

# Karta Produktu

---

## ŁAWKA UNIWERSALNA SF-371

---

PRZEZNACZENIE : przyrząd do ćwiczeń na wolnym powietrzu

---

SKALA TRUDNOŚCI: dostosowana do sprawności użytkownika i ilości ćwiczeń

---

ZADANIE: rzeźba garnituru mięśniowego mięśni brzucha, kręgosłupa i nóg

---

### INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

Leżąc na brzuchu: nogi leżą na ławce, wykonywać łagodne podnoszenia barków w ostatniej fazie podnoszenia można dodać łagodne skręty tułowia.

Leżąc na plecach : zaprzyj nogi o podpórkę i wykonuj zgięcia tułowia, w ostatniej fazie podnoszenia można dodać łagodne skręty tułowia.

---



PRO-SYMPATYK Ul. Bacciarellego 10b/10 51-649 Wrocław

Tel/fax 0713487745 501297954 [biuro@prosympatyk.pl](mailto:biuro@prosympatyk.pl) [www.prosympatyk.pl](http://www.prosympatyk.pl)

# Karta Techniczna

## ŁAWKA UNIWERSALNA SF-371

