



Réf. : M0316-F/P - Année de fabrication : 2024

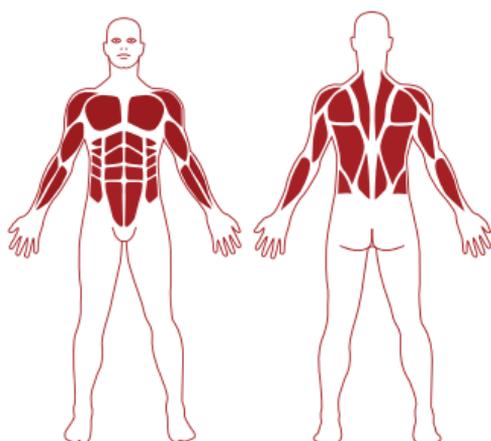
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9/10 Senior : 7/10

Pourquoi ? Muscle les pectoraux, les trapèzes et les triceps. Renforce la partie avant des épaules ainsi que les muscles abdominaux. Améliore la force fonctionnelle du corps, les capacités cardio-pulmonaires et l'équilibre.

Niveau de difficulté

Élevé

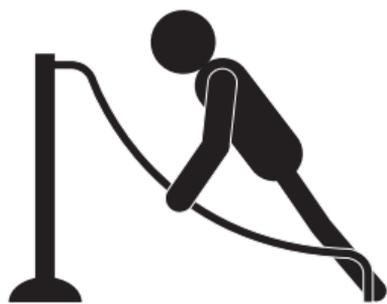
Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? Se placer entre les barres, face au bâti. Saisir les barres, reculer les pieds. Faire des pompes. Changer l'emplacement des mains sur les barres, afin de varier les efforts.



Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Niv. 1 Débutant	Appui haut 4 séries de 8 à 10 1 mn de repos
Niv. 2 Sportif	Appui moyen 4 séries de 8 à 10 1 mn de repos
Niv. 3 Confirmé	Appui bas 4 séries de 8 à 10 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