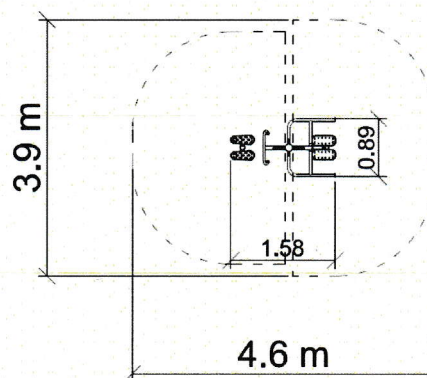


Twister / Wahadło



Opis:

Typ ćwiczeń: Aerobowe

Funkcja urządzenia: Wzmacnianie mięśni ciała i kręgosłupa w części lędźwiowej. Ponadto poprawia koordynację ruchową i wpływa korzystnie na układ krążeniowy i oddechowy.

Sposób ćwiczenia: Chwyć mocno uchwyt a następnie postaw kolejno stopy na stopkach. Wykonuj skrętne ruchy bioder w lewo i prawo. / Chwyć mocno poręcz a następnie postaw kolejno stopy na stopkach. Wyprostuj się i wykonuj ruchy wahadłowe bioder (odwodzenie i przywodzenie stawu biodrowego).

Zestawienie materiałów:

STAL	Stal ocynkowana i malowana proszkowo
STOPNIE	Stalowe, ocynkowane i malowane proszkowo
KOTWIENIE	30 cm poniżej poziomu terenu na postumencie betonowym
ŁÓŻYSKA	Łożyska toczne kulowe zwykłe i / lub łożyska stożkowe
ELEMENTY ZŁĄCZNE	Ocynkowane i malowane proszkowo
INNE	Łby śrub, nakrętki osłonięte plastikowymi zaślepkami. Nakrętki kołpakowe z łbem kulistym

*Ze względu na ciągłe doskonalenie rozwiązań technicznych

DANE TECHNICZNE

Wymiary (dł x szer x wys)	1,58 x 0,89 x 1,50 m
Zakres pracy	360° / 55°
Powierzchnia zderzenia	4,6 x 3,9 m
Pole powierzchni zderzenia	14,6 m ²
Obwód powierzchni zderzenia	17,7 m