

Pic	Weight	Color	Size (L*D)	Package Size
	4kg	purple	107.5*130	108.5*14*14
	6kg	green	107.5*130	108.5*14*14
	8kg	blue	107.5*140	108.5*15*15
	10kg	black	107.5*140	108.5*15*15
	12kg	red	107.5*140	108.5*15*15
	14kg	green	117.5*200	118.5*21.5*21.5
	16kg	grey	117.5*200	118.5*21.5*21.5
	18kg	purple	117.5*200	118.5*21.5*21.5
	20kg	blue	117.5*200	118.5*21.5*21.5

## EXERCISE GUIDE

- Warm up for 3-5 minutes before each session.
- Complete 1-3 sets of 8-12 repetitions of each exercise selected.
- Rest approximately 30-60 seconds between each exercise set.
- Perform each exercise in a controlled manner, through a full range of motion.
- When applicable, perform an equal number of exercise repetitions with each arm to avoid the development of muscle imbalances.
- If unable to complete 8 exercise repetitions through a full

range of motion, increase rest time between exercise sets or decrease repetitions.

—OR—

- If unable to achieve moderate to maximal muscular fatigue following the completion of 12 exercise repetitions through a full range of motion, decrease rest time between exercise sets or increase repetitions.
- Perform each exercise a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24-48 hours of complete rest between each exercise session.

### SQUAT LIFT



**Start:** Bend knees and sit back and down until thighs are parallel to floor. Grasp outer openings of ViPR® in vertical position with bottom arm straight and top arm bent.

**Finish:** Straighten legs and drive hips forward while extending the top arm, bending bottom arm, and lifting ViPR® upward. Return to start position and repeat.

### LATERAL SHUFFLE WITH TILT



**Start:** Stand with feet hip width apart. Place ViPR® slightly in front of feet. Place both hands on top.

**Finish:** Step laterally to one side of the body allowing the ViPR® to fall over to the same side. Catch ViPR® with hand on that side. Repeat in opposite direction.

### SHOVELING DRILL



**Start:** Stand with feet slightly wider than shoulder width apart, bend knees slightly, hinge forward and rotate at the waist. Grasp the outer openings of ViPR® and hold it vertically above the floor just outside the foot with front arm straight and back arm bent.

**Finish:** Straighten leg and shift weight to opposite side of body while rotating at the waist and lifting ViPR® up and across to opposite side of body. Return to start position and repeat.

## Produits connexes

# crossfit rig & rack accessories



# The products in our warehouse



## Emballage et livraison

Paquet: Plyo sac + carton + caisse en bois

Expédition et livraison: transport maritime ou aérien, dans les 30 jours

## Notre service

- 1, bas MOQ
- 2, livraison rapide
- 3, garantie de Quality
- 4, service de haute qualité avec l'équipe moderne.



## Notre compagnie

Shandong xingya sports fitness Inc est une entreprise professionnelle d'équipement de conditionnement physique, notre société engagée dans l'haltère, la cloche de la bouilloire, des plaques de pare-chocs de poids, des plates-formes et des supports CF, revêtements de sol en caoutchouc et autres accessoires. Avec l'équipement avancé et le système strict de contrôle de qualité, nous avons établi de solides relations d'affaires avec beaucoup de clients partout dans le monde, tels que l'Europe, l'Amérique, le Moyen-Orient, l'Asie du Sud et d'autres nations. prix".



**TEAM SHOW**



## FAQ

1) Q: Puis-je négocier le prix?

A: Oui, nous vous citerons le meilleur prix.

2) Q: Quelle est la quantité minimum?

Un: Nous pouvons accepter les petites commandes.

3) Q: Fournissez-vous des produits de conditionnement physique connexes?

A: Oui, nous pouvons fournir l'ensemble complet des produits de centre de gymnastique.