Elemento de gimnasia contractora pectoral



Trabaja los músculos pectorales mayor y menor, bíceps y serrato anterior.

Descripción

Uso:Colocar la carga en la posicion en la que se pueda hacer el ejercicio sin forzar.
Coloque la espalda pegada al respaldo y los pies separados a la altura de los hombros, coloque las manos en las empuñaduras y cierre los brazos el maximo que pueda, realice los ejercicios controlando siempre el movimiento sea suave, sino consigue controlar el movimiento, varie la intensidad de la carga.
Realizacion: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.
Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado
Los colores podrian variar.
NOTA IMPORTANTE: Indicar en observaciones del pedido si se va a instalar en arena u hormigón.

Características técnicas

- Medidas (mm): 1670x1350x2180
  Peso neto: 230Kg

