

RP11

Sklápěcí lavice

Posílení břišních svalů.



© SIACITY

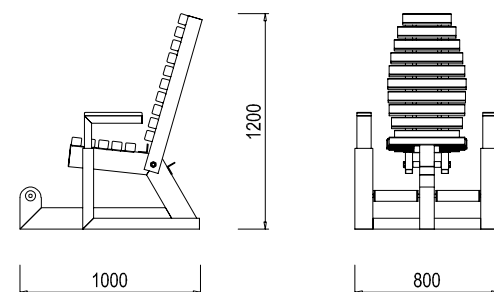
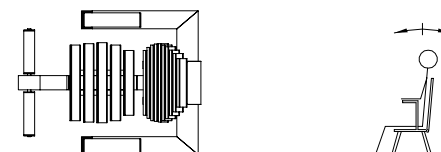


SCHÉMA POHYBU



Sklápěcí lavice k posílení břišního svalstva. Posiluje horní, dolní a šikmé břišní svaly. Cvičení je vysoce účinné, nenáročné a bezpečné. Cvičí se v sedu, záda jsou opřena o opěradlo a pohupují se směrem dozadu. Během cvičení je krční páteř opřena a pohyb těla je plynulý. Dolní končetiny jsou fixovány zarážkami.

Míry: délka 1000 mm, šířka 800 mm, výška 1200 mm