

ŁAWECZKA

OPIS URZĄDZENIA:

Wzmacnia mięśnie proste brzucha oraz mięśnie grzbietu, głównie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i mięśnie kończyn dolnych. Kształtuje sylwetkę oraz pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała.



- SIŁA
- KONDYCJA



TYP: siłowe

POZIOM TRUDNOŚCI: średnie

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

MAX. OBCIĄŻENIE: 150 kg

SPOSÓB ĆWICZENIA:

I-Położ się na ławce twarzą do góry, zaczep stopy o poprzeczkę.

Ręce połóż za głowę lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Podnoś powoli tułów do góry kilkanaście centymetrów nad powierzchnią ławki, następnie powoli opuść tułów na ławkę.

II-Położ się na ławce twarzą do dołu tak, aby tylko tułów znajdował się na urządzeniu, chwyc prostymi ramionami ławkę. Nie zadzierając głowy podnoś złączone nogi w górę i powoli opuszczaj.

WYMIARY:

Wysokość: 175 cm

Szerokość: 145 cm

Długość: 80 cm

STREFA BEZPIECZEŃSTWA: 380 cm x 445 cm

WYS. SWOBODNEGO UPADKU: 60 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. Elementy o przekroju prostokątnym

wykonane z profili stalowych 60x40x2,5mm .

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

