



Instrucciones de uso

- 1) Ajuste el peso en ambos lados según sus propias necesidades
- 2) Párese de frente al equipo, con los pies separados al ancho de los hombros
- 3) Sujete las asas y doble la cintura lo más lentamente posible
- 4) Estire suavemente su cuerpo y regrese a la posición inicial
- 5) Realizar los ejercicios en 4 series de 10 repeticiones

Información

- Dimensiones generales: 208X240X120cm
- Acabado y materiales:
 - Hecho principalmente de acero al carbono de alta calidad
 - Tubo principal de 150x100 mm y el grosor es de 3,00 mm
 - Recubierto con una capa especial de zinc en primer lugar y polvo de colorpara que sea resistente a la intemperie. Resistente a los rayos UV
 - La barra transversal para discos, de acero inoxidable
 - 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 275x335cm