

# ABDOS LOMBAIRES

Lieu sur la commune : Gué des Gaulois

- 2 utilisateurs maxi
- Âge minimum 14 ans
- Taille minimum 1,40 cm

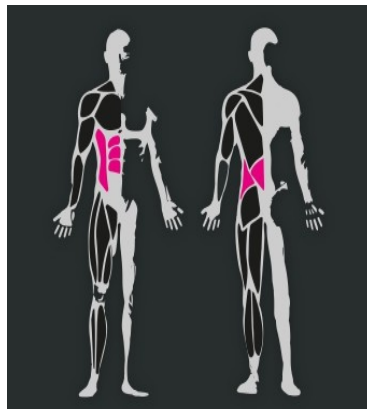


## MUSCLER LES ABDOMINAUX ET LES LOMBAIRES !

Le combiné abdos / lombaires est un support sur lequel vous pourrez travailler l'ensemble de la sangle abdominale.

Pour la première partie, calez vos pieds et allongez-vous sur le plateau prévu à cet effet. Sans effectuer de pression avec vos jambes, ramenez votre buste vers l'avant en contractant vos abdominaux.

Pour la seconde partie, debout, enjambez la barre centrale en vous positionnant entre les barres horizontales. Les hanches contre la barre supérieure, penchez vous vers l'avant puis ramenez votre buste vers l'arrière.



# BALANCELLE

Lieu sur la commune : Parc S. Signoret

- 2 utilisateurs maxi
- Âge minimum 14 ans
- Taille minimum 1,40 cm



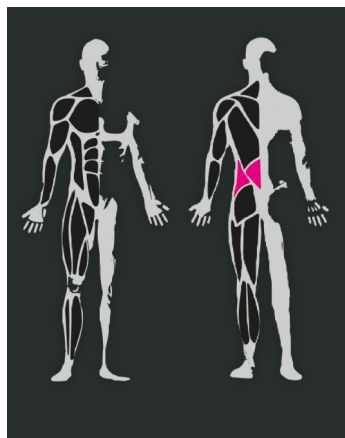
## DÉTENTE ET COORDINATION !

La balancelle permet de travailler les muscles de la taille. La balancelle permet de se muscler à l'aide d'un mouvement de votre bassin.

Montez sur le support destiné au pied et saisissez une poignée dans chaque main.

Balancez le bas du corps de gauche à droite.

Pour une meilleure performance, gardez le buste immobile.



# CAVALCADE DOUBLE

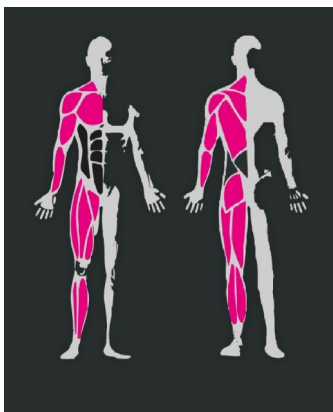
Lieu sur la commune : Parc S. Signoret

- 2 utilisateurs maxi
- Âge minimum 14 ans
- Taille minimum 1,40 cm



## TRAVAILLER L'ENSEMBLE DES MUSCLES !

La Cavalcade renforce l'ensemble du corps (Bras, dos, abdominaux et cuisses).  
Augmente le volume des muscles dorsaux.  
Améliore la coordination des membres et l'agilité des articulations.  
S'asseoir sur l'appareil en posant les pieds sur les repose-pieds.  
Saisir les poignées et les tirer vers soi tout en appuyant sur les repose-pieds et revenir en position initiale.



# CHAISE ROMAINE

Lieu sur la commune : Gué des Gaulois

- 2 utilisateurs maxi
- Âge minimum 14 ans
- Taille minimum 1,40 cm

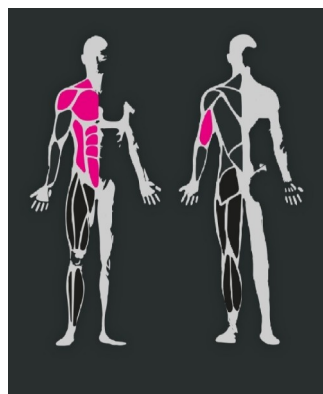


## MUSCLER LES TRICEPS ET LES ABDOS !

La chaise romaine est un agrès qui permet de renforcer vos triceps, pectoraux et votre ceinture abdominale.

Pour le premier exercice, adossez vous au dossier, placez vos avant-bras sur les montants et saisissez les poignées verticales. Montez les genoux vers votre buste ou bien levez les jambes jusqu'à réaliser un angle de 90°.

Pour le deuxième exercice saisissez les poignées horizontales afin de vous suspendre au dessus et réalisez des flexions de bras.



# DUO ADDUCTEUR

Lieu sur la commune : Gué des Gaulois

- 2 utilisateurs maxi
- Âge minimum 14 ans
- Taille minimum 1,40 cm



## TRAVAILLER LES MEMBRES INFÉRIEURS !

Le duo adducteur permet un mouvement d'écartement des jambes et donc une mobilisation accrue des adducteurs, fessiers et des quadriceps. Positionnez vos mains sur les barres devant vous et écartez les jambes progressivement, contrôlez bien le mouvement et réalisez les répétitions selon votre plan d'entraînement.



# PUSH PULL

Lieu sur la commune : Parc S. Signoret

- 2 utilisateurs maxi
- Âge minimum 14 ans
- Taille minimum 1,40 cm



## TONIFIER LES MEMBRES SUPÉRIEURS !

Combiné 2 en 1 ! Développer et/ou entretenir les membres supérieurs, les pectoraux, les triceps et le dos.

Plusieurs prises différentes sont disponibles afin de travailler différents groupes musculaires.

L'utilisateur travaille avec le poids de son corps.

Assis le dos bien appuyé au dossier, saisir les poignées des deux mains.

Ramener vers soi ou pousser au loin selon l'appareil utilisé !

Le siège se soulève pendant l'exercice.

