

## Tolódkodó és hasizom-erősítő állvány

Írta: Admin

2015. február 03. kedd, 11:16 -

---

**Termékkód: SB 2306**



## Tolózkodó és hasizom-erősítő állvány

Írta: Admin

2015. február 03. kedd, 11:16 -

---

A Sunbars kültéri kondigép családot nem csak a felnőtteknek ajánljuk, hanem a gyerekeknek is.

Telepítését iskolákba, szállodákba és közterekre egyaránt javasoljuk.

A tolózkodó és hasizom-erősítő állvány egy tolózkodó és egy háttámlás kapaszkodókkal felszerelt hasizom erősítő részből tevődik össze.

### *Hasizomerősítő rész javasolt használata:*

Hátát támassza a háttámlának és fogja meg a kapaszkodókat. A lábemelést végezheti egyrészt kinyújtott lábbal, ebben az esetben a lábait emelje meg úgy, hogy még derékszöget zárjon be felsőttestével, vagy térdeit húzza a mellkasához, majd engedje vissza.

Kombinálhatja is a gyakorlatokat.

### *Tolózkodó rész javasolt használata:*

Álljon szembe az oszloppal és tolja fel magát a két hajlított csövön megtámaszkodva. Ebben a helyzetben végezzen folyamatos karhajlításokat.

A könyökét a test mellé zárja vagy kifelé tolja a karhajlító gyakorlatok közben, attól függően, hogy a tricepsz vagy mellizmokat erősíti jobban.

További információk

## Tolódzkodó és hasizom-erősítő állvány

Írta: Admin

2015. február 03. kedd, 11:16 -

---

### Termékkód

SB 2306

### Súly (kg)

100.0000

### Méret

180 cm \* 240 cm

### Szállítási adatok

280 cm\* 180cm \* 60 cm

### Alapanyag

Kívül- belül galvanizált középső fémcső, porfestett tolódzkodó elemek, gumiborítású alubetétes háttám

## Tolódzkodó és hasizom-erősítő állvány

Írta: Admin

2015. február 03. kedd, 11:16 -

---

### Színválaszték

Galvanizált középső oszlop, színes tolódzkodó elemekkel, fekete színű háttámlával, színes, műanyag