

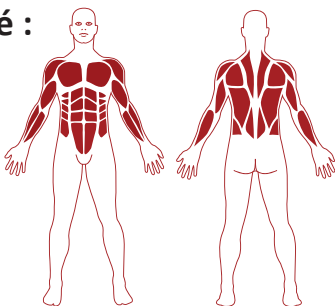


Réf. : M0317-F/P - Année de fabrication : 2024

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

Pourquoi ? Développe les muscles du dos. Renforce les trapèzes, le grand dorsal, les biceps et la ceinture abdominale. Améliore la posture de l'ensemble du buste et de la taille.

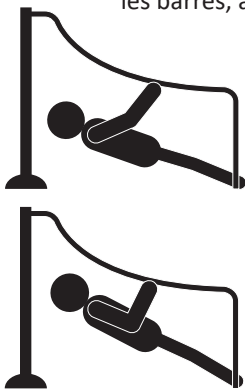
Niveau de difficulté :
Élevé



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? Saisir les barres par l'extérieur en se positionnant dos au bâti. Avancer les pieds de façon à placer son corps en alignement avec les barres. Faire des pompes inversées. Changer l'emplacement des mains sur les barres, afin de varier les efforts.



**Conseils d'utilisation selon
votre niveau :**

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