



Réf. : PMR0705-F/P - Année de fabrication : 2024

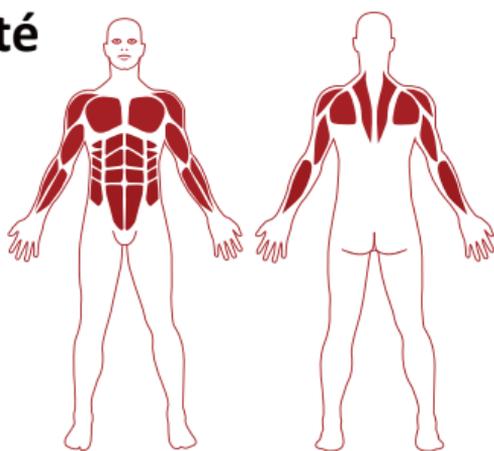
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9/10 Senior : 8/10

Pourquoi ? Étire les muscles des bras, des épaules, des poignets. Améliore l'agilité et la coordination des membres supérieurs. 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

Parapente : 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. **Traction bras** : Faire des tractions avec les bras en tenant les poignées.



Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Traction Bras PMR :

Tous Niv.

Réalisez des tractions
En pronation ou supination
5 à 10 tractions



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.