



## Instrucciones de uso

- 1) Ajuste el peso en ambos lados según sus propias necesidades
- 2) Párese con la espalda contra la tabla de soporte, con los pies separados al ancho de los hombros
- 3) Sujete las manijas y empuje hacia arriba y hacia adelante estirando
- 4) Suavemente regrese sus brazos a la posición inicial
- 5) Realizar los ejercicios en 4 series de 10 repeticiones

## Información

- Dimensiones generales: 208X190X116cm
- 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 color para 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 245x335cm.