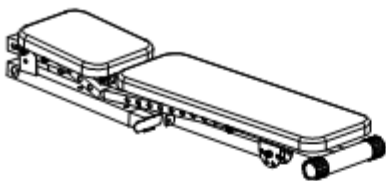
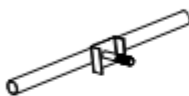




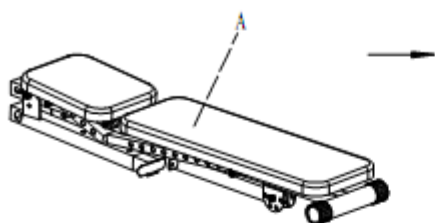
WBK | 400



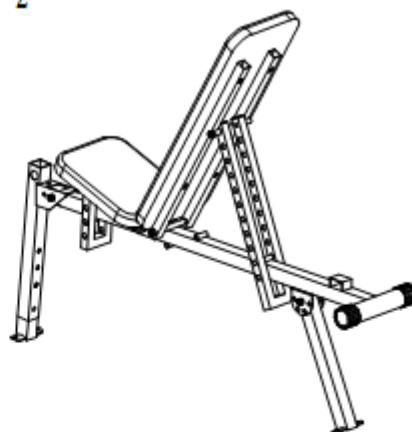
A PC 	B 2PCS 	
C PC 	D PC 	E PC 
F 4PCS 	G M10 2PCS 	H $\phi 8 \times 95$ 2PCS 
I 4PCS 	J 1PC 	

Samlevejledning

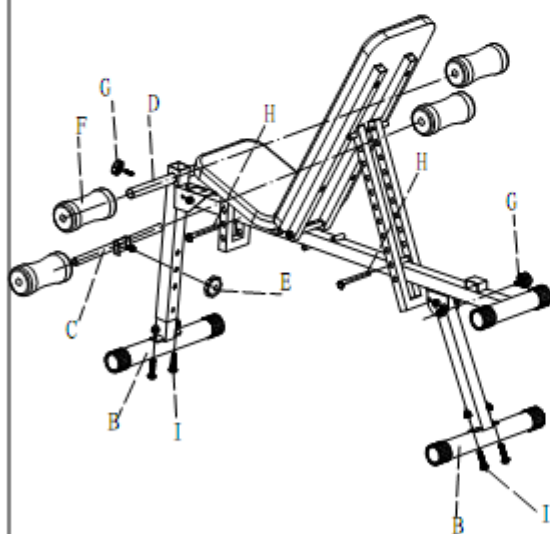
1-1



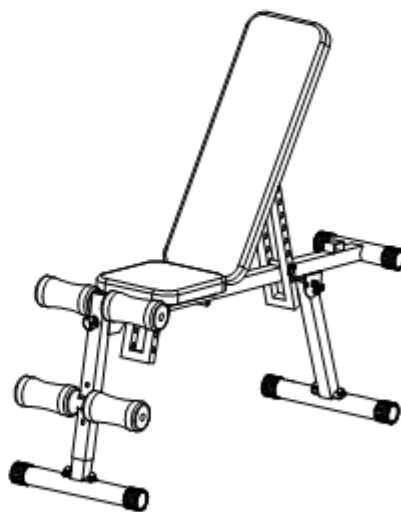
1-2



1-3



1-4



Vejledning

Sit up-bænke har en skrå, nedadgående position og er enten stationære eller justerbare. De er designet til maveøvelser, men kan også bruges til brystpres og andre øvelser. Sit up-bænke har en polstret ryglæn og støttepuder til at afstive fødderne for at give stabilitet under træning.

Trin 1

Udfør nedadgående mavebøjninger. Stå med dine ben mellem puderne, og læg dig langsomt ned på ryggen. Placer dine fødder under de polstrede støtter og dine hænder på siderne af dit hoved. Start en serie mavebøjninger ved at rulle din overkrop langsomt fremad og derefter skubbe dit hoved og bryst mod loftet, mens du holder din lænd mod bænken.

Trin 2

Vend din position for at fuldføre omvendte mavebøjninger i en skrå position med dine fødder fladt på gulvet. Hold fodstøtterne med dine hænder, og stræk dine ben lige ud. Før dine knæ mod dit bryst, og stræk dem ud igen.

Trin 3

Træn de skrå mavemuskler på samme måde som omvendte mavebøjninger. Obliques er mavemusklene, der er placeret på siderne af brystkassen. Lig på ryggen og hold fodpuderne som støtte. Drej underkroppen til den ene side, bøj knæene og træk benene op mod brystet. Stræk benene ud og gentag. Lav en række gentagelser på begge sider.

Trin 4

Lav pullover crunches med en mellemvægtig medicinbold. Skub fødderne ind under støtterne, hold bolden og stræk armene lige over hovedet. Sving armene over hovedet og sæt dig op, alt sammen i én jævn bevægelse, mens du holder bolden med begge hænder. Sænk kroppen ned på bænken og gentag.

Trin 5

Træn dit bryst med håndvægte. Skub benene ind mellem støtterne og sid øverst på bænken. Glid langsomt ned ad bænken, indtil dine fødder er under puderne, og du ligger fladt på ryggen. Udfør brystpres med 2 håndvægte.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it