

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700145 - NW501B Bench

**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS

Avec le Bench, vous pouvez effectuer différents types d'exercices pour vos abdominaux, votre dos, vos bras et vos jambes - et également vous reposer confortablement.

Nous recommandons la structure Bench aux séniors.

### MODE D'EMPLOI :

Dips : Tournez le dos au banc et mettez vos mains sur le siège. Abaissez-vous en pliant les bras, et remontez en contractant vos triceps. N'oubliez pas de garder le dos droit.

Sit ups : Allongez-vous sur le banc, pliez les jambes et mettez vos pieds sous l'arc. Levez le haut de votre corps en exerçant vos abdominaux.



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**13.5m<sup>2</sup>**

