Elemento de gimnasia elevaciones frontales deltoides

Warning: Attempt to read property "categoria_id" on null in **/var/www/vhosts/b2sport.es/httpdocs/ficha-descar[illegible]ne 250**



REF: LL-005

Trabaja los músculos pectorales mayor y menor, bíceps, tríceps, serrato anterior, trapecio y deltoides.

Descripción

Uso:Colocar la carga en la posicion inicial de forma que se pueda levantar el peso hasta extender los brazos.
En la posicion final los brazos deben quedar ligeramente flexionados para evitar la hiperextension.
Coloque los pies separados a la altura de los hombros y pegue la espalda del soporte-guia.
Realizar el ejercicio controlando el movimiento,sin separar la espalda del soporte-guia ni arquearla.
Realizacion: 4 series de 10 repetiicones 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): 1103x1270x1915
  Peso neto: 165Kg

