Labyrinthe - exercices du bras Jux-a-cisor -- 5288

Art: AD063551 | Marque: PERFORMANCE HEALTH

Informations sur le produit

Avec un petit disque en matière synthétique, suivez, dans toutes les directions, le parcours de 25 virages perpendiculaires sur une longueur totale de 152 cm. Les mouvements brusques ou incontrôlés n'ont aucun effet, ces exercices sont surtout destinés au renforcement des muscles et la coordination du bras entier. On peut alourdir l'exercice par des manchettes avec poids ou par un chronométrage de l'exercice. Sans latex.