

BODY TOOL BRACCIA



ISTRUZIONI

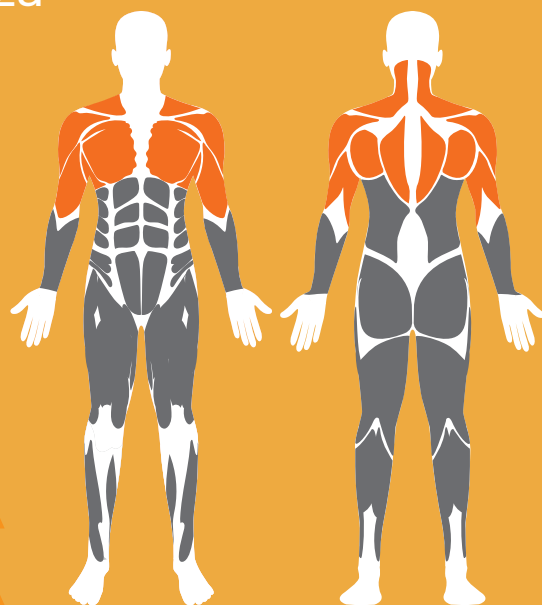
Sedersi sul sedile
poggiare i piedi sulle staffe e afferrare le maniglie
poste frontalmente
Spingere in avanti le barre fino a stendere
completamente le braccia e le gambe
Mantenere la posizione per qualche secondo
Tornare alla posizione di partenza



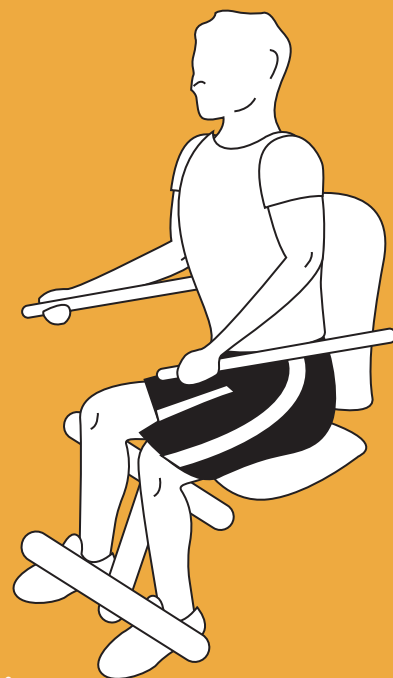
Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA



BODY TOOL GAMBE



ISTRUZIONI

Sedersi sul sedile e afferrare le maniglie
poste lateralmente e posizionare le gambe
portando i piedi dietro la parte finale
Spingere con le gambe l'apposito attrezzo
fino a stenderle completamente
Tornare lentamente alla posizione di partenza



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

MUSCOLATURA COINVOLTA

