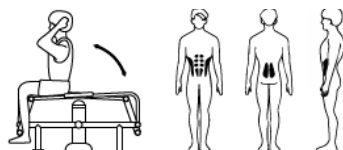




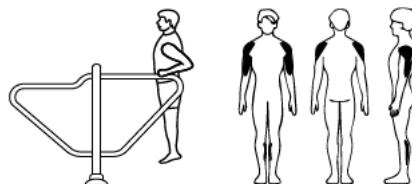
RUE ROBERT COUSIN

- Banc abdos double
- Barres parallèles
- Rameur



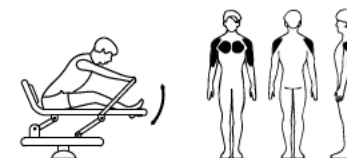
Fonction : développe la force et la souplesse lombaire et des muscles abdominaux. Aide à la consommation de la graisse de la ceinture et de l'abdomen.
Utilisation : placez votre corps sur la surface du banc et les pieds sous le tube de la partie inférieure. Réalisez le mouvement abdominal.

Banc abdos



Fonction: favorise la mobilité des membres supérieurs et inférieurs et améliore la flexibilité des articulations. Augmente et améliore la fonction cardio-pulmonaire.
Utilisation: en montant sur les étriers et en se maintenant aux poignées, bougez les jambes et les bras comme si vous étiez en train de marcher.

Barres parallèles



Fonction : renforce les bras, les épaules et les pectoraux.
Utilisation : placez-vous sur le siège et les pieds sur les étriers. Avec les deux mains sur les poignées tirez vers votre corps et revenez lentement à la position initiale.

Rameur