



Banca y barra para Push

Modelo: FSW-012

Características:

Tubería: Tubo de acero laminado en frío. grosor de 3.5 mm. Diámetro del tubo principal 140 mm.

Pintura: Pintura anti-oxidante. Tecnología de pintado del zinc por medio de aerosol (tubo principal y soldaduras).

Medidas: 4500 mm x 2797 mm x 2545 mm.

Usuario: Peso máximo por usuario 150 kg. Adecuado para personas de todas las edades a partir de los 12 años.

Función: Desarrollo de la fortaleza y flexibilidad de los músculos lumbares y abdominales, el ejercicio constante en este equipo ayuda en la pérdida de grasa en cintura y abdomen, el trabajo constante en este equipo ayuda en la construcción de una buena figura y a potenciar los músculos esculturales. Desarrolla la flexibilidad de los músculos de las extremidades superiores, en la región de los hombros, pecho, abdomen y espalda, el trabajo constante y supervisado en este equipo es bueno para recuperar la función en lesiones en articulaciones del hombro, codo y muñeca.

Uso: Coloque su espalda en la tabla abdominal, sujete sus pies firmemente entre las barras, ahora coloque sus manos por debajo de su cabeza para protegerse, realice un levantamiento del cuerpo para realizar los ejercicios, la contracción abdominal de los músculos al levantar su cuerpo provoca que sigan contraídos cuando regrese a su posición inicial lentamente. Sujete las barras firmemente y levante su cuerpo con la fuerza de sus 2 brazos, cuando este arriba puede estirarse o encogerse para maximizar el ejercicio, repita cuantas veces le sea posible este movimiento.

Nota: El equipo está diseñado para ser utilizado con una función. Por favor utilice el equipo para lo que fue diseñado y no para realizar maniobras que puedan poner en riesgo su vida o la de otros. Si el equipo presenta algún tipo de daño o vandalismo que dificulte su uso y su seguridad por favor no utilizarlo y para solucionar el problema por favor comunicarlo a la administración o al personal de seguridad. Cuando el equipo sea utilizado por niños menores de 12 años, es necesaria la supervisión de un adulto.