

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700104 - NW104 Pull Up

Le Pull Up renforce les muscles principaux du dos, l'arrière des épaules, les bras et le bassin.

### MODE D'EMPLOI :

Commencez par saisir la barre du haut, les paumes tournées vers l'avant. Gardez vos épaules en arrière et votre tronc 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 jusqu'à ce que vos bras soient à nouveau tendus.

Si cet exercice est trop difficile, commencez par saisir la barre du haut, face vers les côtes, placez vos pieds sur une côte et utilisez la côte comme support de poids, déplacez-vous maintenant lentement vers la barre, puis tout aussi lentement vers le bas.



**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**23,7m<sup>2</sup>**

