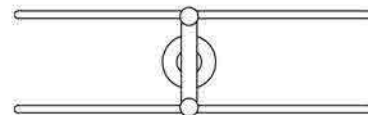




Advertencia:
NO APTO PARA NIÑOS



EN 16630



Función: Fortalece los músculos del hombro y el abdomen. Mejora la condición muscular de la espalda.

Uso: Súbase al aparato apoyando los brazos sobre las barras y realice flexiones.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 5 repeticiones cada una, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta. En caso de dolor articular, suspender la realización del mismo.

