



Réf. : M0313-F/P - Année de fabrication : 2024

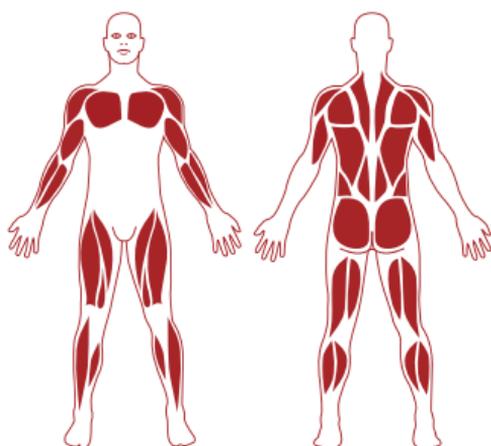
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9/10 Senior : 6/10

Pourquoi ? Améliorer la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développer la capacité musculaire des membres inférieurs et supérieurs.

Niveau de difficulté

Traction Bras : Élevé

Quadriceps : **Moyen**



Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? **Côté Quadriceps :** S'asseoir sur le siège, pousser sur les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir en douceur à la position initiale. **Côté Traction Bras :** Faire des tractions avec les bras en tenant les poignées.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Quadriceps :

Niv. 1 Débutant	Sur vos 2 jambes 4 séries de 8 45'' de repos
Niv. 2 Sportif	Sur vos 2 jambes 4 séries de 12 30'' de repos
Niv. 3 Confirmé	Sur vos 2 jambes 4 séries de 15 15'' de repos
Variante	Sur 1 jambe 4 séries de 6 30'' de repos

Côté Traction Bras :

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