

Ajusta los niveles de resistencia gradualmente para una mayor intensidad en tu entrenamiento.

ENTRENÁ CON GADNICFIT



Abdominales perfectos más 6 poderosos ejercicios para tonificar tu cuerpo y cardio.

4 BÍCEPS



Colócate de rodillas frente a tu AB Tomic y realiza movimientos alternados hacia abajo con los brazos.

1 TIJERAS



Coloca tus pantorrillas sobre las almohadillas y presiona hacia abajo alternando cada pierna.

5 TRÍCEPS



Siéntate de espalda a las almohadillas y con los brazos, recargados hacia atrás, realiza movimientos controlados hacia abajo y hacia arriba.

2 AB TUCKS



Siéntate en una silla y coloca tu AB Tomic justo enfrente; con ambos pies realiza un movimiento controlado hacia abajo haciendo fuerza con el abdomen.

6 PECHO



Coloca el área de la pelvis sobre las almohadillas y realiza lagartijas. Si estás comenzando con tus entrenamientos, puedes descansar las rodillas sobre el piso y así realizar el ejercicio.

3 PUENTES



Recuéstate sobre tu AB Tomic de manera que tu espalda baja quede sobre las almohadillas. Realiza movimientos controlados de arriba hacia abajo con la cadera.

+ CARDIO



Siéntate sobre una silla y con los pies realiza movimientos alternados hacia abajo y hacia arriba. Imita el movimiento de los brazos al trotar para una mejor activación cardiovascular.

Ajusta los niveles de resistencia gradualmente para una mayor intensidad en tu entrenamiento.

ENTRENÁ CON GADNICFIT



Abdominales perfectos más 6 poderosos ejercicios para tonificar tu cuerpo y cardio.

4 BÍCEPS



Colócate de rodillas frente a tu AB Tomic y realiza movimientos alternados hacia abajo con los brazos.

1 TIJERAS



Coloca tus pantorrillas sobre las almohadillas y presiona hacia abajo alternando cada pierna.

5 TRÍCEPS



Siéntate de espalda a las almohadillas y con los brazos, recargados hacia atrás, realiza movimientos controlados hacia abajo y hacia arriba.

2 AB TUCKS



Siéntate en una silla y coloca tu AB Tomic justo enfrente; con ambos pies realiza un movimiento controlado hacia abajo haciendo fuerza con el abdomen.

6 PECHO



Coloca el área de la pelvis sobre las almohadillas y realiza lagartijas. Si estás comenzando con tus entrenamientos, puedes descansar las rodillas sobre el piso y así realizar el ejercicio.

3 PUENTES



Recuéstate sobre tu AB Tomic de manera que tu espalda baja quede sobre las almohadillas. Realiza movimientos controlados de arriba hacia abajo con la cadera.

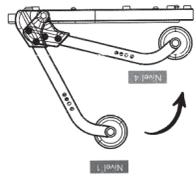
+ CARDIO



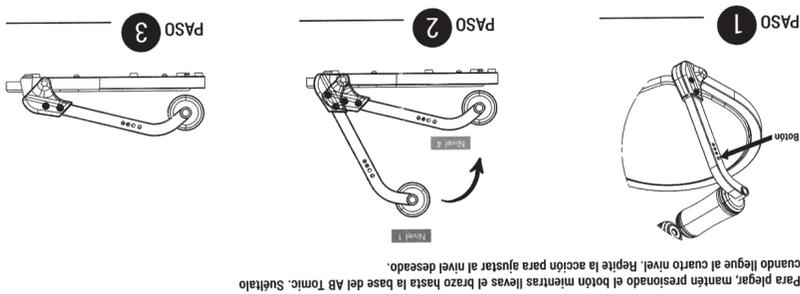
Siéntate sobre una silla y con los pies realiza movimientos alternados hacia abajo y hacia arriba. Imita el movimiento de los brazos al trotar para una mejor activación cardiovascular.

SERVIT TECH
SERVICIO TÉCNICO OFICIAL GADNIC
www.servitech.com.ar
11 6260 1114 (sólo texto)
servitotech@servitech.com.ar

4 Niveles de movimiento		Fuerzas mínimas y máximas	
NIVEL 4	0°	Mínima y máxima tensión: 0 kg.	
NIVEL 3	35°	Mínima tensión: 1.428 kg. Máxima tensión: 6.530 kg.	
NIVEL 2	45°	Mínima tensión: 4.081 kg. Máxima tensión: 12.244 kg.	
NIVEL 1	60°	Mínima tensión: 5.1020 kg. Máxima tensión: 20.918 kg.	



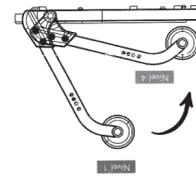
Niveles de Resistencia
Ajusta tu AB Tomic en el nivel de resistencia ideal. Consulta la rutina incluida en esta guía.



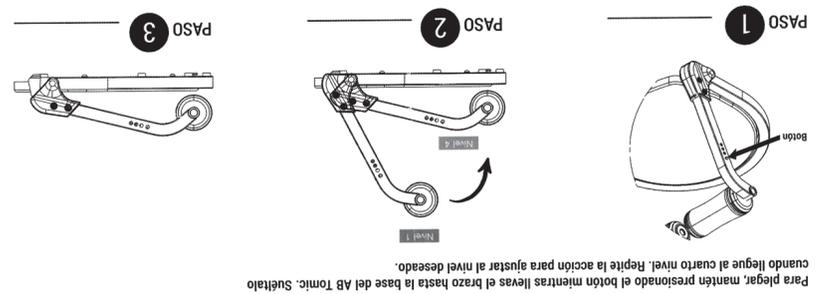
Maquina Ejercitadora Abdominales
TOTAL CORE

GADNICFIT

4 Niveles de movimiento		Fuerzas mínimas y máximas	
NIVEL 4	0°	Mínima y máxima tensión: 0 kg.	
NIVEL 3	35°	Mínima tensión: 1.428 kg. Máxima tensión: 6.530 kg.	
NIVEL 2	45°	Mínima tensión: 4.081 kg. Máxima tensión: 12.244 kg.	
NIVEL 1	60°	Mínima tensión: 5.1020 kg. Máxima tensión: 20.918 kg.	



Niveles de Resistencia
Ajusta tu AB Tomic en el nivel de resistencia ideal. Consulta la rutina incluida en esta guía.



Maquina Ejercitadora Abdominales
TOTAL CORE

GADNICFIT