



Twister assis debout

Réf. TWAD



Freetness Energy
Twister assis-debout
 NIVEAU DE DIFFICULTE ☆☆☆

★ TONIFIER LES MUSCLES DU BASSIN
 ★ ETIRER LE DOS ET L'ABDOMEN

DEBOUT SUR LA MACHINE, ATTRAPER LES POIGNÉES ET FAIRE PIVOTER SON BASSIN DE DROITE À GAUCHE. MAINTENIR LE BUSTE ET LES ÉPAULES DROITS PENDANT LES ROTATIONS. NE PAS ALLER TROP VITE. DÉCLENCHER LES MOUVEMENTS EN UTILISANT LA FORCE DU BASSIN ET NON PAS LES BRAS

VOUS ÊTES SPORTIF: DE 4H / SEMAINE: 3 SÉRIES DE 25
 1 SEMAINE: 3 SÉRIES DE 15

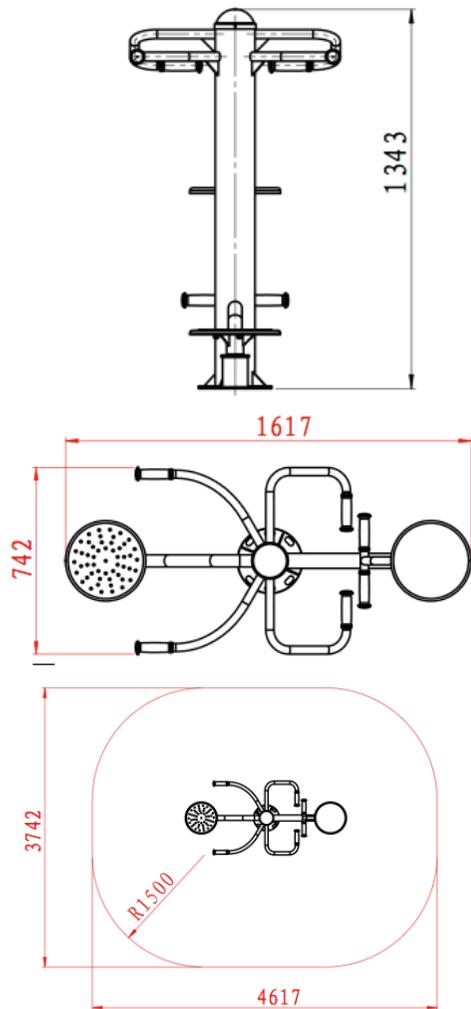


CERTIFIÉ CONFORME
 NORME XP S52-904

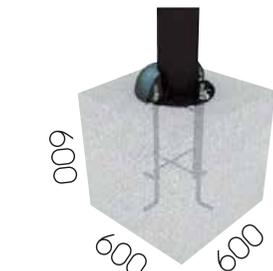
CERTIFIÉ CONFORME
 NORME EN 16630

Appareil certifié conforme aux normes Française et Européenne.

Technique



Zone d'impact en mm



Scellement en mm



Le Twister Assis Debout en détail



Plan d'entraînement en inox, riveté sur la potence de 140mm de diamètre et traduit en 4 langues pour 4 profils sportifs.

Poignées collées antidérapantes.

Roulements à billes en 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.

Plus d'informations sur www.slg-signalisation.be