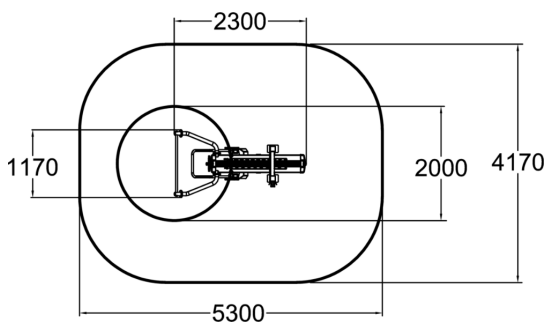
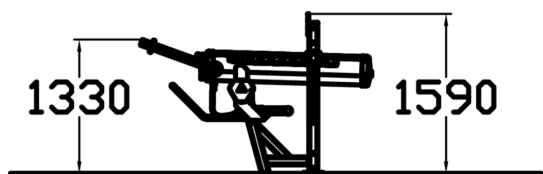




Knäböj är styrketräning som främst används för att utveckla muskler i underkroppen (quads, gluteus maximus). Lägg stängen på axlarna i stående position med något böjda ben. Sträck därefter på benen för att lyfta stängen uppåt och ta ett steg bakåt för att frigöra vikten. Böj på benen så långt du orkar och klarar, sträck på benen till upprätt läge igen. För att låsa vikterna tillbaka till utgångsläget, ta ett steg framåt och släpp stängen. Vikten justeras steglöst genom att vrida på ett hjul som styr ett motstånd. Vald vikt (10-100 kg) visas på måtskalan. En krok till handduk och en flaskhållare finns inom räckhåll. Du kan ladda ner alla 2d dwg top views för Sisu Fitness här: <https://lappset.contenthub.fi/ui/shares/w5923919/635076/en/workspaces/5923919>



|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| Antal användare              | 1                |
| Längd, mm                    | 2300             |
| Bredd, mm                    | 1170             |
| Höjd mm                      | 1500             |
| Minimum utrymmeshöjd, mm     | 2400             |
| Säkerhetsstandard            | EN 16630 TÜV     |
| Monteringstid (1 person) tim | 4                |
| Monteringsalternativ         | surface_mounting |
| Färg på metallkomponenter    |                  |
| Färger på väggar och HPL-kc  |                  |