

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700158 - NWC608 Functional Training

Avec le cadre, l'accent est mis sur les mouvements qui renforcent plus de muscles à la fois, tout en obtenant une pulsation élevée.

Avec des éléments excitants comme la balle de boxe, la corde sans fin et le core twister.

Une forme d'entraînement qui met au défi tous les niveaux, et une approche complètement nouvelle de l'exercice et de la musculation.

MODE D'EMPLOI :

Endless rope : tenez-vous debout devant la corde, les pieds écartés. Placez vos deux mains sur la corde et tirez-la vers le sol en un seul mouvement. Tirez la corde en continu pendant quelques minutes. Cet exercice peut être amélioré en s'accroupissant en même temps que la corde.

Triceps : Debout, dos à la corde et bras au-dessus de la tête. Tirez la corde vers le haut ou vers le bas pour faire travailler vos triceps.

NORWELL
OUTDOOR FITNESS



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
42.6m²

