

CHEST PRESS



ISTRUZIONI

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



Età
minima
14 anni

Altezza
minima
140 cm

**MUSCOLATURA
COINVOLTA**

