

EXCLUSIVE STAINLESS STEEL SERIES

Produkttyp: Träning**Funktion:** Stärka och utveckla mag- och ryggmusklerna.

Användning: Övning A: ligg på bänken med huvudet nedåt och förankra benen bakom baren. Gör sitt-ups med händerna i kors över bröstet. Benen ska vara böjda. Övning B: ligg på bänken med huvudet upp, ta tag i baren bakom huvudet. Gör benlyft med benen böjda.

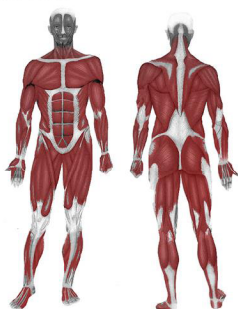
Utförande: Vi rekommenderar 3 set, 10 reps vardera, med en paus mellan seten, eller enligt användarens fysik/hälsotillstånd. Om du känner någon smärta, stoppa träningen omedelbart.

Observera: Maximalt tillåtna vikt hos en användare är 120 kg. Ett området på 2 meter från användaren/maskinen måste hållas fri under träningen. Utan en vuxens närvaro, är barn under 14 år inte tillåtna att använda maskinerna. Annan än korrekt användning är förbjuden.

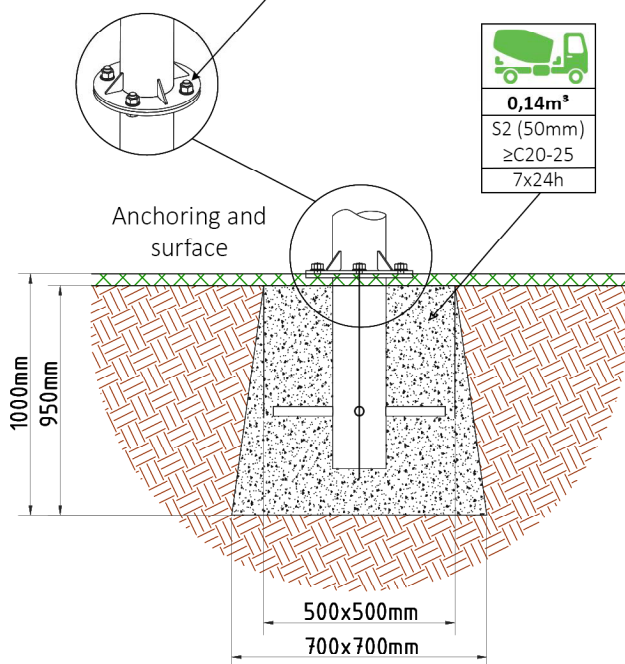
Säkerhetsinstruktioner: Övningarna ska vara kontrollerade och i ett lugnt tempo. Överansträngning kan leda till hälsoproblem. Vid minsta tvivel, kontakta din läkare. Undvika skador - använd inte utrustningen om ytan är våt, frostig, varm eller om utrustningen har synliga skador.



Product number	CE 44
Age group	*
Number of users	1
Maximal load	120 Kg / 1 os.
Maximal dimension	1,7 x 0,5 x 0,8
Recommended area	*



M20 Locking nut - 4 ks
M20 Washer - 4 ks



Exercise zone

