



Réf. : M0307A-F/P - Année de fabrication : 2024

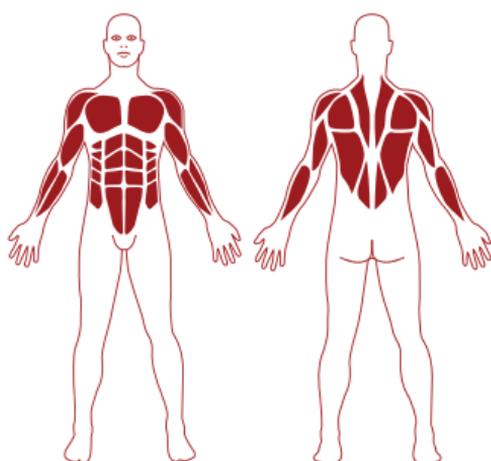
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9/10 Senior : 3/10

Pourquoi ? Développe la force et la flexibilité des muscles des membres supérieurs, du dos et des épaules. Améliore les fonctions des épaules, de l'abdomen, du bassin et des articulations des doigts.

Niveau de difficulté

Élevé

Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? Faire des tractions avec les bras en tenant les poignées.



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

Niv. 1 Débutant	4 à 6 Tractions Pointe des pieds en appui au sol
Niv. 2 Sportif	4 à 6 Tractions Pointe des pieds entre chaque impulsion
Niv. 3 Confirmé	5 à 10 Tractions Sans appui au sol



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