



Réf. : M0320-F/P - Année de fabrication : 2024

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

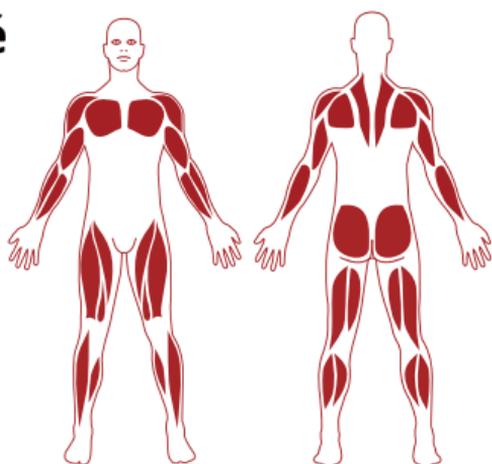
**Pourquoi ?** Renforce les muscles des membres supérieurs (notamment les triceps) et inférieurs, des pectoraux. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes. Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité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

## Niveaux de difficulté

**Pousseur : Élevé**

**Quadriceps : Moyen**

Vidéos coach Fitpark



**Minimum requis :**

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

**Comment ?** **Côté Pousseur :** s'asseoir sur le siège puis étirer les bras au maximum en poussant les poignées devant 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 Pousseur :

<b>Niv. 1</b> Débutant	<b>Pieds au sol</b> 4 séries de 8 1 mn de repos
<b>Niv. 2</b> Sportif	<b>Levez les pieds</b> 4 séries de 10 1 mn de repos
<b>Niv. 3</b> Confirmé	<b>Jambes tendues</b> 4 séries de 12 1 mn de repos

### Côté Quadriceps :

<b>Niv. 1</b> Débutant	<b>Sur vos 2 jambes</b> 4 séries de 8 45'' de repos
<b>Niv. 2</b> Sportif	<b>Sur vos 2 jambes</b> 4 séries de 12 30'' de repos
<b>Niv. 3</b> Confirmé	<b>Sur vos 2 jambes</b> 4 séries de 15 15'' de repos
<b>Variante</b>	<b>Sur 1 jambe</b> 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](http://www.fitpark.fr)