

Podciąg na słupie nośnym

Opis urządzenia:

Wzmacnia górne partie mięśni pleców, mięśnie kończyn górnych oraz mięśnie obręczy barkowej. Doskonale kształtuje górną część tułowia.

Typ ćwiczeń: Siłowe

Stopień trudności: Średnie

Przeznaczenie: Dla użytkowników w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu,

Dopuszczalne obciążenie urządzenia: 120 kg

Sposób ćwiczenia:

Usiądź wygodnie na siedzisku, oprzyj plecy. Chwyć rękoma za dolną część uchwytów. Płynnym i zdecydowanym ruchem odepchnij je od siebie, nie blokując łokci. Powoli wróć do pozycji wyjściowej, przytrzymując łokcie blisko klatki.



KONDYCJA



SIŁA

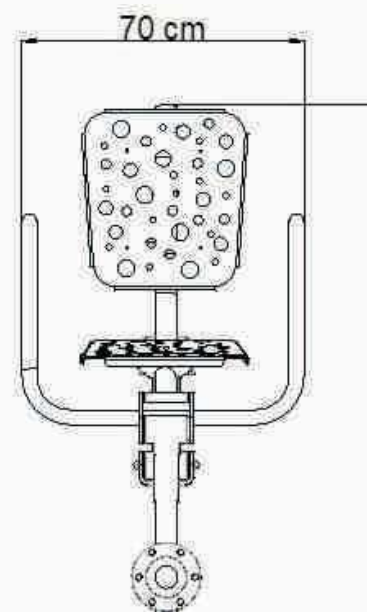
Podciąg na słupie nośnym

Wymiary urządzenia:

Wysokość: 175 cm
Szerokość: 110 cm
Długość: 70 cm

Strefa użytkowania: 410 cm x 370 cm

Wysokość swobodnego upadku: 50 cm



Konstrukcja urządzenia:

Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych o przekroju 114,3 mm i grubości ścianki 3,6mm. Pozostałe elementy rurowe wykonane z rur stalowych 48,3 mm i grubości ścianki 3,2mm. Zakończenia rur zaślepione. Stopnice i siedziska wykonane z blachy stalowej o grubości 3 mm.

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

