

PRESA ESTIRAMIENTO

Función: Para realizar estiramientos de las piernas, disminuye la sobrecarga muscular de las piernas y la cintura.

Uso: Poner las piernas sobre la barra según su altura y doblar hacia delante. Hacer los empujes de las piernas hacia delante o a los lados.

Realización: Se recomiendan 2 repeticiones de 20 segundos por pierna.

Nota: se trata de un ejercicio de estiramiento por lo que se aconseja su realización después del calentamiento inicial y después de realizar todos los ejercicios.

Medidas: 960x1220 mm

Área de seguridad: 2000 x 2000 mm.

