



Réf. : M0319-F/P - Année de fabrication : 2024

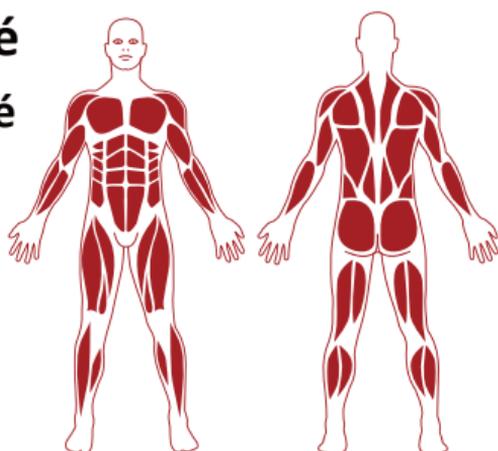
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9,5/10 Senior : 7/10

Pourquoi ? Renforce les muscles des membres supérieurs, des épaules, du buste, de l'abdomen et du dos. Améliore la stabilité des articulations des membres supérieurs, la coordination et l'équilibre. Renforce les muscles des jambes et améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs.

Niveaux de difficulté

Barres Parallèles : Élevé

Quadriseat : Moyen



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? **Barres parallèles :** se soulever en se positionnant entre les barres tout en contractant les abdominaux relâcher en fléchissant les bras et remonter. Répéter l'opération. **Quadriseat :** s'asseoir sur le siège en mettant les chevilles derrière les tubes horizontaux, soulever les jambes jusqu'à la butée progressive. Revenir à la position initiale en douceur.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Barres Parallèles :

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

Côté Quadriseat :

Niv. 1 Débutant	4 séries de 8 45'' de repos
Niv. 2 Sportif	4 séries de 12 30'' de repos
Niv. 3 Confirmé	4 séries de 15 15'' 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