



Réf. : M0310-F/P - Année de fabrication : 2024

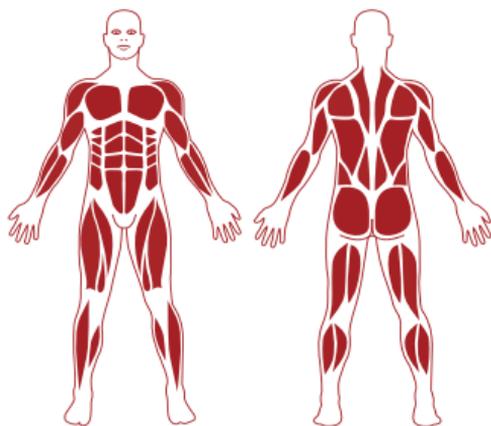
Pour qui ? Adolescent : 7/10 Adulte : 9/10 Senior : 6/10

Pourquoi ? Renforce les muscles des membres inférieurs et supérieurs (dos, épaules, biceps, lombaires, abdos, cuisses, fessiers et mollets). Augmente le volume des muscles dorsaux. Améliore la coordination des membres et l'agilité des articulations.

Niveau de difficulté

Élevé

Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? S'asseoir sur l'appareil en posant les pieds sur les repose-pieds. Saisir les poignées et les tirer vers soi tout en appuyant sur les repose-pieds et revenir à la position initiale.



Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Niv. 1 Débutant	Cycle de 2 mn rythme modéré
Niv. 2 Sportif	Cycle de 4 mn 2 mn rythme normal 2 mn rythme soutenu
Niv. 3 Confirmé	Cycle de 6 mn 3 mn rythme normal 3 mn rythme soutenu



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