



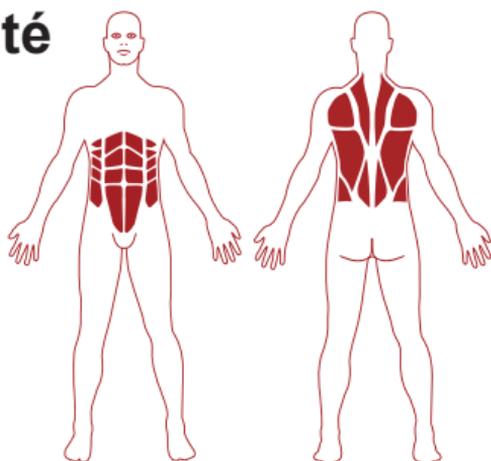
Réf. : M0305-F/P - Année de fabrication : 2024

Pour qui ? Adolescent : 7/10 Adulte : 9,5/10 Senior : 5/10

**Pourquoi ?** Développe les abdominaux et les muscles du dos, travaille la souplesse.

## Niveau de difficulté Élevé

Vidéos coach Fitpark



**Minimum requis :**

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

**Comment ?** S'allonger sur l'appareil et, une fois les pieds bien calés, ramener le corps en avant avec les mains sous la tête. Faire des séries d'abdos en marquant une pause entre chacune d'elles.



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

<b>Niv. 1</b> Débutant	4 séries de 4 30'' de repos
<b>Niv. 2</b> Sportif	4 séries de 6 30'' de repos
<b>Niv. 3</b> Confirmé	4 séries de 10 1 mn 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](http://www.fitpark.fr)