



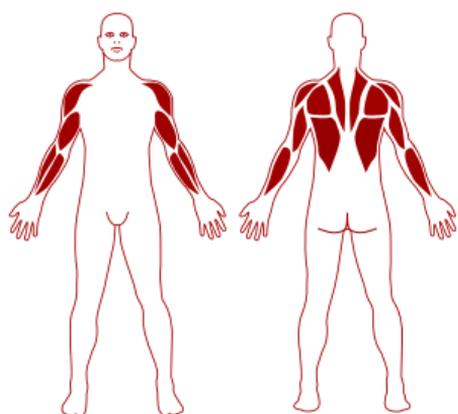
Réf. : PMS0813 F/P

Année de fabrication : 2025

Pourquoi ? Étire les muscles des bras, des épaules, des poignets. Améliore l'agilité et la coordination des membres supérieurs.

Niveau de difficulté

Facile



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? Maintenir une poignée dans chaque main en gardant un bras aussi droit que possible, tirer alternativement d'une main, puis de 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® - Z.I du Carréou - 83480 PUGET SUR ARGENS

www.fitpark.fr