

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700167 - NWSW117 Rope

NORWELL
OUTDOOR FITNESS

Rope cible les épaules, mais peut être utilisée pour un entraînement complet du corps. Endless Rope est un exercice d'entraînement continu utilisant un mouvement de traction. La seule résistance est la corde elle-même, les exercices peuvent être avancés en changeant de positions et de méthodes.

MODE D'EMPLOI :

Placez les deux mains sur la corde et tirez vers le sol en un seul mouvement. Tirez la corde en continu pendant quelques minutes. Cet exercice peut être amélioré en descendant dans un squat simultanément tout en tirant sur la corde.

Ou tenez-vous dos à la corde et les bras au-dessus de votre tête. Tirez la corde vers le haut ou vers le bas pour travailler vos triceps.



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
10.4m²

