

# Comment bien choisir son rameur ?

Il s'agit du plus complet des appareils. La masse musculaire est sollicitée à 80%, pour un effet tonique, respiratoire et remodelant, visible très rapidement.



## 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

Il varie de 5 fonctions à un mode multi-paramétrage par ordinateur.



## Muscles travaillés

- ✔ Cœur
- ✔ Dos
- ✔ Epaules
- ✔ Bras
- ✔ Cuisses
- ✔ Fessiers
- ✔ Mollets
- ✔ Abdominaux

## Le conseil du coach

Si vous recherchez l'endurance, nous vous conseillons un rameur à tirage central.

De plus sa grande souplesse d'utilisation est adaptable au plus grand nombre.

Veillez à ne pas donner d'à-coups lors de l'exécution du mouvement.

