

EL ASCENSOR

Función: Refuerza y desarrolla la musculatura de los miembros superiores, pecho y espalda, mejorando la capacidad cardio-pulmonar.

Uso: Colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y agarre las asas con ambas manos, tirando de ellas y volviendo a la posición inicial. Adecuado para personas de todas las edades.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 10 repeticiones con un descanso de 30 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. En caso de notar alguna molestia, interrumpir el ejercicio.

Medidas: 2100 x 750 x 1690 mm.

Área de seguridad: 3100 x 1900 mm.

