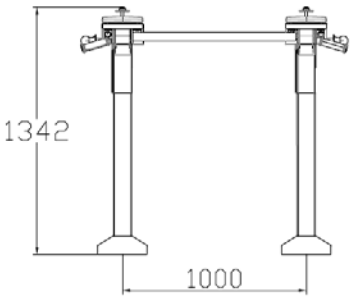
EXTENSION CUADRICEPS MOD. LL001

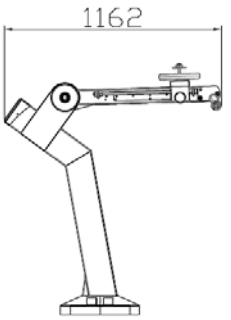


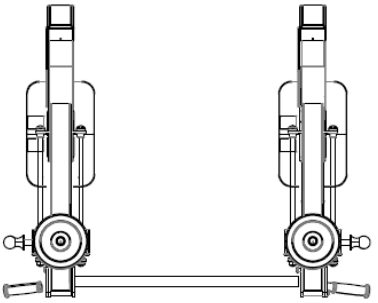
DATOS TÉCNICOS

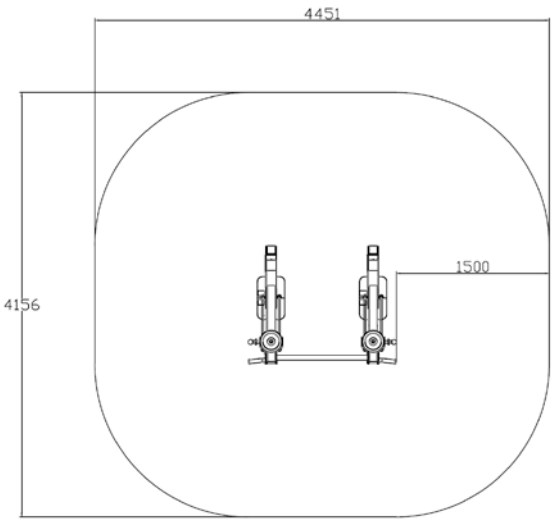
Nombre: Extensión de cuádriceps
Referencia: MOD. LL001
Medidas (mm): 1418x1160x1345
Peso neto: 130Kg
Nota: Carga ajustable en cada brazo

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD









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

INSTRUCCIONES

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

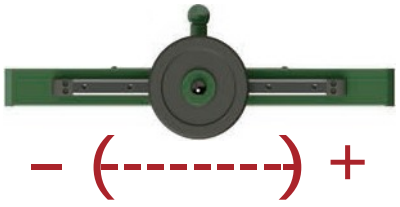
Uso: Colocar la carga en la posición en la que se pueda hacer el movimiento de sentarse sin arquear la espalda.

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

