

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700149 - NWC609 Combi 5

**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS

Norwell Combi 5 est un atelier dédié au haut du corps, ce qui permet d'entraîner à la fois les épaules, le dos, la poitrine, les triceps et les biceps.

Le Combi 5 utilise votre propre poids comme résistance, afin de garantir un entraînement sûr et efficace.

MODE D'EMPLOI :

① Back : En position assise, placez vos deux mains sur la barre au-dessus de vous. Les paumes tournées vers l'avant, levez-vous en tirant la barre vers le bas et essayez de placer votre tête au-dessus du guidon. La difficulté peut être ajustée en écartant plus ou moins les mains. Vous pouvez également essayer d'utiliser un seul bras.

② Chest : En position assise, saisissez les poignées et poussez-les vers l'avant jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Revenez en position initiale. La difficulté peut être ajustée en plaçant vos mains plus ou moins haut.



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**15,5m<sup>2</sup>**

