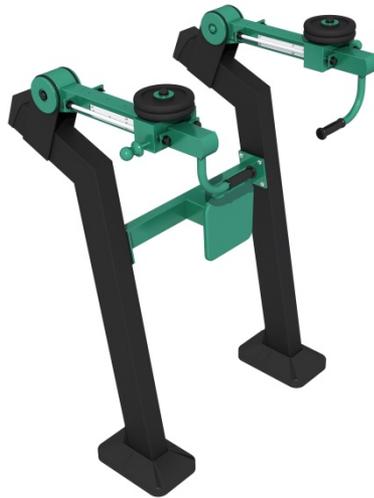




## **ELEVACIONES FRONTALES DELTOIDES MOD. LL005**



### **DATOS TÉCNICOS**

Nombre: Elevaciones frontales deltoides

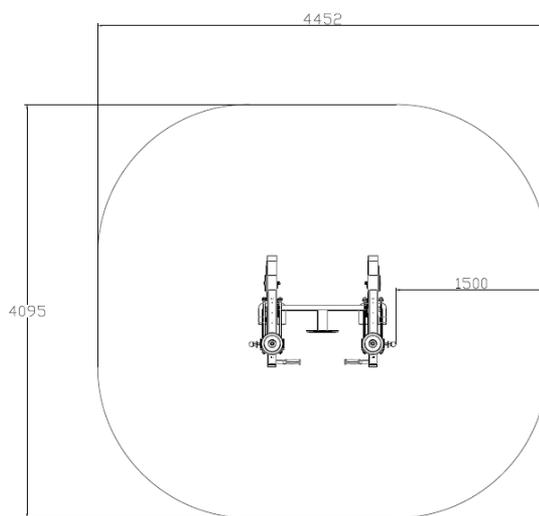
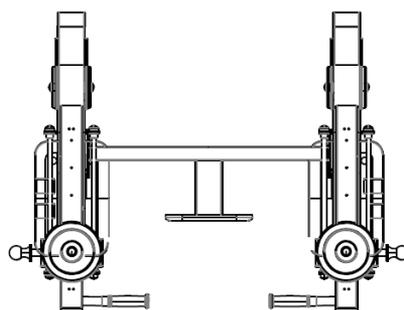
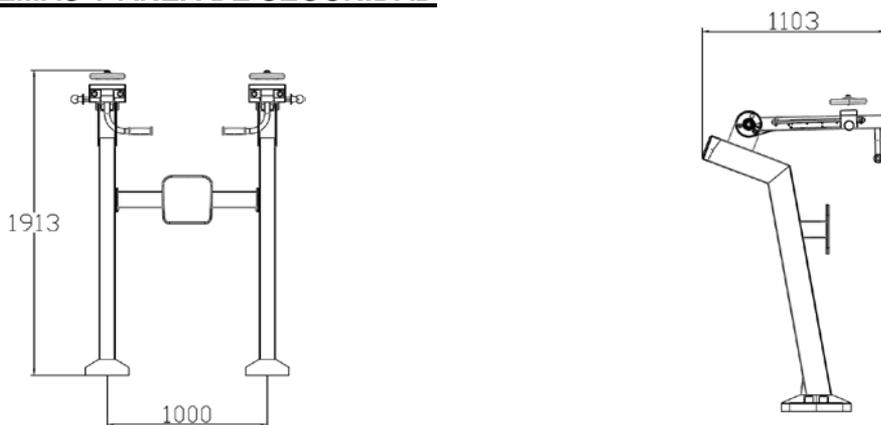
Referencia: MOD. LL005

Medidas (mm): 1103x1270x1915

Peso neto: 165Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

**ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD**



## **INSTRUCCIONES**

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

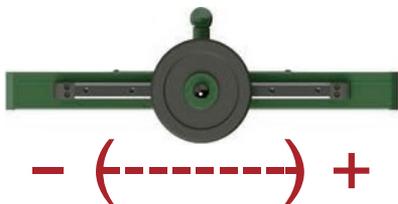
**Uso:** Colocar la carga en la posición inicial.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros y pegue la espalda al soporte-guía.

Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin separar la espalda del soporte-guía ni arquearla.

**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**

