



Catalogue: **Park & Playground Equipments**

Category: **Fitness Trail Elite**

Code: **PF21030**

Description:

Panca per allenamento, realizzata in acciaio verniciato e HDPE. Gli esercizi eseguiti sul dispositivo contribuiscono a rafforzare i muscoli addominali. Con semplici torsioni si lavora i muscoli addominali. Modalità d'uso: sdraiarsi sulla panca a faccia in su e appoggiare i piedi contro la traversa inferiore. Incrocia le braccia sul petto o mettile sotto la testa. Alza il busto nell'ordine: testa, spalle e resto del corpo. Alla fine può essere eseguita una torsione del busto. Esegui i movimenti lentamente, facendo movimenti completi e regolari. Difficoltà di esercizio: difficile. Attrezzo adatto a bambini di altezza superiore a 1,4 metri. Carico massimo 120 kg. Dimensioni: L 132 x P 36 x H 45 cm Area di sicurezza: 12,5 mq