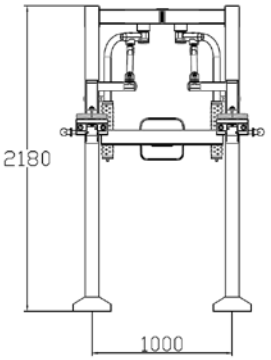
CONTRACTORA PECTORAL MOD. LL002

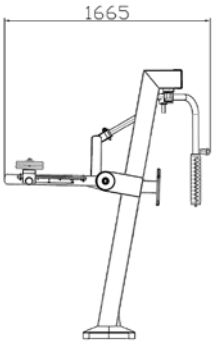
DATOS TÉCNICOS

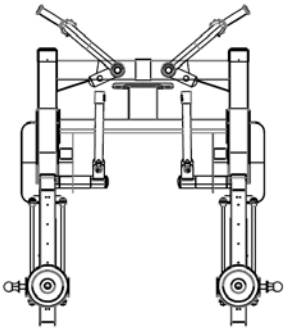
Nombre: Contractora pectoral
Referencia: MOD. LL002
Medidas (mm): 1670x1350x2180
Peso neto: 230Kg
Nota: Carga ajustable en cada brazo

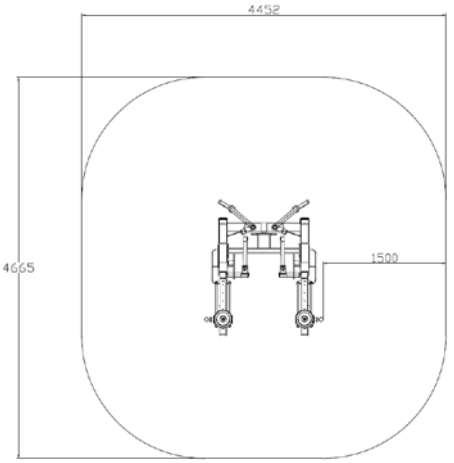
Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688
www.mongarurban.com info@mongarurban.com
Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD









Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688
www.mongarurban.com info@mongarurban.com
Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los músculos pectorales mayor y menor, bíceps y serrato anterior.

Uso: Colocar la carga en la posición en la que se pueda hacer el ejercicio sin forzar.

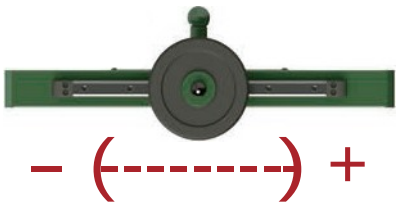
Coloque la espalda pegada al respaldo y los pies separados a la altura de los hombros.

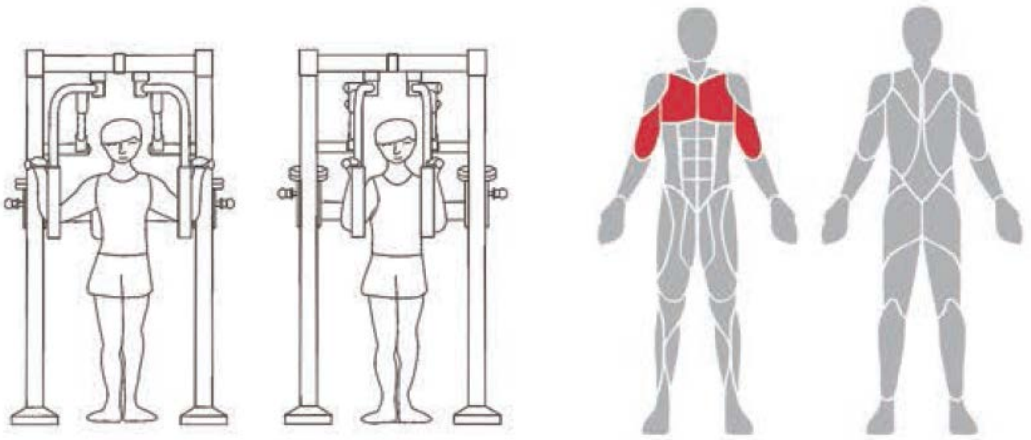
Coloque las manos en las empuñaduras y cierre los brazos lo máximo que pueda.

Realizar el ejercicio controlando siempre que el movimiento sea suave. Si no consigue controlar el movimiento, varíe la intensidad de la carga.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES