

Schwarz-grau ist die Standardfarbe, aber alle RAL-farben können erhalten werden.



Abs Board

Funktion

Das Design und die Konstruktion dieses Sit-Ups tragen dazu bei, eine Überlastung des Rückens zu vermeiden. Gleichzeitig wird eine Vielzahl von Bauchmuskeln intensiv mit dem Bauchmuskelbrett trainiert.

Bedienung

Legen Sie sich auf das Gerät und klemmen Sie die Füße unter die Stützen. Sit-ups machen: Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Nacken und bewegen Sie Ihre Brust in Richtung Ihrer Knie und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Übung mehrmals wiederholen.

Training der schrägen Muskeln: Machen Sie Sit-ups, aber anstatt sich gerade nach oben zu erheben, bewegen Sie Ihren rechten Ellbogen zu Ihrem linken Knie und umgekehrt.

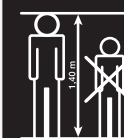
Achten Sie beim Ausführen der Übung auf die Bauchmuskeln, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Typ	OFS100337
Dim.	136,5 x 109 x 70 cm
Raum	440 x 410 cm
Montage	Versammlung in Beton zu verankern
Gewicht	40 kg
Volumen	0,5 m ³



Jedes Gerät ist mit einem speziellen Aufkleber versehen, der im Symbolstil verwendet wird und vor falscher Bedienung warnt (Benutzergröße).

ABS board



Niet geschikt voor personen kleiner dan 1,40 meter
Les appareils de fitness sont utilisables pour toute personne mesurant au minimum 1,40 m.

OFS
Outdoor Fitness Systems
www.o-f-s.eu

Mijnwerkerslaan 33/3
B-3550 Heusden-Zolder
info@o-f-s.eu
T. +32(0)11 72 96 50