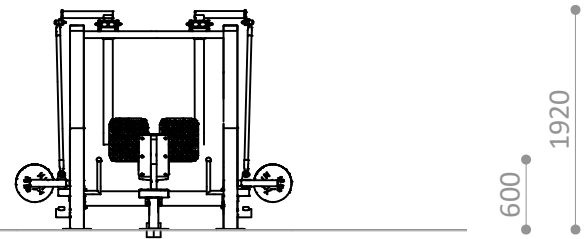


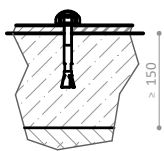
## DESCRIPCIÓN GENERAL

- Máquina de entrenamiento diseñada para entrenar el tren inferior del cuerpo, especialmente los muslos y los glúteos.
- Permite realizar un press de piernas de forma segura, aliviando la columna vertebral.
- Activa las pantorrillas y los músculos estabilizadores abdominales.
- Aumenta la fuerza de las piernas, mejora la estabilidad y la coordinación.



**R7774DA**

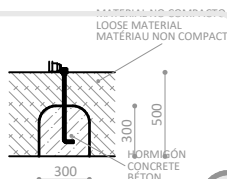
Suelo de hormigón



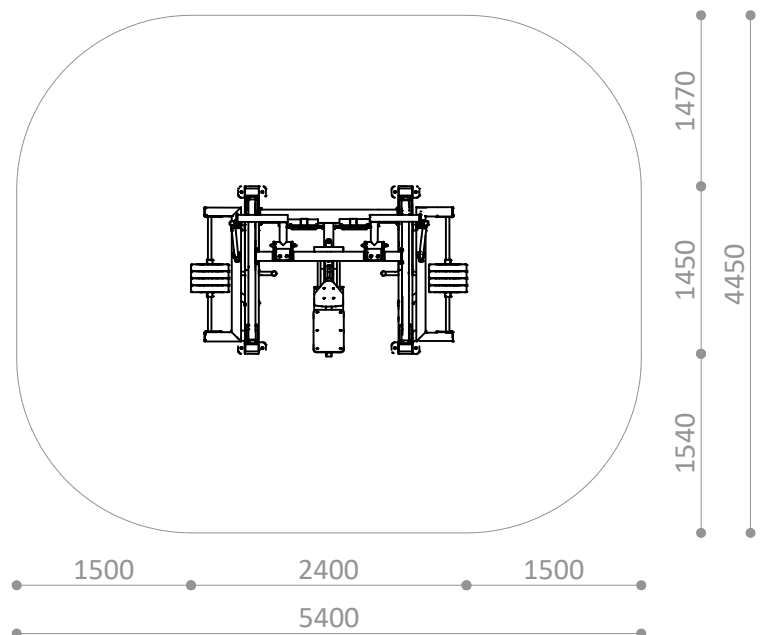
x8

**R7774DE**

Otros suelos



x8



**MATERIALES:**

- Estructura principal de perfil de acero 120x80mm.
- Carriles de carga de acero inoxidable.
- Asiento y respaldo de HDPE.
- Resto de elementos metálicos galvanizados y terminados con pintura de poliéster termoendurecida.
- Rodamientos de bolas sin mantenimiento.
- Tornillería de acero inoxidable.
- Movimiento independiente de las piernas.
- Carga de 8 discos de 10 kg.

**MÉTODO DE INSTALACIÓN:**

- La instalación debe realizarse en una zona libre de obstáculos subterráneos y sobre el suelo, sobre una superficie nivelada, sin pendientes superiores al 3 %.
- Cimentación con hormigón de clase C20/25 utilizando anclajes de cimentación.
- El dispositivo se atornilla a la base una vez que la cimentación ha alcanzado la capacidad de carga requerida.
- Los dispositivos también pueden colocarse sin cimentación, sobre una superficie debidamente preparada y endurecida o utilizando elementos prefabricados de hormigón, mediante pernos de expansión.

**MODO DE EMPLEO:**

- Prepare y siga un plan de entrenamiento adecuado a su condición física.
- Realice un calentamiento previo adecuado.
- Ajuste la carga utilizando las pesas deslizantes y bloquéelas.
- Ajuste la posición del asiento y siéntese. Coloque los pies en los reposapiés. Las rodillas no deberán estar flexionadas más de 90°.
- Desbloquee las cargas acercando las barras entre sí con la mano. Las cargas harán fuerza contra las piernas.
- Lentamente, realice extensión de rodillas. No haga extensión completa, no bloquee las rodillas.
- Lentamente, flexione las rodillas de vuelta a la posición inicial.
- Mantenga la espalda y los glúteos en contacto con el asiento continuamente.
- Repita el ejercicio conforme a su propio plan de entrenamiento.
- Terminado el ejercicio, bloquee las cargas y abandone la estación de forma segura.



El fabricante no se hace responsable de ninguna lesión derivada de un uso inadecuado.