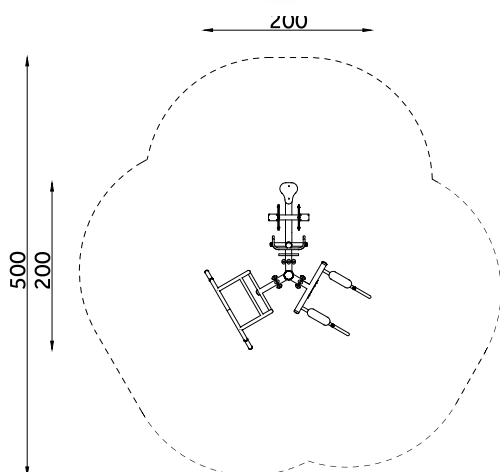




SIŁOWNIE  
PLENEROWE

KOD KATALOGOWY:  
fi-013+fi-017  
fi-023

## ROWER+DRABINKA+PODCIĄG NÓG



### DANE TECHNICZNE:

WYMIARY:	200 x 200 cm
WYSOKOŚĆ:	185 cm
WYSOKOŚĆ UPADKU:	129 cm
POWIERZCHNIA ZDERZENIA:	500 x 505 cm
KONSTRUKCJA:	Stal S235
ZABEZPIECZENIE KONSTRUKCJI:	Podkład cynkowy
WYKOŃCZENIE:	Lakier poliestrowy, płyta HDPE, HDPE anty-skid
FUNDAMENT:	Urządzenie mocowane w fundamencie betonowym

Tolerancja różnicy wymiarów 3%

### ELEMENTY SKŁADOWE:

- fi-013 rower
- fi-017 drabinka
- fi-023 podciąg nóg

Kolor: RAL 7032 popiel / RAL 4005 fioletowy  
Urządzenie przeznaczone dla młodzieży, osób dorosłych lub dla użytkowników powyżej 140cm wzrostu.

Urządzenie nie przeznaczone do montażu na nawierzchniach typu piasek, żwir, kora itp.

Urządzenie zgodne z normą: PN-EN 16630: 2015-06



SIŁOWNIE  
PLENEROWE

KOD KATALOGOWY:

fi-013+fi-017  
fi-023

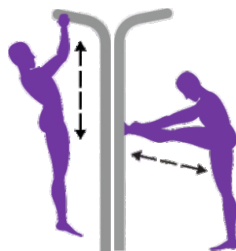
### ROWER+DRABINKA+PODCIĄG NÓG



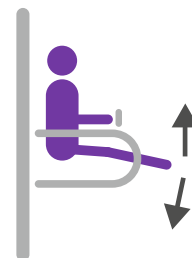
ROWER



DRABINKA



PODCIĄG  
NÓG



#### ROWER

##### Instrukcja użytkowania

Usiądź na siodełku, rękoma złap za uchwyt. Nogi ustaw na pedałach i wykonuj nimi ruch obrotowy jak przy jeździe na rowerze.

##### Funkcja urządzenia

Wzmacnia mięśnie nóg i tułowia. Poprawia koordynację ruchową. Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

#### DRABINKA

##### Instrukcja użytkowania

Wariant 1: Podciąganie na drążku: Złap za uchwyt drążka i unikając ruchu wahadłowego podciągnij ciało do wysokości piersi. Następnie powoli opuszczaj.

Wariant 2: Rozciąganie mięśni: Oprzyj stopę o szczebel na wysokości pasa. Wykonuj skłony tułowia do stopy na szczeblu i stopy na ziemi.

##### Funkcja urządzenia

Ćwiczenia wykonywane na urządzeniu pomagają wzmocnić mięśnie górnej partii ciała oraz rozciągnąć mięśnie dolnej partii ciała. Doskonale wpływają na poprawę sylwetki.

#### PODCIĄG NÓG

##### Instrukcja użytkowania

Stań tyłem do urządzenia, oprzyj łokcie o podłokietniki i chwyć za rączki. Wyprostuj nogi w kolanach i podciągaj je w stronę tułowia. Powoli opuszczaj nogi wracając do pozycji wyjściowej.

##### Funkcja urządzenia

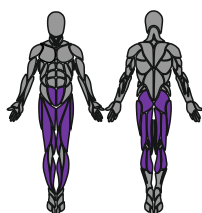
Wzmacnia górne mięśnie brzucha, pleców i pośladków.

#### UWAGA

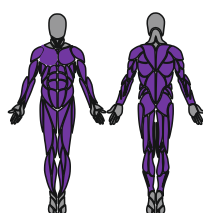
Z urządzeń może korzystać młodzież, dorośli lub użytkownicy powyżej 140 cm wzrostu. Maksymalne obciążenie urządzenia: 120 kg.

Urządzenia przeznaczone wyłącznie do ćwiczeń fizycznych o charakterze rekreacyjnym

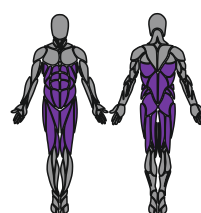
ROWER



DRABINKA



PODCIĄG NÓG



Urządzenie nie przeznaczone do montażu na nawierzchniach typu piasek, żwir, kora itp.