

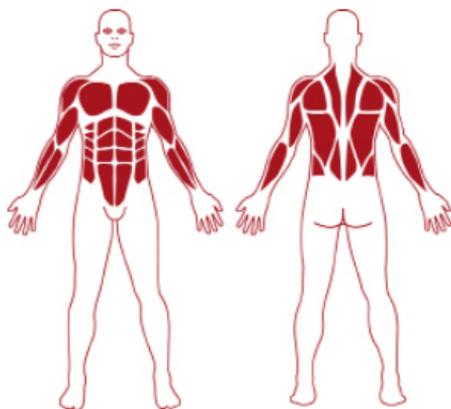


Réf. : M0326-F/P - Année de fabrication : 2024

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

Pourquoi ? Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux, des épaules, du buste, de l'abdomen et du dos.

Niveau de difficulté
Élevé



Minimum requis :
Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

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



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



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