

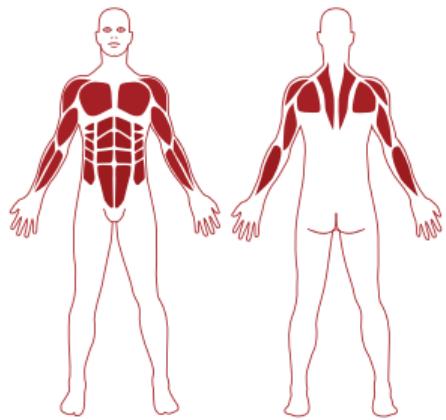
**PMR**

Réf. : PMR0707-F/P - Année de fabrication : 2024

Pour qui ? Adolescent : 7/10 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. Améliore la flexibilité des articulations, des poignets, des coudes et des épaules.

Niveaux de difficulté

Parapente : Facile**Volants : Facile****Minimum requis :**

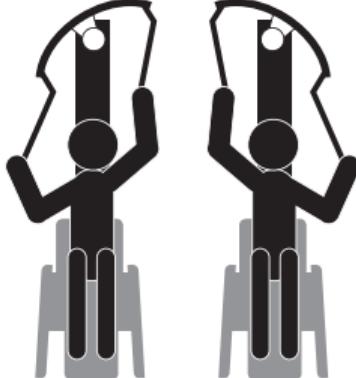
Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

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. **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 Parapente PMR :

Tous Niv.

Tirez les poignées alternativement
5 à 10 mouvements**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.

Conforme aux exigences de sécurité : EN 16630:2015

Fabriqué en France par : FitPark® - Z.I du Carréou - 83480 PUGET SUR ARGENS

www.fitpark.fr