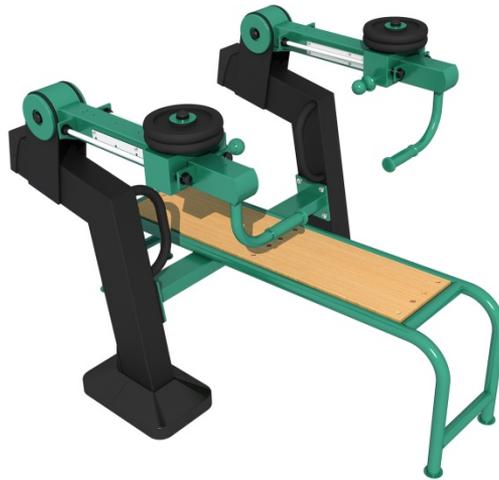


**PRESS SUPERIOR PECTORAL MOD. LL009**



**DATOS TÉCNICOS**

Nombre: Press de banca

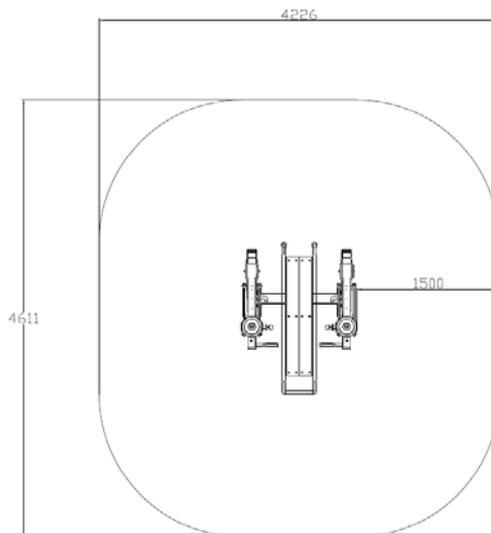
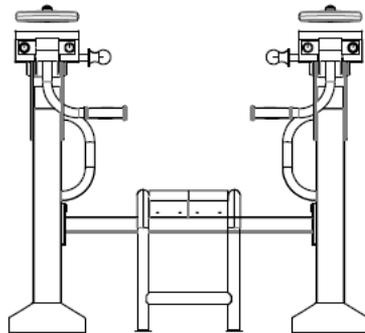
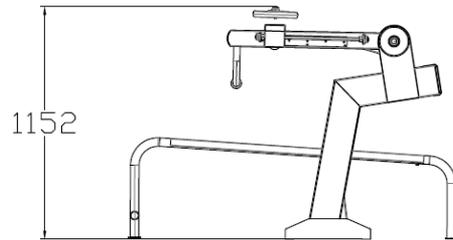
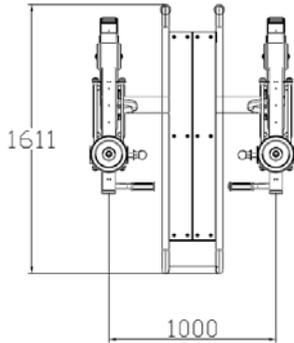
Referencia: MOD. LL009

Medidas (mm): 1620x1270x157

Peso neto: 160Kg

Nota: Carga ajustable en cada brazo

**ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD**



## **INSTRUCCIONES**

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

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

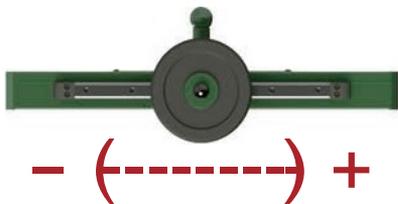
Colóquese sobre el banco con los pies correctamente apoyados en el suelo.

Sujete las empuñaduras y suba el peso.

Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin arquear la espalda sobre el banco ni levantar los pies del suelo.

**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**

