FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

700141 - NW108
Arm walker

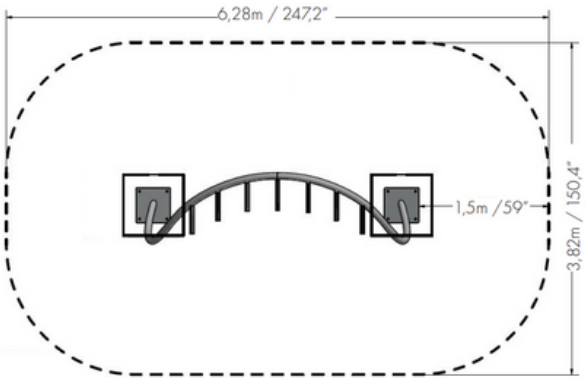
Avec le parcours manuel Arm Walker, vous combinez endurance et entraînement musculaire.

Il permet de renforcer le haut de votre corps, vos bras et votre coordination motrice.

MODE D'EMPLOI :

Saisissez les deux premières poignées d'une main sur chacune. Pliez vos jambes jusqu'à ce qu'elles ne touchent plus le sol. Avec vos bras légèrement pliés ou tendus, commencez à vous déplacer sur l'Arm Walker, en gardant tous les muscles du haut de votre corps engagés. Vous trouverez peut-être utile de faire un léger mouvement de balancement avec vos jambes.

ZONE D'ENTRAÎNEMENT :
22m²



COPYRIGHT © 2020 Norwell A/S