

LA PALOMA

Función: Refuerza la musculatura de extremidades superiores, pecho, espalda y abdominales.

Uso: Salte hacia delante para agarrar las manillas de barra superior horizontal con ambas manos. Tire con fuerza hacia abajo y retorne a la posición inicial suavemente. Puede colocar las palmas de las manos hacia dentro o hacia fuera. En caso de ir acompañado, este puede ayudar al movimiento sujetando las piernas, de esta manera el esfuerzo es menor.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomienda 3 series de 10 repeticiones como máximo.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza, en caso de problemas articulares no se debe forzar

Medidas: 1075 x 1210 x 2270 mm.

Área de seguridad: 3800 x 2500 mm.

