



## **PRESS SUPERIOR PECTORAL MOD. LL006**



### **DATOS TÉCNICOS**

Nombre: Press superior pectoral

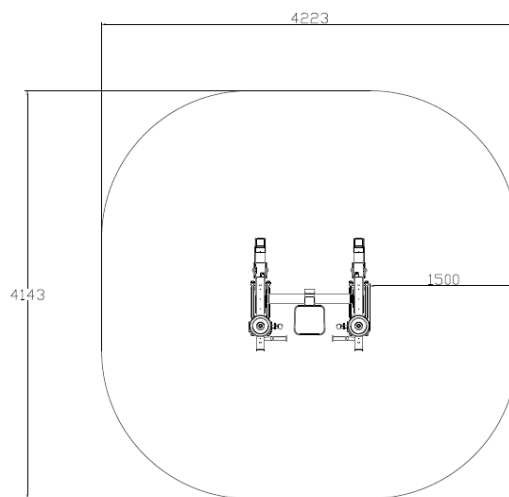
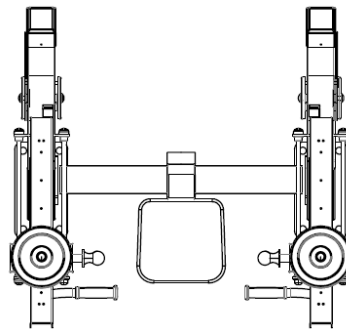
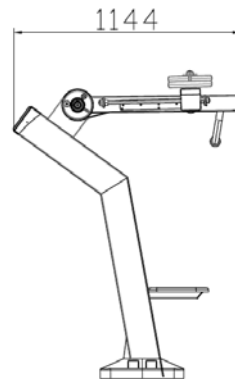
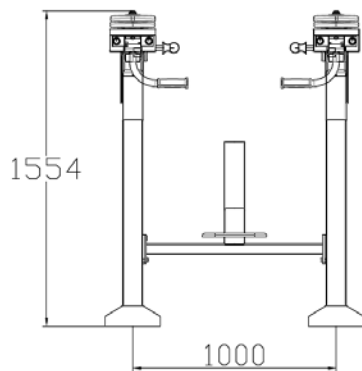
Referencia: MOD. LL006

Medidas (mm): 1147x1270x1555

Peso neto: 170Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

## ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



## **INSTRUCCIONES**

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

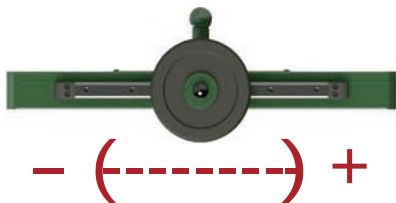
**Uso:** Colocar la carga en la posición inicial.

Coloque los pies separados a la altura de los hombros y pegue la espalda al soporte-guía.

Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin separar la espalda del respaldo ni arquearla.

**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**

