

Trio Dips Pump Traction Bras

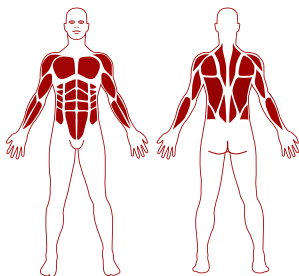


Réf. : M0327-F/P - Année de fabrication : 2024

Pour qui ? Adolescent : 9/10 Adulte : 9,5/10 Senior : 4/10

Pourquoi ? Muscle les pectoraux, les trapèzes et les triceps.
Renforce les épaules ainsi que les muscles abdominaux.
Améliore la force fonctionnelle du corps, les capacités cardio-pulmonaires et l'équilibre.

Niveau de difficulté :
Élevé



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? Dips : Faire des Dips en se tenant aux poignées.
Traction Bras : Faire des tractions avec les bras en tenant les poignées supérieures. **Pump :** Se placer entre les barres, face au bâti. Saisir les barres inférieures, reculer les pieds. Faire des pompes.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Dips et Pump :	
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 Traction :	
Niv. 1 Débutant	4 à 6 Tractions Pointe des pieds en appui au sol
Niv. 2 Sportif	4 à 6 Tractions Pointe des pieds entre chaque impulsion
Niv. 3 Confirmé	5 à 10 Tractions Sans appui au sol



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