

BODY SKI DE FOND

Muscles sollicités :

Le tirage des manettes active principalement le biceps et le triceps et deltoïdes.
En coordonnant les mouvements de bras et jambes, grâce aux abdominaux vous effectuez un travail des cuisses ; notamment les quadriceps et ischio jambiers.
En fonction de votre rythme, vous sollicitez davantage le travail des jambes et des bras.
Le balancement induit également un travail du psoas-iliaque et des fessiers pour contrôler l'amplitude de votre mouvement.

LISTING des muscles actifs

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 SKI DE FOND 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
Veillez à relâchez vos muscles pendant la phase de retour de votre jambe.
Pour de meilleurs résultats, il est conseillé d'effectuer une utilisation prolongée de l'appareil.

Le plus santé :

BODY SKI DE FOND 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
La souplesse articulaire de la hanche