



Réf. : M0312-F/P - Année de fabrication : 2024

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

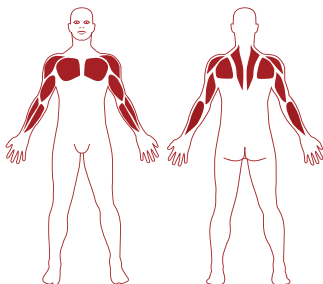
Pourquoi ? Renforce les muscles des membres supérieurs, des pectoraux et du dos. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.

Niveau de difficulté

Pousseur : Élevé

Porteur : Moyen

Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? **Porteur :** S'asseoir sur le siège puis tirer les poignées au maximum vers soi. Revenir à la position initiale en douceur. **Pousseur :** S'asseoir sur le siège puis étirer les bras au maximum en poussant les poignées devant soi. Revenir à la position initiale en douceur.



Conseils d'utilisation selon
votre niveau :

Porteur/Pousseur :	
Niv. 1 Débutant	Pieds au sol 4 séries de 8 1 mn de repos
Niv. 2 Sportif	Levez les pieds 4 séries de 10 1 mn de repos
Niv. 3 Confirmé	Jambes tendues 4 séries de 12 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