

# LES MUSCLES UTILISÉS EN FOOTBIKE

DOCUMENT DISPONIBLE SUR LE SITE DE  
FRANCE-FOOTBIKE : [HTTP://WWW.FRANCE-FOOTBIKE.ORG](http://www.france-footbike.org)

## MUSCLES UTILISÉS EN COURSE À PIEDS



## MUSCLE UTILISÉ EN VÉLO



LE FOOTBIKE EST IDÉAL POUR GARDER LA FORME. EN EFFET CE SPORT PERMET D'UTILISER UN GRAND ÉVENTAIL DE MUSCLES SANS POUR AUTANT SE BLESSER. ENFIN, DE PLUS EN PLUS DE GENS UTILISENT LE FOOTBIKE EN COMPLÉMENT DE LEUR ENTRAÎNEMENT.

## MUSCLES UTILISÉS EN FOOTBIKE (PIED SUR LA PLANCHE)



## MUSCLES UTILISÉS EN FOOTBIKE (PIED QUI POUSSE)

