



Réf. : PMR0702-F/P - Année de fabrication : 2024

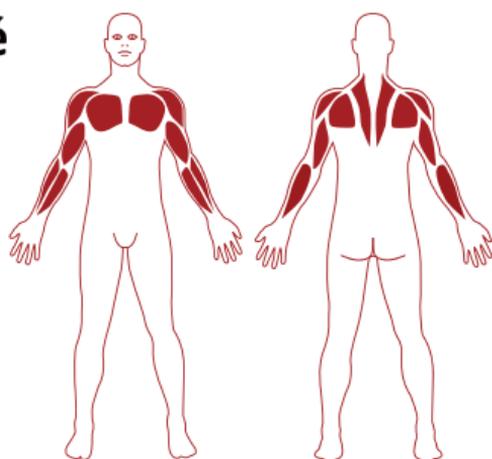
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9,5/10 Senior : 6/10

**Pourquoi ?** Renforce les muscles des membres supérieurs, des pectoraux et du dos. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.

## Niveaux de difficulté

**Pousseur : Élevé**

**Porteur : Moyen**



Vidéos coach Fitpark



**Minimum requis :**

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

**Comment ?** La PMR doit se glisser sur le siège de l'appareil en s'aidant de l'accoudoir prévu à cet effet. **Porteur :** s'asseoir sur le siège puis tirer les poignées au maximum vers soi. Revenir à la position initiale en douceur. **Pousseur :** s'asseoir sur le siège puis étirer les bras au maximum en poussant les poignées devant soi. Revenir à la position initiale en douceur.



Conseils d'utilisation selon votre niveau :

**Porteur et Pousseur PMR :**

Tous  
Niv.

3 à 4 séries  
de 6 à 10 répétitions  
1mn 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.