



Comment l'utiliser ?

BODY DISQUES TAI-CHI est spécialement conçu pour favoriser la coordination de vos gestes. En relâchant vos muscles et en recherchant l'amplitude vous favorisez l'étirement des muscles deltoïdes, dorsaux et pectoraux. Les tensions musculaires, fréquentes au niveau des épaules, peuvent parfaitement être réduites en utilisant BODY GOUVERNAIL. Face à l'appareil, saisissez les deux poignées face à

vous. En conservant l'équilibre de votre buste, effectuez des rotations contrôlées du gouvernail pour chacun des bras. Apprenez à coordonner vos mouvements et changez de sens pour un travail complet.

Muscles sollicités :

Votre activité musculaire concentrée sur les **bras**, favorise un travail du **biceps**, **triceps** et des muscles de l'avant-bras, pour effectuer les rotations. En utilisant le gouvernail, vous sollicitez intensément les deltoïdes pour maintenir vos bras en activité. Le travail dissocié de vos bras, oblige à une coordination particulière. Le maintien de votre buste en équilibre conduit, à moindre mesure, à un effort localisé sur les **abdominaux**

BODY DISQUES TAI CHI favorise :

L'assouplissement des poignets, des avant bras, des coudes, des épaules et du dos ;

La gestion de l'équilibre du corps ;

La coordination des mouvements ;

L'amplitude et la récupération après utilisation de la gamme BODY musculation.