE THORACIQUE	 2	 Zone très importante.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR DROIT	 3	Zone importante.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR GAUCHE	 3	Zone importante.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR DROIT	 5	Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR GAUCHE	 4	Zone peu prioritaire.
ZONES DE FRAGILITE CORPORELLE		
<b>FRAGILITE CORPORELLE GLOBALE</b>		
RISQUE GLOBAL CORPOREL	 4	Risque global faible.
<b>LES DIFFERENTES ZONES CORPORELLES</b>		

Zone de fragilité cervicale:		4	Faible.
Zone de fragilité dorso-lombaire:		4	Faible.
Zone de fragilité du membre inférieur droit		4	Faible.
Zone de fragilité du membre inférieur gauche:		4	Faible.
zone de fragilité du membre supérieur droit:		3	Existante.
Zone de fragilité du membre supérieur gauche:		2	Existante.

## APPAREILS PRÉCONISÉS

Appareils préconisés			
Chest/Pectoraux		5	Préconisation forte.
Shoulders/Épaules		5	Préconisation forte.
Abs (upper)/Abdos (haut)		3	Préconisation indifférente.
Abs (lower)/Abdos (bas)		5	Préconisation forte.
Abs (oblique)/Abdos (obliques)		5	Préconisation forte.
Arm curl/Biceps		5	Préconisation forte.
Arm extension/triceps		3	Préconisation indifférente.
Back/Dorsaux		5	Préconisation forte.
Back (lumbar)/Lombaires		3	Préconisation indifférente.
Abductor/Abducteur		3	Préconisation présente.
Adductor/Adducteur		5	Préconisation forte.
Leg press/Squat		5	Préconisation forte.
Leg curl (hamstring)/Ischio jambiers		3	Préconisation indifférente.
Leg extension/Quadriceps		4	Préconisation présente.
Cardio		1	Préconisation forte
Rower		5	Préconisation forte.

## CHAÎNES MUSCULAIRES

MÉRIDENS TENDINO-MUSCULAIRES DES BRAS			
<b>Méridiens Yin</b>			
Méridien Poumon (tendino-musculaire): Pouce, biceps, fléchisseurs des doigts, muscles intercostaux.		3	Préconisation indifférente.
Méridien tendino-musculaire du Coeur :Petit doigt, cubitus, biceps, extenseurs des doigts, muscles intercostaux, coude interne.		3	Préconisation indifférente.
Méridien tendino-musculaire Maître du Coeur :Médius, biceps, muscles intercostaux, ensemble des muscles thoraciques, coude interne et milieu.		3	Préconisation indifférente.
<b>Méridiens Yang</b>			
Méridien tendino-musculaire de l'Intestin-grêle : petit doigt, Triceps, muscles cervicaux, coude externe, masséter, avant bras, deltoïde, poignet		3	Préconisation indifférente.
Méridien tendino-musculaire du Gros Intestin : index, blocages des mouvements du cou, bras, épaules.		3	Préconisation absente.
Méridien tendino-musculaire du Triple Réchauffeur : langue, annulaire, muscles cervicaux, ceinture scapulaire, milieu du coude, coiffe des rotateurs, épaule, poignet.		3	Préconisation indifférente.

## MÉRIDIENS TENDINO-MUSCULAIRES DES JAMBES

MÉRIDIENS TENDINO-MUSCULAIRES DES JAMBES		
<b>Méridiens Yin</b>		
Méridien tendino-musculaire de la Rate-Pancréas : patte d'oie, abducteurs, muscles vertébraux profonds, muscle et région du triangle de Scarpa, colonne vertébrale.	 2	Préconisation faible.
Méridien tendino-musculaire du Foie : Malléole interne, gros orteils, abducteurs, pénis, et tout l'aspect du système musculaire et tendineux du corps	 3	Préconisation indifférente.
Méridien tendino-musculaire du Rein : talon, muscles plantaires, aine, Abducteurs, fessiers, mastoïde, épineux.	 3	Préconisation indifférente.
<b>Méridiens Yang</b>		
Méridien tendino-musculaire de l'Estomac: petit fessier, deuxième orteil et troisième orteil, voute plantaire, muscles abdominaux, Périnée, releveurs de l'Anus.	 3	Préconisation indifférente.
Méridien tendino-musculaire de Vésicule Biliaire : : pectoral, genou, moyen fessier, Psoas, Grand Oblique, Abducteurs, muscles cervicaux, Adducteurs, muscles latéraux abdominaux.	 3	Préconisation indifférente.
Méridien tendino-musculaire de Vessie :petit orteil, mollet, para vertébraux, trapèzes, deltoïdes, Ischio-jambiers, Grand fessier	 3	Préconisation indifférente.