



## Jeu complet de planches à balancer NOHrD Ash



Une autre option pour ranger les haltères Swing est le plateau Swing. Ils peuvent être fixés à un mur stable et offrent un espace pour huit haltères.

**CHF 549.00**

Bien sûr, il y a des phases pendant lesquelles il faut s'entraîner sans risque, par exemple en cas de douleur ou de résistance temporairement moindre. Cependant, une fois ces phases surmontées, il est important de se préparer au risque quotidien ou de l'intégrer à la formation.

Le **déplacement du centre de gravité** du NOHrD-SWING au-delà de l'extrémité favorise les mouvements de balancement et d'élasticité. C'est la forme naturelle du mouvement, et si vous l'avez perdue, nous vous aiderons à retrouver votre élan et votre élasticité.

Votre tissu conjonctif est spécifiquement conçu pour ces mouvements élastiques et en a en même temps besoin pour rester en forme. Utilisez l'entraînement NOHrD SWING et retrouvez le tissu conjonctif et la résilience de votre jeunesse.

Le **déséquilibre** créé par la forme et le remplissage particuliers (voir illustration) de l'haltère NOHrD SWING, ou par le mouvement de la main, génère constamment de nouveaux stimuli d'entraînement auxquels les structures de l'appareil locomoteur s'adaptent sur une large plage.

Le concept breveté : l'haltère SWING est rempli de balles. Ceux-ci favorisent le déséquilibre, car ils résonnent dans le sac en cuir à chaque mouvement. Cela n'est pas possible avec des poids fixes.

**L'ensemble complet Swing Board contient 8 haltères** - consistant en 2x2kg/2x4kg/2x6kg/2x8kg et le Swing Board.

Hauteur : 157 cm, largeur : 21 cm, profondeur : 9 cm

Poids : environ 5 kg (sans haltères)

Y compris la fixation murale

**The Shark  
Fitness Company**



**Shark Fitness AG**  
Magasins à Wettingen (ZH)  
et Wil (SG)

056 426 52 02  
info@sharkfitness.ch  
www.sharkfitness.ch