

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700151 - NWSW109 Horizontal Ladder

**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS

Horizontal Ladder permet d'exercer son endurance et sa force.

Elle renforce également le haut du corps, les bras et améliore la coordination.

### MODE D'EMPLOI :

Commencez à une extrémité de l'échelle horizontale. Prenez une poignée à deux mains et commencez à vous déplacer sur l'échelle en utilisant uniquement vos bras. Utilisez tous les muscles du haut de votre corps et bougez un bras à la fois, essayez de garder un rythme régulier.

Vous pouvez également commencer par faire des tractions, pour renforcer le haut du corps.



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**37.6m<sup>2</sup>**

