

Prostownik pleców OFC - 08

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Wzmacnia bardzo ważną dla utrzymania poprawnej sylwetki grupę mięśniową.

Dzięki ćwiczeniom na tym urządzeniu dbasz o mięśnie grzbietu oraz swój kręgosłup.

Regularne ćwiczenie pomogą efektywnie wzmocnić mięśnie odpowiadające za utrzymywanie pionowej postawy.

Pomoże Ci to na dłużej cieszyć się ze spacerów.

Sposób używania:

Oprzyj biodra na ławce, twarzą skierowaną w dół. Nogi zaprzyj o poprzeczkę. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Wykonuj płynne, powolne i pełne opady i unoszenia tułowia.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 20 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.

