

# HAMMER STRENGTH

## ABDOMINAL CRUNCH

MTS

### DESCRIPCIÓN GENERAL

- Máquina para el trabajo abdominal en posición sentado.
- En ella se pueden realizar dos tipos de trabajo. Los crunch frontales o laterales (a ambos lados), pudiendo elegir uno u otro apretando una sola palanca que gira el asiento. Si elegimos los frontales haremos incidencia en el trabajo de los abdominales superiores e inferiores. Si elegimos los laterales daremos más importancia a la musculatura abdominal oblicua.
- Cuando realizamos el ejercicio bajamos el tronco a la vez que sube el tren inferior, realizándose el Crunch.
- Dispone de apoyo en espalda y lumbar, además de agarres extra largos que permiten adaptarse a cualquier usuario.
- El asiento es regulable en altura y dispone de rodillos para fijar los pies y hacer el ejercicio más estable.
- Dispone de pictogramas explicativos.

### ESPECIFICACIONES

- Peso de la máquina: 241 kg
- Columna de pesas: 75 kg
- Dimensiones (L x An x Al): 112 cm x 100 cm x 143 cm
- Código de producto: MTSAB

