



Push Pull

Réf. STCPP



Accessible PMR

Push Pull

But de l'exercice:

- ★ MUSCLER LE HAUT DU CORPS
- ★ TONIFIER LE DOS, LES PECTORAUX, LES ÉPAULES
- ★ RELÂCHER ET DÉSTRESSER LE CORPS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ: ★★☆☆

Mouvement:

S'ASSOIR SUR LA CHAÎSE ET ATRAPER LES POIGNÉES. POUSSER OU TIRER LES POIGNÉES SELON LE CÔTÉ. EXPIRER TOUT AU LONG DU MOUVEMENT. REVENIR EN POSITION DE DÉPART LENTEMENT TOUT EN INSPIRANT. ASTICES: CHANGER LES PRISES DE MAIN ENTRE LES SÉRIES POUR TRAVAILLER DES MUSCLES DIFFÉRENTS

Vous pratiquez une activité sportive

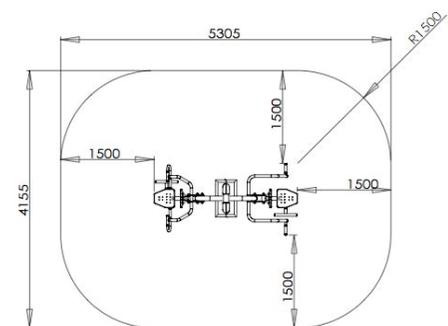
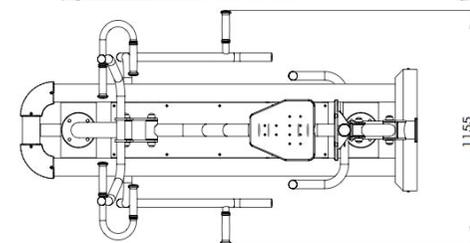
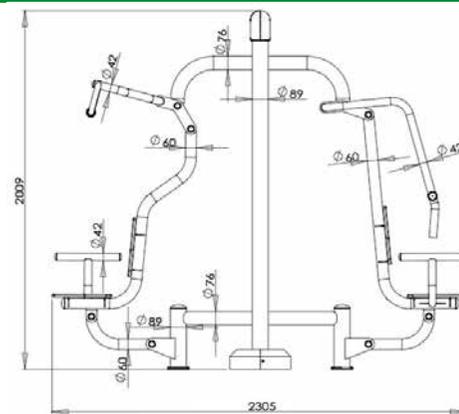
Série: 4 SÉRIES DE 10

Temps / SEMAINE: 10 min



Appareil certifié conforme aux normes Française et Européenne.

Technique



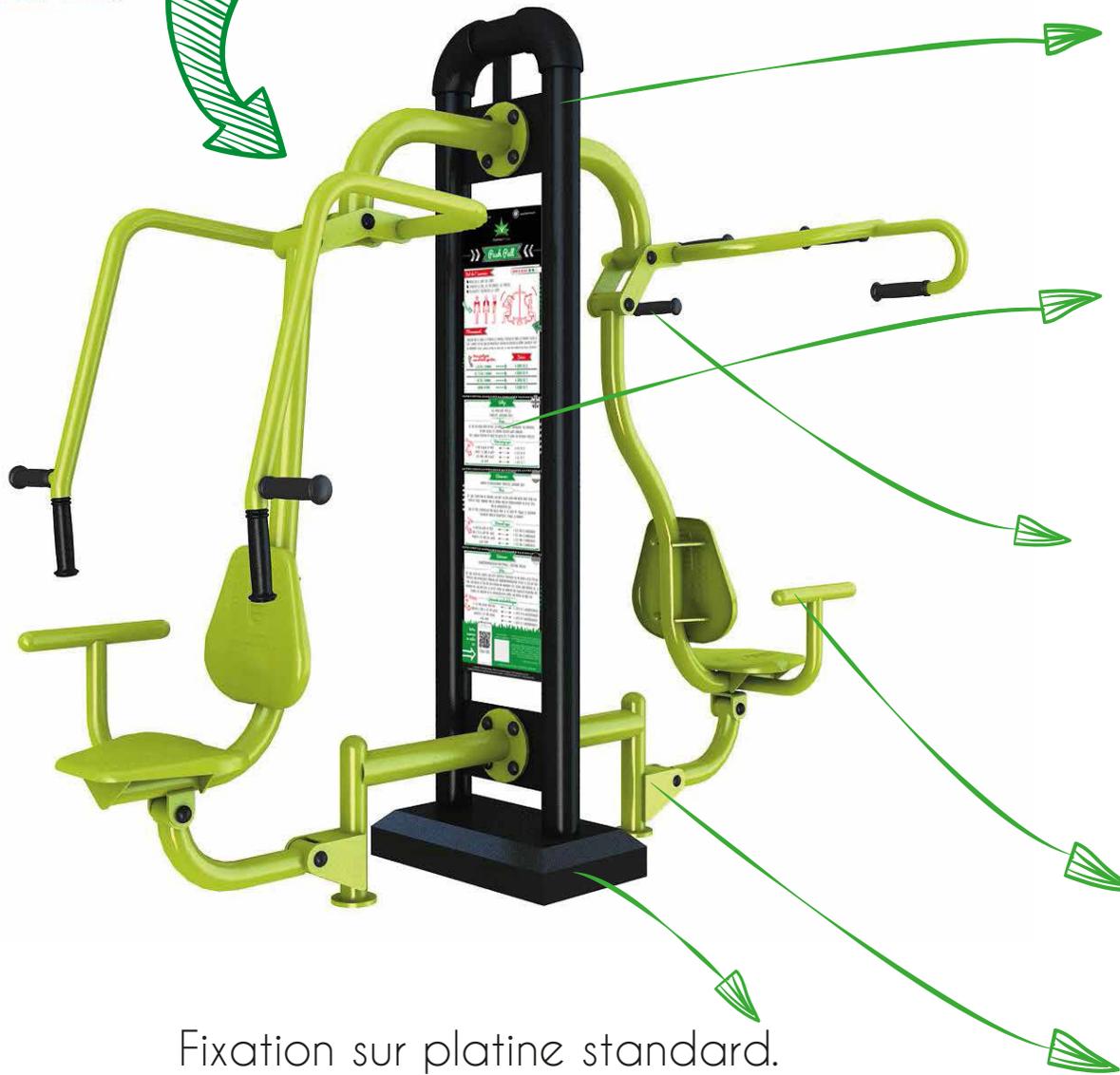
Zone d'impact en mm



Scellement en mm



Le Push Pull en détail



Fixation sur platine standard.
Cache scellement en acier.

Châssis double potence standard permettant de faire évoluer l'appareil dans le futur avec le remplacement des agrès par d'autres sur le même châssis.

Plan d'entraînement en inox, riveté sur la potence et traduit en 4 langues pour 4 profils sportifs.

Poignées multiprises pour un travail musculaire varié et pour un usage optimal selon les différentes morphologies des utilisateurs.
Poignées antidérapantes collées.

Accessibilité PMR grâce à l'accoudoir.

Butée interne, coincement de doigt impossible ! Roulements à billes inox, étanches et graissés à vie.
Renfort latéral antivandalisme.

Plus d'informations sur www.slg-signalisation.be