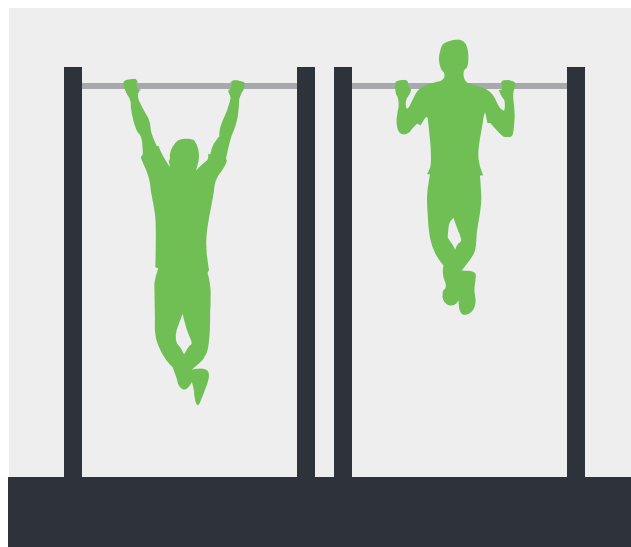
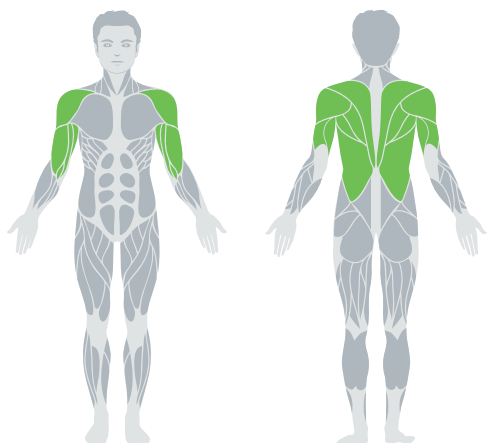


EXER-21**Sbarre per trazioni**

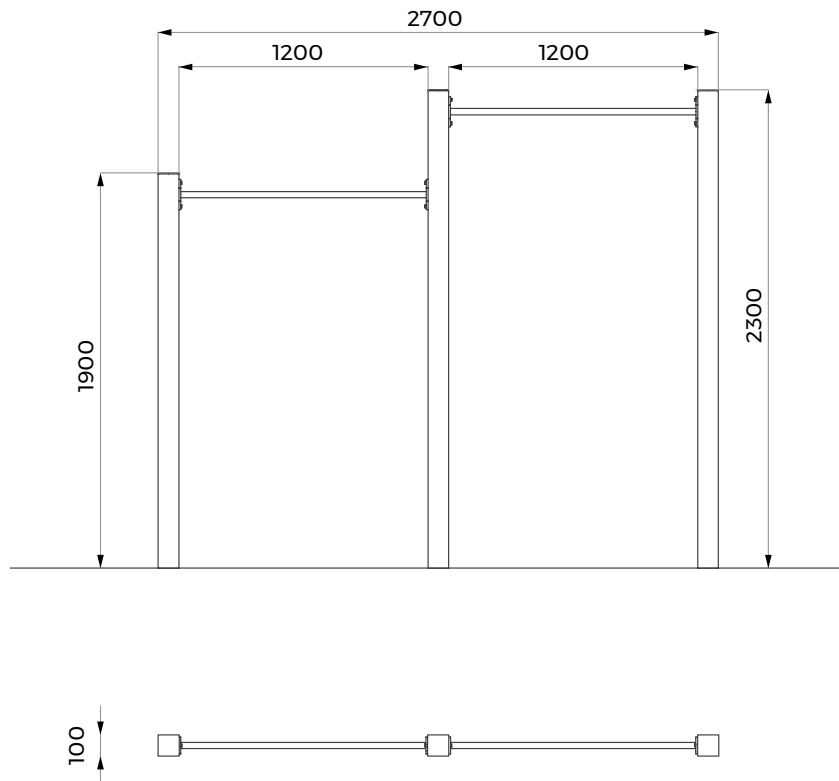
Attrezzo ideato per l'**esercizio a corpo libero**. L'esercizio coinvolge maggiormente la **muscolatura dorsale** e i **muscoli delle braccia**. Per ottenere stimoli differenti è possibile variare la larghezza dell'impugnatura e il tipo di esercizio (prono o supino).

MODALITÀ D'USO

La modalità d'uso consiste nel sollevare il proprio corpo ripetutamente, con le mani in presa sulla sbarra orizzontale.

MUSCOLATURA COINVOLTA

QUOTE DI MASSIMA (mm)



AREA PERIMETRALE DI SICUREZZA

La distanza di sicurezza deve essere sempre superiore a 2 m dal punto di massima sporgenza dell'attrezzo

