

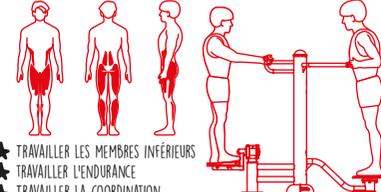


Le Stepper Twister

Réf. STTW




Stepper twister
 NIVEAU DE DIFFICULTE 



- ★ TRAVAILLER LES MEMBRES INFÉRIEURS
- ★ TRAVAILLER L'ENDURANCE
- ★ TRAVAILLER LA COORDINATION

DEBOUT DU CÔTÉ STEPPER, FAIRE DU MONTÉ DE MARCHES EN GARDANT UN RYTHME RÉGULIER. DU CÔTÉ TWISTER, ATTRAPER LES POIGNES ET FAIRE PIVOTER SON BASSIN DE DROITE À GAUCHE MAINTENIR LE BUSTE ET LES ÉPAULES DROITS PENDANT LES ROTATIONS. NE PAS ALLER TROP VITE DÉCLANCHER LES MOUVEMENTS EN UTILISANT LA FORCE DU BASSIN ET NON PAS LES BRAS

VOUS ÊTES SPORTIF: -----> 8 MIN CHAQUE ATTEINTE

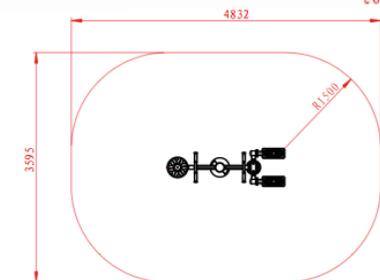
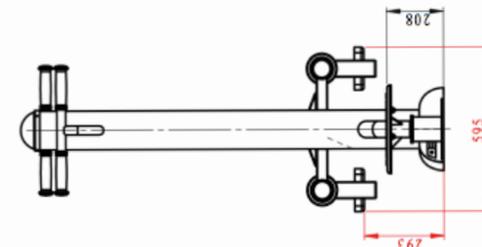
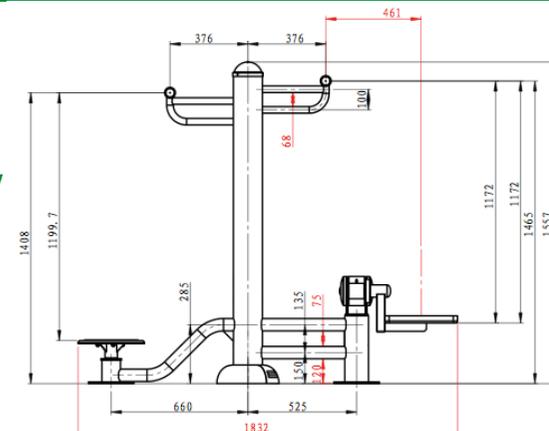
VOUS ÊTES DÉBUTANT: -----> 6 MIN CHAQUE ATTEINTE



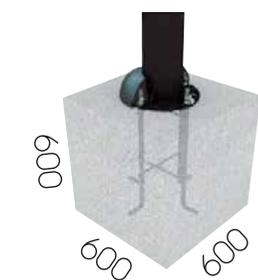



Appareil certifié conforme aux normes Française et Européenne.

Technique



Zone d'impact en mm



Scellement en mm



Le Stepper Twister en détail



Plan d'entraînement en inox, riveté sur la potence et traduit en 4 langues pour 4 profils sportifs.

Poignées collées antidérapantes.

Roulements à billes inox, étanches et graissés à vie. Butées internes inaccessibles, aucun risque de pincement de doigts.

Cales-pieds en silicone industriel avec picots antidérapants et évacuation des eaux de pluie. Permet un meilleur confort de pratique.

Fixation sur platine standard.
Cache scellement en acier.