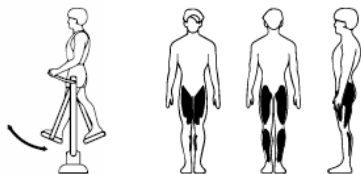




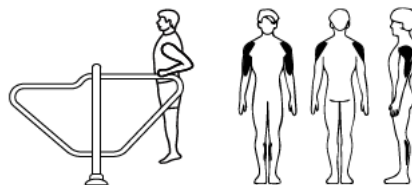
CHEMIN DES JONQUILLES

- Marcheur (patins)
- Barres parallèles
- Flexions bras double



Fonction : améliore la mobilité des membres inférieurs, en apportant coordination et équilibre au corps. Augmente la capacité cardio-pulmonaire.
Utilisation : tenez-vous à la poignée et posez les pieds sur les pédales, ajustez votre centre de gravité et faites semblant de marcher, en déplaçant les pédales vers l'avant puis vers l'arrière.

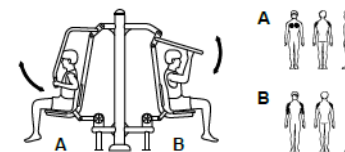
Marcheur



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 : développe, renforce et tonifie les muscles des extrémités supérieures et les pectoraux.

Utilisation : Placez-vous sur le siège avec le dos appuyé sur le dossier et saisissez les poignées des deux mains. A: Poussez les poignées vers l'avant et revenez à la position initiale. B: Tirez lentement des poignées et revenez à la position initiale.

Flexion des bras