

# er. ROVERA®

**637PV SET PESI 17 KG** manubri e bilanciere componibili 17 Kg

## DATI TECNICI

Lo strenght training è uno dei trend del fitness dell'ultima stagione: il sollevamento pesi - ritornato ad una grande popolarità grazie al crossfit e al body pump - permette non solo di potenziare ma anche di tonificare e definire la figura, prevenendo nel contempo il declino muscolare.

Il segreto di questo allenamento consiste in un mix di carichi leggeri e alte ripetizioni, con un miglioramento progressivo che incrementa il peso in parallelo con la forza: gli esercizi prevedono di lavorare su diversi gruppi muscolari con squat, spinte, sollevamenti e trazioni.

- Il set si compone di:
  - 4 dischi da 1.25 kgs cad.
  - 4 dischi da 2.5 kgs cad.
  - 2 aste manubrio da 47 cm, peso 0,8 Kg cad.
  - 1 barra di connessione per trasformare le aste manubrio in asta bilanciere (lunghezza 119,5 cm, peso 2 Kg).
  - 4 fermi a vite.
- I dischi sono realizzati all'esterno in materiale plastico, che protegge il pavimento in caso di cadute accidentali.
- Manuale con dettaglio degli esercizi e programma di allenamento incluso.

## UTILIZZO



**IMBALLO:** brown carton con poster. Dimensioni cm: 60x10,5x25,5. Peso lordo Kg: 18,5.

**SERVIZIO ASSISTENZA Tel.: 039 2459333**  
email: [assistenza@rovera.com](mailto:assistenza@rovera.com)  
[www.rovera.com](http://www.rovera.com)