

Solo i forti sopra...



Ritorno al Rack

Parliamo ancora di quando gli esercizi isometrici erano di moda **Parte 2**

di **Bill Starr**

Lo scorso mese ho menzionato le due persone più importanti nella moda della contrazione isometrica che nella metà degli anni '60 imperversò tra gli atleti per la forza: il dott. John Ziegler, un medico assai stimato di Olney, nel Maryland, e Bob Hoffman, proprietario della York Barbell Company, che si autodefinì "il padre del sollevamento pesi americano", "l'uomo più sano del mondo", "il mangiatore più grande di cibo cinese fuori della Cina" e "il ballerino di polka migliore del mondo". Ricevette altri titoli, ma avete capito, aveva un forte narcisismo.

Ziegler e Hoffman avevano formato una specie di collaborazione per sperimentare la teoria di Doc Ziegler riguardante una nuova forma di allenamento per la forza. Ziegler era l'ideatore delle contrazioni isometriche. Hoffman aveva le risorse per sostenere la ricerca e una rivista, *Strength & Health*, per pubblicare i risultati nel caso si fossero rivelati favorevoli. Se gli esercizi isometrici potevano aiutare davvero ad aumentare la forza negli atleti sani, come i sollevatori di pesi olimpici, Ziegler intendeva usare le sue scoperte anche per riabilitare

gli atleti che dovevano riprendersi da malattie gravi o da interventi chirurgici. Il suo scopo era puramente umanitario.

Invece Hoffman ci vedeva solo un'occasione d'oro. Se gli esercizi isometrici funzionavano davvero, gli atleti della York sarebbero stati notevolmente avvantaggiati rispetto ai loro rivali, e ciò avrebbe incrementato le vendite dei suoi pesi e dei suoi integratori alimentari. Poiché per fare gli esercizi isometrici erano necessari i rack, Hoffman poteva trarre vantaggio anche da questo fatto.

Rack Rack Rack

Ritorno al Rack

Ora Ziegler aveva bisogno di qualcuno che sperimentasse le sue teorie, preferibilmente un sollevatore di pesi giovane che fosse disposto a seguire alla lettera i consigli di Doc. Grimek suggerì Bill March, un sollevatore di pesi olimpico di 23 anni, che viveva a Dover, non lontano dalla residenza di Hoffman. Bill pesava 79 kg e aveva appena vinto il Middle Atlantic del '60 con un totale dei tre sollevamenti pari a 335 kg. A Hoffman piaceva l'idea di avere un prodotto locale, perciò Bill fu convocato per un colloquio.

Come qualsiasi atleta giovane, Bill ci vide l'opportunità di conseguire il successo rapidamente. L'unica cosa che doveva fare era allenarsi, un lusso che a quel tempo nessun altro sollevatore di pesi olimpico in quel paese poteva permettersi. L'unico problema era che Ziegler doveva dirigere personalmente tutti gli allenamenti nella sua palestra casalinga a Olney, a 145 km dalla York.

Ziegler, che aveva una casa grande, consigliò a Bill di restare da lui e la sua famiglia, ma Bill non era entusiasta di questa idea. Pur essendo impaziente di prender parte alla sperimentazione, Bill si era sposato da poco e non gli andava di trascorrere cinque giorni la settimana lontano da casa. Inoltre, fare il viaggio di andata e ritorno di 290 km per strade secondarie cinque giorni la settimana più l'allenamento sembrava estremamente faticoso. Bill confessò di non essere sicuro di riuscire a far fronte a questi impegni per molto tempo.

È a questo punto che entrò in scena Dick Smith, ricoprendo un ruolo importante in questo pezzo di storia del sollevamento pesi. Da ragazzo, Smitty aveva bazzicato la York Barbell Gym, e quando il suo amico intimo Vern Weaver entrò a far parte della squadra della York, Smitty si accodò. Non si allenò mai per gareggiare, ma l'allenamento con Weaver, Grimek, Jules Bacon e Stanko era assai gratificante. Stare in mezzo ad atleti e bodybuilder olimpici gli piaceva a tal punto che lasciò il suo lavoro in un negozio di macchine per andare a lavorare alla York. Diventò un factotum e l'allenatore della squadra di sollevamento pesi.

Poiché Bill March era uno dei suoi favoriti, Smitty si offrì di ac-



Neveux \ Modelli: David Yeung e Bolo Yeung

Un power rack vi consente di cominciare le distensioni dalla posizione di blocco dell'articolazione.

compagnarlo avanti e indietro da Olney cinque giorni la settimana e di fare da assistente a Ziegler. Poiché Smitty era già alle dipendenze della York, la sperimentazione cominciò.

Dunque erano entrati in scena altri due protagonisti chiave. Voglio sottolineare quanto fu indispensabile Smitty per il successo dell'impresa. Senza Smitty, non credo che gli esercizi isometrici avrebbero mai avuto successo, almeno non a quel tempo. Non penso neanche che Bill avrebbe continuato a fare quei viaggi ardui per molto tempo, e se avesse smesso di andare da Ziegler, gli interessi di Doc sarebbero cambiati. A Doc interessavano molti altri concetti, per esempio una macchina che potesse far contrarre i muscoli involontariamente, l'uso di certi aminoacidi come l'L-lisina per migliorare la salute, e un aiuto anabolico per

aumentare la forza.

Il ruolo di Smitty nello sviluppo degli esercizi isometrici e il suo contributo al sollevamento pesi olimpico non sono mai stati apprezzati completamente. Se Hoffman era veramente "il padre del sollevamento pesi americano", Smitty era lo zio buono che faceva tutto quello che era necessario per aiutare qualsiasi atleta ad aver successo. Senza i suoi sforzi, probabilmente gli esercizi isometrici sarebbero stati messi nel cassetto come sarebbe successo alle altre innovazioni prodotte dalla sperimentazione di Ziegler.

Gli elementi fondamentali c'erano: il supporto finanziario di Hoffman, il genio di Ziegler, la dedizione di March e la disponibilità di Smitty. Ebbe così inizio l'allenamento isometrico, come concepito da Doc Ziegler. Ziegler aveva ideato il suo sistema applicando un tocco di originalità alla ricerca condotta precedentemente in Germania e in Russia.

Bill March progredì rapidamente. Quando la squadra olimpica del 1960 venne alla York per l'allenamento finale prima di andare a Roma, Bill si mise in competizione

con Jim George e John Pulskamp e li superò spesso nei sollevamenti. I suoi guadagni rapidi erano sulla bocca di tutti i membri della squadra. In combinazione con la presenza della squadra olimpica alla York fu tenuto un seminario a cui fu invitato Louis Riecke, un atleta di New Orleans. Ciò completò il puzzle degli esercizi isometrici.

Durante la sua permanenza alla York, Riecke acquistò alcuni vestiti nuovi che gli fecero venire un'eruzione al punto vita. Andò a trovare Doc, il medico della squadra olimpica, all'Hotel Yorktowne e colse l'occasione per fare domande precise a Doc circa la voce alla York Gym sull'allenamento speciale di Bill March. Riecke voleva sapere in che modo March aveva potuto fare progressi così sorprendenti in un periodo di tempo così breve.

Doc fu molto cauto; solo lui, March e Smitty sapevano quello che stava succedendo a Olney. Ovviamente, ne era al corrente anche Hoffman, anche se in realtà non riusciva a cogliere le sfumature del sistema di allenamento. Doc non aveva mai progettato di usare più di un soggetto per la sperimentazione, e anche se l'avesse fatto, Riecke non corrispondeva al suo profilo. A 34 anni, Riecke gareggiava da oltre 20 anni. Uno dei miei professori di psicologia alla SMU aveva gareggiato contro Riecke nel 1941, perciò Riecke non era più nel fiore degli anni e non era affatto la persona che occorreva a Ziegler.

Tuttavia, c'era qualcosa in Riecke che attraeva Ziegler. Louie aveva una personalità che piaceva ed era estremamente intelligente.



Strength & Health di Bob Hoffman ha lanciato gli esercizi isometrici.



Neveux \ Modello: David Dorsey

Inoltre aveva una formazione medica, un altro vantaggio secondo Doc. Louie espresse un forte desiderio di provare il nuovo sistema di allenamento per la forza e Doc acconsentì di pensarci. Al momento era troppo impegnato, ma disse che gli avrebbe fatto sapere qualcosa dopo le Olimpiadi.

A novembre Doc chiese a Riecke di fare da secondo soggetto nella sperimentazione. Quello che non disse all'atleta veterano fu che aveva progettato di provare su di lui una versione leggermente diversa dell'allenamento isometrico.

In gran segreto, Riecke andò a Olney. Ziegler non lo disse né a Hoffman né a nessun altro dell'organizzazione della York. Trovando divertente questo piano clandestino, Doc fece giurare a Riecke di non dire a nessuno quello che stava apprendendo.

Adesso sappiamo che Ziegler stava facendo usare a Riecke una forma più avanzata dell'allenamento isometrico in cui l'atleta muove di poco il bilanciere e poi lo blocca in una trattenuta isometrica per il numero desiderato di secondi. Ziegler sperimentava su Bill March solo gli esercizi isometrici puri così da poter fare un confronto tra i risultati dei due atleti.

Quando vide che il sistema che avrebbe chiamato isotónico-isometrico era meglio degli esercizi

Gli esercizi isometrici possono darvi più forza per fare lo squat con più carico e crescere più rapidamente.

isometrici puri, Ziegler fece usare la routine di Riecke anche a Bill.

Ogni numero di *Strength & Health* riportava resoconti esaltanti dei guadagni sbalorditivi di March. In un'epoca in cui aggiungere 14 kg al totale in un anno era considerato un risultato eccellente, March aveva aumentato il suo di 68 kg in 11 mesi. Era passato alla categoria 89 kg, una cosa inaudita, e tutto era attribuito agli esercizi isometrici.

Io ero scettico. Pensavo che March fosse geneticamente dotato e che avesse a sua disposizione una vasta serie di integratori alimentari. Per di più, la sola cosa che doveva fare era allenarsi. Nelle sue condizioni, anche altri atleti sarebbero riusciti a fare quello che stava facendo. Aveva anche il preparatore atletico migliore, Bob Hoffman (ragazzi, questa me la potevo risparmiare).

Avevo anche la sensazione che quello che succedeva alla York non si applicasse agli atleti nel resto del paese. La York Barbell era per il sollevamento pesi quello che lo

Quando gli esercizi isometrici erano di moda

Ritorno al Rack

Doc Ziegler chiamò il suo sistema contrazione isometrica funzionale.

Yankee Stadium era per il baseball e non aveva niente a che vedere con quello che stavamo facendo all'YMCA di Dallas. Perciò continuai ad allenarmi come sempre.

Quello che mi fece cambiare opinione e che mi fece cominciare a spingere e a tirare contro un bilanciato fermo non fu lo splendido successo di March, ma piuttosto il miglioramento improvviso di Riecke. Siccome nel sud-ovest c'erano pochi meeting, Louie veniva a gareggiare in Texas. Nell'autunno del '60 gareggiai contro di lui a Dallas. Louie fece la distensione con 114 kg, lo strappo con 119 kg e lo strappo con slancio con 142 kg. Io ero sotto a lui di 9 kg nella distensione, di 14 kg nello strappo, però avevo fatto lo strappo con slancio con 146 kg. Questo mi dette la speranza di poterlo battere entro un anno o due. È sempre utile avere un obiettivo, qualcuno da raggiungere.

La volta successiva che gareggiai contro di lui fu nel marzo del '61 a Houston. Quando sollevò 133, 128 e 162 kg, il mio sogno di avvicinarmi a lui svanì in un lampo. Come ogni altro atleta presente, ero sbalordito. Incrementi del genere erano semplicemente impossibili, ma avevo visto i suoi sollevamenti con i miei occhi. Non si era mai sentito dire che un atleta non più da molto nel fiore degli anni avesse fatto guadagni del genere così rapidamente. Louie rivelò che Doc Ziegler gli aveva insegnato la nuova forma di allenamento per la forza.

Tornato a Dallas, cominciai a inserire esercizi isometrici nella mia routine, sebbene non in modo esclusivo. Mi piaceva l'allenamento con i pesi e la sensazione di stanchezza che avevo dopo una sessione dura. Nei giorni in cui non facevo sollevamento pesi, facevo gli esercizi isometrici sotto lo stadio alla SMU, allenandomi la sera, dopo che la squadra di football aveva completato i suoi allenamenti. Non era buio pesto; la luce filtrava dall'esterno dello stadio. Ma questo vi fa capire quanto era semplice la routine. Spostavo il bilanciato in alto e in

basso sui montanti usando più le dita che gli occhi, e poi facevo serie di tirate, spinte e squat.

Cercavo anche di imparare tutto quello che potevo sugli esercizi isometrici per assicurarmi di fare tutto correttamente. Comprai un corso della York ed è stato il libro che ho studiato con più entusiasmo. Sid Henry, che era stato alla York e aveva fatto una sessione sotto la direzione di Bill March, aumentò le mie conoscenze su questa materia.

Doc Ziegler chiamò il suo sistema contrazione isometrica funzionale, un metodo per sviluppare la forza con la contrazione statica. In un movimento isometrico, i muscoli non si accorciano come fanno in un esercizio normale eseguito con un bilanciato o con manubri. L'energia muscolare è usata tutta nella tensione e zero nel movimento, e ciò aiuta a sviluppare la quantità massima di forza.

Il programma di base indicava tre posizioni per la distensione sopra la testa, lo squat normale, le tirate e i sollevamenti sulle punte. Si poteva sostituire gli squat frontali agli squat normali e le tirate con presa a strappo alle tirate tipo portata alle spalle. È ovvio che, con un po' d'immaginazione, qualsiasi esercizio poteva diventare un movimento isometrico: gli esercizi del buongiorno, il rematore con bilanciato, i curl e così via. Per gli esercizi di tirata erano necessarie le cinghie.

Si faceva solo una ripetizione di ciascuna posizione. Quando si bloccava il bilanciato in posizione, si mirava allo sforzo al 100% per 9-12 secondi. Si era incoraggiati a muoversi rapidamente e a fare solo riposi brevi tra le posizioni. Di solito completavo il mio allenamento in 15 minuti, includendo un riscaldamento con esercizi ginnici. Una ragione per cui mi muovevo rapidamente era che ero un abusivo: a tutti eccetto le squadre sportive universitarie della SMU era vietato usare i rack.

Sia March sia Riecke continuarono a fare guadagni impressionanti e Hoffman stava facendo un sacco di soldi con le vendite dei rack e dei corsi di allenamento isometrico. In realtà, le prime pubblicità per i rack e i corsi fecero vendere quello che era chiamato il Sistema Isometrico Hoffman-Ziegler ma che poi

fu ribattezzato rapidamente Sistema Isometrico Hoffman. Non che a Doc importasse, non mirava a farsi pubblicità. Invece, Hoffman voleva attirare l'attenzione della gente e voleva che la gente credesse che l'idea provenisse dalla sua mente inventiva.

Questo era il modus operandi di Hoffman. Quest'uomo fece credere ai lettori di *Strength & Health* che era stato lui a concepire l'idea della polvere proteica, mentre era stato Rho Blair a inventare quel prodotto e a venderglielo. Quando Tommy Kono ideò le fasce per le ginocchia, fatte con lo stesso tipo di gomma usata per le tute da sub, questo prodotto fu venduto con il nome di TK Kneebands. Non per molto tempo. Dopo alcuni mesi, comparvero le pubblicità per le BH Kneebands. Quell'uomo era veramente un capolavoro.

Gli esercizi isometrici funzionano? Questa è la domanda che si fece ogni atleta quando trapelò che i due soggetti della sperimentazione stavano anche assumendo uno steroide anabolizzante chiamato Dianabol. La nuova forma di allenamento era stata una grande beffa? Molti credevano di sì. Ma, per rispondere alla domanda, sì, gli esercizi isometrici funzionano. Io ho ottenuto dei guadagni notevoli e questo vale anche per i miei compagni di squadra al Dallas Y. Gli esercizi isometrici allenavano alcune parti corporee meglio di altri esercizi, e questo variava da individuo a individuo. Hanno aumentato la mia forza di tirata per gli strappi e le portate alle spalle e hanno aiutato la mia distensione, però non hanno fatto niente per i miei squat.

Gli esercizi isometrici puri presentano alcuni inconvenienti. Il più grande è che è difficile dire se si sta veramente esercitando lo sforzo massimo. Potete sentire che state spingendo o tirando al 100%, ma nella maggior parte dei casi non lo state facendo. Un osservatore non vede alcuna differenza tra una persona che si sforza al 50% e un'altra che si sforza all'80%. Per andare a tutto gas in un movimento occorre un po' di apprendimento e di pratica.

Come faceva notare anche Ziegler, nessuno può esercitare uno sforzo del 100%. Questo succede solo in situazioni di stress estremo, come sollevare un auto che sta schiacciando una persona.

Un altro problema per me era che gli esercizi isometrici erano noiosi. Certo, erano rapidi (a molti piace che

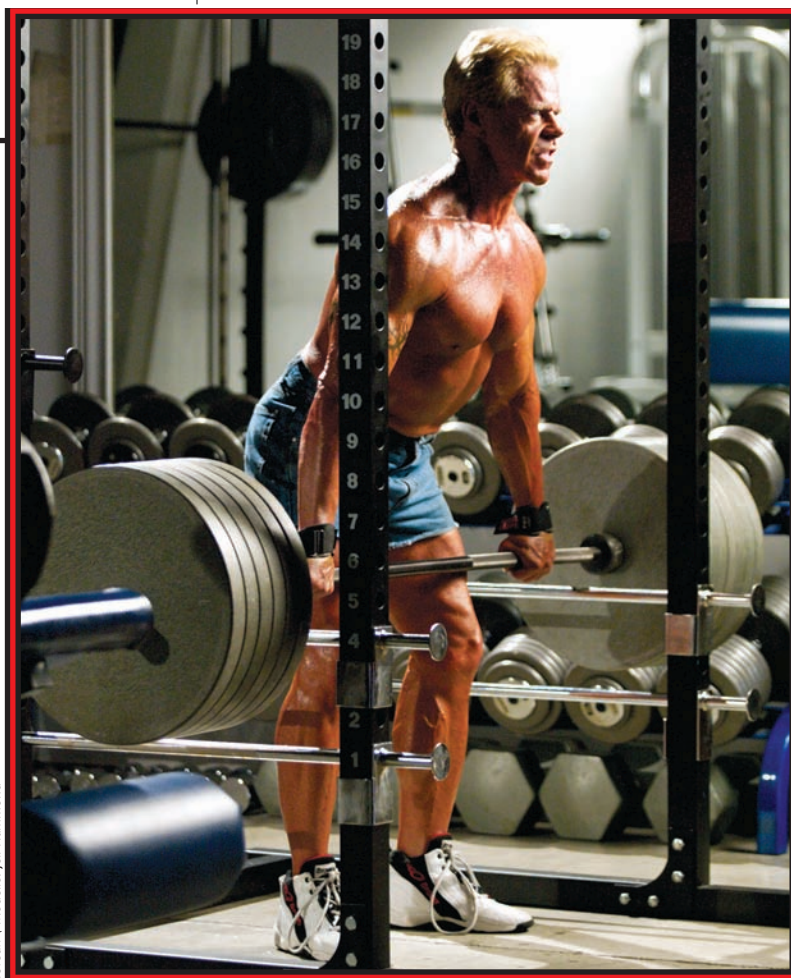
l'allenamento sia rapido), ma non si trae alcun piacere estetico da una ripetizione in 9-10 postazioni. Il sollevamento pesi era uno sforzo atletico che mi piaceva moltissimo. Gli esercizi isometrici erano lavoro senza il minimo divertimento, niente di paragonabile all'esecuzione riuscita di uno strappo completo, una portata alle spalle, uno slancio o addirittura uno squat completo. Gli esercizi isometrici non migliorano neanche i sistemi cardiovascolare e respiratorio che sono importanti non solo per gli atleti di forza ma anche per chiunque voglia migliorare la qualità della vita.

Un altro aspetto degli esercizi isometrici che non mi piaceva era che non si poteva tradurre in numeri reali quello che si stava facendo. Non c'era un modo concreto per dire che si stava facendo dei miglioramenti come invece avviene con l'allenamento alle macchine. Non si poteva tirare o spingere contro il bilanciere per un tempo più lungo dei 12 secondi raccomandati; negli esercizi isometrici, di più non è meglio. Tuttavia, se subito dopo l'esecuzione di alcuni esercizi isometrici uno dei sollevamenti principali migliorava, si poteva attribuire i guadagni alle contrazioni statiche.

Nonostante i loro punti deboli, credo che gli esercizi isometrici possano essere un supplemento utile a qualsiasi programma per la forza. Sono un buon sistema per rafforzare un punto debole in un sollevamento, come il punto di difficoltà nella distensione su panca. Regolate i fermi di un power rack nel punto esatto in cui la vostra distensione va in stallo quando i pesi si avvicinano al massimale, portate un bilanciere scarico contro i fermi e fate una trattenuta isometrica per 12 secondi. Fatelo tre volte la settimana nei giorni in cui non fate le distensioni oppure non le fate con carico pesante, e vedrete dei risultati positivi. Se la trazione nel punto alto degli strappi necessita di allenamento, gli esercizi isometrici sono un modo abbastanza facile ed efficace per allenare i gruppi responsabili.

Gli esercizi isometrici vanno bene per un cambiamento. Se vi sentite in stallo, fermatevi per 2-3 settimane e fate solo esercizi isometrici. Quando ritornate alla vostra routine normale, sarete rinfrescati e avrete più entusiasmo per fare i vostri esercizi - e potrete addirittura essere più forti.

Forse nella vostra palestra non c'è un power rack, ma, se c'è una Smith



Neveux | Modello: Jeff Hammond

In un movimento isometrico, i muscoli non si accorciano come fanno in un esercizio normale eseguito con un bilanciere o con manubri.



Neveux | Modello: Marvin Montoya

machine, potete fare comunque gli esercizi isometrici. Alla Dallas Y rovesciavamo semplicemente i ganci e facevamo una sessione completa di spinte, tirate e squat. I compagni di allenamento stavano

sopra la macchina per impedire che si sollevasse dal pavimento.

Ricordate l'aggeggio portatile per l'allenamento isometrico di cui ho parlato lo scorso mese? Quello che la York smerciava come Strength Bul-

Quando gli esercizi isometrici erano di moda

Ritorno al Rack

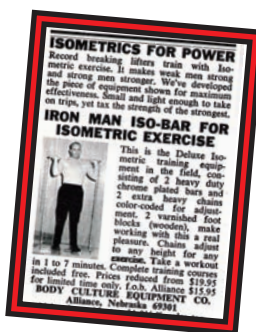


Neveux | Modello: Marvin Montoya

Se avete una Smith machine, potete fare gli esercizi isometrici.

der era fatto con barre di legno: su una si montava sopra e l'altra si teneva in mano, con un pezzo di catena che permetteva l'esecuzione di molti esercizi diversi. Peary Rader vendeva un modello ancor migliore, fatto di metallo con due pezzi di catene. Non ce ne sono più in giro, ma con un po' d'immaginazione

potete fabbricarvene uno. Non occorrono molte cose, perché me ne feci uno quando un'estate ero capogruppo in un campeggio per ragazzi a Branson nel Missouri. Molti di noi lo usarono durante una gita in battello sul Buffalo River. Era eccezionale da portare in gita. Si



poteva fare esercizi isometrici per 15-20 minuti, poi esercizi di flessibilità per altri 20 minuti e infine una camminata o una corsa. Era meglio che far niente e aiutava a mantenere la forza.

Nel frattempo, tornando al ranch a Olney... Quando si diffuse la voce del Dianabol, gli esercizi isometrici persero il favore popolare e alla fine degli anni '60 erano già scomparsi completamente dalla scena. Gli esercizi isometrici puri furono messi nella stessa barca delle contrazioni isometriche con i pesi e entrambi furono scaricati perché i sollevatori di pesi e gli altri atleti per la forza sentivano di essere stati imbrogliati. Erano stati gli steroidi, diceva la gente, e non la nuova forma di allenamento a trasformare March e Riecke in detentori di record mondiali e in olimpionici.

Tuttavia, sta di fatto che fare gli esercizi isometrici isotonici oppure gli esercizi isometrici con i pesi è uno dei modi migliori per aumentare la forza. Il prossimo mese parlerò in dettaglio di come inserire questi esercizi in un programma. **IM**

Nota del Redattore: Bill Starr è stato preparatore atletico presso la Johns Hopkins University dal 1989 al 2000. È autore di *The Strongest Shall Survive e Defying Gravity*.

QUADRA BAR®

Modello: Marco Pesciolini



La barra non comprende i pesi

Si tratta di un particolare attrezzo che permette un'esecuzione molto più sicura del movimento stacco da terra, specialmente per quanto riguarda la schiena. La sua particolare forma quadrata rende più facile l'esercizio per molte persone, anche se lo sforzo sembra più diretto ai quadricipiti. L'esperienza di molte persone fatta con questo attrezzo è molto positiva, in quanto chi non può fare lo stacco normale o chi non riesce a farlo in modo adeguato per le particolari leve, non avrà nessuna difficoltà ad imparare il più semplice movimento eseguito con la **QUADRA BAR**. Inoltre la **QUADRA BAR** non limita l'esecuzione dell'esercizio neanche per i soggetti più alti i quali avranno maggiori vantaggi da questa forma, in quanto permette un percorso completamente libero da ostacoli per le ginocchia.

TRAP/QUADRA BAR + COLLARI

Barra cromata con impugnature zigrinate (ideale per la scollata, per lo stacco e per lo squat).
Diametro per caricamento pesi 50 mm e 26 mm. Lunghezza totale 130 cm, peso 20 kg.
Portata di carico max 450 kg.

€ 210,00 + spese di trasporto



disponibile
ø 50 mm



disponibile
ø 26 mm

MADE IN THE WORLD
EQUIPMENT
FOR SERIOUS HARD TRAINING



Per info e ordini: Olympian's Srl Tel. 055/958058-959266 Fax 055/958255 www.olympian.it E-mail: ordini@olympian.it

Powertec

Power Rack System

Garantisce sollevamenti pesanti per chi vuole risultati!

Costruito per durare questo power system è di per se una palestra. Il power rack di base è costruito con tubi di 65 mm e solidi appoggi e sbarre regolabili in altezza. I tanti fori per la regolazione dell'altezza sono numerati per cambi di altezza rapidi e semplici. Contrariamente ad altri rack sul mercato questo Power Rack ha anche delle sbarre heavy duty regolabili per l'esecuzione delle flessioni alle parallele e due maniglie per la trazione alla sbarra. Tra-sformate questo rack nel Power Rack System aggiungendo la sezione accessoria di cavi alti e bassi. Questa sezione per i dorsali presenta molte delle stesse caratteristiche presenti nella Powertec Lat Machine (P-LM) come delle solide sbarre guida di acciaio, la bussola di scivolamento in nylon e il cavo di trasmissione rivestito in acciaio per un rapporto carico/resistenza 1:1

Cod: P-PRS

Lun: 162 Lar: 122 h: 213

Peso: 176 kg

CARATTERISTICHE:

- SBARRA PER TRAZIONI A TRE POSIZIONI
- SBARRE REGOLABILI PER PARALLELE
- SOSTEGNI DI SICUREZZA A BLOCCAGGIO MULTIPLO
- CAVI IN POSIZIONE ALTA E BASSA
- FERMO PER GINOCCHIA IMBOTTITO E REGOLABILE
- ACCESSORI FORNITI: SBARRA PER LAT MACHINE, BARRA CORTA PER PULLEY E MANIGLIA PER PULLEY

CAPACITÀ DI CARICO

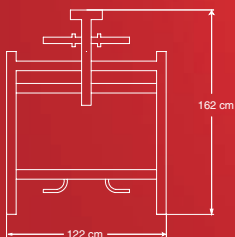
APPOGGIO BILANCIERE KG 675

PARALLELE KG 180

SBARRA KG 180

LAT MACHINE KG 180

Bilanciere e dischi venduti separatamente



**solo
€1.125,00**



•Utility bench venduta separatamente.

Olympian's Srl, via Brodolini 35 • 50063 Figline Valdarno • Tel. 055/958058-055/959266 Fax 055/958255
www.olympian.it • e-mail: ordini@olympian.it

Numero verde
800-776999
(solo customer care e ordini)

I prezzi possono subire variazioni senza preavviso