

BODY SUSPENSION

Muscles sollicités :

Vous travaillez particulièrement les muscles abdominaux et obliques.
Les muscles de la hanche facilitent vos mouvements de flexion des jambes.
L'immobilisation de votre buste conduit, à moindre mesure, à un effort des bras et épaules.

LISTING des muscles actifs

Psoas-iliaque

Droit antérieur du quadriceps

Droit de l'abdomen, obliques et transverses

Biceps, triceps, trapèze, dorsaux

IMPORTANT

Ne pas descendre les jambes jusqu'en bas pour éviter une courbure excessive du bas du dos.

Comment l'utiliser ? :

BODY SUSPENSION vous permet un travail spécifique des abdominaux et obliques grâce au poids de vos jambes.

Dos au poteau central, saisissez la barre supérieure.

Plaquez votre dos contre le support et gardez votre buste stable.

Levez vos jambes lentement tout en les conservant fléchies.

Pour intensifier l'exercice, marquez un temps d'arrêt avant la descente.

Vous pouvez également effectuer un mouvement de ciseau des jambes pour accentuer la difficulté.

Soufflez en levant les jambes et inspirez lors de la descente.

Le plus santé :

Body Barres suspension favorise :

Le renforcement des abdominaux et obliques.

Le raffermissement de la taille.

La coordination de la respiration et de l'exercice physique.

La tonicité des jambes

