

GAMME CARDIO

BODY MARCHEUR DOUBLE

Muscles sollicités :

Les muscles psoas et iliaques vous permettront de contrôler votre balancement.
Grâce aux muscles abdominaux et dorsaux (de la région lombaire), vous conservez une position stable du buste ; nécessaire à la bonne coordination jambe-tronc.
Le balancement des jambes conduit, à moindre mesure, à un effort localisé sur quadriceps, les ischios, et les fessiers pour freiner la fin de vos mouvements.

LISTING des muscles actifs pour le dessin anatomique

Droit de l'abdomen, transverses et obliques
Tenseur du fascia-lata, psoas-iliaque
Fessier, quadriceps, ischio jambier
Jambier antérieur et triceps sural

Comment l'utiliser ? :

BODY MARCHEUR DOUBLE est un appareil spécialisé dans la relaxation des jambes et de la hanche. Grâce à une simulation de marche qui élimine l'appui au sol, vous effectuez un exercice doux favorisant la détente et la décontraction du corps.
Introduisez vos pieds dans les deux supports et saisissez la barre face à vous.
Effectuez des balancements de vos jambes de façon coordonnée et maîtrisée.
Pour un travail optimisé, détendez vos jambes le plus possible.
Vous facilitez ainsi un relâchement musculaire, pour un meilleur étirement des muscles de la hanche et des jambes.

IMPORTANT

Conservez le buste droit pour la totalité des exercices.
Pour éviter tout type de blessure, ne pas exagérer le balancement de façon excessive.
Recherchez l'amplitude sans utiliser la force

Le plus santé :

Body Marcheur Double favorise :

L'amplitude articulaire de la hanche.
L'assouplissement des jambes et du bas du dos
Un travail en douceur pour tout public
La coordination respiratoire et musculaire
La décontraction de l'ensemble du corps