

# Relax Low Row PC2019



- Længde: 148 cm.
- Bredde: 102 cm.
- Højde: 185 cm.
- Vægtmagasin: 120 kg.
- Maskinens vægt: 218 kg.
- 2 års garanti ved professionelt brug
- Dette produkt anbefales til professionelt brug som f.eks. fitnesscentre og firma motionsrum

## Varenummer: 792019

Relax Low Row PC2019

Moderne Low Row med 120 kg vægtmagasin - efterfølgeren til Relax Fitness Low Row PC0919.

Yderst professionel og topmoderne row-maskine fra Relax i meget høj kvalitet og lang levetid.

- Enkelt og nymoderne udseende som generelt vil øge interessen hos brugeren.
- Nyt overtræk som sikrer holdbarheden, reducerer vedligeholdelsesomkostningerne med materiale der holder!
- Super lækker og minimalistisk maskine som passer perfekt ind i det moderne center.
- Øvelser og muskler trænet - vist på maskinen.
- Den flotte farve: Dark Grey.

Seated Row fra Relax Fitness er et super skarpt supplement til fitnesscentret - de fleste kender den og den er generelt elsket af erfarne fitnessbrugere. Med en tung basisøvelse, Pulldown og Seated Row er du sikret en komplet og all-round træningsoplevelse for hele ryggen.

En Seated Row er beregnet til at styrke de dybe og store muskler i ryggen samt styrke i armene. Med denne øvelse sikrer man en defineret og velproportioneret ryg.

### Hvordan udføres øvelsen?

Seated Row er typisk udført siddende og det er vigtigt at sidde i en behagelig og oprejst position med let bøjede knæ. Plant fødderne på de to plader, som er beregnet til dette, bøj knæene, stræk armene og ta' fat i det valgte håndtag. stram op i mavemusklerne gennem hele øvelserne. Pust ud og bøj dine albuer til at trække i håndtaget - hold albuerne tæt på kroppen og hold ryggen neutral. Dette skulle gerne udføres med god form 8 - 15 repetitioner - juster vægtmodstanden herefter.

Invester i RELAX FITNESS og få flere glade brugere - Relax Fitness viser vejen.

Kontakt Fitnessgruppen for råd og vejledning.

## DKK 19.995,00

(DKK 15.996,00 ekskl. moms)

