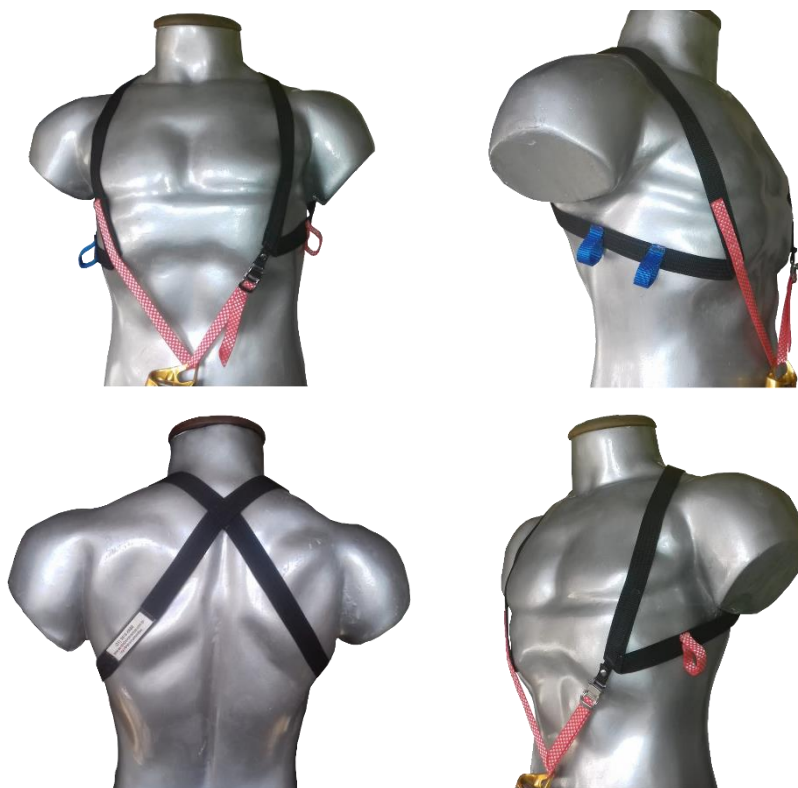


### Peitoral com 3 racks

**Marca:** Nucleon

**Modelo:** Alfa

**Rack:** 3



\* - Racks são alças para conectar equipamentos.

#### **Manual técnico**

**Equipamento:** Peitoral

**Modelo:** Alfa

**Fabricante:** Nucleon

**Finalidade:** Posicionamento do bloqueante ventral

#### **Instalação e uso:**

1. Passe os braços por dentro do peitoral e por cima da cabeça, certificando que a figura "X" esteja posicionada nas costas do usuário. Verifique que a presilha reguladora esteja voltada para frente e esteja no lado esquerdo do usuário.
2. Passe o tirante, de dentro para fora, no orifício superior do bloqueante ventral.
3. Passe o tirante por dentro da presilha reguladora.
4. Puxe a ponta do tirante para baixo para manter o bloqueante ventral na posição vertical. No momento da subida pela corda, o tirante do peitoral pode ser melhor ajustado.
5. Caso o tirante fique grande, ele pode ser passado no orifício superior da presilha reguladora.

**Ajuste o peitoral pela presilha**

**[www.cemtrotreinamentos.com.br](http://www.cemtrotreinamentos.com.br)**

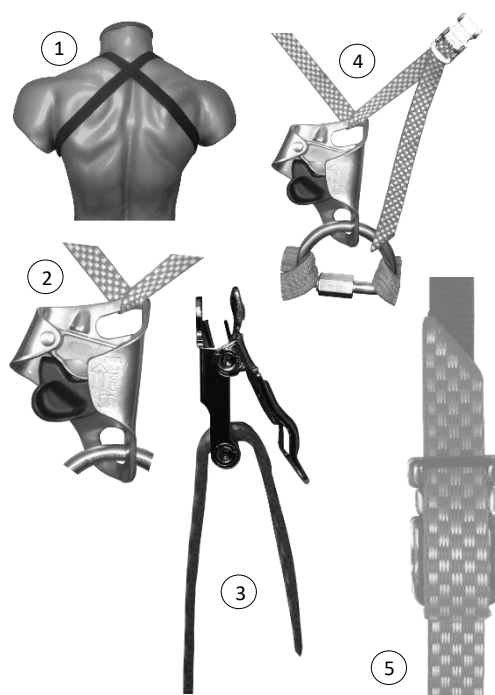



Tabela para referência dos tamanhos

Altura (m)	148 a 165	Tamanho Pequeno (P) C até 102 cm		 Circunferência do peito (C)
	165 a 180	Tamanho Médio (M) C de 102 a 112		
	180 a 210	Tamanho Grande (G) C de 112 a 125		
		60 a 70	70 a 90	
		Peso (kg)		

\* - Tabela apenas para referência.

\*\* - Verificar com o fabricante tamanhos não inclusos na tabela.