

Aires Zen Sensorielles



LE PIVOT

1250 X 600 X 650 MM

FONCTION

Exercice de la taille et des hanches. Renforce la souplesse du bassin et des chevilles et affine la taille et la ceinture abdominale. Sollicitation des muscles abdominaux, obliques et transverses. Gestion de l'équilibre. Coordination Haut/Bas du corps.

UTILISATION

Tenir des deux mains les poignées du volant après avoir positionné les deux pieds sur le plot tournant. Tourner le corps de droite à gauche par rotation du bassin.



ABDOS et autres muscles



Intuitif et ludique, notre matériel s'adresse à toutes les générations

CONSEILLÉ AUX SENIORS



CAVALIER (ASSIS)

1150 X 900 X 500 MM

FONCTION

Travail des membres supérieurs et inférieurs, du dos et de la ceinture abdominale. Sollicitation des muscles abdominaux, quadriceps, ischio-jambiers, biceps, triceps et deltoïdes. Fonctions cardio-pulmonaire et cardio-vasculaire. Coordination Haut/Bas du corps.

UTILISATION

En position assise, saisir le guidon et le tirer vers soi en poussant sur ses jambes et en les tendant.



BRAS

ABDOS et autres muscles

JAMBES



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

CONSEILLÉ AUX SENIORS



LA PRESSE

1500 X 870 X 390 MM

FONCTION

Renforce les muscles des membres inférieurs et abdominaux. Fonction cardio-pulmonaire.

UTILISATION

En position assise installer chaque pied dans les supports et pousser sur ses jambes jusqu'à la position tendue.

JAMBES



Intuitif et ludique notre matériel s'adresse à toutes les générations

