

# NOS CONSEILS

**1** Comparé à certains exercices au sol, comme les pompes ou le handstand, les exercices sur des parallettes exercent moins de pression sur les poignets. Veille toutefois à t'échauffer suffisamment avant ton entraînement.

**2** Grâce à l'augmentation de l'amplitude de mouvement due à la hauteur des Parallettes, tu peux développer plus de force, de mobilité et de musculature dans ton entraînement.

**3** Pour un transport peu encombrant, place les Parallettes l'une dans l'autre, comme à la livraison, et fixe-les avec le velcro fourni. Tu peux ainsi les emporter partout en toute tranquillité.

**4** Tu trouveras d'autres conseils et de l'inspiration pour ton entraînement avec les Parallettes sur:  
<https://www.gornation.com/pages/your-pushup-bars>

