FitPark
LE SPORT EN LIBERTÉ

Duo Dips Quadriseat

Réf. : M0325-F/P - Année de fabrication : 2024

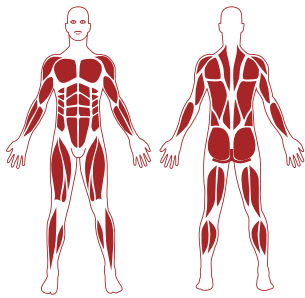
Pour qui ? Adolescent : **9**/10 Adulte : **9,5**/10 Senior : **6**/10

Pourquoi ? Dips : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. **Quadriseat :** renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs.

Niveaux de difficulté

Dips : Élevé

Quadriseat : Moyen



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

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

ORIGINE FRANCE GARANTIE AFNOR Cert. 73950

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