

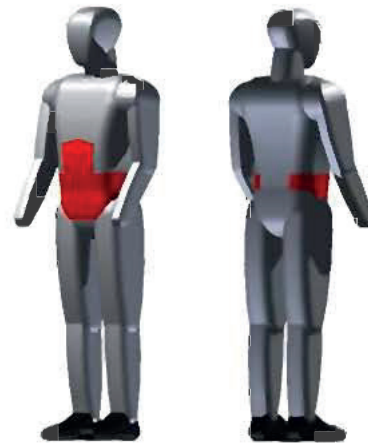
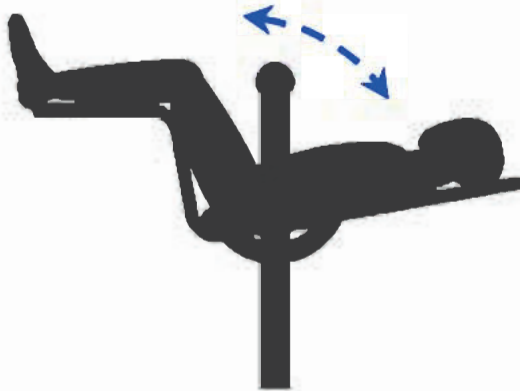
Sit Up

Art.-Nr. 925011



Prüf-Nr.: 71362589

Beanspruchte Muskelzonen



Auf die Liegefläche legen,
Beine anwinkeln.
Langsam und gezielt den
gesamten Oberkörper
anheben und wieder
absenken.

Überanstrengung
vermeiden!

- 👍 Kraft
- 👍 Beweglichkeit
- 👍 Vitalfunktionen

14+

**max.
120 kg**

Während der Übung andere Personen und Tiere aus dem
Bewegungsbereich fernhalten.