

BODY CHEVAL

Muscles sollicités :

Vous concentrez votre travail sur les muscles pectoraux et deltoïdes.

En poussant les manettes, vous activez également les muscles biceps et triceps.

Les muscles stabilisateurs du buste vous aideront à conserver l'équilibre en action.

Vos muscles dorsaux vous permettent de contrôler le retour et la poussée de la barre.

LISTING des muscles actifs

Grand Pectoral

Biceps

Triceps

Brachio- radial

Deltoïde antérieur

Fléchisseurs et extenseurs des avant-bras

Grand rond

Grand dorsal

Droit de l'abdomen

Comment l'utiliser ?

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

En position assise, saisissez les deux manettes et poussez- les devant vous en soufflant.

Contrôlez la vitesse du retour pour intensifier l'exercice.

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

.

Le plus santé :

BODY CHEVAL favorise :

Le renforcement des épaules et du buste

La consolidation des abdominaux et du dos

La coordination respiratoire pendant l'exercice

la coordination du corps en mouvement