

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
avants 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