

# FICHE PRODUIT - FITNESS EXTÉRIEUR

## 700165 - NW207 Triple Jumper

**NORWELL**  
OUTDOOR FITNESS

Norwell Triple Jumper peut être utilisé pour travailler plusieurs muscles. Triple Jumper a été conçu à l'origine pour l'entraînement des haies, mais il peut également être utilisé pour des exercices de musculation et d'étirement.

### MODE D'EMPLOI :

**Hurdles :** commencez par vous tenir à un mètre de l'arceau le plus bas et passez par les trois arcs, un par un. Utilisez votre corps entier pour passer et activer les muscles nécessaires.

**Sit ups :** asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds sous l'arc le plus bas.

Abaissez le haut de votre corps vers le sol et remontez-le en travaillant les abdominaux.



**ZONE D'ENTRAÎNEMENT :**  
**25.7m<sup>2</sup>**

