

FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700123 - NWS114 Tai Chi

NORWELL
OUTDOOR FITNESS

Le Tai Chi renforce vos bras et vos épaules.

S'entraîner sur la structure Tai Chi renforce les fonctions cardiovasculaires et améliore la souplesse du haut du corps.

MODE D'EMPLOI :

Vous commencez par tenir la poignée devant vous. Faites des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre. Après quelques minutes, arrêtez et recommencez mais cette fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
11.9m²

