

## **EXTENSION CUADRICEPS MOD. LL001**



### **DATOS TÉCNICOS**

Nombre: Extensión de cuádriceps

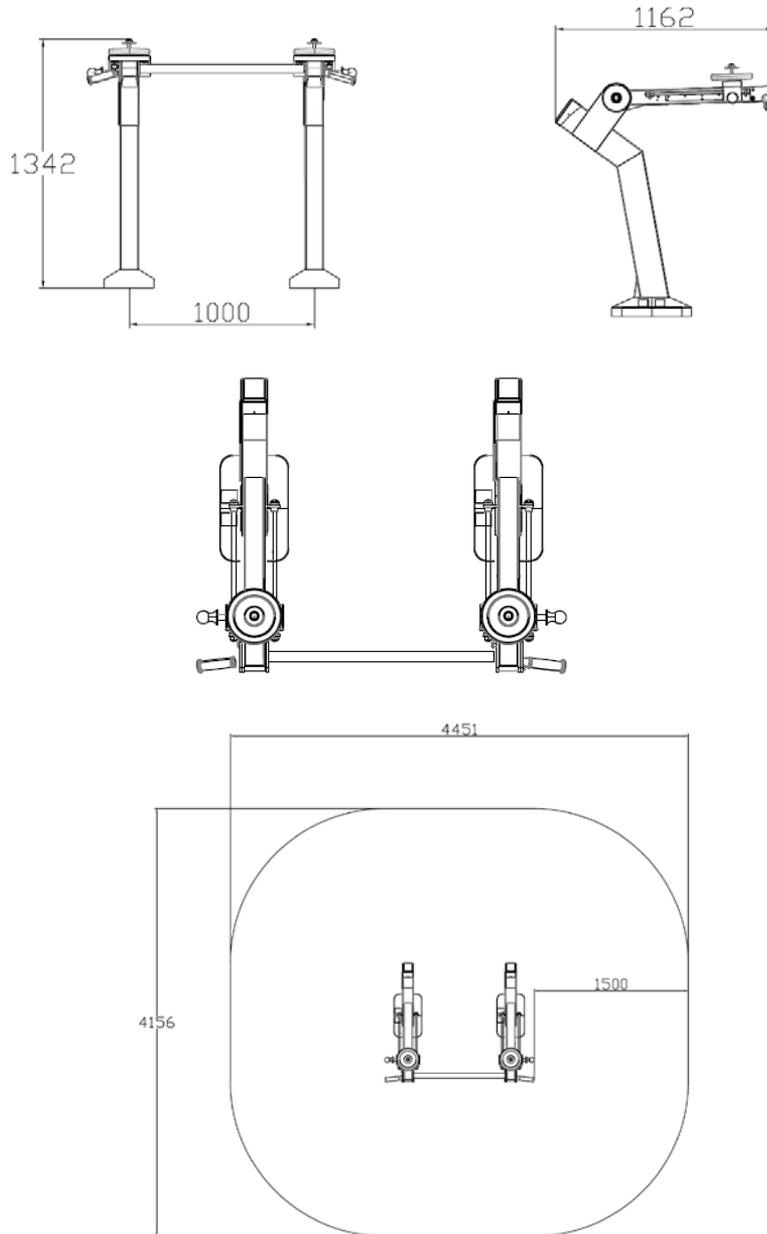
Referencia: MOD. LL001

Medidas (mm): 1418x1160x1345

Peso neto: 130Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

**ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD**



## **INSTRUCCIONES**

**Función:** Trabaja los músculos abdominales, oblicuos, cuádriceps, gemelos e isquiotibiales.

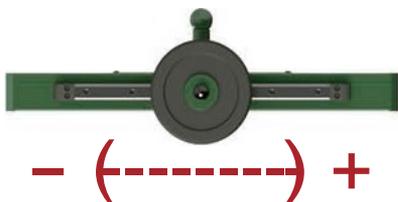
**Uso:** Colocar la carga en la posición en la que se pueda hacer el movimiento de sentarse sin arquear la espalda.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros.

Realizar el movimiento sin flexionar completamente las 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**

