

BODY VELO ELLIPTIQUE

Muscles sollicités :

Le tirage des manettes active principalement le biceps et le triceps.
En coordonnant les mouvements de bras et jambes, grâce aux abdominaux vous effectuez un travail des cuisses ; notamment les quadriceps et ischio jambiers.
Le travail complémentaire de vos jambes et de vos bras, permet une activité musculaire harmonieuse sur l'ensemble de votre corps.

LISTING des muscles actifs pour le dessin anatomique

Biceps, Triceps, Brachio radial, Deltoïdes
Droit antérieur
psoas-iliaque, fessiers
quadriceps, ischio jambier
soléaires et gastrocnémiens
Jambier antérieur et triceps sural
Grand droit

Comment l'utiliser ?

BODY VELO ELLIPTIQUE est spécialement conçu pour un exercice complet de votre corps.
Développé pour améliorer votre activité cardiaque et votre endurance, préférez une utilisation longue pour de meilleurs résultats.
En position sur la selle, utilisez vos bras pour tracter les manettes vers vous en vous aidant de vos jambes.
Grâce à un travail alternatif vous mettez la totalité de votre corps en action.
Augmentez le rythme de votre pédalage pour intensifiez l'effort.

Le plus santé :

BODY VELO ELLIPTIQUE favorise :

L'amélioration des capacités cardiaques
L'endurance
Une musculation complète du corps
Un travail complémentaire de la gamme musculation
L'amplitude et la coordination des gestes
L'assouplissement de la hanche, du genou et de la cheville