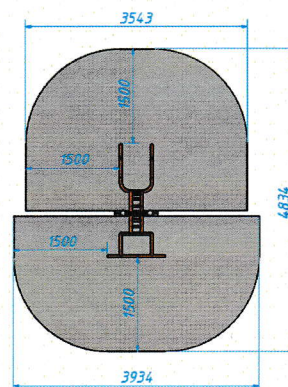
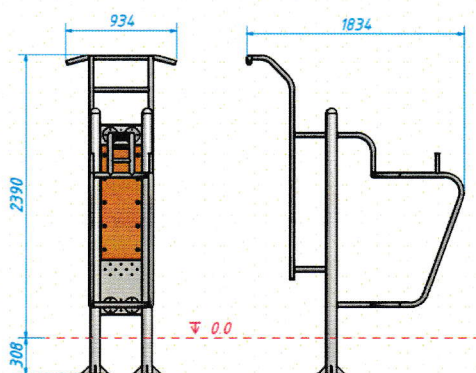
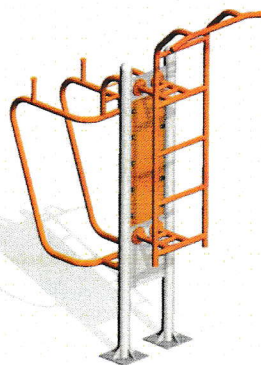
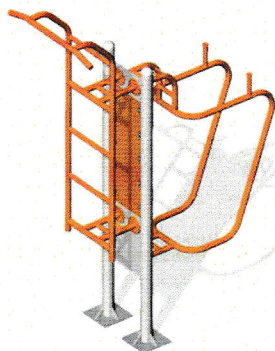


Drabinka / Pylon/Podciąg nóg



Opis:

Typ ćwiczeń: Siłowe

Funkcja urządzenia: Urządzenie pomaga w rozciąganiu, korzystnie wpływa na mięśnie i stawy. Spełnia funkcję rozgrzewki. / Urządzenie wzmacnia i buduje mięśnie brzucha, grzbietu oraz ud.

Sposób ćwiczenia: 1. Złap rękoma za dowolny drążek. Stopę zahacz o drążek dostosowany do indywidualnych możliwości. Wykonuj skłony na przemian wzdłuż nogi lewej potem prawej. Zamień nogi powtórz skłony. 2. Złap rękoma najwyższy drążek. Zginając ręce w łokciach podciągaj się w miarę możliwości. Opuszczaj się powolnymi, płynnymi ruchami. Powtarzaj ćwiczenie. / 1. Stań plecami do urządzenia i oprzyj ręce na drążkach. Podciągnij nogi do tułowia a następnie powoli je opuszczaj.

2. Stań plecami do urządzenia i złap dłońmi drążki. Zawieśnij w powietrzu. Zginając ręce w łokciach opuszczaj się i podnoś.

Zestawienie materiałów:

STAL	Stal ocynkowana i malowana proszkowo
KOTWIENIE	30 cm poniżej poziomu terenu na postumencie betonowym
ELEMENTY ZŁĄCZNE	Ocynkowane i malowane proszkowo
INNE	Łby śrub, nakrętki osłonięte plastikowymi zaślepkami

DANE TECHNICZNE

Wymiary (dł x szer x wys)	1,83 x 0,93 x 2,39 m
Powierzchnia zderzenia:	4,8 x 3,9 m
Pole powierzchni zderzenia:	15,7 m ²
Obwód powierzchni zderzenia	18,3 m