Elemento de gimnasia glúteo y bíceps femoral



Trabaja los gemelos, aductor mayor, bíceps femoral, isquiotibiales y glúteo mayor.

Descripción

Uso: Colocar la carga en la posicion incial, coloquese frente al equipo con los pies separados a la altura de los hombros y sujetese a la barra con ambas manos.
Ponga el gemelo a la altura del rodillo y empuje hacia atras. Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin arquear la espalda ni doblar las rodillas.
Realizacion:4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.
Nota: Carga ajustable en cada pierna, se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.
Los colores podrían variar.
NOTA IMPORTANTE: Indicar en observaciones del pedido si se va a instalar en arena u hormigón.

Características técnicas

- Medidas (mm): 1112x1350x1414
  Peso neto: 155Kg

