

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700160 - NWSW114 Triple Pull Up

Triple Pull Up a trois barres pour faire des pompes en différentes hauteurs. Elle peut être utilisée par trois personnes en même temps.

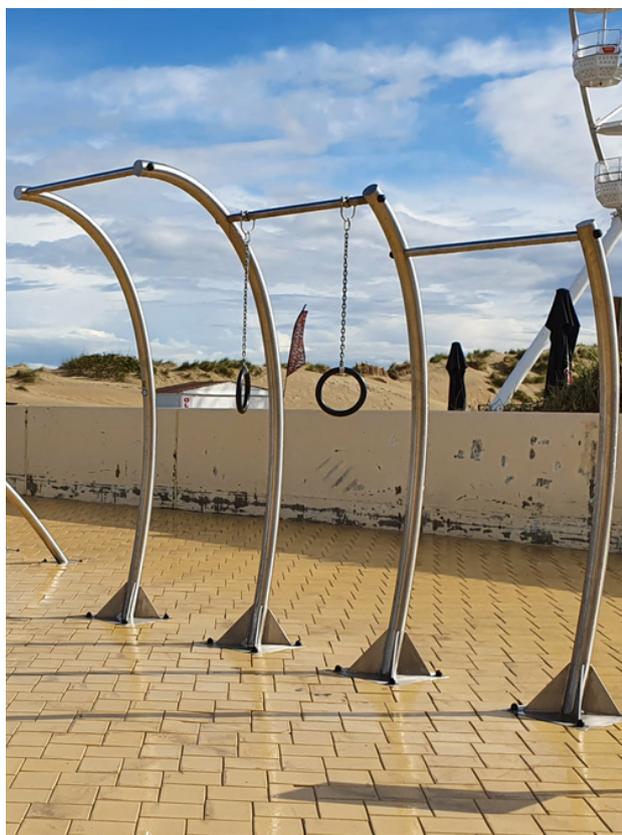
Populaire auprès des personnes qui veulent travailler le haut du corps, y compris les épaules, le dos, les bras et le corps.

### MODE D'EMPLOI :

**Pull up :** Accrochez-vous à la barre avec vos bras complètement tendus. Déplacez-vous lentement vers le haut jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre, puis vers le bas tout aussi lentement.

**Leg raise :** Commencez par vous accrocher à la barre, tirez ensuite vos genoux aussi près que possible de la poitrine, puis redescendez.

**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**21m<sup>2</sup>**

