

PODCIĄG NÓG

OPIS URZĄDZENIA:

Wzmacnia mięśnie obręczy barkowej, kończyny górnej, pleców oraz przede wszystkim brzucha. Wpływa korzystnie na utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, dzięki tak licznej grupie pracujących mięśni działa zapobiegawczo na skrzywienia kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej ciała.



- KONDYCJA
- SIŁA



TYP: siłowe

POZIOM TRUDNOŚCI: średnie

PRZEZNACZENIE: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

MAX. OBCIĄŻENIE: 150 kg

SPOSÓB ĆWICZENIA:

Stań plecami do urządzenia, oprzyj ręce o podpórki, chwyć mocno uchwyty, wyprostuj nogi.

Podciągaj ugięte lub proste nogi do tułowia, następnie powoli je opuszczaj.

WYMIARY:

Wysokość: 175 cm

Szerokość: 65 cm

Długość: 75 cm

STREFA UŻYTKOWANIA: 375 cm x 365 cm

WYS. SWOBODNEGO UPADKU: 125 cm

KONSTRUKCJA URZĄDZENIA:

Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych 88,9x3,6mm. Pozostałe elementy rurowe wykonane z rur stalowych 48,3x3,2mm, 42,4x3,2 mm, 33,7x2,9 mm.

Siedziska, oparcia, stopnice wykonane z blachy stalowej o grubości 3mm.

Nakrętki kołpakowe ocynkowane zabezpieczone przed odkręcaniem, łożyska zamknięte bezobsługowe.

Wszystkie elementy metalowe poddane obróbce strumieniowo- ścierniej, a następnie malowane proszkowo podkładem cynkowym oraz farbą proszkową poliestrową odporną na warunki atmosferyczne i promienie UV.

Urządzenie zgodne z normą PN-EN 16630:2015-06

