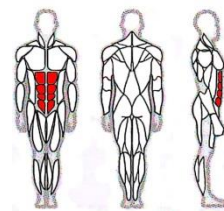


## Lavice břicho / záda



**Funkce:** Protahování a rozvoj břišních a zádočných svalů.

**Použití:** Položte se na lavici a nohy zapřete o příčku. Provádějte pohyby SED-LEH se zkříženýma rukama na hrudi, za hlavou, nebo na kolínkách. Nohy mějte v pokrčené poloze.

Záda: Zapřete se nožky mezi spodní a horní příčku do mírného předklonu a pomaloučku se zvedejte do vodorovné polohy.

**Poznámka:** Max hmotnost uživatele 80 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Jiné než uvedené použití je zakázané.

### FS-05

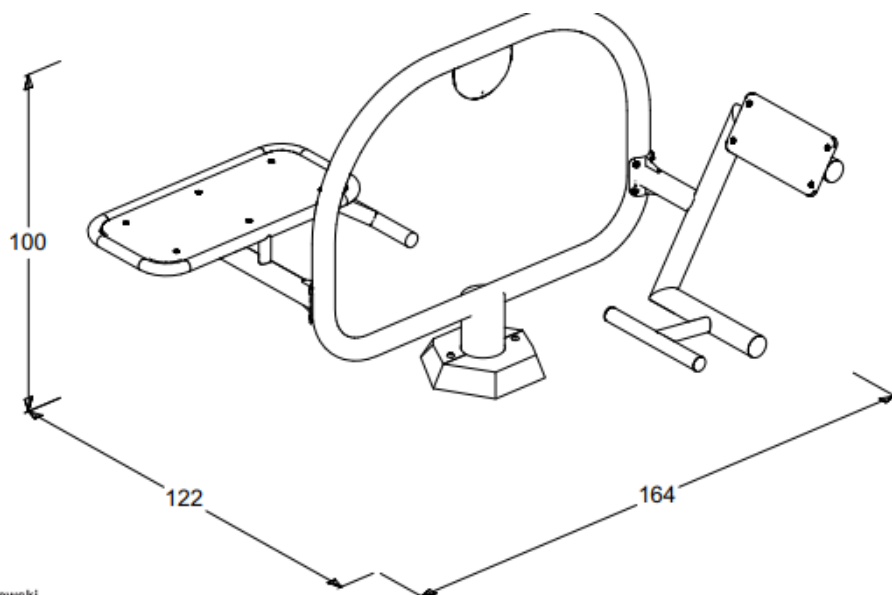
Pro 2 osoby

Instalace na pevný povrch: ano

**Barevné provedení:**

Zelená / modrá





zewski

