

Comment bien choisir son step / stepper ?

Le step est une marche simple, le stepper comporte un système de pistons à comprimer. Ils permettent de brûler rapidement un maximum de calories et de remodeler le bas du corps.



Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- ✔ **Occasionnelle** : 3x30mn par semaine.
- ✔ **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- ✔ **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- ✔ **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



Muscles travaillés

- ✔ Cœur
- ✔ Cuisses
- ✔ Fessiers
- ✔ Ischio-jambes
- ✔ Mollets
- ✔ Abdominaux



Poids maximum utilisateur

Ces appareils sont conçus pour des personnes pesant jusqu'à 100kg maximum.

Le conseil du coach

Si vous souhaitez réaliser un mouvement dynamique et efficace, n'attendez pas que la marche de stepper touche le bas de l'appareil.

Entre vos séances, entraînez-vous régulièrement à monter toutes les marches d'escaliers deux par deux.

