



Instrucciones de uso

- 1) Ajuste el peso en ambos lados según sus propias necesidades.
- 2) Siéntese firmemente en el asiento.
- 3) Sujete las manijas y empuje hacia adelante estirando los brazos tanto como sea posible
- 4) Suavemente regrese sus brazos a la posición inicial
- 5) Realizar los ejercicios en 4 series de 10 repeticiones

Información

- Dimensiones generales: 208X176X80cm
- 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 225x335cm