

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700154 - NWSW112 Step Blocks



Step Blocks est un exercice polyvalent qui peut être utilisé pour l'entraînement du corps entier. Step Blocks est utilisé pour le renforcement des jambes et cardio, mais aussi pour travailler le haut du corps et son équilibre.

MODE D'EMPLOI :

Step ups : Commencez par placer votre pied droit sur le Step. Appuyez sur votre talon droit lorsque vous montez sur le bloc, en levant votre pied gauche pour vous tenir debout sur le bloc. Revenez à la position de départ en descendant et ramenez les deux pieds au sol.

Box Jumps : Tenez-vous debout, les pieds écartés, à une distance confortable du Step. Pliez vos genoux et sautez pour monter sur le bloc.



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
13m²

