

BODY VELO

Muscles sollicités :

Les muscles quadriceps et ischio jambiers seront principalement utilisés au cours du pédalage.

Grâce au travail complémentaire de votre jambier antérieur et des gastrocnémiens, vous faciliterez le passage de la pédale en position basse et haute.

Vos muscles fessiers et triceps suraux participeront également à la mise en mouvement des pédale.

Selon votre technique de pédalage, vous influencez l'exercice musculaire.

LISTING des muscles actifs

Droit antérieur

Psoas-iliaque, fessiers

Quadriceps, ischio jambier

Soléaires et gastrocnémiens

Jambier antérieur et triceps sural

Grand droit

Comment l'utiliser ?

BODY VELO est spécialement conçu pour retrouver les sensations de votre bicyclette sans se soucier de l'équilibre.

Développé pour améliorer votre activité cardiaque et votre endurance, préférez une utilisation longue pour de meilleurs résultats.

Variez l'emplacement de vos mains sur le guidon pour trouver votre position idéale.

Grâce à sa résistance constante, vous gérer vous-même l'effort.

Augmentez le rythme de votre pédalage pour intensifiez l'exercice.

Le plus santé :

BODY VELO favorise :

L'amélioration des capacités cardiaques

L'endurance

Une musculation douce des jambes et des cuisses

Un travail complémentaire de la gamme musculation

L'assouplissement de la hanche, du genou et de la cheville