

## ■ Drabinka

### Opis urządzenia:

Wzmacnia mięśnie pleców, klatki piersiowej, obręczy barkowej i ramion oraz mięśnie proste i skośne brzucha. Dodatkowo pomaga przy ćwiczeniach rozciągających tułowia i nóg, ale także może mieć zastosowanie przy ćwiczeniach elongacyjnych (wyciąganie kręgosłupa w osi długiej).

**Typ ćwiczeń:** Siłowe, rozgrzewające

**Stopień trudności:** Średnie/trudne

**Przeznaczenie:** Dla użytkowników w wieku

powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu,

**Liczba użytkowników:** 1

**Dopuszczalne obciążenie urządzenia:** 120 kg

### Sposób ćwiczenia:

I sposób: podciąganie na drążku: złap drążek na szerokość ramion lub szerzej, podciągnij się do wysokości barków/klatki piersiowej, następnie powoli odpuść się do momentu wyprostowania ramion.

II sposób: podciąganie nóg: złap drążek na szerokość ramion, ugnij nogi w kolanach, następnie podciągnij ugięte kolana w górę do wysokości brzucha i powoli wróć do pozycji wyjściowej.

III sposób: rozciąganie: postaw stopę na szczeblu na wysokości pasa, wyprostuj nogi w kolach. Wykonuj naprzemienne skłony



KONDYCJA



SIŁA



SPRAWNOŚĆ

## Drabinka

### Wymiary urządzenia:

Wysokość: 210 cm  
Szerokość: 110 cm  
Długość: 55 cm

**Strefa użytkowania:** 490 cm x 435 cm

### Wymagana nawierzchnia:

- nawierzchnie tzw bezpieczne
  - piasek (granulacja 0,2- 2,0 mm)
  - żwir (granulacja 2- 8 mm)
  - kora (granulacja 20- 80 mm)
  - zrębka (granulacja 5- 30 mm)
- Min wysokość warstwy: 300 mm.

**Wysokość swobodnego upadku:** 210 cm

### Konstrukcja urządzenia:

Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych o przekroju 88,9 mm i grubości ścianki 3,6mm. Pozostałe elementy rurowe wykonane z rur stalowych 33,7 mm, 48,3 mm i grubości ścianki 3,2mm. Zakończenia rur zaślepione.

Nakrętki kołpakowe ocynkowane zabezpieczone przed odkręcaniem.

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

