



Réf. : M0318A-F/P - Année de fabrication : 2024

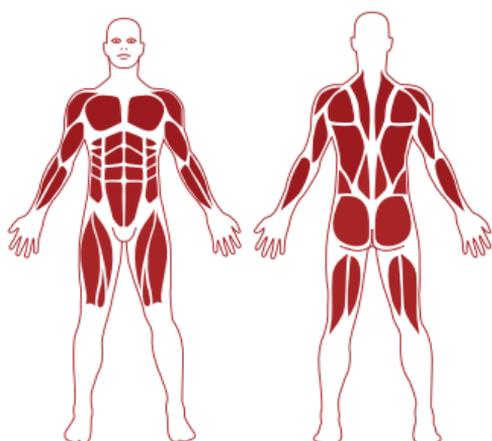
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9/10 Senior : 6/10

Pourquoi ? Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs.

Niveau de difficulté

Élevé

Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? S'adosser en tenant les poignées verticales et soulever les jambes. **Variante :** Faire des Dips en se positionnant face aux dossiers.



**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