

## **BODY PEDALO SKI**

### **Muscles sollicités :**

Le tirage des manettes active principalement le biceps et le triceps.  
En coordonnant les mouvements de bras et jambes, grâce aux abdominaux vous effectuez un travail des cuisses ; notamment les quadriceps.  
En fonction de votre rythme, vous sollicitez davantage le travail des jambes.  
La phase descendant sollicite particulièrement les ischios jambiers

LISTING des muscles actifs pour le dessin anatomique

Droit de l'abdomen, transverses et obliques  
psoas-iliaque, fessiers  
quadriceps, ischio jambier  
Jambier antérieur et triceps sural  
Biceps, triceps, deltoïdes

### **Comment l'utiliser ?**

Debout sur le BODY PEDALO SKI, saisissez les deux manettes face à vous.  
En coordonnant vos mouvements de bras et de jambes, effectuez des mouvements alternatifs en tirant les manettes vers vous.  
Conservez une position équilibrée en mouvement pour un exercice correct.

Optimiser vos capacités en travaillant également en marche arrière.  
Cette méthode complémentaire favorise un travail complet de vos jambes.

### **Le plus santé :**

BODY PEDALO SKI favorise :

La coordination du corps en mouvement  
Le renforcement des abdominaux.  
La concentration pour harmoniser ses mouvements  
Un travail musculaire sur l'ensemble de votre corps