

# **GAMME MUSCULATION**

## **BODY ASCENSEUR**

### **Muscles sollicités :**

Vous concentrez votre travail sur les muscles biceps et deltoïdes.

En tractant la barre vers vous, vous mettez également à contribution les muscles des avant bras, et vos puissants muscles dorsaux.

Les abdominaux permettent de conserver l'équilibre de votre corps

### LISTING des muscles actifs

Biceps

Triceps

Brachio- radial

Deltoïdes

Fléchisseurs et extenseurs des avant-bras

Grand rond

Grand dorsal

Droit de l'abdomen

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

BODY ASCENSEUR vous permet de travailler efficacement l'ensemble des muscles des bras et du buste.

En position assise, saisissez la barre et ramenez- la vers vous en soufflant.

Contrôlez la vitesse de votre descente pour intensifier l'exercice.

Vous pouvez également varier le rythme de vos gestes en veillant à souffler en tractant la barre et inspirer lors du retour

Saisissez la barre main à l'extérieur ou à l'intérieur, pour travailler l'ensemble de vos muscles.

### **Le plus santé :**

Body Ascenseur favorise :

Le renforcement des épaules et des bras

La consolidation des abdominaux et du dos

Un travail complet des bras en changeant votre prise

La coordination respiratoire pendant l'exercice