

Le Ski de fond: ACS

<p>Ski de fond Réf : ACS</p>	<p>Mobilisation articulaire et musculaire. Mouvement coordonnés.</p>
----------------------------------	--

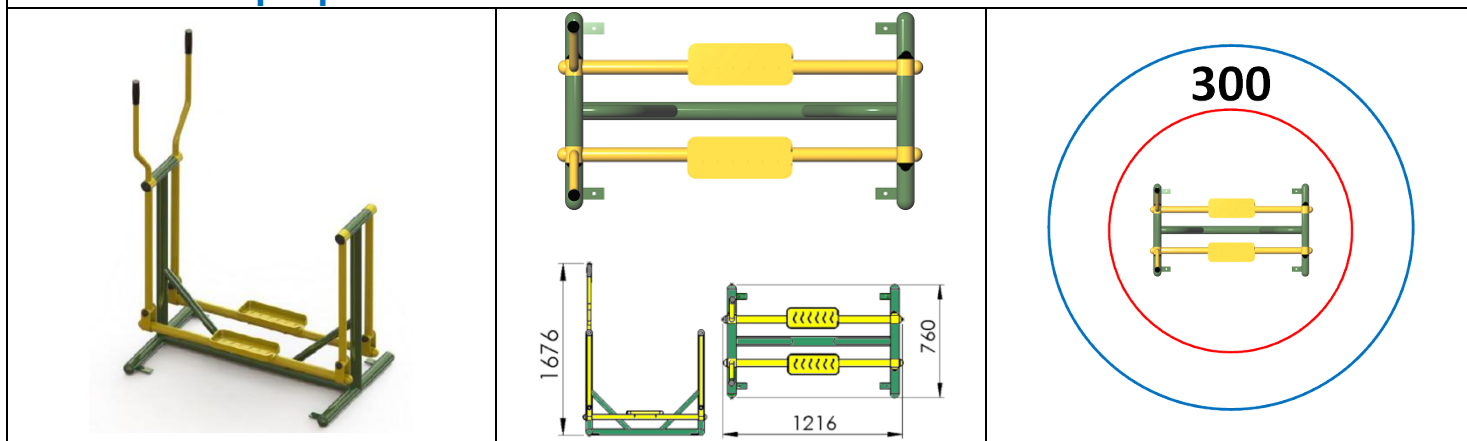
Fonctions mises en œuvre :

Coordination des membres.

Utilisation :

L'utilisateur place ses pieds sur les repose-pieds en se tenant aux poignées. Il tire ensuite les poignées en avançant les jambes l'une après l'autre de manière synchronisée, en gardant le dos droit. Pour plus d'intensité, fléchir les genoux.

L'effort sera proportionnel à la durée d'utilisation.



Sunjeux

232 av Jean Jaurès 59600 Maubeuge

<https://jardin-sensoriel.com/> contact@jardin-sensoriel.com

03 27 64 67 22