Elemento gimnasia prensa para 1/2 piernas

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



REF: LL-003

Entrenamiento seguro y eficaz para fortalecer el tren inferior con control y estabilidad

Descripción

Cómo usarla:

- Ajuste la postura: Siéntese en el respaldo con la espalda bien apoyada y los pies sobre la plataforma a la anchura de los hombros.
- Ejecute el movimiento: Empuje la plataforma con las piernas hasta extenderlas casi por completo, sin bloquear las rodillas.
- Regrese lentamente: Flexione las rodillas controladamente hasta la posición inicial.
- Repeticiones recomendadas: 3-4 series de 10-15 repeticiones.

Beneficios:

- Fortalece cuádriceps, isquiotibiales y glúteos con menor impacto en las rodillas.
- Permite trabajar cada pierna de forma independiente, corrigiendo desequilibrios musculares.
- Ideal para principiantes o quienes buscan un entrenamiento seguro y progresivo

Características técnicas

Los colores podrian variar.

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

Medidas (mm): 1282x1270x1690
Peso neto: 150Kg

