

# 162 Gymleco Ryggresare, Ställbar 45-90 grader

100 serien Basutrustning



Denna Gymleco Rygglyft är justerbar från 45° till helt horisontell 90°. Denna maskin stärker nedre delen av ryggen och är en traditionell gymutrustning i alla gym. Den passar alla kroppshöjder och är lätt att justera.

Ryggresaren riktar sig mot erector spinae, som är tre muskler: iliocostalis lumborum, longissimus thoracis och spinalis. Ryggresaren kommer med regelbunden träning stärka dina nedre ryggmuskler. Detta inkluderar erector spinae, som stöder den nedre ryggraden. Ryggresningar, eller back extensions på engelska, arbetar också musklerna i dina gluteus, höfter och axlar. Om du har ont i nedre delen av ryggen kan rygglyft ge lindring.

- Standard ramfärg: svart
- Standard dynfärg: svart / röd
- Ställbar mellan 45° och 90
- Splittad höftdyna
- Gummerade handtag

| Längd | Bredd | Höjd   | Vikt  |
|-------|-------|--------|-------|
| 80 cm | 80 cm | 140 cm | 38 kg |

Underhållsfri  
Rengör med skonsamt rengöringsmedel

**Gymleco®**