

# Aires Zen Sensorielles



## ELLIPTIQUE

1500 X 1400 X 660 MM

### FONCTION

Exercice des fonctions cardio-pulmonaire et cardio-vasculaire. Exercice des genoux, des hanches, des bras et des jambes. Sollicitation des muscles biceps, triceps, abdominaux, quadriceps, ischio-jambiers. Coordination des mouvements.

### UTILISATION

Monter sur le vélo élliptique, tenir les deux poignées avec les mains, les tirer alternativement vers soi et refaire le mouvement de la marche en appuyant alternativement ses pieds sur chaque cale de pied.



Utilisez nos équipements avec harmonie,  
douceur et précision

JAMBES



CONSEILLÉ  
AUX SENIORS



## PEDALO

920 X 900 MM

### FONCTION

Exercice des membres inférieurs. Sollicitation des muscles abdominaux, quadriceps. Coordination des mouvements. Souplesse articulaire des genoux.

### UTILISATION

Prendre la position assise, et pédaler.



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

JAMBES



CONSEILLÉ  
AUX SENIORS



## DEVELOPPÉ (ASSIS)

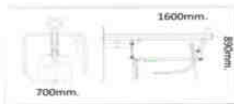
1600 X 890 X 700 MM

### FONCTION

Entretien de l'amplitude articulaire et renforcement: de la ceinture scapulaire (muscles deltoïdes, des membres supérieurs, (biceps, triceps), du dos (grand dorsal), de la ceinture abdominale (muscle transverse) et travail statique des membres inférieurs. Fonction cardio-pulmonaire.

### UTILISATION

En position assise, dos à la machine, tenir les poignées avec les deux mains et pousser vers l'avant.



Utilisez nos équipements avec harmonie,  
douceur et précision

BRAS



CONSEILLÉ  
AUX SENIORS

