

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700161 - NWSW115 Parkour

**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS

Avec le parkour, vous pouvez renforcer votre conscience corporelle, la masse musculaire et l'équilibre tout en se déplaçant au-dessous et à travers les obstacles. Il n'y a rien de bien ou de mal.

### MODE D'EMPLOI :

**Pull up :** Attrapez la barre et accrochez-vous 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.



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**20.8m<sup>2</sup>**

