



Catalogue: **Park & Playground Equipments**

Category: **Kids Fitness trail**

Code: **PF21014**

#### Description:

Stazione multiuso in acciaio verniciato, 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. Schienale: 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. Strumento adatto a bambini di altezza superiore a 1,4 metri. Carico massimo 100 kg.

Allegati:

