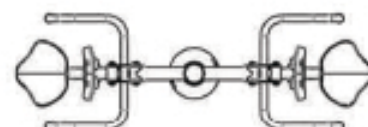




Advertencia:
NO APTO PARA NIÑOS



EN 16630



Función: Aumenta la fuerza de los miembros superiores, los músculos pectorales y la espalda, mejorando su capacidad cardio-pulmonar.

Uso: Siéntese sobre el aparato con la espalda totalmente recta sobre el respaldo, y las piernas en ángulo de 90 grados. Sujete las manillas con las manos y empuje hacia delante hasta que los brazos estén casi estirados y lentamente vuelva a la posición inicial.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 12 repeticiones, cada una con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza del tren superior exclusivamente. Si nota que empieza a forzar los riñones, reduzca el número de series o de repeticiones.

