

Trio Dips Gainage Quadriseat



Réf. : M0315-F/P - Année de fabrication : 2024

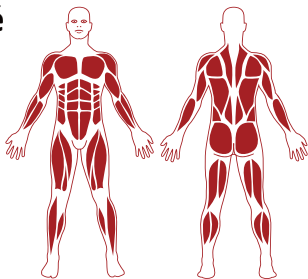
Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9/10 Senior : 6/10

Pourquoi ? Dips-Gainage : Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux, des épaules, du buste, de l'abdomen et du dos. **Quadriseat** : Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs.

Niveaux de difficulté

Dips Gainage : Élevé

Quadriseat : **Moyen**



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? Dips-Gainage : s'adosser en tenant les poignées verticales et soulever les jambes. Variante : faire des Dips en se positionnant face aux dossiers. **Quadriseat** : s'asseoir sur le siège en mettant les chevilles derrière les tubes horizontaux, soulever les jambes, revenir à la position initiale en douceur.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Dips Gainage :

Niv. 1 Débutant	4 séries de 4 30'' de repos
Niv. 2 Sportif	4 séries de 6 30'' de repos
Niv. 3 Confirmé	4 séries de 10 1 mn de repos

Côté Quadriseat :

Niv. 1 Débutant	4 séries de 8 45'' de repos
Niv. 2 Sportif	4 séries de 12 30'' de repos
Niv. 3 Confirmé	4 séries de 15 15'' de repos



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