STADE RECORD SPORTIF EXTÉRIEUR - TERRAINS, STADES, AIRES DE JEUX



CHAISE ROMAINE - DIPS - FREETNESS

UGS - Référence unique : FI0013

Catégories : Aménagement sportif extérieur - Terrains, Stades, Aires de jeux, Stations de fitness et musculation extérieure

DESCRIPTION PRODUIT

La chaise romaine-dips est un appareil de fitness de plein air en acier galvanisé thermolaqué. Objectif : le dips sollicite les triceps, les épaules ainsi que les muscles dorsaux. La chaise romaine : renforce la ceinture abdominale. Utilisation : se tenir aux barres, les pieds dans le vide. Faire des flexions de bras puis revenir à la position initiale. Expirer en remontant. Conseil : travailler lentement en respectant le nombre de séries recommandées. Adossé en appui sur les coudes, faire des montées de genoux. Plan d'entraînement en 4 langues pour 4 profils sportifs inclus avec flash code. Utilisable avec l'application mobile de coaching FreeTness. Kit de fixation inclus. Contactez nous pour recevoir nos fiches techniques dans la journée.