

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700103 - NW103 Sit Up



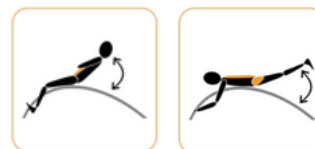
Le Sit Up renforce votre abdomen, vos cuisses et vos hanches en vous faisant travailler de manière intuitive.

Le degré de difficulté est déterminé par votre niveau et votre expérience.

MODE D'EMPLOI :

Sit Ups : Commencez par vous asseoir confortablement avec les deux pieds sous ou sur les chevilles. Abaissez le haut de votre corps vers la barre et relevez-le en activant les abdominaux.

Leg raise : Allongez-vous avec votre torse sur le siège et atteignez les chevilles. Tenez-vous aux chevilles tout en levant les jambes. Continuez à baisser et à lever vos jambes.



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
17m²

