

CONTRACTORA PECTORAL MOD. LL002



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Contractora pectoral

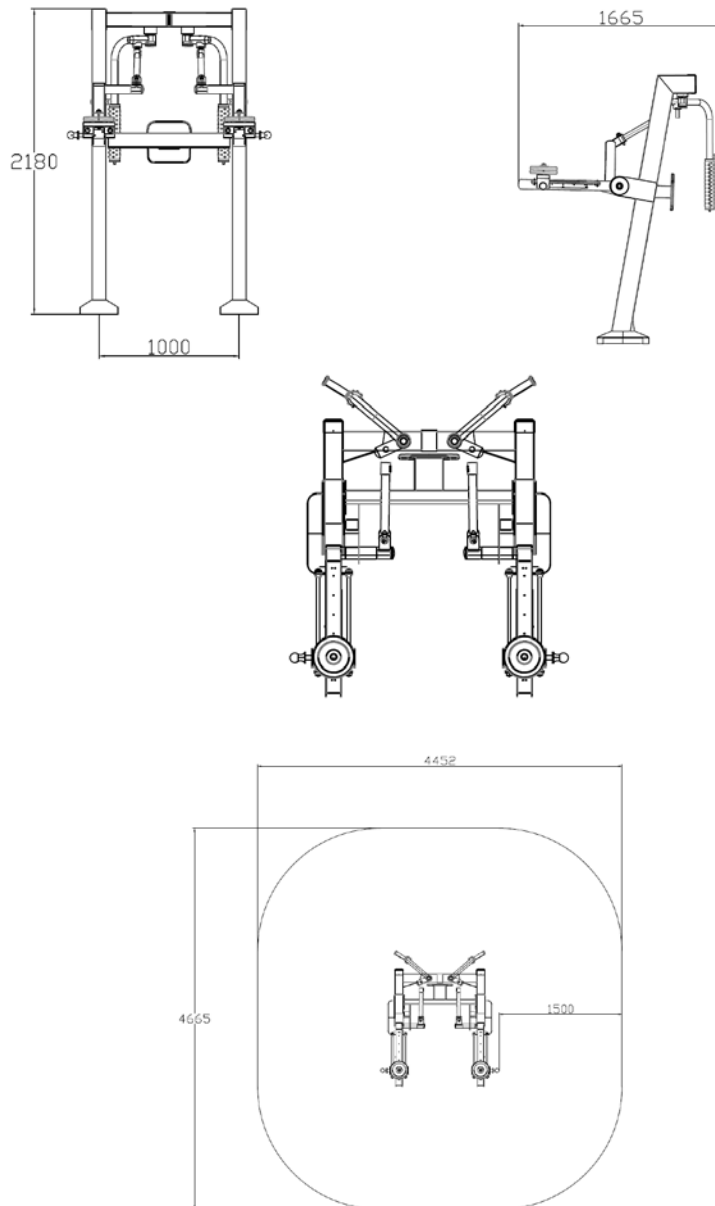
Referencia: MOD. LL002

Medidas (mm): 1670x1350x2180

Peso neto: 230Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

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

Uso: Colocar la carga en la posición en la que se pueda hacer el ejercicio sin forzar.

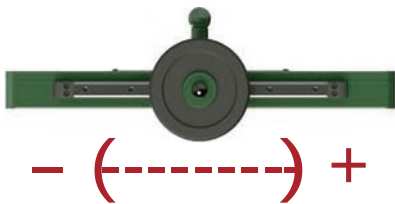
Coloque la espalda pegada al respaldo y los pies separados a la altura de los hombros.

Coloque las manos en las empuñaduras y cierre los brazos lo máximo que pueda.

Realizar el ejercicio controlando siempre que el movimiento sea suave. Si no consigue controlar el movimiento, varíe la intensidad de la carga.

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

