

BARRA DE FLEXIÓN

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

Ref.: IS-6G11
Revisión: nº2

DESCRIPCIÓN

Fabricado en madera cilindrada de 14cm. Y tratada en autoclave con sales CBK.

OBJETIVOS

* Desarrollar la fuerza y resistencia en el tren superior.

DESARROLLO

* Apoyando las manos sobre el poste y estirando el cuerpo en horizontal, realizar flexiones.

* Sentado sobre el poste y con las piernas estiradas, flexionar la cintura hasta tocar los pies.

* Como barra de equilibrio, atravesarla longitudinalmente sin caer al suelo.

