



Réf. : M0324-F/P - Année de fabrication : 2024

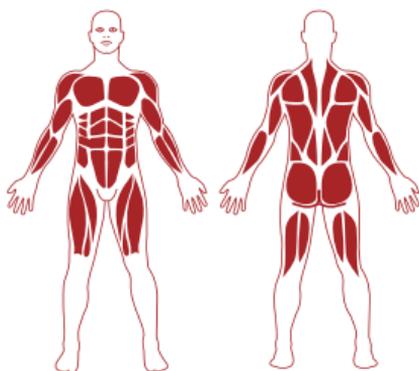
Pour qui ? Adolescent : 9/10 Adulte : 9,5/10 Senior : 6/10

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. **Porteur** : Renforce les muscles des membres supérieurs (notamment des biceps), des pectoraux et du dos. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.

Niveaux de difficulté

Dips : Élevé

Porteur : **Moyen**



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? Dips : Face à l'agrès, faire des Dips en se tenant aux poignées. **Porteur** : s'asseoir sur le siège puis tirer les poignées au maximum vers soi. Revenir à la position initiale en douceur.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Dips :

Niv. 1 Débutant	3 à 4 séries de 4 1 mn de repos
Niv. 2 Sportif	3 à 4 séries de 6 1 mn de repos
Niv. 3 Confirmé	3 à 4 séries de 8 1 mn de repos

Côté Porteur :

Niv. 1 Débutant	Pieds au sol 4 séries de 8 1 mn de repos
Niv. 2 Sportif	Levez les pieds 4 séries de 10 1 mn de repos
Niv. 3 Confirmé	Jambes tendues 4 séries de 12 1 mn 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