

ŁAWKA



Kategoria urządzenia:

Budowa mięśni.

Funkcja:

Wzmacnia mięśnie proste i skośne brzucha.

Instrukcja:

Położ się na ławce na plecach, zegnij nogi w kolanach, zaprzyj stopy o dolną poprzeczkę a ręce podłóż pod głowę lub skrzyżuj na piersiach. Wykonuj „brzuszki” unosząc i opuszczając tułów. Wystarczy kilka centymetrów nad powierzchnią ławki. Wykonuj płynne ruchy.

Skala trudności ćwiczenia:

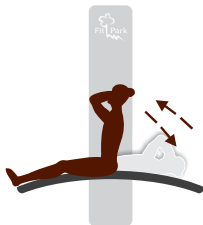
Trudne

Uwaga!

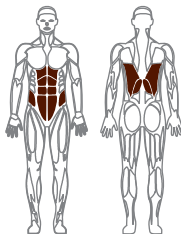
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 120 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



www.fitpark.pl

Wyrób spełnia wymagania bezpieczeństwa zawarte w:

PN EN 1176-1:2009, PN EN 1176-7:2009, PN EN 957-1:2006. Rok produkcji 2013r.

Dystrybutor: PPUH "ZAMA", ul. Powstańców Wielkopolskich 74, 87-100 Toruń, Telefon: 512 005 030