

BODY BARRES PARALLELES

Muscles sollicités :

Selon votre exercice, vous concentrez votre travail sur les muscles biceps, triceps et deltoïdes en saisissant la barre

En contrôlant le balancement de vos jambes, vous travaillez intensément les muscles abdominaux grâce au poids de vos jambes.

En variant vos positions vous travaillerez efficacement l'ensemble de votre corps.

LISTING des muscles actifs

Deltoïde

Grand Pectoral

Biceps

Triceps

Brachio- radial

Fléchisseurs et extenseurs des avant-bras

Psoas- iliaque

Droit antérieur

Droit de l'abdomen et obliques

Comment l'utiliser ? :

BODY BARRES PARALLELES vous permet de travailler efficacement l'ensemble des muscles des bras et du buste.

Laissez libre cours à votre imagination !

En équilibre sur les bras, le corps droit, effectuez des balancement pour renforcez vos épaules.

Vous pouvez également gardez le buste fixe et balancer les jambes pour renforcer vos muscles abdominaux.

Déplacez-vous le long des barres et travailler votre résistance à l'effort.

Le plus santé :

Body Barres Parallèles favorise :

Le renforcement des épaules et des bras

La consolidation des abdominaux.

Un travail complet du corps en variant vos exercices

La concentration