

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700166 - NWSW116 Boxer

Avec Boxer, vous pouvez renforcer votre conscience corporelle, votre masse musculaire et votre niveau cardio. Vous devez activer le haut de votre corps, vos épaules et vos hanches, pour contrôler efficacement vos mouvements lorsque vous frappez le sac.

Il vous aide à brûler des calories et à renforcer vos principaux groupes musculaires de manière amusante et rapide.

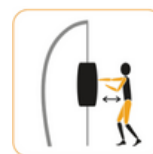
MODE D'EMPLOI :

Commencez par Freestyle pendant les 15 premières secondes, puis étendez complètement vos coups de poing et frappez aussi vite et fort que vous le pouvez. Faites cela pendant 15 secondes, puis 15 secondes d'arrêt pour une durée de 3 minutes.

A la fin de chaque coup de poing, ramenez immédiatement votre main sur votre menton. Il existe différentes techniques et routines d'exercices pour la boxe, veuillez les consulter au préalable pour éviter toute blessure à l'exercice.



NORWELL
OUTDOOR FITNESS



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
11.9m²

