



Catalogue: **Park & Playground Equipments**

Category: **Fitness trail**

Code: **PF21066**

Description:

Stazione multiuso per l'allenamento degli addominali e della colonna vertebrale, responsabile della corretta postura del corpo. Addominali: sdraiarsi sulla panca a faccia in su.

Gambe piegate a 90°, appoggiare i piedi contro la traversa inferiore.

Metti le mani sotto la testa. Sollevare il busto nel seguente ordine: prima la testa, poi le spalle e il resto del corpo.

Alla fine del movimento può essere eseguita una torsione del busto. Abbassare lentamente il busto in ordine inverso.

Fai movimenti pieni e regolari.

Schiena: posiziona i fianchi contro la panca, a faccia in giù.

Metti le gambe sulla traversata. Incrocia le mani sul petto.

Abbassa il petto e sollevalo indietro.

Fai movimenti pieni e regolari.

Non essere troppo il busto.

Dimensioni: 160x150xH200

Notes:

Tool suitable for children over 1.4 meters. Maximum load 120 kg. UNI EN 16630: 2015

Allegati:



