

Mejora tu fuerza, equilibrio y resistencia con un ejercicio funcional de peso corporal

Descripción

Cómo usarla:

- Colóquese de pie: Pies alineados a la anchura de los hombros y manos en la barra de soporte si es necesario.
- Descienda lentamente: Flexione las rodillas y caderas hasta que los muslos estén paralelos al suelo.
- Mantenga la espalda recta.
- Suba controladamente: Empuje con los talones hasta la posición inicial.
- Repeticiones recomendadas: 3-4 series de 12-15 repeticiones.

Beneficios:

- Trabaja cuádriceps, glúteos, isquiotibiales y core al mismo tiempo.
- Mejora la movilidad, el equilibrio y la fuerza funcional.
- Simula el movimiento natural de la sentadilla, ideal para entrenamientos funcionales y deportivos.

Características técnicas

- Medidas (mm): 1418 x 1160 x 1345
  Peso neto: 130kg

Los colores podrian variar.

NOTA IMPORTANTE: Indicar en observaciones del pedido si se va a instalar en arena u hormigón.

