FitPark
LE SPORT EN LIBERTÉ

Barres Parallèles ⊕ Doubles

Réf. : M0311A-F/P - Année de fabrication : 2024

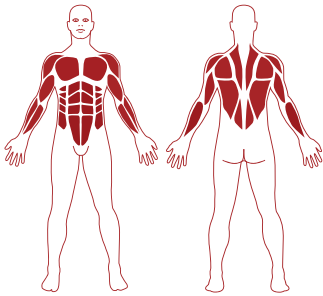
Pour qui ? Adolescent : **8,5**/10 Adulte : **9,5**/10 Senior : **6**/10

Pourquoi ? Renforcer les muscles des membres supérieurs, des épaules,du buste, de l'abdomen et du dos, améliorer la stabilité des articulations des membres supérieurs, la coordination et de l'équilibre.

Niveau de difficulté

Élevé

Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

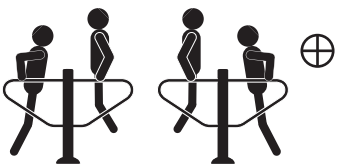
Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? Se soulever en se positionnant entre les barres tout en contractant les abdominaux relâcher en fléchissant les bras et remonter. Répéter l'opération. **Variante étirements du grand dorsal** : Face à l'agrès se tenir aux barres, basculer la jambe droite à l'arrière de la jambe gauche puis lacher la main gauche. Revenir en position initiale et répéter l'étirement avec l'autre jambe.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Stretching :	
Tous Niv.	Maintenez 10'' à 15'' chaque position répétez 2 à 3 fois

Côté Musculation :	
Niv. 1 Débutant	3 à 4 séries de 4 1 mn de repos
Niv. 2 Sportif	3 à 4 séries de 6 1 mn de repos
Niv. 3 Confirmé	3 à 4 séries de 8 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