

## bras - chêne

Art: 566202 | Marque: [NOHRD](#)

Cover image  
image not found or type unknown

### Informations sur le produit

En voile, le 'grinder' a pour tâche de transformer le vent en mouvement en hissant la voile aussi vite que possible. Les 'grinders' font le travail lourd à bord et sont semblables aux **athlètes d'élite**.

- avec leur force musculaire et l'endurance ils font bouger les treuils et hissent les voiles dans la position correcte.

#### L'ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS D'UNE MANIÈRE MODERNE

- la manière actuelle et moderne de procéder utilise **un volant classique**.
- le **mouvement tout à fait naturel** est une manière judicieuse pour entraîner l'entièreté du haut du corps, que ce soit en position assise ou debout.
  - o s'entraîner en position 'debout' constitue un exercice de proprioception supplémentaire.
  - le WaterGrinder permettra d'atteindre le niveau physique d'un 'grinder d'élite' ou des plus grands sportifs!

#### WATERFLYWHEEL

- les hélices ergonomiques ont une forme conique et emportent l'eau de manière extrêmement efficace dans le réservoir.
- la masse uniforme génère une résistance constante pendant l'entièreté du mouvement, ce qui répartit le travail sur tous les groupes de muscles.
- le clapotis de l'eau a un effet apaisant.

#### RÉSISTANCE

- la résistance est définie par l'utilisateur et dépend de la vitesse à laquelle il réalise le mouvement.
- cette forme fluide de mouvement convient particulièrement pour l'amélioration de la mobilité, de la condition physique et de la force pour **tous les types d'utilisateur**.
- le niveau de résistance évolue en fonction de la vitesse du mouvement du 'grinder', comme dans les conditions réelles.
  - le niveau de résistance évolue constamment.
  - par exemple : le dédoublement de la vitesse à laquelle le 'grinder' tourne demande 8 x plus de force.

#### CARACTÉRISTIQUES SPÉCIFIQUES

- couleur du bois: chêne ou noyer.
- le mouvement est possible dans **2 directions**, ce qui entraîne à la fois les muscles agonistes et antagonistes.
- le siège est réglable en 6 positions ou enlevable.
- design innovant.
- fourni avec un écran digital sur lequel l'on peut suivre les prestations
- poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.