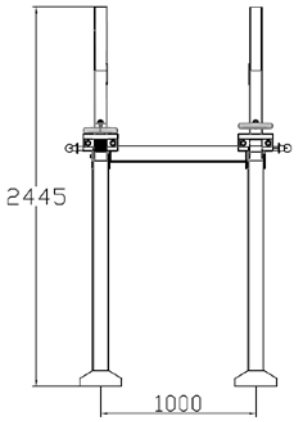
ENCOGIMIENTO ABDOMEN MOD. LL004

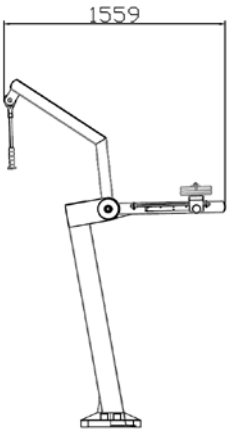
DATOS TÉCNICOS

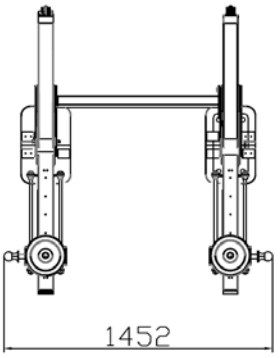
Nombre: Encogimiento de abdomen
Referencia: MOD. LL004
Medidas (mm): 2080x1200x2400
Peso neto: 160Kg
Nota: Carga ajustable en cada brazo

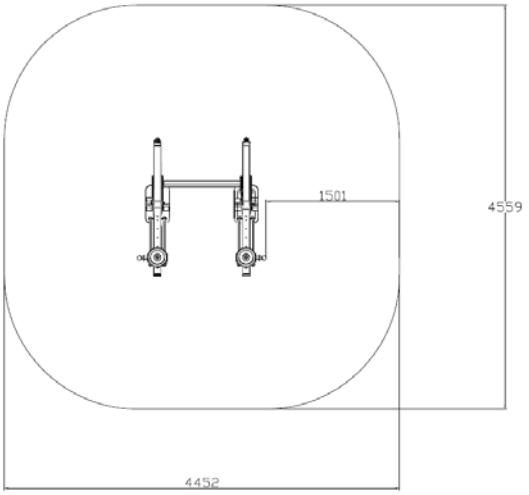
Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688
www.mongarurban.com info@mongarurban.com
Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD









INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los bíceps, tríceps, músculos abdominales, oblicuos, cuádriceps, gemelos, isquiotibiales y aductores.

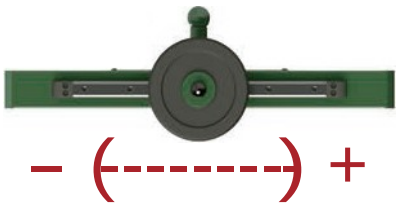
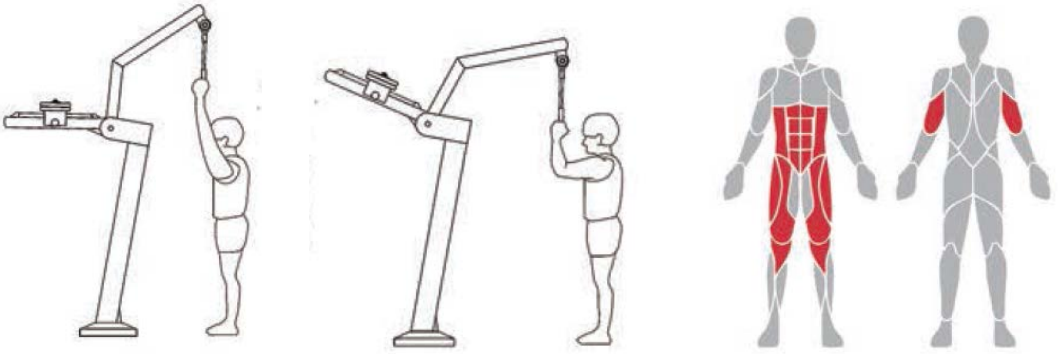
Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros.

Realizar el ejercicio controlando el movimiento y sin flexionar as rodillas.

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.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES