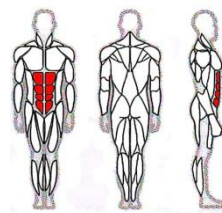


Posilovací lavice



Funkce: Posilování a rozvoj břišních a zádových svalů.

Použití: Položte se na lavici a nohy zapřete o příčku. Provádějte pohyby SED-LEH se zkříženýma rukama na hrudi nebo za hlavou. Nohy mějte v pokrčené poloze. Shyby je možné provádět **přímo dopředu**, čímž jsou posilovány horní břišní svaly, nebo **s rotací**, která pomáhá posílit šikmé břišní svaly.

Provádění: Doporučujeme 3 série vždy po 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení je vhodné pro osoby nad 140 cm. Jiné než uvedené použití je zakázané.

FS-05

Pro 2 osoby

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení:

Zelená / šedá

Rozměry: 106x156x81 cm

