

DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

* Trabajar la fuerza lumbar.

DESARROLLO

* Colocándose tumbado boca abajo, introducir los pies en la travesía de sujeción. Una vez hecho esto, realizar los lumbares convenientes según instrucciones y potencia particular.

