

Duo Dips Push Leg

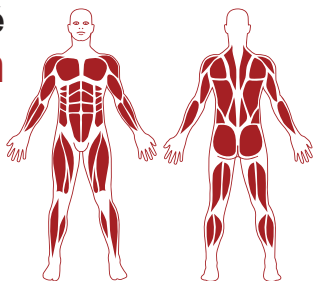


Réf. : M0328-F/P - Année de fabrication : 2024

Pour qui ? Adolescent : 8/10 Adulte : 9/10 Senior : 7/10

Pourquoi ? **Dips** : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. **Push Leg** : développe les muscles des membres inférieurs, surtout les adducteurs, les abducteurs et Ischios jambier.

Niveau de difficulté
Élevé / Moyen



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? **Dips** : faire des Dips en se tenant aux poignées. **Push Leg** : face à la barre d'appui, placer le manchon contre le haut de la cheville, lever votre jambe latéralement, puis revenir en douceur. **Variante** : se placer sur le côté face au bras mobile. Positionner le devant de votre cheville contre le tube horizontal, lever votre jambe et revenir en douceur. Même exercice en se positionnant dos au bras mobile, placer l'arrière de votre cheville contre le tube, lever et revenir en douceur.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

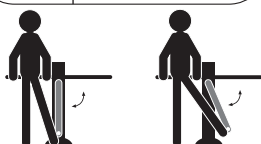
Côté Dips :

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 Push Leg :

Niv. 1 Débutant	De face, de côté et de dos 3 séries de 8 1 mn de repos
Niv. 2 Sportif	De face, de côté et de dos 3 séries de 10 1 mn de repos
Niv. 3 Confirmé	De face, de côté et de dos 3 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