FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

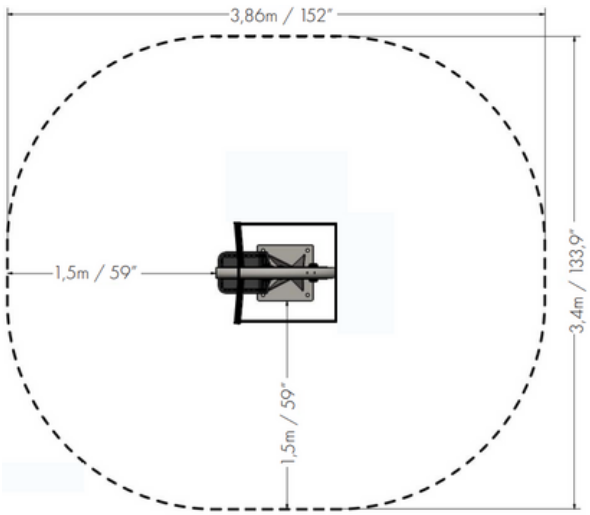
700102 - NW102 Back

Le Black vous permet de renforcer facilement et efficacement votre dos et l'arrière de vos épaules en utilisant votre poids comme résistance.
Nous recommandons la structure Black aux séniors.

MODE D'EMPLOI :

Une fois assis, placez vos deux mains sur la barre au-dessus de vous. Paumes tournées vers l'avant dans une prise large, aussi loin que possible de le centre de la barre. Tirez-vous en tirant la barre vers le bas, et essayez de mettre votre tête au-dessus du guidon.
La position de la poignée peut être modifiée pour obtenir plus de résistance. Une prise plus serrée équivaut à plus de résistance. Vous pouvez également essayer d'utiliser un seul bras.

ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
11,2m²



COPYRIGHT © 2020 Norwell A/S