

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700126 - NWC603 Combi 1

**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS

Norwell Combi 1 combine plusieurs ateliers de fitness en un seul. Le Combi 1 permet d'entraîner l'ensemble du corps en mettant l'accent sur le renforcement du haut du corps et des abdominaux. Le Combi 1 peut être utilisé par trois personnes à la fois.

### MODE D'EMPLOI :

① Dip : Commencez par tenir les poignées avec les bras tendus et vos genoux pliés, pour éviter de toucher le sol. Descendez aussi loin que possible en pliant les bras, toujours avec les genoux repliés puis remontez jusqu'à ce que vos bras soient tendus.

② Sit-up : Commencez par vous asseoir confortablement, les deux cale-pieds au dessus des chevilles. Abaissez le haut de votre corps, et remontez-le en activant les abdominaux.

③ Pull-up : Suspendez-vous aux barres horizontales et effectuez des mouvements de traction. Variez la difficulté en rapprochant plus ou moins les mains.



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**20,9m<sup>2</sup>**

