

GAMME RELAXATION

BODY DISQUES TAI-CHI

Muscles sollicités :

Votre activité musculaire concentrée sur les bras, favorise un travail du biceps, triceps et des muscles de l'avant-bras, pour effectuer les rotations.

En utilisant le gouvernail, vous sollicitez intensément les deltoïdes pour maintenir vos bras en activité.

Le travail dissocié de vos bras, oblige à une coordination particulière.

Le maintien de votre buste en équilibre conduit, à moindre mesure, à un effort localisé sur les abdominaux.

LISTING des muscles actifs

Deltoïdes antérieur

Biceps, triceps, brachio-radial, brachial

Grand droit de l'abdomen

Oblique interne, Oblique externe

Muscles fléchisseurs et extenseurs du poignet

Comment l'utiliser ?

BODY TAI-CHI est spécialement conçu pour favoriser la coordination de vos gestes. En relâchant vos muscles et en recherchant l'amplitude vous favorisez l'étirement des muscles deltoïdes, dorsaux et pectoraux.

Les tensions musculaires, fréquentes au niveau des épaules, peuvent parfaitement être réduite en utilisant BODY GOUVERNAIL.

Face à l'appareil, saisissez les deux poignées face à vous.

En conservant l'équilibre de votre buste, effectuer des rotations contrôlées du gouvernail pour chacun des bras.

Apprenez à coordonner vos mouvements et changez de sens pour un travail complet.

IMPORTANT :

Pour éviter tout risque de blessure, veillez à ne pas effectuer des rotations trop rapides de chaque gouvernail.

Pour votre sécurité, effectuez des mouvements amples sans rechercher la vitesse.

Le plus santé :

BODY GOUVERNAIL favorise :

L'assouplissement des épaules, du coude et du dos

La gestion de l'équilibre du corps

La coordination des mouvements

L'amplitude et la récupération après utilisation de la gamme BODY musculation