



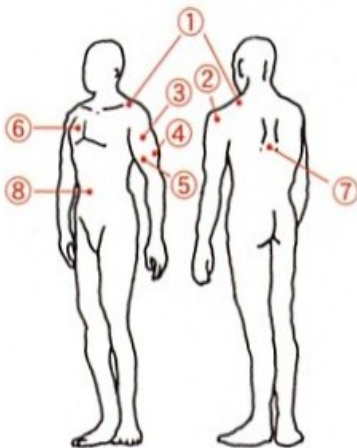
the original wet fitness system

AquaPulldip

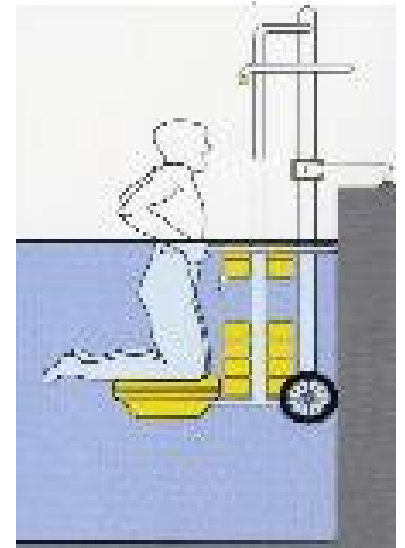


Pour utiliser AquaPulldip l'utilisateur se met à genoux sur le support en faisant face à l'appareil. Avant de commencer l'exercice, il va d'abord régler son degré de flottaison en choisissant un certain nombre de flotteurs. Puis il va pousser avec les bras pour s'enfoncer dans l'eau. Le réglage est facile depuis la position d'exercice simplement en déplaçant une goupille ergonomique. Le mouvement de la machine est toujours doux et procure une sensation de confort et de sécurité.

Cette activité tonifie et renforce les groupes de muscles suivants:



1. Haut du dos: trapèze
2. Epaules: deltoïdes
3. Haut du bras
4. Biceps
5. Triceps
6. Pectoraux
7. Grand dorsal
8. Abdominaux



Autres effets positifs:

- . permet de renforcer les muscles du tronc
- . améliore l'endurance musculaire

Suivant la position des mains, le degré de résistance varie.