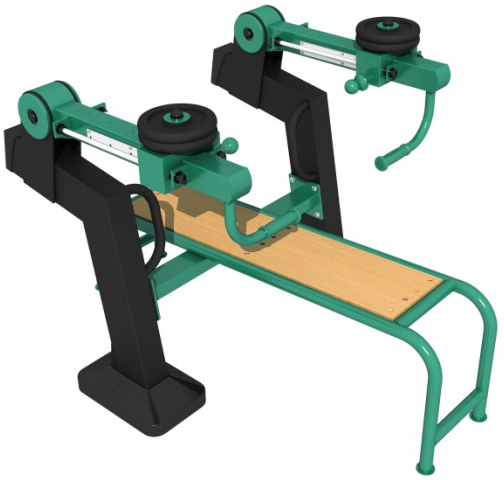
PRESS SUPERIOR PECTORAL MOD. LL009

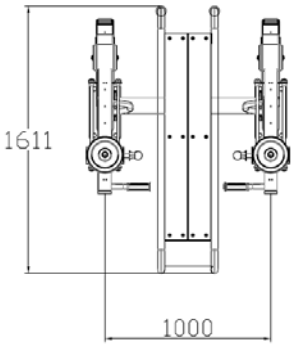


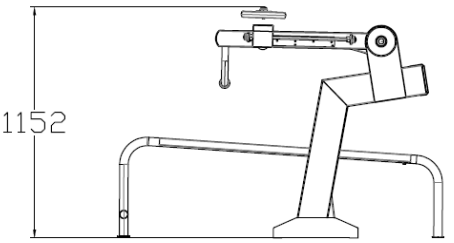
DATOS TÉCNICOS

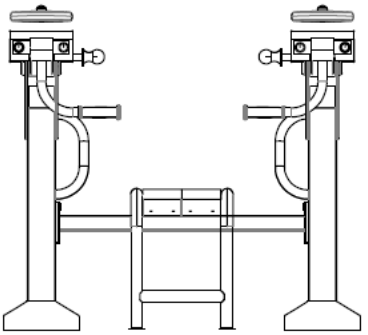
Nombre: Press de banca
Referencia: MOD. LL009
Medidas (mm): 1620x1270x157
Peso neto: 160Kg
Nota: Carga ajustable en cada brazo

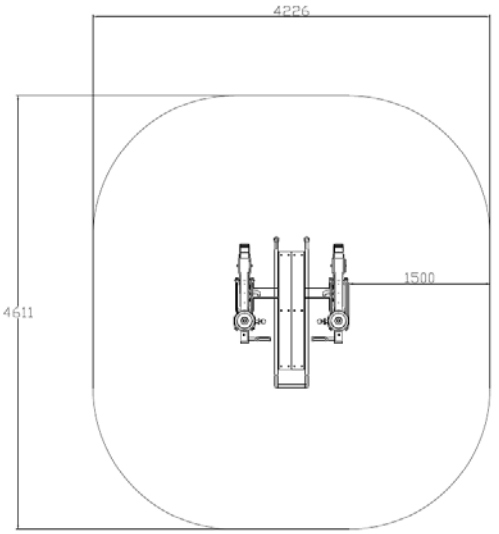
Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD









Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.

INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los músculos pectorales mayor y menor, bíceps, tríceps, serrato anterior.

Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

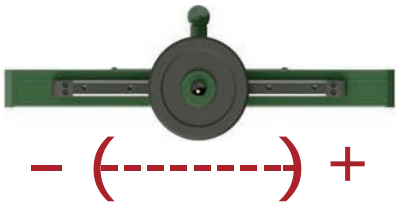
Colóquese sobre el banco con los pies correctamente apoyados en el suelo.

Sujete las empuñaduras y suba el peso.

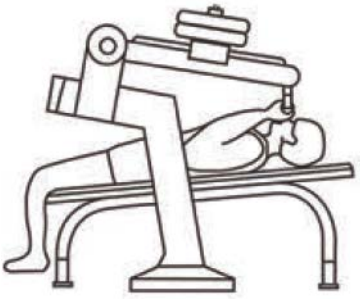
Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin arquear la espalda sobre el banco ni levantar los pies del suelo.

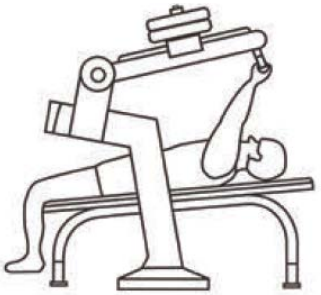
Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

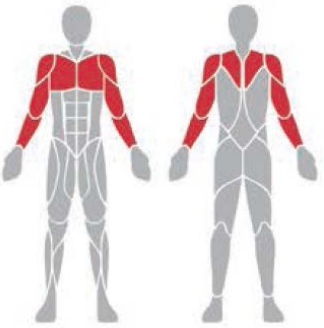
Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES







Mongar Urban S.L. se reserva el derecho a modificar sin previo aviso la información de este documento.