

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700157 - NWC607 Calisthenics

**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS

Avec notre nouveau cadre Calisthenics, les personnes entraînées et les novices peuvent obtenir un corps bien entraîné sans avoir recours à des poids lourds.

La musculation est devenue une forme d'exercice très populaire où seule votre imagination fixe des limites. Ce cadre met au défi les athlètes les plus exigeants qui placent la barre plus haut, et pour le débutant, c'est une nouvelle façon de devenir fort.

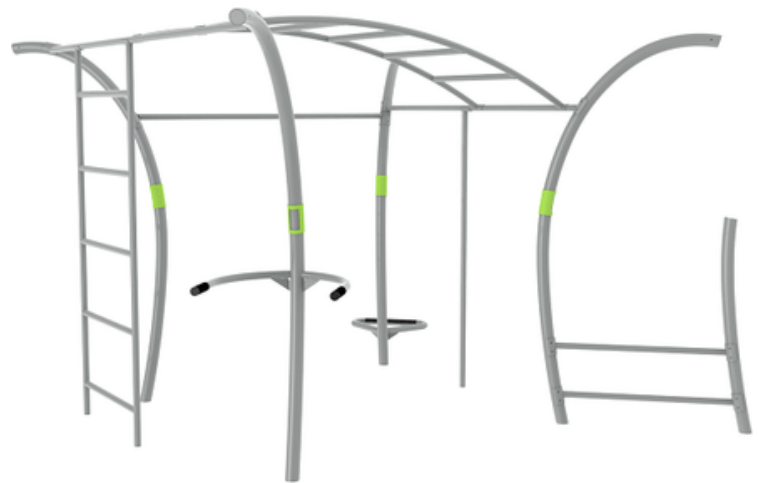
Notre cadre efficace et sculptural comporte plus de 15 exercices d'entraînement différents, et peut être utilisé par de nombreux utilisateurs à la fois.

### MODE D'EMPLOI :

**Step ups :** Posez un pied sur le triangle bas du Stepper et faites un pas en avant. Redescendez et répétez avec l'autre pied. Effectuez l'exercice à un rythme lent et contrôlé.

**Arm walk :** Prenez la première poignée et commencez à vous déplacer sur l'échelle de singe en faisant travailler tous les muscles du haut du corps.

**Inclined push ups :** Placez vos mains sur la barre supérieure, sur le côté, et vos pieds à une distance confortable, puis pliez et étirez lentement vos bras.



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**35.5m<sup>2</sup>**

