

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700105 - NW105 Bar



La structure Bar renforce les pectoraux, les triceps, l'avant de vos épaules et le bassin de manière simple et efficace.

MODE D'EMPLOI :

Commencez par tenir les poignées avec les bras tendus et les genoux pliés, pour éviter de toucher le sol. Plongez aussi loin que possible en pliant les bras toujours avec vos genoux pliés et sans contact avec le sol puis appuyez à nouveau vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient tendus.



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
12,7m²

