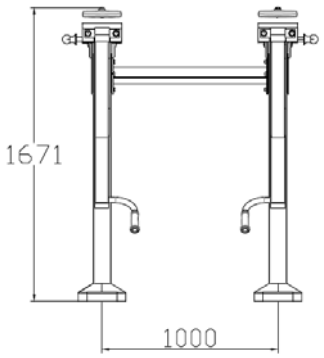
REMO PARA ESPALDA MOD. LL008

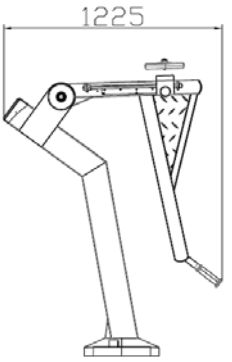
DATOS TÉCNICOS

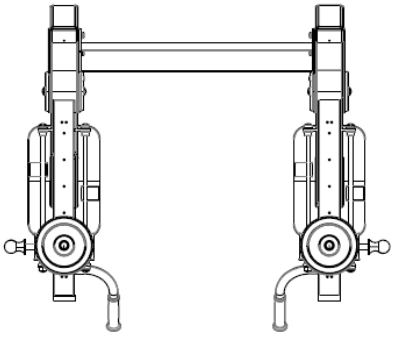
Nombre: Remo para espalda
Referencia: MOD. LL008
Medidas (mm): 1227x1270x1677
Peso neto: 150Kg
Nota: Carga ajustable en cada brazo

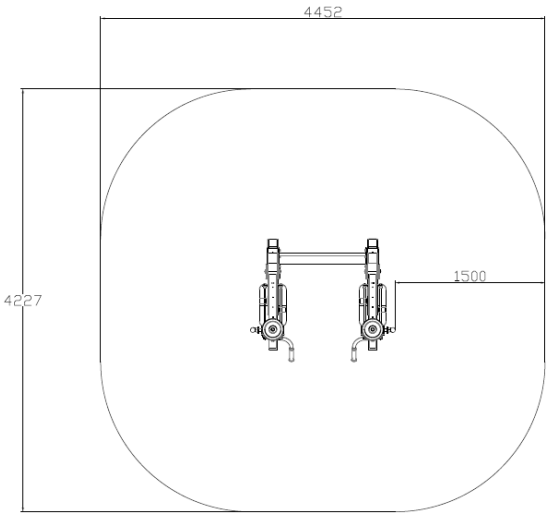
Mongar Urban S.L. Calle Arroyo de Valmores nº2 Posterior Nave 2.32 Quer Guadalajara 19209 Telf./Fax: 949297688
www.mongarurban.com info@mongarurban.com
Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD









INSTRUCCIONES

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

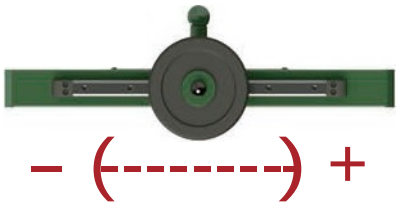
Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros.

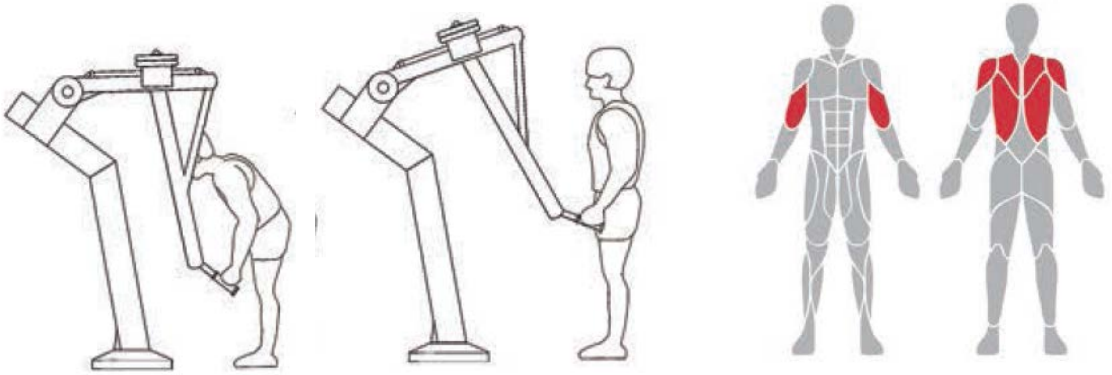
Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin flexionar las rodillas e intentando no arquear la espalda.

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



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.