

PRENSA PARA 1-2 PIERNAS MOD. LL003



DATOS TÉCNICOS

Nombre: prensa para 1/2 piernas

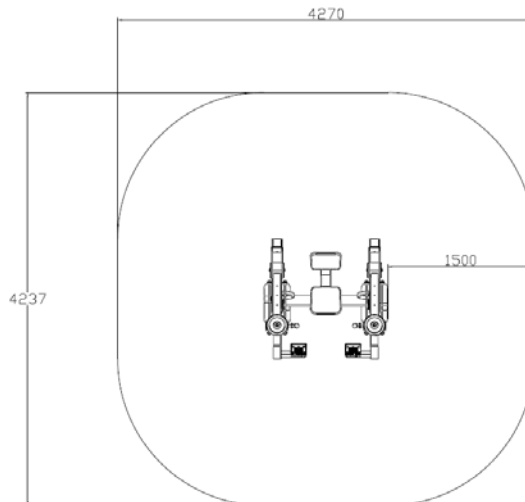
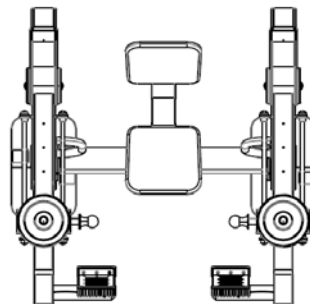
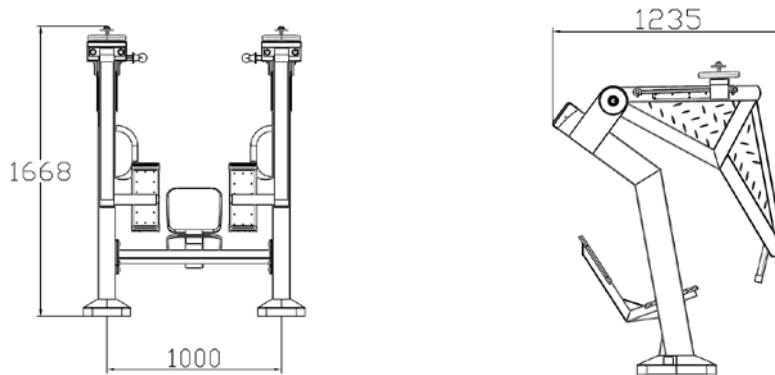
Referencia: MOD. LL003

Medidas (mm): 1282x1270x1690

Peso neto: 150Kg

Nota: Carga ajustable en cada pierna

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

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

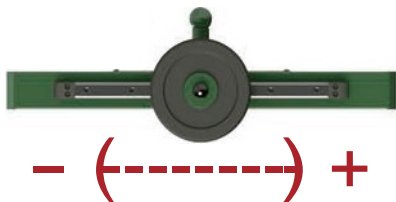
Uso: Colocar la carga en la posición en la que se pueda hacer el movimiento de sentarse sin arquear la espalda.

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

