

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700110 - NW204 Hip

NORWELL
OUTDOOR FITNESS

Le Hip renforce vos hanches et votre bassin, tout en améliorant votre endurance cardiovasculaire.

L'entraînement se fait seul ou à deux.

MODE D'EMPLOI :

Placez un seul pied dans la pédale et saisissez les deux poignées. Balancez vos hanches et votre jambe d'un côté à l'autre. Pliez votre genou et maintenez le haut de votre corps aussi droit que possible, tandis que la jambe et les hanches se balancent d'un côté à l'autre. Cet exercice est un bon entraînement des muscles de vos cuisses et de votre équilibre.



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
20,9m²

