

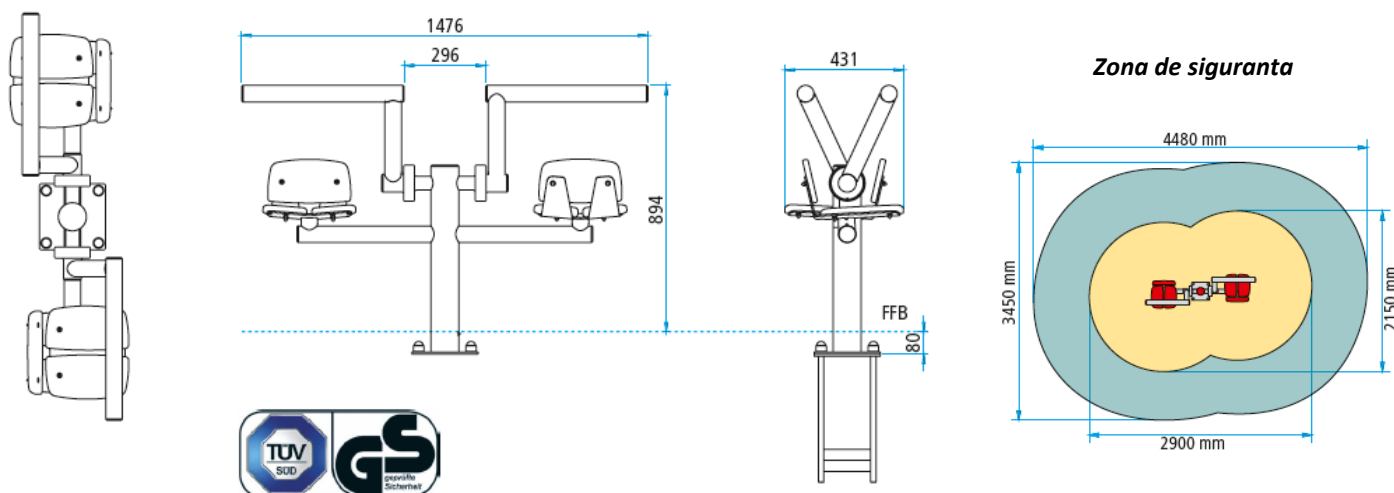
## Aparat fitness BACKGYM

**Material:** teava de otel zincata si vopsita in camp electrostatic, culoare RAL9007.

- Ajuta la mobilitatea coloanei vertebrale si intareste musculatura abdominala si a spatelui.
- Manerul este amortizat si ofera o miscare uniforma si placuta.



## Specificatii tehnice:



## Instructiuni de folosire:

### Mod de utilizare:

Asezati-va pe scaun astfel incat manerul sa fie in fata corpului. Apucati manerul cu mainile apoi aplecati si ridicati corpul incet si uniform. Pentru a face aceasta miscare trageți manerul incet si uniform inapoi, astfel incat coloana vertebrala sa se intinda cat mai mult posibil. Exercițiile pentru abdomen si spate se pot face impreuna intr-un singur ciclu de exercitii sau se pot executa separat.