Bodysolid Aerobic Step ST100

L'EQUIPEMENT ULTIME. Si vous ne deviez en choisir qu'un seul, ce serait sans conteste un Step.

Marque : BODYSOLID
Référence : ST100
Points de fidélité offerts : 99

Prix : 99,00€

Bodysolid Aerobic Step ST100

Bodysolid Aerobic Step ST100

L'EQUIPEMENT ULTIME. Si vous ne deviez en choisir qu'un seul, ce serait sans conteste un Step.

Non seulement, la pratique du step renforce le système vasculaire : jambes, coeur, poumons, mais il donne aussi la possibilité de travailler le dessus du corps indépendement du reste, mais en même temps ou à un autre moment que le reste du corps.

L' Aerobic-Step est réellement un accessoire sportif très polyvalent.

Il permet un entraînement sportif pour tout le corps et sur plusieurs plans: le step aérobique, step & tonicité : ensembles ou séparés, stretching (étirements), .. tout en modulant l'intensité de l'entraînement selon vos besoins et vos capacités. Soft, tout en douceur. plus tonique et énergique. ou très intensif. Il n'y a que votre courage comme limite !

Echauffement.

Marche Genoux Mollets Arrière des cuisses Colone vertébrale Cercles des bras (mobilité des épaules) Avant des

cuisses (quadriceps)

Step.

Step de base Step en V Gymnastique

Etirement.

Epaules (deltoïdes) Dessus du dos (Trapezes & Rhomboïdes) Dos Arrière des bras & épaules (triceps & deltoïdes postérieurs) Obliques Extérieur des cuisses (Abductor) Intérieur des cuisses (Adducteur)

Tonicité, isolement des muscles et endurance.

Extérieur des cuisses (Abductor) Intérieur des cuisses (Adducteur) Avant des cuisses (quadriceps) Talons, chevilles é tendons Abdominaux Adaptation Pieds évasés pour un maximum de stabilité Tapis renforcé, anti-dérapant et cannelés pour une meilleure absorption des chocs De dimensions optimales pour les mouvements de danse Dimensions : 100 x 36 x 25 cm Hauteur ajustable : 15 - 20 - 25 cm Poids 7,5 kg Couleur : gris & noir Avec guide d'entraînement et d'exercices illustrés de 16 pages

Lien vers la fiche du produit