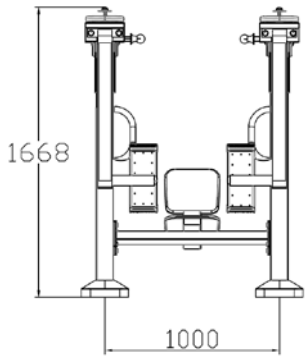
PRENSA PARA 1-2 PIERNAS MOD. LL003

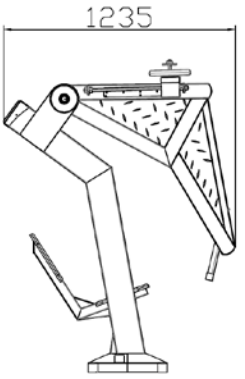


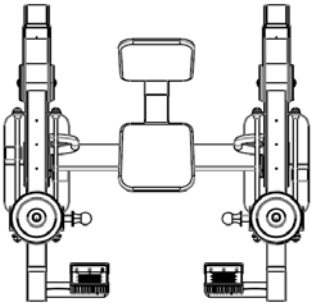
DATOS TÉCNICOS

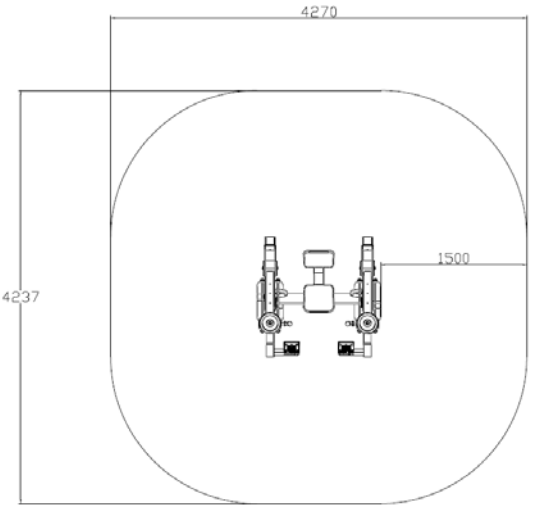
Nombre: prensa para 1/2 piernas
Referencia: MOD. LL003
Medidas (mm): 1282x1270x1690
Peso neto: 150Kg
Nota: Carga ajustable en cada pierna

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD









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.

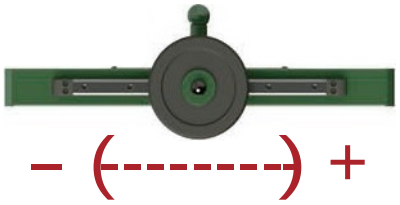
Uso: Colocar la carga en la posición en la que se pueda hacer el movimiento de sentarse sin arquear la espalda.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros.

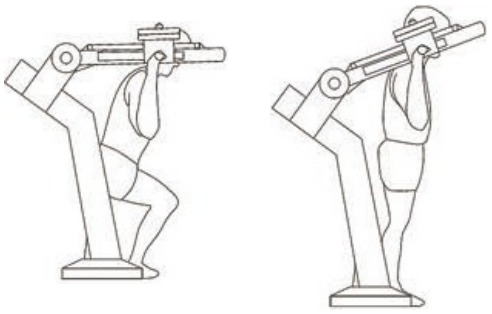
Realizar el movimiento sin flexionar completamente las rodillas.

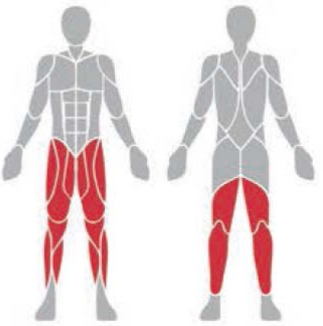
Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES





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