

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700119 - NW107 Dual Pull Up

La structure Dual Pull Up est constituée de deux barres : une barre supérieure et une barre inférieure - 205 cm et 232 cm.

L'entraînement aux barres asymétriques combine un renforcement musculaire des bras, des épaules, du dos et du bassin.

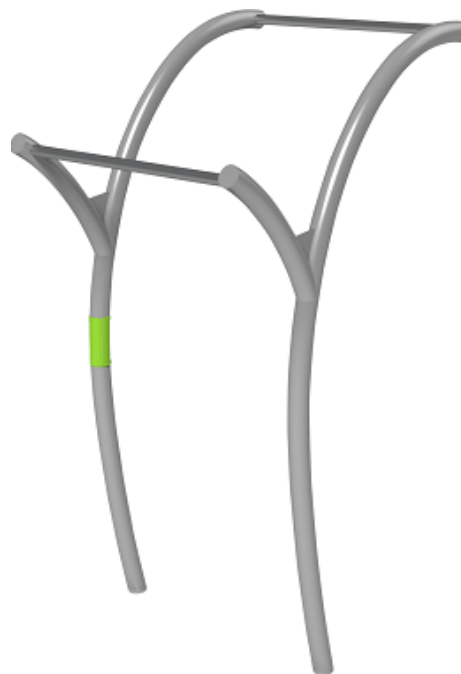
### MODE D'EMPLOI :

Saisissez les paumes de la barre tournées vers l'avant à la largeur des épaules. Accrochez-vous avec vos bras complètement étendus. Gardez vos épaules en arrière et votre cœur engagé. Déplacez-vous lentement vers le haut jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre, puis tout aussi lentement vers le bas.

Leg raise : commencez par vous accrocher à la barre, saisissez avec les paumes vers l'avant. Ramenez ensuite vos genoux aussi près que possible de la poitrine et redescendez. Cet exercice entraîne vos abdominaux.



**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**15m<sup>2</sup>**

