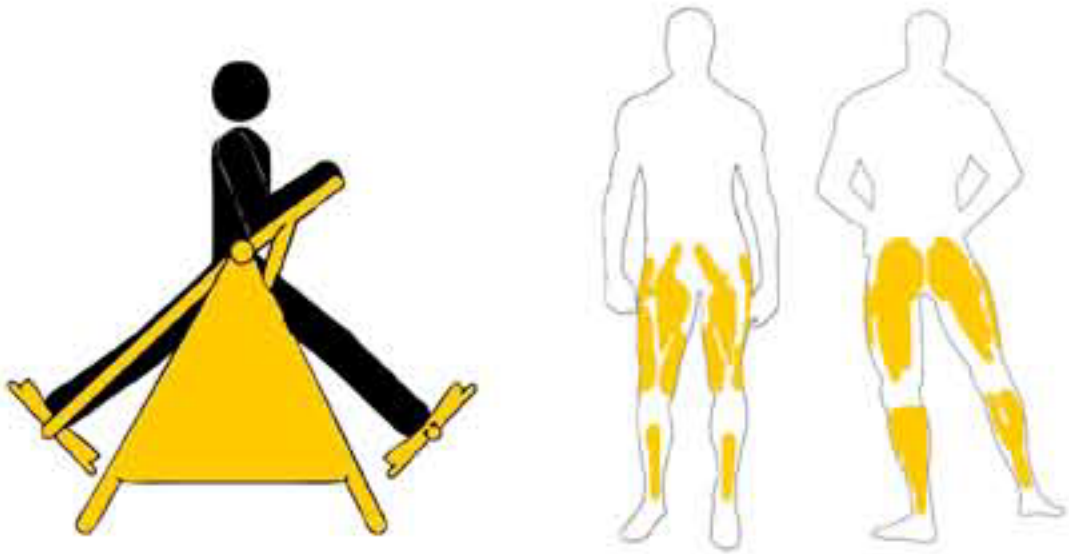


ESPACE FITNESS

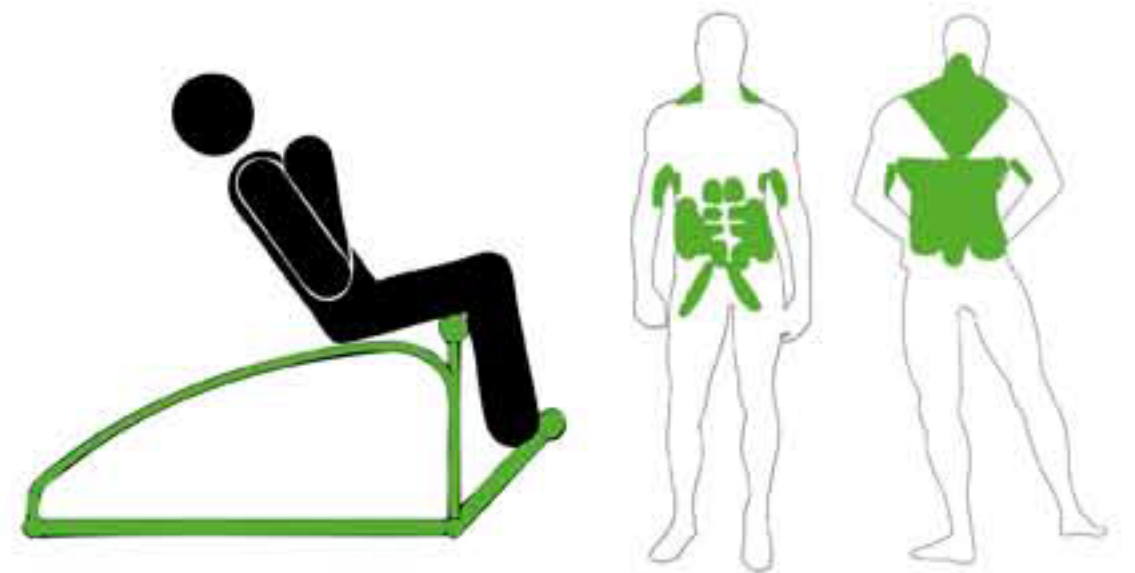
MARCHEUR DOUBLE



MODE D'EMPLOI

Tenir la barre horizontale puis monter sur les marchepieds. Balancer chaque jambe d'avant en arrière de manière synchronisée. Pour plus d'intensité, fléchir légèrement les genoux et contrôler la descente des jambes. Ne pas lâcher la barre horizontale. Conserver le buste droit et ne pas raidir les jambes.

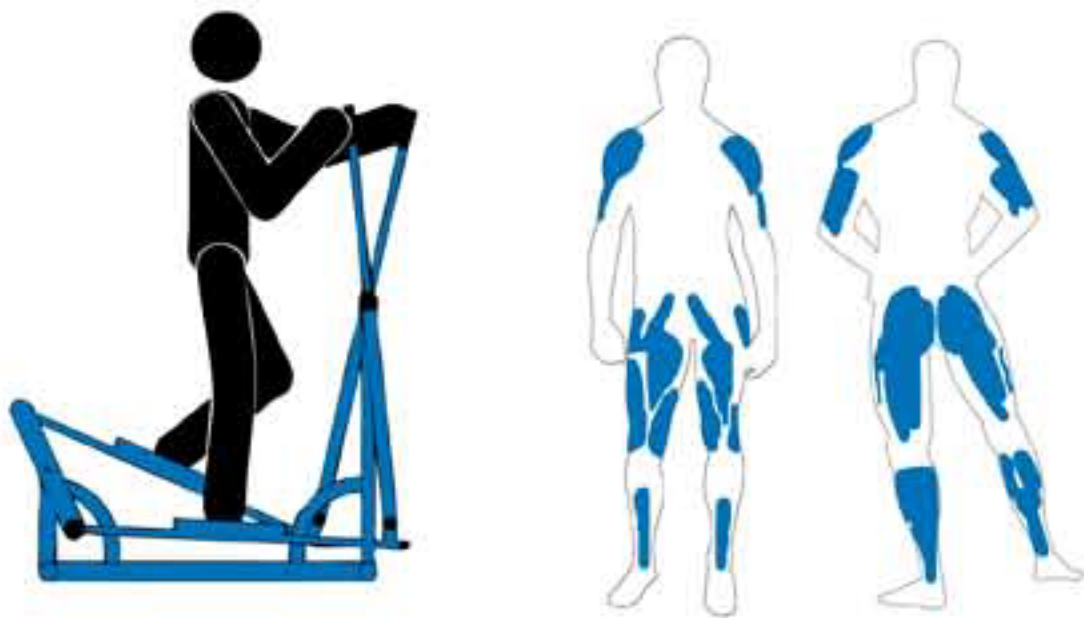
ABDOS



MODE D'EMPLOI

S'asseoir sur le haut de l'appareil avec les pieds sous le support. Placer les bras croisés sur la poitrine. Descendre le buste en inspirant et remonter en contractant les abdominaux et en soufflant. Ne pas tirer sur la nuque. Ne pas descendre les épaules jusqu'en bas.

PEDALO SKI



MODE D'EMPLOI

Tenir les poignées puis placer les pieds sur les marchepieds. Tirer les poignées en pédalant avec les jambes et en gardant le dos droit. Pour plus d'intensité, fléchir les genoux durant tout le mouvement.

RÉSERVÉ AUX UTILISATEURS DE PLUS D'1M40



Toute activité physique peut induire un risque de santé. Sachez réguler vos efforts. En cas de fatigue, il est recommandé de limiter ses efforts sur certains modules ou de les éviter. En cas d'accident, appeler le 18.

Identité et coordonnées de l'exploitant ou gestionnaire de l'aire : Ville d'Avrillé - 02 41 43 39 89 /

Fabricant : Body Boomers International - 01 57 19 52 77 - www.bodyboomers.eu



Avrillé
Ville-Parc

