Elemento gimnasia encogimientos de abdomen



Trabaja los bíceps ,tríceps, músculos abdominales, oblicuos, cuádriceps, gemelos e isquiotibiales y aductores.

Descripción

Uso:Colocar la carga en la posicion inicial de forma que se tracciona hasta tener los brazos en posicion horizontal y los codos en angulo de 90º.Coloque los pies separados a la altura de los hombros.
Realizar el ejercicio controlando el movimiento y sin flexionar las rodillas. Realizacion: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.
Nota: Carga ajustable en cada brazo, 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): 2080x1200x2400
  Peso neto: 160Kg

