



PARCOURS Santé

BODY ASCENSEUR

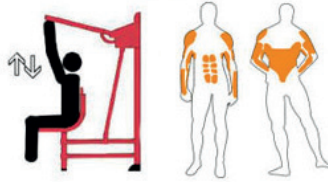
COMMENT L'UTILISER ?

L'utilisateur soulève jusqu'à 60% de son poids par un mouvement de traction des bras.
La descente du siège doit être effectuée de manière contrôlée.

QU'EST-CE QUE ÇA TRAVAILLE ?

- > Les biceps et triceps
- > Le gainage des abdominaux
- > Les muscles des épaules et du dos

Le Body Ascenseur s'utilise seul ou à deux.



BODY PRESSE JAMBIERS

COMMENT L'UTILISER ?

Assis sur le siège, l'utilisateur place ses pieds sur les supports et se tient à la barre devant lui. Il pousse ensuite sur les jambes en expirant, puis relâche en contrôlant la vitesse.

QU'EST-CE QUE ÇA TRAVAILLE ?

- > Les muscles des jambes, notamment les cuisses et les mollets

Le Body Ascenseur s'utilise seul ou à deux.



BODY CISEAUX - HORLOGE

COMMENT L'UTILISER ?

Ciseaux : en tenant la barre de maintien, écartier simultanément les jambes.

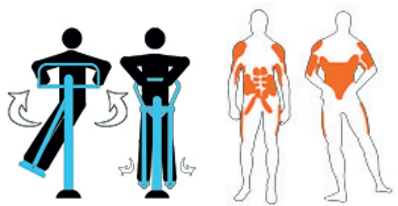
Contrôler ensuite le retour à la position initiale.

Horloge : en maintenant les poignées, balancer les jambes latéralement.

QU'EST-CE QUE ÇA TRAVAILLE ?

- > Le gainage abdominal
- > Le renforcement des adducteurs et des ischio-jambiers

Le Body Ciseaux Horloge s'utilise seul ou à deux.



BODY PAPILLON

COMMENT L'UTILISER ?

L'utilisateur s'assoit au fond du siège, le dos bien droit contre le dossier.

En tenant les poignées, il ramène les bras devant lui en expirant.

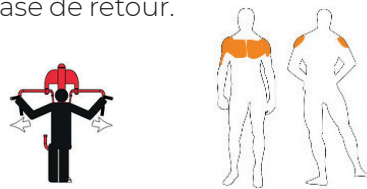
Il garde le dos bien droit et relâche lentement lors de la phase de retour.

Ne pas hausser les épaules pendant l'exercice.

QU'EST-CE QUE ÇA TRAVAILLE ?

- > Les muscles pectoraux
- > La ceinture abdominale

Le Body Papillon s'utilise seul ou à deux.



BODY BARRES FIXES

COMMENT L'UTILISER ?

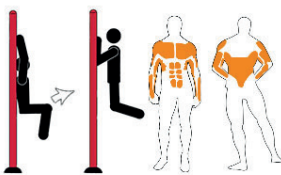
L'utilisateur tient la barre et se suspend par les bras.

Il exerce ensuite des tractions en expirant pour ramener le menton au niveau de la barre.

QU'EST-CE QUE ÇA TRAVAILLE ?

- > Les muscles abdominaux et obliques
- > Les muscles des bras et des épaules

Le Body Barres Fixes s'utilise seul ou à deux.



BODY PÉDALO SKI

COMMENT L'UTILISER ?

L'utilisateur place ses pieds sur les supports en se tenant aux poignées. Il tire ensuite ces poignées en pédalant avec les jambes de manière synchronisée, en gardant le dos droit tout en restant gainé.

Pour plus d'intensité, fléchir les genoux.

QU'EST-CE QUE ÇA TRAVAILLE ?

- > Les muscles des jambes et des fessiers
- > La coordination motrices des membres inférieurs et supérieurs
- > Un travail musculaire sur l'ensemble de votre corps.



BODY TRIPODE

COMMENT L'UTILISER ?

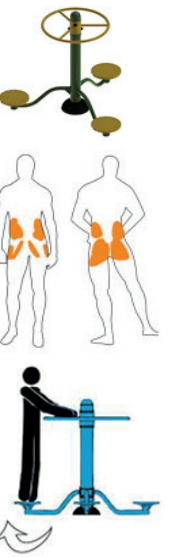
L'utilisateur monte sur un des plateaux rotatifs et se tient à la barre face à lui.

En gardant le buste droit, il va exercer plusieurs rotations successives du bassin de gauche à droite et inversement.

QU'EST-CE QUE ÇA TRAVAILLE ?

- > La mobilisation des obliques
- > Le contrôle de l'équilibre
- > L'étirement des lombaires
- > La souplesse des hanches et du bassin

Le Body Tripode s'utilise seul, à deux ou à trois.



BODY BARRES DORSAUX

COMMENT L'UTILISER ?

Exercice 1 : L'utilisateur se tient à la barre supérieure et se suspend par les bras pour effectuer ensuite des tractions.

Exercice 2 : L'utilisateur se place entre les barres et tient les poignées. En contractant les abdominaux, il ramène les genoux vers la poitrine.

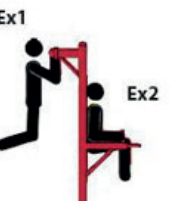
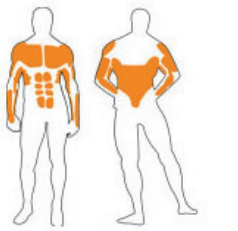
Exercice 3 : Face à l'appareil, l'utilisateur fait des flexions/extensions des bras en étant en équilibre sur les poignées horizontales.

Exercice 4 : L'utilisateur en position allongée saisit les deux poignées à la base des mâts et effectue des pompes.

QU'EST-CE QUE ÇA TRAVAILLE ?

- > Les muscles des épaules, des bras et des pectoraux
- > Le gainage des abdominaux

Le Body Barres Dorsaux s'utilise seul ou à deux.



BODY GOUVERNAIL TAÏ CHI

COMMENT L'UTILISER ?

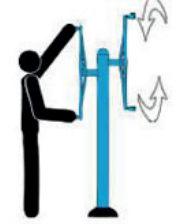
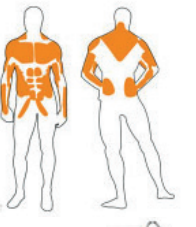
Côté gouvernail : De face ou de profil, l'utilisateur debout effectue des mouvements de bras circulaires à une ou deux mains, ou effectue des mouvements de torsion du buste.

Côté Taï Chi : L'utilisateur a les deux mains sur les poignées : une main sur le disque de droite, une main sur le disque de gauche. Les mains font des rotations en sens opposés ou dans le même sens.

QU'EST-CE QUE ÇA TRAVAILLE ?

- > La mobilisation des muscles des épaules et les articulations des coudes et des poignets
- > La latéralisation des hémisphères du cerveau
- > L'étirement des deltoïdes
- > La détente du sternum et de la cage thoracique

Le Body Gouvernail Taï Chi s'utilise seul ou à deux.



BODY TRIACTION

COMMENT L'UTILISER ?

Station 1 :

Se positionner devant la barre (debout ou assis pour les personnes en chaise roulante) et tenir les poignées. Relâcher les épaules et pousser la barre alternativement vers la gauche et vers la droite. Ne pas forcer et ne pas hausser les épaules.

Station 2 :

Se positionner devant les barres (debout ou assis pour les personnes en chaise roulante) et tenir les poignées. Alternativement ou simultanément, soulever chaque barre, puis les relâcher doucement. Relâcher les épaules et ne pas les hausser.

Station 3 :

L'utilisateur valide saisit les barres de maintien et monte sur les pédales. L'utilisateur en chaise roulante, ayant toutefois assez de force dans les jambes, saisit les barres de maintien et place ses pieds sur les pédales. L'utilisateur réalise ensuite des mouvements de pédalage vers l'avant ou vers l'arrière.

QU'EST-CE QUE ÇA TRAVAILLE ?

Stations 1 et 2 :

- > L'étirement des muscles des bras, des épaules et des poignets
- > L'agilité et la coordination des membres supérieurs

Station 3 :

- > Musculation des jambes
- > Souplesse des chevilles

Le Body Triaction s'utilise seul, à deux ou à trois.

