



Réf. : M0306-F/P - Année de fabrication : 2024

Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9,5/10 Senior : 5/10

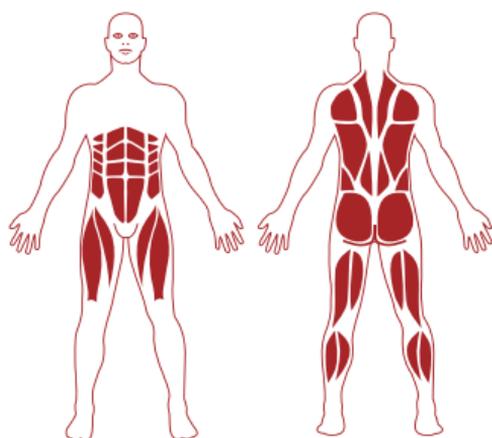
**Pourquoi ? Abdo :** Développe les abdominaux et les muscles du dos, travaille la souplesse. **Lombaire :** Renforce les muscles du bas du dos (travaille l'opposé de l'Abdo) .

## Niveau de difficulté

**Abdo : Élevé**

**Lombaire : Facile**

Vidéos coach Fitpark



**Minimum requis :**

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

**Comment ? Abdo :** 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. **Lombaire :** Monter sur l'agrès, positionnez votre ventre contre le tube horizontal, penchez-vous vers l'avant en douceur et revenez à la position initiale tout en mettant vos mains derrière la nuque et l'arrière de vos talons contre le tube prévu à cet effet.

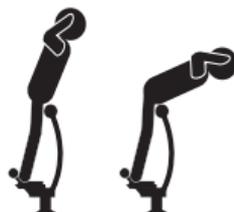
### Conseils d'utilisation selon votre niveau :

#### Côté Abdo :

<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

#### Côté Lombaire :

<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 1mn 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)