

## **BODY HORLOGE**

### **Muscles sollicités :**

Les muscles abdominaux et fessiers vous permettront de contrôler votre balancement de jambes.

Grâce au travail des bras et des épaules, vous stabilisez votre buste droit en évitant les déséquilibres.

LISTING des muscles actifs

Biceps, Triceps, brachio-radial

Deltoïdes

Grand dorsal, grand rond

Droit de l'abdomen, transverse et obliques

Tenseur du fascia-lata, psoas-iliaque

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

BODY HORLOGE est un appareil spécialisé dans le renforcement de la ceinture abdominale.

Debout, saisissez les deux manettes face à vous et placez vos pieds joints sur le support.

Effectuez des balancements des jambes en gardant le buste droit et les épaules fixes.

Contrôlez la vitesse de vos jambes en descente pour intensifier l'exercice

Soufflez en levant les jambes, inspirez lors de la descente

### **Le plus santé :**

Body Horloge favorise :

Le raffermissement de la taille.

Le gainage abdominal

La coordination respiratoire et musculaire