

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700152 - NWSW110 Dual Bar

NORWELL
OUTDOOR FITNESS

La Dual Bar est idéale pour les muscles abdominaux, la force et l'équilibre.

Extrêmement efficace pour la poitrine, les bras et les épaules.

MODE D'EMPLOI :

Dip : Commencez par tenir les barres avec les bras tendus, et les genoux pliés, pour éviter de toucher le sol. Plongez aussi loin que vous le pouvez, en pliant les bras, toujours avec les genoux pliés et sans contact avec le sol, puis appuyez vers le haut jusqu'à ce que votre bras soit tendu.

Pompes inclinées : placez vos mains sur la barre et vos pieds à une distance confortable, utilisez le haut du corps, puis pliez et étirez lentement vos bras.



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
15.8m²

