

BARRAS DE SALTO

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

Ref.: IS-6G02

Revisión: nº2

DESCRIPCIÓN

Fabricado en madera de pino tratada en autoclave con sales CBK, formado por cuatro postes verticales, y dos barras de apoyo horizontal.

OBJETIVOS

* Desarrollar la fuerza en el tren superior.

DESARROLLO

* Con las manos apoyadas en ambas barras, realizar elevaciones de piernas tratando de lograr el ángulo recto.

* Realizar leves movimientos de balanceo.

* Elevaciones de rodillas.

