

CROSSTRaining BODYBUILDING

DECATHLON



PUSH UP WHEEL

MULTIPLIEZ VOS
ENTRAÎNEMENTS,
PAS VOS PRODUITS !

Un produit ultra compact pour muscler l'ensemble du corps : pompe et gainage en position stable ou instable, pour les hommes et pour les femmes, du débutant à l'expert.

TOUT EN » 1

CE PRODUIT EST NÉ DE LA VOLONTÉ DE RENDRE LE PUSH UP (POMPES), MOUVEMENT ICONIQUE DE LA MUSCULATION ET DU CROSSTRaining, PLUS LUDIQUE ET EFFICACE.

Conçue et validée avec nos coachs du Domyos center, cette solution innovante d'entraînement ne cible plus uniquement le haut du corps mais permet de développer l'ensemble de son corps pour les hommes et pour les femmes.

C'est un produit :

1 EVOLUTIF

Toujours un nouvel entraînement à découvrir, du débutant à l'expert

2 EFFICACE

Éventail d'exercices large au service de toutes les zones du corps à sculpter

3 COMPACT

Petit accessoire (19cm*13cm*11cm) à emporter partout (540g)



▶ LE DUO POMPES/ABDOS POUR AMÉLIORER SA POSTURE

Les muscles posturaux sont des muscles profonds (bassin, colonne vertébrale, épaules, abdominaux) sollicités en permanence pour stabiliser la colonne vertébrale dès que le corps est en mouvement. A travers une multitude d'exercices, le **Push Up Wheel** permet de renforcer l'ensemble de ces muscles indispensables aux mouvements quotidiens.

Ce produit est également idéal pour un travail de préparation physique générale, et permet de préparer le corps à la pratique des autres sports

▶ DES EXERCICES À L'INFINI

UN SEUL ACCESSOIRE POUR DES DIZAINES D'EXERCICES, PARMIS LESQUELS :

POMPES STABLES

Le classique de l'exercice en poids de corps. Cible les pectoraux, les triceps. C'est également un très bon exercice pour renforcer les muscles profonds (gainage)

POMPES INSTABLES

L'instabilité va ici agir sur les épaules et sur la ceinture abdominale. Ajoute de l'efficacité au mouvement de pompe de base.

MOUNTAIN CLIMBER

Mouvement de gainage avec une action dynamique des jambes qui permet de renforcer la ceinture abdominale et également d'augmenter l'activité cardiaque.

ROLL AVANT/ARRIÈRE

Autre mouvement de gainage dynamique qui va renforcer les muscles profonds de la ceinture abdominale. Exercice réservé aux initiés, qui demande une forte mobilisation des muscles des hanches, épaules, triceps et dorsaux.



Push Up Wheel, disponible dans tous les magasins Decathlon et sur decathlon.fr
Prix public indicatif : 14,99€

FREE EXERCISES

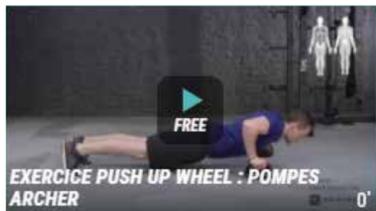
DOMYOS.FR/EXOS



APPRENEZ GRATUITEMENT À UTILISER VOS PRODUITS ET ACCESSOIRES DOMYOS EN VIDÉO.

Les push up wheel de Domyos sont adaptées aux exercices de pompe, de gainage stable ou instable, et au travail des abdominaux et des obliques. Domyos vous propose des exercices en vidéo conçus et réalisés en partenariat avec les coachs sportifs, professionnels et diplômés, de nos centres de fitness Domyos Club.

Découvrez de nombreux exercices sur : <http://videos.domyos.fr/exos/POIGNEES-POUR-POMPE-CROSSTRaining-PUSH-UP-WHEEL>



CONTACT PRESSE : Maxime RIBOLZI
Responsable communication Crosstraining / Bodybuilding
Maxime.ribolzi@decathlon.com
+336 64 90 69 74