



Réf. : PMR0703-F/P - Année de fabrication : 2024

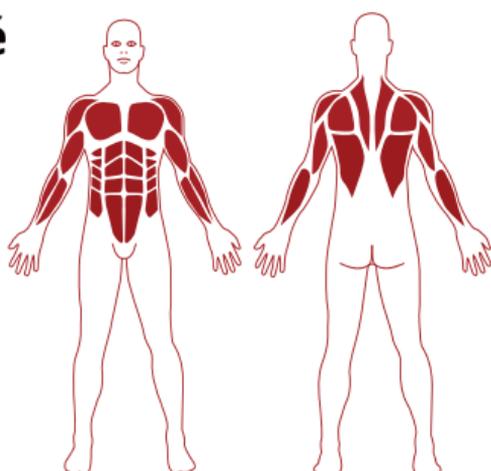
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9/10 Senior : 7/10

Pourquoi ? Stimule la circulation sanguine des membres supérieurs. Renforce les muscles autour des articulations (poignets, coudes, épaules) et la flexibilité des ligaments. Développe la force et la flexibilité des muscles des membres supérieurs, du dos et des épaules. Améliore les fonctions des épaules, de l'abdomen, du bassin et des articulations des doigts.

Niveaux de difficulté

Traction Bras : Élevé

Tourniquet : Facile



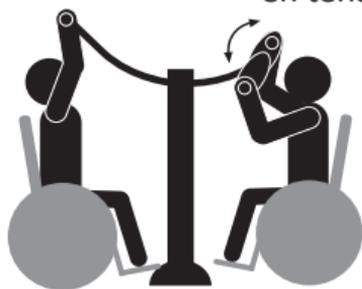
Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? **Côté Tourniquet :** Se positionner debout face au tourniquet, maintenir les poignées. Tourner dans un sens puis dans l'autre. **Côté Traction Bras :** Faire des tractions avec les bras en tenant les poignées.



Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Tourniquet PMR :

Tous Niv.	Effectuez des rotations En avant puis en arrière Ralentissez et accélérez
------------------	--

Côté Traction Bras PMR :

Tous Niv.	Réalisez des tractions En pronation ou supination 5 à 10 tractions
------------------	---



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.