

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700101 - NW101 Chest

NORWELL
OUTDOOR FITNESS

Norwell Chest renforce les pectoraux, l'avant des épaules et les triceps.

Le Chest est une presse pectorale assise et utilise le contrepoids du corps comme résistance.

Nous recommandons la structure Chest aux séniors.

MODE D'EMPLOI :

Prenez les poignées et poussez vers l'avant jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus. Contrôlez le mouvement lorsque vous pliez les bras et relâchez la pression. Répétez le mouvement.

La position de la poignée peut être ajustée pour obtenir plus de résistance. Plus la prise est haute, plus la résistance est importante. Vous pouvez également essayer d'utiliser un seul bras.



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
11,2m²

