

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700108 - NW202 Cross Hip

**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS

La structure Cross Hip est une manière agréable de développer les muscles de vos jambes et de vos hanches, tout en améliorant votre endurance cardiovasculaire.

Le Cross vous procure les mêmes sensations qu'une course à pied.

Nous recommandons la structure Cross aux séniors

### MODE D'EMPLOI :

Saisissez la barre avec les deux mains et placez-vous sur les repose-pieds. Faites une marche rapide en déplaçant vos jambes d'avant en arrière, tout en vous tenant à la barre pour maintenir votre équilibre. Basculez entre un rythme rapide et un rythme plus lent.



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**15,7m<sup>2</sup>**

