

**All** a été conçu pour répondre aux besoins d'unir activité physique et détente dans un même espace public. L'entraînement physique, qu'il soit intensif ou modéré, devient un facteur de plus en plus important pour de nombreux aménagements, comme par exemple les parcs publics, les écoles privées, hôpitaux ou maisons de retraite, pour contribuer au bien-être psychologique.

C'est grâce à ces réflexions qu'est né **All**, un banc pour se relaxer et se maintenir en forme.

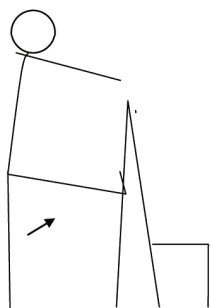
**All** n'est pas un banc traditionnel. En effet, il permet aussi de faire des exercices, grâce à une barre transversale fixée au dossier.

**All** sera le bienvenu après une promenade ou une course d'endurance pour faire ses exercices d'étirement.

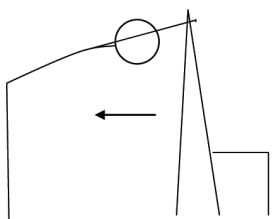
**All** peut servir tout simplement à la détente. Avec son repose-pieds, il offre une relaxation maximale.

**All** au design élégamment sobre, permettra, par exemple, aux personnes âgées, de faire quelques exercices modérés et surtout de se lever aisément.

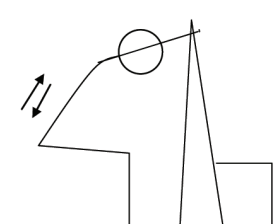
**All** est décidément un banc pour tous.



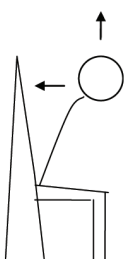
**1** Exercice d'étirement pour l'arrière des cuisses et des jambes. Poser un pied sur la barre médiane du banc. Etirer la jambe en tendant le genou. Répéter l'exercice au moins 6 à 8 fois et maintenir la dernière position pendant 20 secondes.



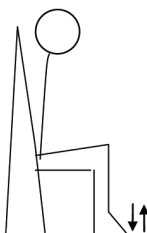
**2** Exercice de mobilité pour les articulations de l'épaule et d'étirement des lombaires. Se maintenir avec les mains à la barre supérieure du dossier. Reculer jusqu'à ce que le haut du corps soit parallèle au sol. Répéter l'exercice au moins 6 à 8 fois et maintenir la dernière position pendant 20 secondes.



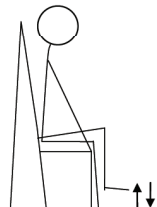
**3** Exercice d'allongement des lombaires. Poser les mains sur l'arrière du dossier et adopter la position assise. Répéter l'exercice au moins 6 à 8 fois et maintenir la dernière position pendant 20 secondes.



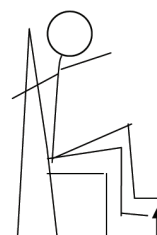
**4** Exercice d'étirement de la colonne vertébrale. S'asseoir sur le banc, la partie supérieure du corps vers l'avant. Pousser la colonne vertébrale vers le dossier et tirer la tête vers le haut. Répéter l'exercice au moins 6 à 8 fois et maintenir la dernière position pendant 15 secondes.



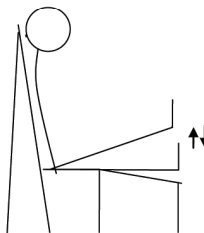
**5** Exercices de mobilité pour les articulations (fléchissement – étirement – mouvement circulaire ...) et de renforcement pour les mollets. Répéter l'exercice au moins 10 à 12 fois.



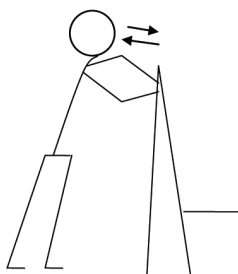
**6** Exercices de renforcement des cuisses. Lever la jambe vers le haut en gardant les mains à plat sur l'assise du banc. Répéter l'exercice au moins 3 à 12 fois par jambe.



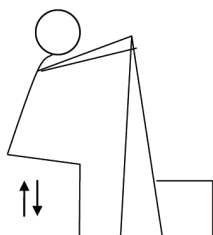
**7** Exercices de renforcement des abdominaux. S'asseoir sur le banc et poser les mains en arrière sur le dossier. Soulever les 2 pieds simultanément. Maintenir cette position pendant 8 secondes. Répéter l'exercice au moins 3 à 8 fois.



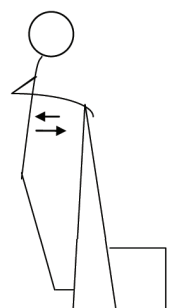
**8** Exercices de renforcement des quadriceps: en position assise, soulever la jambe tendue. Alternier jambe gauche et droite. Répéter l'exercice au moins 3 à 12 fois par jambe.



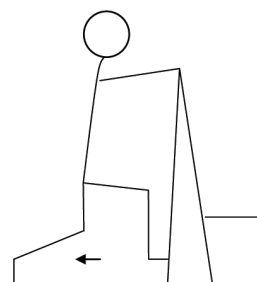
**9** Exercices de renforcement des bras: se maintenir au dossier, fléchir et tendre les bras alternativement. Répéter l'exercice au moins 3 à 12 fois.



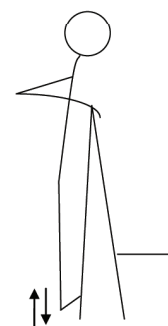
**10** Exercices de renforcement des jambes. Se maintenir au dossier et faire des mouvements de bas en haut en fléchissant les genoux. Répéter l'exercice au moins 3 à 12 fois.



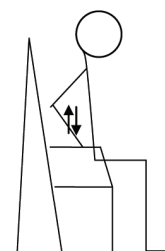
**11** Exercices de renforcement de la poitrine et des bras. Poser les pieds sur la barre transversale inférieure du banc. Se maintenir au dossier avec les mains. Fléchir et tendre les bras alternativement. Veiller à ce que les coudes soient à la hauteur des épaules. Répéter l'exercice au moins 3 à 12 fois.



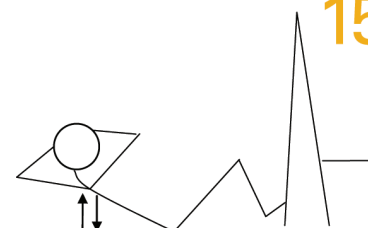
**12** Exercices de renforcement pour les cuisses. Poser les pieds sur la barre transversale arrière du banc et se maintenir au dossier avec les mains. Tendre une jambe vers l'arrière. Alternier jambe gauche – jambe droite. Répéter l'exercice au moins 3 à 12 fois par jambe.



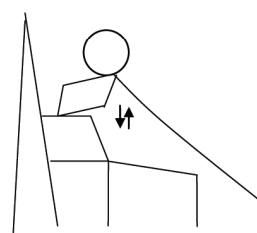
**13** Exercices de renforcement et d'étirement des mollets. Poser les pieds sur la barre transversale arrière du banc et se maintenir au dossier avec les mains. Se soulever avec la pointe des pieds et reposer les talons à plat sur le sol. Répéter l'exercice au moins 3 à 12 fois.



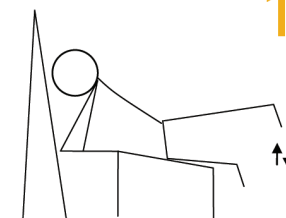
**14** Exercices de renforcement des bras. S'appuyer sur les accoudoirs. Se soulever avec les bras sans poser le fessier sur l'assise. Répéter l'exercice au moins 3 à 12 fois.



**15** Exercices de renforcement des abdominaux. Se coucher sur le sol et poser les pieds sur la barre transversale inférieure du banc. Mettre les mains sous la nuque et soulever la partie supérieure du corps. Répéter l'exercice au moins 3 à 12 fois.



**16** Exercices de renforcement des bras. S'appuyer sur les accoudoirs. Fléchir et tendre les bras alternativement. Répéter l'exercice au moins 3 à 8 fois.



**17** Exercices de renforcement des muscles fessiers. Soulever et abaisser la jambe tendue. Il est possible de poser une jambe au sol ou un genou sur l'assise. Répéter l'exercice au moins 3 à 8 fois par jambe.