

Le Presse jambier: APJ

Presse Jambier
Réf : APJ

Renforcement musculaire des membres inférieurs.

Utilisation :

Assis sur le siège, l'utilisateur place ses pieds sur les supports et se tient à la barre devant lui. Il pousse ensuite sur les jambes en expirant, puis relâche en contrôlant la vitesse.

L'effort sera proportionnel au poids de l'utilisateur.

