

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700150 - NWSW108 Tire Flip

**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS

Avec Tire Flip, vous pouvez faire une variété d'exercices de force fonctionnelle.

Vous pouvez faire travailler vos muscles abdominaux et dorsaux en même temps.

Les retournements de pneus couvrent toutes les bases - votre tronc, votre dos, vos jambes, vos bras et vos épaules. Faites juste attention lorsque vous vous penchez pour ramasser le pneu de ne pas soulever avec votre dos.

Il s'agit d'un exercice de puissance et de force de la tête aux pieds. Comme avantage supplémentaire, il teste également votre système cardiovasculaire !

### MODE D'EMPLOI :

Commencez par vous mettre en position de départ en gardant votre dos droit. Placez vos mains sur les poignées en les tenant par le bas. Levez le pneu, une fois que celui-ci est vertical, attrapez-le et poussez-le pour qu'il se renverse sur le sol.



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**21.6m<sup>2</sup>**

