



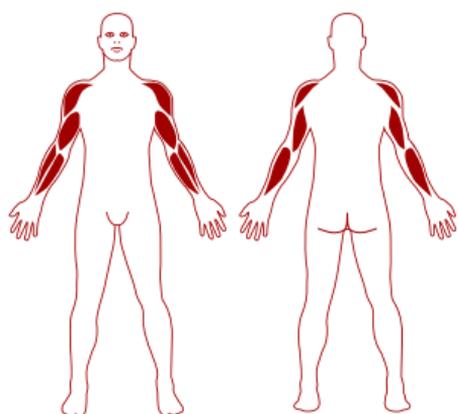
Réf. : PMS0812 F/P

Année de fabrication : 2025

**Pourquoi ?** Stimule la circulation sanguine des membres supérieurs. Renforce les muscles autour des articulations (poignets, coudes, épaules) et la flexibilité des ligaments.

## Niveau de difficulté

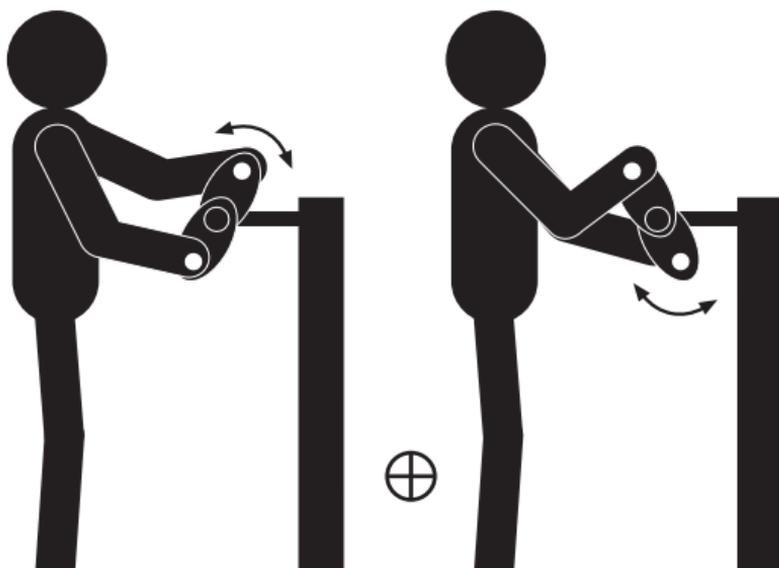
**Facile**



**Minimum requis :**

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

**Comment ?** Se positionner debout face au tourniquet, maintenir les poignées. Tourner dans un sens puis dans l'autre.



**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<sup>®</sup> - Z.I du Carréou - 83480 PUGET SUR ARGENS

[www.fitpark.fr](http://www.fitpark.fr)