



Réf. : M0308-F/P - Année de fabrication : 2024

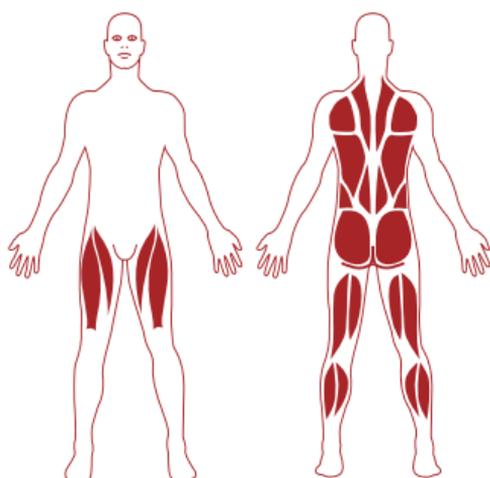
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9,5/10 Senior : 5/10

Pourquoi ? Renforce les muscles du bas du dos (travaille opposé et complémentaire à l'Abdo).

Niveau de difficulté

Moyen

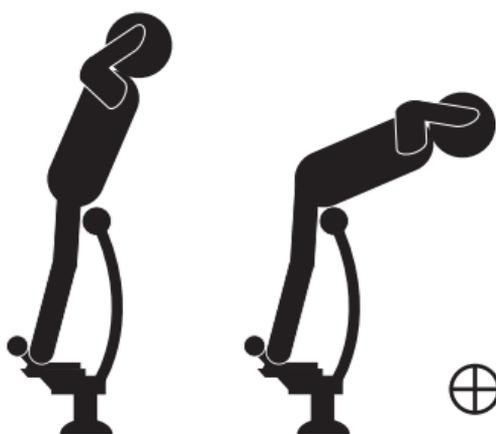
Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? 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 :

Niv. 1 Débutant	4 séries de 4 30'' de repos
Niv. 2 Sportif	4 séries de 6 30'' de repos
Niv. 3 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