



Réf. : M0303A-F/P - Année de fabrication : 2024

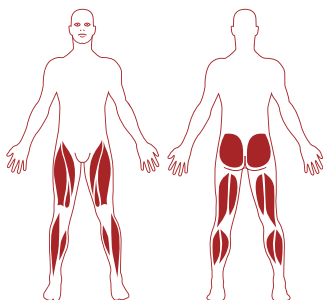
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9/10 Senior : 6/10

Pourquoi ? Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs (quadriceps, aducteurs, ischios).

Niveau de difficulté

Moyen

Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? S'asseoir sur le siège, pousser sur les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir en douceur à la position initiale.



**Conseils d'utilisation selon
votre niveau :**

Niv. 1 Débutant	Sur vos 2 jambes 4 séries de 8 45" de repos
Niv. 2 Sportif	Sur vos 2 jambes 4 séries de 12 30" de repos
Niv. 3 Confirmé	Sur vos 2 jambes 4 séries de 15 15" de repos
Variante	Sur 1 jambe 4 séries de 6 30" de repos



Précautions : Toute activité physique peut induire un risque de santé. Sachez réguler vos efforts et récupérer entre chaque exercice. En cas de fatigue, il est recommandé de limiter ses efforts sur certains appareils ou de les éviter.

Conforme aux exigences de sécurité : EN 16630:2015

Fabriqué en France par : FitPark® - Z.I du Carréou - 83480 PUGET SUR ARGENS

www.fitpark.fr