

---

## Aparat triceps-vertical 670

I.D.: 42895434

---

Data publicarii	29.05.19	Coduri CPV	37440000-4
-----------------	----------	------------	------------

---

Pretul estimativ: 10.100,00 RON - 10.100,00 RON

---

Descriere: Detalii tehnice: Dimensiuni: 120x120x165 cm Greutate: 220 kg Exercitiul se face din sezand, cu spatele lipit de spatar, iar in functie de pozitionarea manerelor aparatului, se va impinge in diferite unghiuri. Miscarea se face prin apucarea manerelor cu o priza de tip pronatie (apucarea manerului cu palmele orientate in jos), si inpingerea acestora pana la extensia completa a bratelor, impreuna cu un expir. Revenirea se va face impreuna cu un inspir, pana la intinderea pectoralilor in functie de mobilitatea muschiului. Nu se recomanda o intindere exagerata a muschiului, datorita riscului mare de accidentare. Musculatura solicitata la acest exercitiu este Marele Pectoral, Fascicolul Marelui Pectoral si Tricepsul. Se va face cu o greutate care sa permita 8-10 repetari executate in 4-5 serii. Este un exercitiu care se recomanda si pentru incepatori, cu o greutate care sa permita executia a 12-15 repetari in 2-3 serii. Acest exercitiu este ideal pentru recuperarea muschiului in urma unei accidentari, datorita constructiei aparatului care nu permite greutatii sa cada asupra executantului sau pectoralilor in special.

---