



Réf. : M0323-F/P - Année de fabrication : 2024

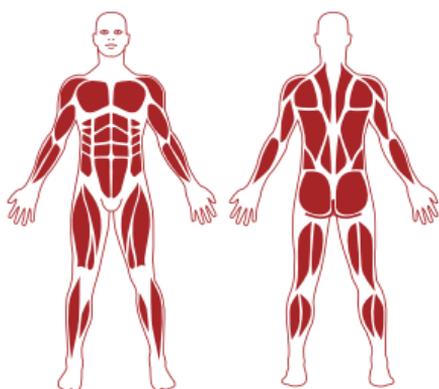
**Pour qui ?** Adolescent : 9/10    Adulte : 9,5/10    Senior : 6/10

**Pourquoi ?** **Dips** : Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs. **Quadriceps** : Améliore la stabilité des articulations des membres inférieurs. Développe la flexibilité des muscles. Développe la capacité musculaire des membres inférieurs (quadriceps, adducteurs, ischios).

## Niveaux de difficulté

**Dips : Élevé**

**Quadriceps : Moyen**



**Minimum requis :**

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

**Comment ?** **Dips** : Face à l'agrès, faire des Dips en se tenant aux poignées.

**Quadriceps** : S'asseoir sur le siège, pousser sur les pieds jusqu'à extension complète des jambes. Revenir en douceur à la position initiale.

**Conseils d'utilisation selon votre niveau :**

### Côté Dips :

|                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| <b>Niv. 1</b><br>Débutant | 3 à 4 séries de 4<br>1 mn de repos |
| <b>Niv. 2</b><br>Sportif  | 3 à 4 séries de 6<br>1 mn de repos |
| <b>Niv. 3</b><br>Confirmé | 3 à 4 séries de 8<br>1 mn de repos |

### Côté Quadriceps :

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Niv. 1</b><br>Débutant | Sur vos 2 jambes<br>4 séries de 8<br>45'' de repos  |
| <b>Niv. 2</b><br>Sportif  | Sur vos 2 jambes<br>4 séries de 12<br>30'' de repos |
| <b>Niv. 3</b><br>Confirmé | Sur vos 2 jambes<br>4 séries de 15<br>15'' de repos |
| <b>Variante</b>           | Sur vos 1 jambe<br>4 séries de 6<br>30'' 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](http://www.fitpark.fr)