

BANCO DE ABDOMINALES

Función Refuerza la musculatura de los abdominales superiores, inferiores y oblicuos, cintura y espalda.

Uso: Túmbese boca arriba sobre la tabla, y sujete ambas piernas con el tubo horizontal, cruce las manos sobre la nuca o sobre el pecho y doble ligeramente el cuerpo hacia delante y vuelva a la posición inicial.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona, se recomienda 3 series de 20 repeticiones cada una con 30 segundos de descanso entre serie y serie.

Nota: No hay que forzar el cuello, para ello los brazos deberán estar cruzados sobre el pecho.

Medidas: 1610 x 1210 x 750 mm.

Área de seguridad: 2000 x 2000 mm.

