



Poignées de marche de Jordan Farmers (JF-FW)



Le Farmers Walk est un exercice souvent utilisé dans les compétitions de Strongman et dans l'entraînement de la force. Dans cet exercice, l'athlète porte des disques de poids lourds ou d'autres objets lourds dans les deux mains pendant qu'il marche sur une certaine distance. Les poignées de Farmers Walk sont des équipements spécialement conçus pour réaliser cet exercice de manière sûre et efficace. L'exercice Farmers Walk est un entraînement efficace pour l'ensemble du corps, car il permet non seulement de renforcer la force de préhension, mais aussi de solliciter l'ensemble du corps, y compris les jambes, le dos et le tronc.

CHF 349.00

- l'exercice imite le port d'objets lourds dans la vie quotidienne et favorise la forme fonctionnelle
- les poignées de Farmers Walk sont conçues pour permettre une prise ferme et sûre, même lorsque des disques de poids lourds ou d'autres charges sont transportés
- poignées en caoutchouc strié de 38 mm faciles à saisir
- cornes d'haltères chromées pour disques d'haltères olympiques
- parfait pour le programme d'entraînement Strongman
- disques d'haltères non compris dans la livraison
- certification : EN957 / EN ISO 20957
- dimensions : L122,3 x l31,1 x H38,8cm
- Poids : 14kg/pce.
- Contenu de la livraison 1 paire