



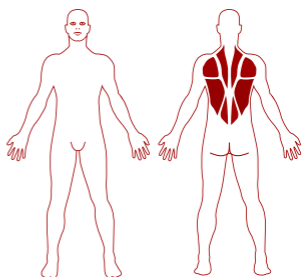
Réf. : PMS0819 F/P

Année de fabrication : 2025

**Pourquoi ?** Détend les muscles dorsaux, réduit le stress et libère les tensions musculaires. Améliore la circulation sanguine.

**Niveau de difficulté**

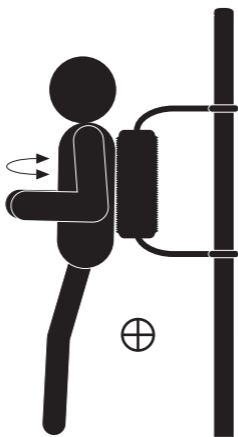
**Facile**



**Minimum requis :**

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

**Comment ?** Plaquer le dos droit contre le rouleau. Faire rouler lentement le rouleau de chaque côté de la colonne vertébrale en variant la pression.



**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)