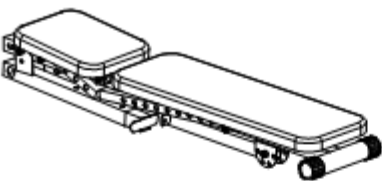

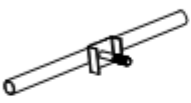
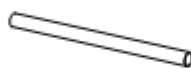



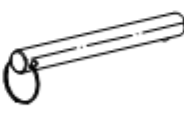

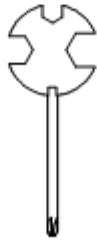


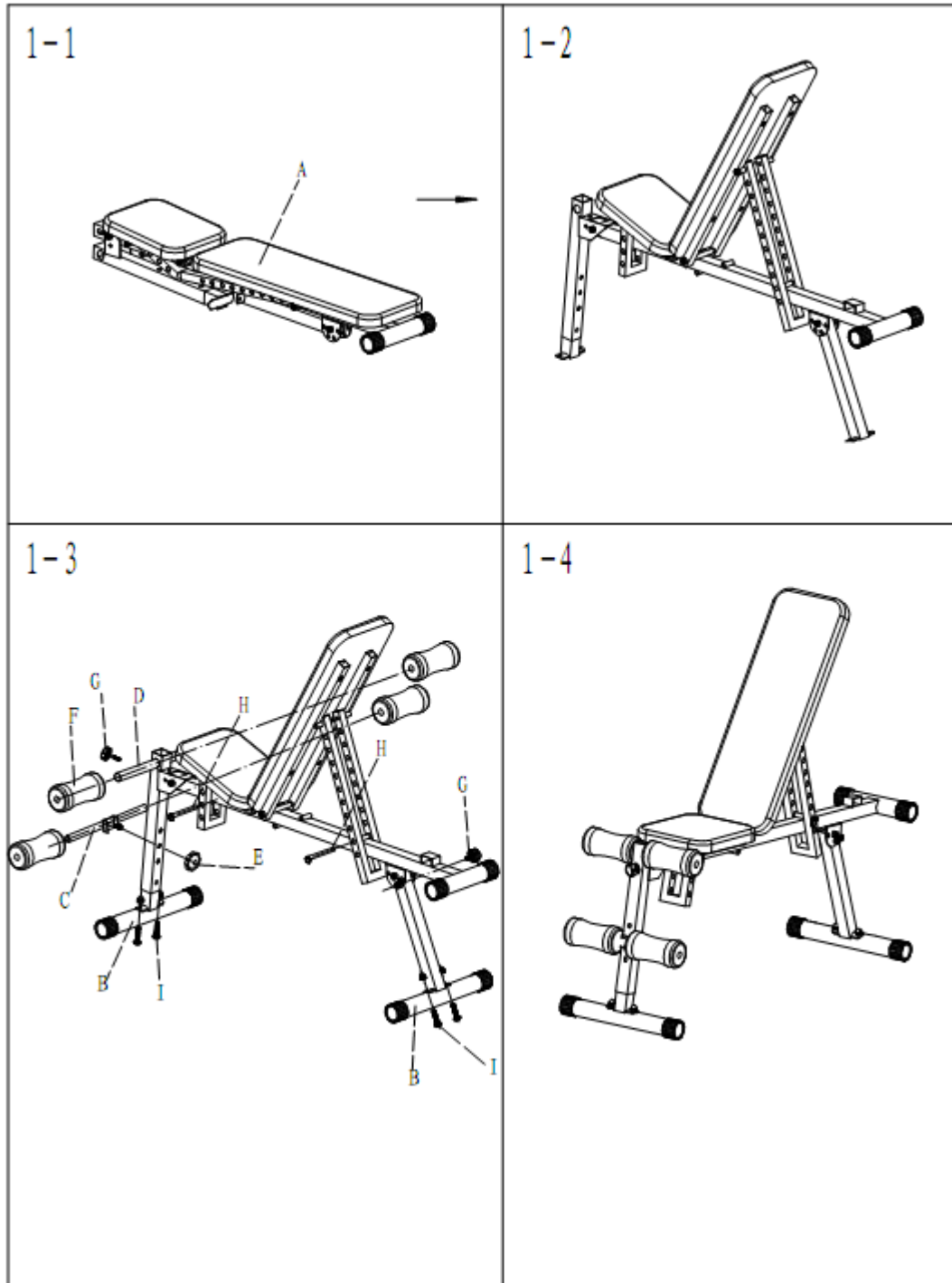


WBK | 400



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

MONTAGE ILLUSTRATION



INSTRUKTION

Mavebænke har en skrå, afvist position og er enten stationære eller justerbare. De er designet til maveøvelser, men kan også bruges til brystpresser og andre øvelser. Mavebænke har et polstret ryglæn og støttepuder til afstivning af fødderne for at give stabilitet under træningen

TRIN 1

Udfør nedadgående crunches. Stå med dine ben mellem puderne, og læg langsomt ned på ryggen. Placer dine fødder under de polstrede støtter og dine hænder på siderne af dit hoved. Begynd en række crunches ved at rulle din overkrop langsomt fremad, og skub derefter dit hoved og bryst mod loftet og hold nedre ryg mod bænken.

TRIN 2

Vend din position for at fuldføre omvendte crunches i en skrå position med fødderne flade på gulvet. Hold fodstøtterne med dine hænder, og stræk benene lige ud. Bring dine knæ mod dit bryst, og ret dem ud igen.

TRIN 3

Udøve skrå på lignende måde som omvendte crunches. Obliques er mavemusklerne placeret på siderne af ribben. Lig dig på ryggen, og hold fodpladerne til støtte. Drej underkroppen til den ene side, bøj knæene og træk benene op mod brystet. Stræk benene ud og gentag. Lav en række reps på begge sider.

TRIN 4

Gør pullover crunches ved hjælp af en middelvægt medicinkugle. Skub fødderne under støttene, hold bolden og stræk armene lige ud over dit hoved. Sving armene over hovedet og sæt dig op, alt sammen i en jævn bevægelse, mens du holder bolden med begge hænder. Sænk kroppen ned på bænken og gentag.t.

TRIN 5

Arbejd dit bryst med håndvægte. Skub benene mellem støttene og sidde øverst på bænken. Skub langsomt ned ad bænken, indtil dine fødder er under puderne, og du ligger fladt på ryggen. Udfør brystpresser med 2 håndvægte.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it