



Réf. : PMR0708-F/P - Année de fabrication : 2024

Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9,5/10 Senior : 6/10

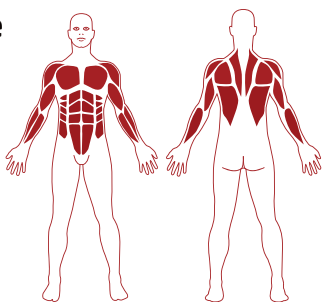
Pourquoi ? Développe la force et la flexibilité des muscles des membres supérieurs (notamment les biceps), des pectoraux, du dos et des épaules. Améliore la flexibilité et les fonctions des épaules, des articulations des coudes, de l'abdomen, du bassin et des articulations des doigts.

Niveaux de difficulté

Traction Bras : Élevé

Porteur : Moyen

Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? **Côté Porteur :** S'asseoir sur le siège puis tirer les poignées au maximum vers soi. **Côté Traction bras :** Faire des tractions avec les bras en tenant les poignées. Revenir à la position initiale en douceur pour les deux exercices.



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

Porteur PMR :

**Tous
Niv.**

**3 à 4 séries
de 6 à 10 répétitions
1mn de repos**

Côté Traction Bras PMR :

**Tous
Niv.**

**Réalisez des tractions
En pronation ou supination
5 à 10 tractions**

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.