



Réf. : PMR0704-F/P - Année de fabrication : 2024

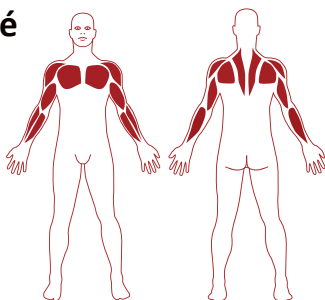
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9/10 Senior : 9/10

Pourquoi ? Étire les muscles des bras, des épaules, des poignets. Améliore l'agilité et la coordination des membres supérieurs. Stimule la circulation sanguine des membres supérieurs. Renforce les muscles autour des articulations (poignets, coudes, épaules) et la flexibilité des ligaments.

Niveaux de difficulté

Parapente : **Facile**

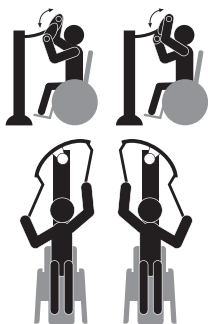
Tourniquet : **Facile**



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? Les exercices à effectuer sur cet agrès s'effectuent à partir du fauteuil. **Parapente** : Maintenir une poignée dans chaque main en gardant un bras aussi droit que possible, tirer alternativement d'une main, puis de l'autre. **Tourniquet** : Se positionner debout face au tourniquet, maintenir les poignées. Tourner dans un sens puis dans l'autre.



**Conseils d'utilisation selon
votre niveau :**

Côté Tourniquet PMR :

**Tous
Niv.**

Effectuez des rotations
En avant puis en arrière
Ralentissez et accélérez

Côté Parapente PMR :

**Tous
Niv.**

**Tirez les poignées
alternativement**
5 à 10 mouvements

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.