



Catalogo: **Giochi da Esterno**
Categoria: **Percorso Fitness Elite**
Codice: **PF21030**

Descrizione:

Panca per allenamento, realizzata in acciaio verniciato e HDPE.

Gli esercizi eseguiti sul dispositivo aiutano a rafforzare i muscoli addominali. Con semplici torsioni si fanno lavorare i muscoli addominali.

Modo d'uso: sdraiarsi sulla panca a faccia in su e appoggiare i piedi contro la traversa inferiore.

Incrociare le braccia sul petto o metterle sotto la testa. Sollevare il busto nell'ordine: testa, spalle e il resto del corpo. Alla fine può essere eseguita una torsione del busto. Compiere i movimenti lentamente, facendo movimenti pieni e regolari.

Difficoltà di esercizio: difficile

Dimensioni: L 132 x P 36 x H 45 cm

Area di sicurezza: 12,5 mq

Note:

Attrezzo adatto a bambini sopra 1,4 mt. Massima portata 120 kg.