



Vision Fitness ST-710 Multiestación Profesional

Product Images



Descripción

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

La multiestación ST710 de Vision Fitness es una estación multiusuario con dos columnas de pesas independientes. Dos usuarios pueden ejercitarse en la estación de fuerza al mismo tiempo.

La ST710 ha sido desarrollada para ser colocada en una esquina de la sala o habitación pero se adapta a cualquier ubicación ocupando un espacio reducido. La ST710 consiste en 3 estaciones: press de piernas, press de pecho y polea libre.

Este equipamiento para el entrenamiento de fuerza de Vision Fitness establece los fundamentos para el entrenamiento de fuerza debido a su perfecta construcción y ergonomía.

Principales grupos musculares que se pueden trabajar con la Vision ST-710:

Piernas: Para trabajar los cuádriceps puedes realizar el ejercicio sentado. Mientras que para trabajar la flexión de pierna (femoral) lo vas a realizar de pié.

Con la ST-710 además podrás realizar el leg press sentado con los pies a la base y también el ejercicio de gemelos en la misma con las piernas extendidas. Con la polea guiada podrás colocarla debajo del todo y te permitirá realizar ejercicios de abrir y cerrar una pierna sola para trabajar los abductores y adductores.

Abdominal: El crunch abdominal será el ejercicio perfecto para fortalecer el recto abdominal, incidiendo más en su parte superior.

Espalda: Puedes trabajar el dorsal ancho con el ejercicio básico de espalda sentados con la polea alta, o a media altura para que el romboide también participe. Y por último de espalda en la polea a bajo del todo podemos hacer un remo vertical a una mano.

Pectoral: El chest press sentado básico será el ejercicio global de pectoral. Con la polea se puede trabajar algún ejercicio más analítico como un fly boca abajo a una mano.

Hombros: inclinando hacia abajo el respaldo podrás obtener un ángulo bueno para el shoulder press de hombro. Y con la polea todos los ejercicios de deltoides lateral y anterior serán un buen complemento.

Rotadores: Los manguitos rotadores también es un ejercicio básico que te permite trabajar la ST 710, tanto

des de un enfoque terapéutico, como para ejercicios de alto rendimiento deportivo.

Bíceps: El curl de bíceps lo puedes hacer a una mano o en dos, y alternativo o simultáneo. El bíceps concentrado sentado en un fitball también te va a completar de maravilla tu entrenamiento del brazo.

Tríceps: Extensión del brazo hacia abajo o hacia arriba también son dos geniales maneras para trabajar el tríceps tanto por su porción corta como la larga.

Cadenas musculares: Con la ST-710 podrás realizar todos los ejercicios posibles de cadenas musculares, anterior y posterior, y también cruzadas y longitudinales. Son ejercicios que tu entrenador personal de bien seguro te va a enseñar con mucho rigor.

Características:

- Bloque de pesas: 2 bloques de pesas de 95 Kg
- Cable: De acero recubierto de Nylon
- Estructura: Tubo rectangular
- Acabado: Posición asiento regulable y confortables empuñaduras co-moldeadas para ejercicios

