

Aires Zen Sensorielles

fitness
pour tous
à tout âge



GOUVERNAIL

1500 X 800 X 200 MM

FONCTION

Sollicitation des épaules, des coudes, de la taille, et des poignets. Renforcement des muscles deltoïdes, pectoraux, biceps, triceps, muscles de l'avant bras, abdominaux dorsaux. Gain d'amplitude articulaire des épaules, du dos et des coudes. Coordination des mouvements. Gestion de l'équilibre

UTILISATION

Avec un ou avec les deux bras, tenir une poignée d'une main et faire tourner la roue dans un sens et dans l'autre.
Alternative: faire suivre le mouvement d'une rotation du corps vers l'arrière et revenir à la position de départ.



BRAS



existe aussi en
modèle Handi

distance de
sécurité
rayon 1,5m

Utilisez nos équipements avec
**harmonie, douceur et
précision**

CONSEILLÉ
AUX SENIORS



VOLANT TAI-CHI

1160 X 1100 X 400 MM

FONCTION

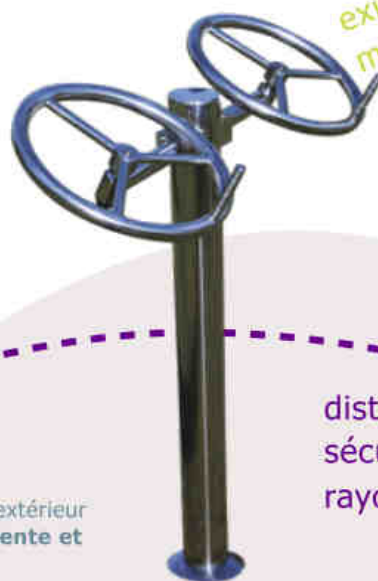
Sollicitation des épaules, des coudes, de la taille, et des poignets. Renforcement des muscles deltoïdes, pectoraux, biceps, triceps, muscles de l'avant bras, abdominaux, dorsaux. Gain d'amplitude articulaire des épaules, du dos et des coudes. Diminution de la tension musculaire au niveau des épaules. Coordination des mouvements. Gestion de l'équilibre

UTILISATION

Avec chaque bras, appuyer sur une roue en la tenant entre le pouce et l'index et faire tourner les roues dans le même sens ou dans le sens contraire.
Faire tourner les roues alternativement et/ou simultanément.



BRAS



existe aussi en
modèle Handi

distance de
sécurité
rayon 1,5m

à l'intérieur ou à l'extérieur
**privilégiez la détente et
l'exercice**

CONSEILLÉ
AUX SENIORS

