

# PROSTOWNIK PLECÓW



## Kategoria urządzenia:

Budowa mięśni.

## Funkcja:

Wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha, pomaga utrzymać poprawną postawę ciała.

## Instrukcja:

**Postaw obie nogi na podestach i zaprzyj o poprzeczkę. Oprzyj biodra na prostowniku twarzą skierowaną w dół. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej lub za głową. Wykonuj płynne, powolne i pełne opady i unoszenia tułowia.**

## Skala trudności ćwiczenia:

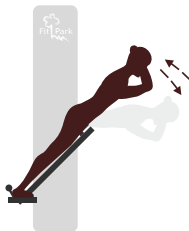
Średnie

## Uwaga!

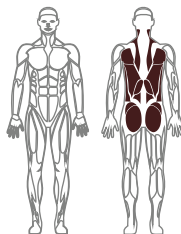
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej.

### SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 120 kg



### ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



[www.fitpark.pl](http://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 2014r.

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