

BANCO ABDOMINALES

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

Ref.: IS-6G06

Revisión: nº2

DESCRIPCIÓN

Banco fabricado en madera de diametro 10cm. tratada en autoclave con sales CBK.

OBJETIVOS

* Trabajar la fuerza abdominal.

DESARROLLO

* Colocandose tumbado boca arriba, introducir los pies en la traviesa de sujeción. Una vez hecho esto, realizar los abdominales convenientes según instrucciones y potencia particular.

