

## **BODY RAMEUR**

### **Muscles sollicités :**

Vous travaillez particulièrement les muscles dorsaux lors de la phase de traction.  
Les muscles biceps, triceps et pectoraux seront également utilisés pour favoriser vos mouvements.  
La poussée des jambes en retour vous assurera un travail complémentaire des quadriceps.

### LISTING des muscles actifs

Biceps, Triceps, deltoïde postérieur  
Grand dorsal, grand rond  
Droit antérieur du quadriceps  
Droit de l'abdomen

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

BODY RAMEUR vous assure un travail harmonieux de votre corps.  
En position assise, saisissez les deux manettes face à vous et posez vos pieds sur le support.  
Inspirez et tirez fermement la barre vers vous en ramenant les coudes vers l'arrière.  
Aidez vous de vos jambes pour diminuer l'effort de vos bras.  
Gardez le buste stable pour plus d'efficacité.  
Soufflez pendant le retour pour récupérer entre chaque effort.  
Pour accroître la difficulté, variez l'intensité de l'exercice et adoptez le rythme suivant : rapide en traction et lent en retour.  
Augmentez la durée de l'exercice pour de meilleurs résultats.

### **IMPORTANT**

Pour éviter tout risques de blessure, maintenir le dos bien droit lors du tirage.

### **Le plus santé :**

Body Rameur favorise :

Le renforcement des muscles dorsaux et des bras  
L'amélioration des capacités cardiaques par l'endurance  
La coordination de la respiration et de l'exercice physique