



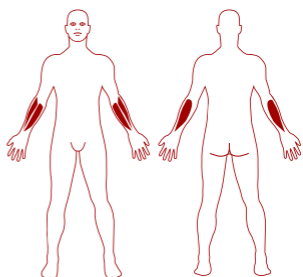
Réf. : PMS0821 F/P

Année de fabrication : 2025

**Pourquoi ?** Améliore la flexibilité des poignets et des avant-bras. Etire les tendons extenseurs et fléchisseurs de la main.

**Niveau de difficulté**

**Facile**



**Minimum requis :**

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

**Comment ? Poignées horizontales :** Saisir les poignées soit en supination, soit en pronation et effectuer une rotation d'avant en arrière des poignets. Répéter le mouvement.

**Poignées verticales :** Saisir les poignées et effectuer une rotation des poignets vers l'intérieur puis vers l'extérieur. Répéter le mouvement.



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