



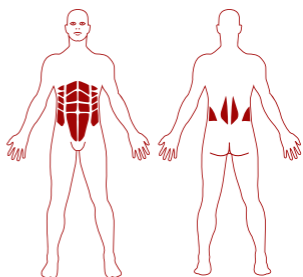
Réf. : PMS0815 F/P

Année de fabrication : 2025

Pourquoi ? Augmente la force des muscles du bassin et de l'abdomen. Améliore la flexibilité des lombaires et du bassin, renforce la taille, stimule la circulation sanguine et revigore les reins.

Niveau de difficulté

Facile



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? S'asseoir sur le siège en se maintenant à la barre. Pivoter en douceur d'un côté puis de l'autre. Tout en maintenant le torse bien fixe en se tenant aux poignées, effectuer une torsion du bassin vers la droite puis vers la gauche avec douceur.



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