

BARRAS HORIZONTALES

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

Ref.: IS-6G12

Revisión: nº2

DESCRIPCIÓN

Fabricado en madera de pino tratada en autoclave con sales CBK, formado por cuatro postes verticales de diferentes alturas, unidos mediante barras de acero.

OBJETIVOS

* Desarrollar la flexibilidad y potencia de las piernas.

DESARROLLO

* En cuclillas pasar por debajo de las barras horizontales.

* Ligeramente agachados, realizar movimientos de esquiva a los lados de la pieza horizontal.

* Con el tronco flexionado hacia atrás pasar por debajo de las barras horizontales.

