

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

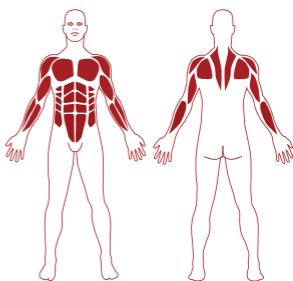
Pour qui ? Adolescent : 7/10 Adulte : 9/10 Senior : 9/10

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

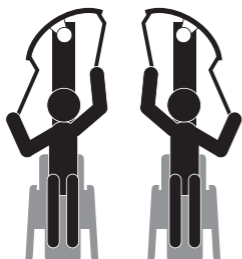
Comment ? Les exercices à effectuer sur cet agrès s'effectuent à partir du fauteuil. **Parapente** : maintenir une poignée dans chaque main en gardant un bras aussi droit que possible, tirer alternativement d'une main, puis de l'autre. **Volants** : se mettre face à l'appareil, en tenant une poignée 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.