

# 118 Sälroddsbank, öppen modell

100 serien basutrustning



En uppdaterad design av Gymlecos populära sälroddsbank. Till denna sälroddsbank passar både vår sälroddsstång 419 och vår nya multigrip 819C. Det som också gör den här bänken unik är att den även kommer levererad med upplägg för hantlar. Det gör det möjligt att utföra övningen med antingen hantlar eller skivstång, båda lika lättåtkomliga från startpositionen.

Sälrodd har sedan länge varit en mycket populär övning vid styrketräning då den aktiverar många delar av överkroppen. De primära musklerna som belastas är lats, trapezius och baksida axlar. Rotatorkuffar, biceps och underarmar agerar sekundärt men får också en väldigt bra belastning av sälroddsträning.

Gymlecos sälrodd är dessutom ergonomiskt genomtänkt i sin design. Tack vare placeringen av knäna på dynan skapas en hälsosam hållning för ryggen. Positionen säkrar ländryggen och risken för felbelastning minimeras.

- Ingen installation
- Ergonomiskt korrekt rörelse
- Effektiv träning av flera muskelgrupper
- Standard ramfärg: svart
- Standard dynfärg: svart/röd
- Kompatibel med skivstång Curved 419 eller multigrip 819C

**Längd**  
112 cm

**Bredd**  
125 cm

**Höjd**  
90 cm

Underhållsfri  
Rengör med skonsamt rengöringsmedel

**Gymleco®**