

Estación biosaludable Caballo que aumenta la fuerza de los miembros superiores, los músculos pectorales y la espalda, mejorando su capacidad cardio-pulmonar.

Descripción

Función: Aumenta la fuerza de los miembros superiores, los músculos pectorales y la espalda, mejorando su capacidad cardio-pulmonar.
Uso: Siéntese sobre el aparato con la espalda totalmente recta sobre el respaldo, y las piernas en ángulo de 90 grados. Sujete las manillas con las manos y empuje hacia delante hasta que los brazos estén casi estirados y lentamente vuelva a la posición inicial.
Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 12 repeticiones, cada una con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.
Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza del tren superior exclusivamente. Si nota que empieza a forzar los riñones, reduzca el número de series o de repeticiones.
Los colores podrían variar.
NOTA IMPORTANTE: Indicar en observaciones del pedido si se va a instalar en arena u hormigón.

Características técnicas

- Medidas: 2050 x 750 x 1900 mm

