



Flexión de brazos

Modelo: GYX-A02

Características:

Tubería: Tubería galvanizada con tratamiento de zinc. Grosor de 3mm. Diámetro del tubo principal 140 mm.

Pintura: Pintura en Poliuretano (PU) con protección U.V.

Medidas: 2330x740x1950mm.

Usuario: Peso máximo por usuario 130 kg.

Función: Desarrollo, fortalecimiento y movilidad de los músculos de las extremidades superiores, estabilidad y entrenamiento de los músculos de la espalda.

Uso: Colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y agarre los manubrios con ambas manos, empujando de ellas y volviendo a la posición inicial.

Adecuado para personas de todas las edades a partir de los 12 años.

Frecuencia de uso: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 10 repeticiones con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y en caso de notar alguna molestia, interrumpir el ejercicio y consultar al médico. Si tiene problemas articulares de cadera o espalda consulte al médico antes de realizarlo. Cuando el equipo sea utilizado por niños menores de 12 años, es necesaria la supervisión de un adulto.