

GAMME RELAXATION

BODY GOUVERNAIL

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 à l'horizontal. Les pectoraux et les dorsaux sont aussi utilisés afin de faciliter la manipulation du gouvernail

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 Pectoral

Grand droit de l'abdomen

Oblique interne, Oblique externe

Muscles fléchisseurs et extenseurs du poignet

Comment l'utiliser ?

BODY GOUVERNAIL est spécialement conçu pour assouplir l'articulation des muscles des bras.

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.

Vous pouvez par ailleurs travailler à une seule main pour favoriser le travail des avant-bras.

IMPORTANT :

Pour éviter tout risque de blessure, veillez à ne pas effectuer des rotations trop rapides du 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 musculation