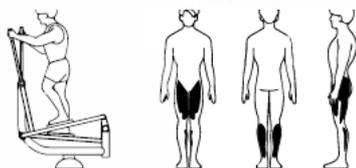




ÉTANG DU PLANTA

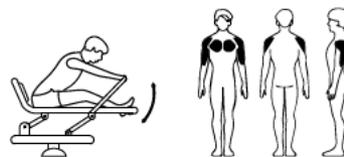
- Ski de fond
- Rameur
- Barres parallèles



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.

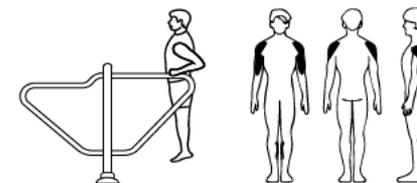
Ski de fond



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



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