

GAMME RELAXATION

BODY TRIPODE

Muscles sollicités :

La rotation du bassin active principalement les muscles abdominaux, obliques et transverses.

En dissociant votre exercice du buste et des jambes, vous effectuez également un travail complémentaire concentré sur les muscles psoas et iliaque.

L'utilisation du Body Tripode travaille intensément l'ensemble des muscles abdominaux.

Grâce à sa simplicité d'utilisation et l'absence de contrainte excessive, il est préconisé pour un renforcement tout en douceur

LISTING des muscles actifs

Grand droit de l'abdomen

Oblique interne, Oblique externe

psoas-iliaque, fessiers

Comment l'utiliser ?

BODY TRIPODE est spécialement conçu pour un exercice complet de vos abdominaux tout en profitant d'un moment de détente entre amis.

Développé pour affiner votre silhouette, une utilisation prolongée donne de meilleurs résultats.

Debout en position sur la plaque tournante, saisissez la barre face à vous.

Faites pivoter vos jambes sur le support en gardant le buste droit et les épaules fixes.

Pour un travail complémentaire des muscles obliques, arrondissez légèrement le dos vers l'avant pour ressentir une action différente

IMPORTANT :

Pour éviter tout risque de blessure ligamentaire au niveau du genou, veillez à ne pas effectuer des rotations excessives des jambes.

Pour votre sécurité, fléchissez très légèrement le genou pour éviter tout risque d'étirement.

Le plus santé :

BODY TRIPODE favorise :

Le renforcement complet des muscles abdominaux

L'assouplissement du bassin et la cheville

La gestion de l'équilibre

La coordination haut du corps et bas du corps