

## Un gymnase dans votre chambre

En changeant quelques accessoires, vous pouvez transformer à votre gré ce gymnase démontable et faire travailler tous les muscles de votre corps. Les forts comme les faibles peuvent utiliser tous les appareils, car ils s'adaptent aux tailles et aux forces individuelles. Son principe consiste à entrer en lutte, sous différents angles, contre la pesanteur. L'installation comprend une échelle, qui se fixe contre un mur, deux barres parallèles qui peuvent s'accrocher à n'importe quel barreau de l'échelle et un chariot, monté sur huit roulettes, pouvant monter et descendre le long des barres parallèles. Le poids du corps assure la stabilité de l'installation, mais s'il est nécessaire, on peut ajouter des poids supplémentaires. L'ensemble est presque entièrement construit en chêne.

1. Pour le lever du poids, l'appareil permet de mettre celui-ci à la distance voulue du corps.

2. Pour utiliser les barres parallèles, on se sert du chariot, placé debout, pour soutenir les barres.

3. On rend encore plus soutenu l'exercice des rames, par adjonction de poids.

4. Mesurant 3 m de haut (9 ft) ce gymnase miniature se replie entièrement contre le mur.

5. Pour l'exercice de traction, cet appareil offre une résistance accrue par rapport à celle des poulies murales.

6. En augmentant l'angle on rend encore plus difficile cet exercice faisant travailler le menton.

7. Le sujet assouplira ses genoux en faisant ainsi monter et descendre le chariot à roulettes.

Photos by Erling D. Davidson



