

# **GAMME RELAXATION**

## **BODY SYMBIOSE**

### **Muscles sollicités :**

Le travail principal se concentre sur les jambes et les cuisses.

En poussant fortement le support, contre la force de votre invité, vous travaillerez principalement les quadriceps et ischio jambiers. Grâce au travail complémentaire des jambes, vos muscles soléaires et jambiers antérieurs seront également utilisés.

Les muscles abdominaux rentrent en jeu de manière à maintenir le bassin en position stable.

### LISTING des muscles actifs

Droit de l'abdomen

psoas-iliaque, fessiers

quadriceps, ischio jambier

Jambier antérieur et triceps sural

Tenseur du fascia-lata

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

BODY SYMBIOSE est spécialement conçu pour un moment de détente entre amis.

Vous avez le choix d'utiliser cet appareil pour une activité musculaire importante, ou bien privilégier le relâchement et l'assouplissement de vos jambes.

Grâce à la résistance que produit votre invité, vous travaillez particulièrement les muscles des jambes .En position assise, placez vos pieds sur le support et saisissez la barre face à vous.

Coordonnez vos mouvements de façon à travailler chacun votre tour.

Veillez cependant à conserver une position du dos confortable et droite.

### **Le plus santé :**

BODY SYMBIOSE favorise :

Le renforcement ou le relâchement des muscles des cuisses

La coordination des mouvements

L'assouplissement de la hanche

