

Comment bien choisir sa presse ?

La presse offre sécurité et économise l'espace occupé. Elle permet une grande variété de mouvements avec changement rapide des charges.



Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- ✔ **Occasionnelle** : 3x30 mn par semaine.
- ✔ **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- ✔ **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- ✔ **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



Programmes

Une presse propose de 5 à 8 postes de travail selon les modèles et permet une variété d'enchaînement et de programmes.



Muscles travaillés

- ✔ Pectoraux
- ✔ Cuisses
- ✔ Jambes
- ✔ Biceps
- ✔ Triceps
- ✔ Dorsaux
- ✔ Epaulles
- ✔ Abdominaux

Le conseil du coach

Nous vous conseillons de graisser très régulièrement les câbles afin de limiter les frictions et de contrôler leur tension.

C'est un bon moyen de préserver leur fonctionnement et de vous garantir un meilleur confort d'utilisation.

