



## Comment l'utiliser ?

BODY ASCENSEUR vous permet de travailler efficacement l'ensemble des muscles des bras et du buste. En position assise, saisissez les poignées et ramenez-les vers vous en soufflant. Contrôlez la vitesse de votre descente pour intensifier l'exercice. Vous pouvez également varier le rythme de vos gestes en veillant à souffler en tractant les poignées et inspirer lors du retour. Saisissez les poignées mains à l'extérieur ou à l'intérieur, pour

travailler l'ensemble de vos muscles.

Le Body Ascenseur est **accessible aux personnes à mobilités réduites** grâce à l'inclinaison du siège et à un accoudoir permettant le transfert.

## Muscles sollicités :

Vous concentrez votre travail sur les muscles **biceps** et **deltoides**. En tractant la barre vers vous, vous mettez également à contribution les muscles des avants **bras**, et vos puissants muscles **dorsaux**. Les **abdominaux** permettent de conserver l'équilibre de votre corps.

## BODY ASCENSEUR favorise :

- Le renforcement des épaules et des bras ;
- La consolidation des abdominaux et du dos ;
- Un travail complet des bras en changeant votre prise ;
- La coordination respiratoire pendant l'exercice.

