



DESCRIPCIÓN

Aparato de Ejercicio para Exteriores. Línea Premier Stations. Pecho/Hombro. , Dimensiones : Alto 2.00 m., Área de instalación: 2.80 x 2.00 m., Tipo: Metálico, Uso: Parques, Capacidad: 3 Persona

COMPONENTES

Pecho, Hombro y Brazo

Pec Fly. Siéntese en el aparato. Coloque los brazos sobre las almoadillas. Gire los brazos tratando de cerrarlos. Realice las repeticiones necesarias., Arm Stretch. Tome las agarraderas con ambas manos., Jale hacia abajo una agarradera para estirar el otro brazo., Repita con ambos brazos., , Dips. Súbase al aparato para hacer los ejercicios con el propio peso del cuerpo. En posición, puede realizar levantamientos del cuerpo para ejercitar el brazo o el pecho; puede hacer levantamientos de piernas para ejercitar el abdomen; puede subirse a la plataforma para hacer levantamientos con las pantorrillas.



LINK: <https://www.woolfolk.com.mx/ejercitadores/ejercitadores/premier-stations/pr015>