



Réf. : M0314-F/P - Année de fabrication : 2024

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

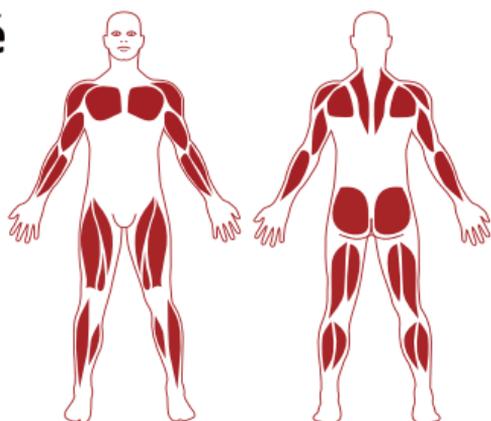
Pourquoi ? Renforce les muscles des membres supérieurs (notamment les biceps) et inférieurs, des pectoraux et du dos. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes. Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs.

Niveaux de difficulté

Quadriceps : Moyen

Porteur : Moyen

Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? **Côté Porteur :** s'asseoir sur le siège puis tirer les poignées au maximum vers soi. **Côté Quadriceps :** s'asseoir sur le siège et pousser avec les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir à la position initiale en douceur pour les deux exercices.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Porteur :

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

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



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