



ENCOGIMIENTO ABDOMEN MOD. LL004



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Encogimiento de abdomen

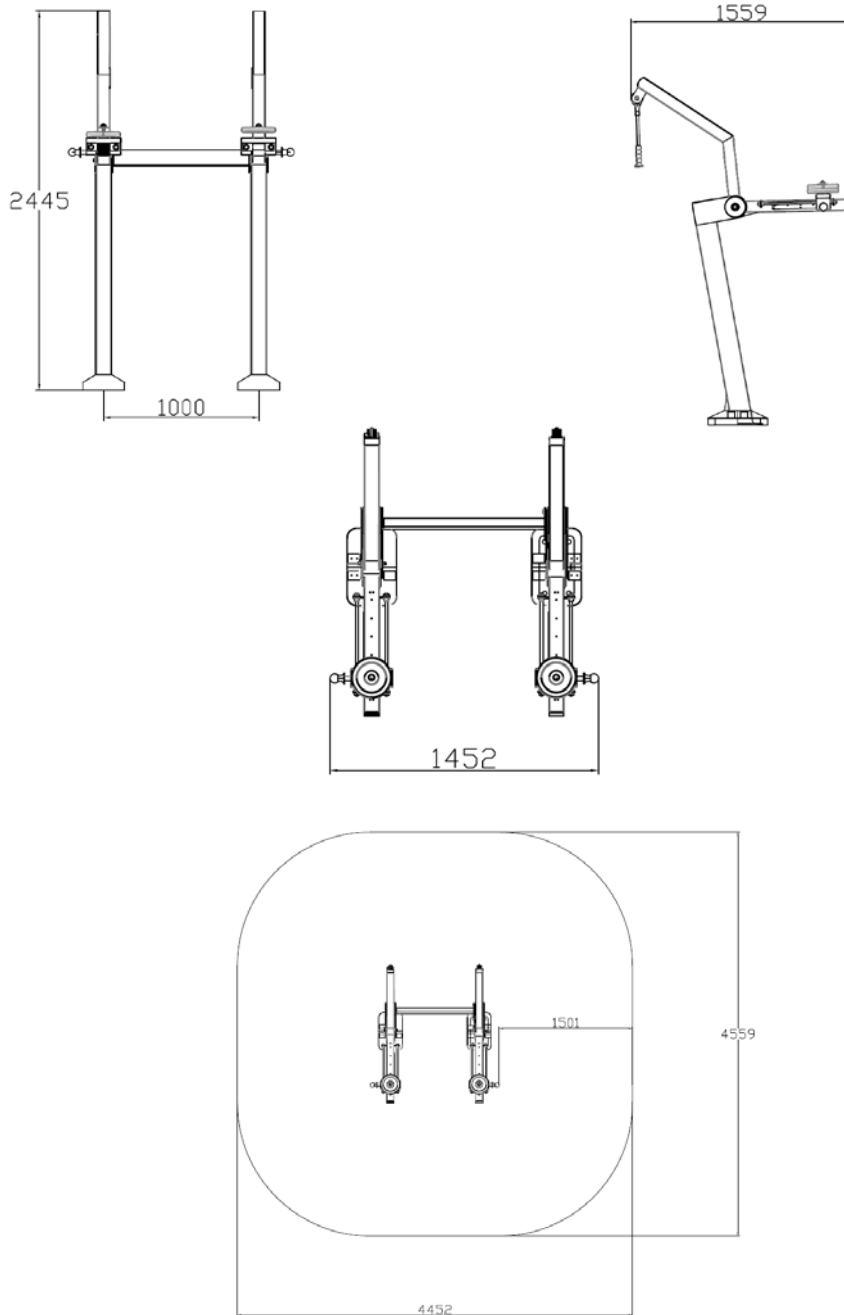
Referencia: MOD. LL004

Medidas (mm): 2080x1200x2400

Peso neto: 160Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los bíceps, tríceps, músculos abdominales, oblicuos, cuádriceps, gemelos, isquiotibiales y aductores.

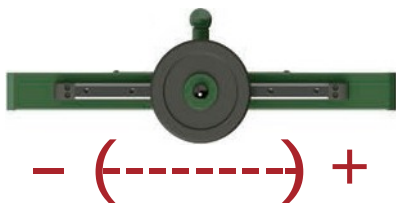
Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros.

Realizar el ejercicio controlando el movimiento y sin flexionar as 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

