

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700140 - NW206 Rider

Le Rider est un rameur extrêmement efficace pour l'entraînement du corps tout entier. Ramer stimule et permet donc un entraînement très intense, avec une utilisation variée des muscles à la fois de la partie supérieure et inférieure du corps et de la charge du corps.

Le dispositif est en même temps conçu de manière à ne pas trop faire travailler les articulations, les tendons et le dos. Nous recommandons également le Rider aux personnes âgées.

### MODE D'EMPLOI :

Une fois assis, placez vos pieds sur les piquets et vos mains sur les poignées. Utilisez vos bras et le haut du dos pour tirer les poignées vers vous, tout en appuyant avec vos pieds sur les piquets pour créer un mouvement de rame.



**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**12,1m<sup>2</sup>**

