



Instrucciones de uso

- 1) Ajuste el peso en ambos lados según sus propias necesidades
- 2) Párese de espaldas al equipo, con los pies separados al ancho de los hombros. Agarra la manilla y ponte en cuclillas debajo de la barra, colocándola sobre el músculo trapecio
- 3) Inclínese hacia atrás y mueva la pelvis hacia adelante, estire las piernas
- 4) Doble lentamente las rodillas y póngase en cuclillas. Volver a la posición original
- 5) Realizar los ejercicios en 4 series de 10 repeticiones

Información

- Dimensiones generales: 208X160X116cm
- Acabado y materiales:
- Hecho principalmente de acero al carbono de alta calidad
- El tubo principal es de 150x100 mm y el grosor es de 3,00 mm
- Recubierto con una capa especial de zinc en primer lugar y polvo de color para que sea resistente a la intemperie
- La barra transversal para discos, de acero inoxidable
- Resistente a los rayos UV
- Tonillería antivandálica de acero inoxidable
- Los discos de peso están hechos de acero al carbono y el exterior está recubierto con un compuesto de plástico duradero
- Contiene 8 discos de 5kg y 4 de 2.5kg
- Losa de concreto recomendada 260x335cm