

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700164 - NW110 Multi Ladder

Multi Ladder renforce vos muscles abdominaux, cuisses et hanches. Le degré de difficulté est déterminé par vous et votre niveau

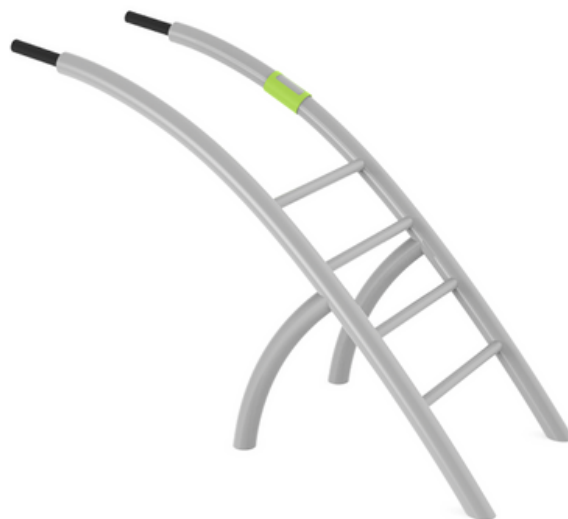
MODE D'EMPLOI :

Dips : Commencez par tenir les poignées avec les bras tendus et les genoux pliés, pour éviter de toucher le sol. Plongez aussi loin que possible en pliant les bras, puis appuyez à nouveau vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient tendus.

Pull ups : Passez sous le Multi Ladder, saisissez les poignées et étirez votre corps, talons au sol, face vers le haut. Commencez avec les bras tendus, serrez le haut de votre corps en pliant les bras et tirez-vous vers les poignées.



NORWELL
OUTDOOR FITNESS



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
16,1m²

