

WEIGHT BENCH

EXERCISE CHART

BANC PESÉ

TABLEAU D'EXERCICES

BANCO DE PESO

PÓSTER DE EJERCICIOS



TOTAL BODY EXERCISES

1

2

Bicep Curls

1

2

Military Press

1

2

Upright Row

1

2

Dips

1

2

Bench Press

1

2

Incline Press

1

2

Leg Extensions

1

2

Hamstring Curl

1

2

Bicycle

Consult your physician before beginning this or any exercise program. Any user of this exercise program assumes the risk of injury resulting from performing the exercises or utilizing suggested equipment. Extreme care must be taken in selecting and using properly maintained exercise equipment. The instructions and advice presented are in no way a substitute for medical counseling.

Consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout utilisateur de ce programme d'exercices assume les risques de blessures résultant de la pratique des exercices ou d'utiliser l'équipement proposé. Un soin extrême doit être pris en choisissant et en utilisant l'équipement d'exercice correctement entretenus. Les instructions et les conseils présentés ne sont en aucun cas se substituer à une consultation médicale.

Consulta a su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios. El usuario de este vídeo asume el riesgo de lesiones resultantes de realizar los ejercicios o utilizar el equipo. Debera tener cuidado en la selección, uso y mantenimiento adecuado de todo equipo de ejercicios. Las instrucciones presentadas no pueden de ningún modo sustituir el asesoramiento médico.

Created by CAP Barbell, Inc. 2011