



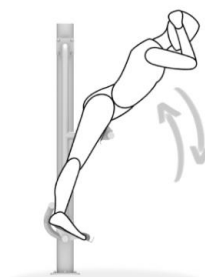
PROSTOWNIK PLECÓW

OPIS URZĄDZENIA:

Wzmacnia mięśnie grzbietu, głównie prostowniki grzbietu oraz w niewielkim stopniu angażuje do pracy mięśnie kończyn dolnych. Ćwiczenie ma istotne znaczenie w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała oraz w walce z dolegliwościami kręgosłupa.



 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 na stabilnie na podeście, oprzyj biodra o ławkę twarzą do dołu. Zaprzyj nogi o poprzeczkę.

Dłonie spleć za głowę lub skrzyżuj je na klatce piersiowej.

Płynnym i powolnym ruchem wykonuj pełne opady tułowia w dół i w górę.

WYMIARY:

Wysokość: 175 cm

Szerokość: 70 cm

Długość: 85 cm

STREFA UŻYTKOWANIA: 385 cm x 370 cm

WYS. SWOBODNEGO UPADKU: 20 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-ściernej,

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

