



Abdos

Réf. AS



Freetness Energy
Abdos
NIVEAU DE DIFFICULTÉ ★★★

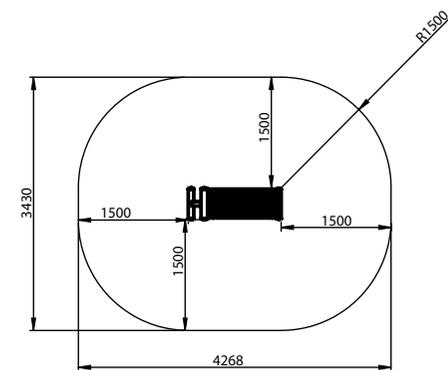
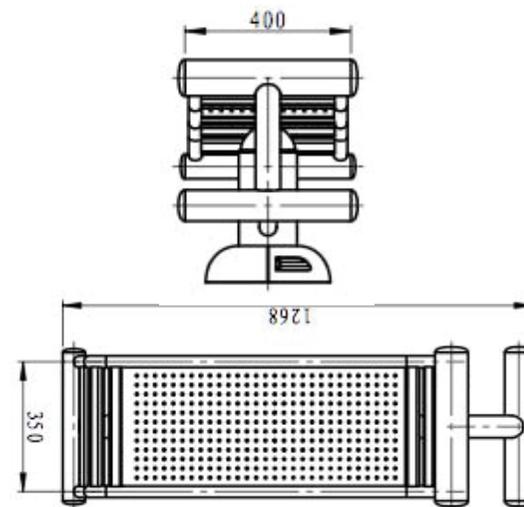
★ RENFORCER LES ABDOMINAUX
ALLONGÉ SUR LA MACHINE, PIEDS CALÉS, MAINS DERRIÈRE LA TÊTE. REMONTER LENTEMENT LE BUSTE VERS LES PIEDS TOUT EN EXPIRANT PROFONDÉMENT.

VOUS ÊTES SPORTIF:
 DE 4h / SEMAINE: -----> 3 SÉRIES DE 15
 1h / SEMAINE: -----> 3 SÉRIES DE 12
 30 min / SEMAINE: -----> 3 SÉRIES DE 10

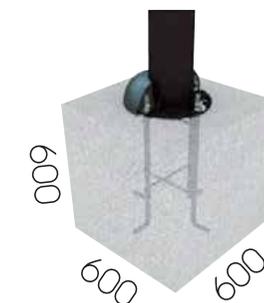


Appareil certifié conforme aux normes Française et Européenne.

Technique



Zone d'impact en mm



Scellement en mm



L'Abdos en détail



Appareil composé uniquement en acier galvanisé ou zingué puis thermolaqué. Partie banc légèrement incurvée et pleine (pas de barreaux) pour un meilleur confort dorsal. Evacuation des eaux de pluie grâce à la présence de trous d'évacuation.



Plan d'entraînement en inox, riveté, et traduit en 4 langues pour 4 profils sportifs.

Fixation sur platine standard. Cache scellement en acier.

