



Réf. : PMR0706-F/P - Année de fabrication : 2024

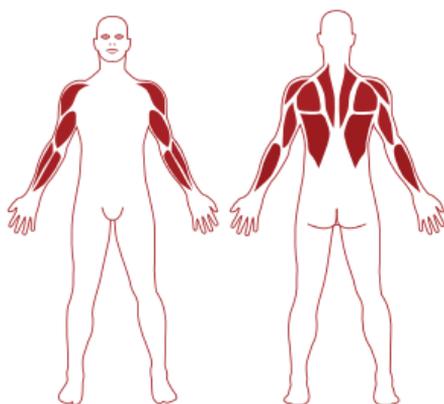
Pour qui ? Adolescent : 6/10 Adulte : 8/10 Senior : 10/10

Pourquoi ? Améliore la flexibilité des articulations, des poignets, des coudes et des épaules. Recommandé dans le cas d'épaules ayant subi des traumatismes et ankylosées. Améliore la coordination des mouvements des membres supérieurs.

Niveaux de difficulté

Barreur : **Facile**

Volants : **Facile**



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? Barreur : face à la roue, la faire tourner en maintenant les poignées vers la droite puis la gauche sans bouger le bas du corps. Variante : se mettre de côté, tenir une poignée et faire tourner la roue d'un bras, puis changer de bras. **Volants :** se mettre face à l'appareil, en tenant une poignée de chaque roue dans une main. Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, dans le sens inverse, puis tourner vers l'intérieur et l'extérieur.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Barreur PMR :

Pour chaque exercice
8 à 10 répétitions

Exercice
N°1

Face à la roue
Tournez d'un côté
puis de l'autre

Exercice
N°2

Sur le côté
Tournez vers l'avant
puis vers l'arrière



Côté Volants PMR :

Pour chaque exercice
5 à 10 rotations

Exercice
N°1

Vers la droite
puis vers la gauche

Exercice
N°2

Vers l'intérieur
puis vers l'extérieur



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.