



Catalogo: **Giochi da Esterno**  
Categoria: **Percorso Fitness kids**  
Codice: **PF21014**

#### Descrizione:

Stazione multiuso in acciaio verniciato, per l'allenamento di addominali e dorsali, responsabili della corretta postura del corpo.

**Addominali:** sdraiarsi sulla panca a faccia in su. Le gambe piegate a 90°, appoggiare i piedi contro la traversa inferiore. Mettere le mani sotto la testa. Sollevare il busto nel seguente ordine: prima la testa, poi le spalle e il resto del corpo. Una torsione del busto può essere eseguita alla fine del movimento. Abbassare lentamente il busto in ordine inverso. Fai movimenti pieni e regolari.

**Dorsali:** appoggiare i fianchi contro la panca, con la faccia rivolta verso il basso. Appoggia le gambe alla traversa. Incrocia le mani sul petto. Abbassare il torace e sollevarlo indietro. Fai movimenti pieni e regolari. Non abbassare troppo il busto.

Dimensioni: L 122 x P 164 x H 100 cm

Area di sicurezza: 19,5 mq

#### Note:

Attrezzo adatto a bambini sopra 1,4 mt. Massima portata 100 kg.

Allegati:

