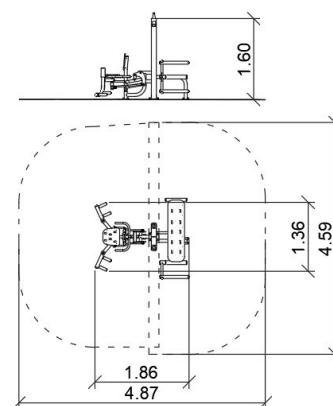


# Przywodziciel + Ławka do ćwiczenia mięśni ud Plus

0072030

**METAL - FITNESS PLUS**



## Materialspezifikation:

<b>Konstruktionsmaterial</b>	galvanisierter Stahl, der mit Pulverfarbe beschichtet ist, um Haltbarkeit und Korrosionsbeständigkeit zu gewährleisten oder aus Edelstahl
<b>Fundamentierung</b>	im Boden bis zu einer bestimmten Tiefe eingegraben und mit mindestens B-20-Klasse Beton verfüllt oder auf Betonuntergrund geschraubt
<b>Platte</b>	Dauerhafte HPL-Platte
<b>UV-Drucke</b>	Mehrschichtige, langlebige UV-Drucke, wetterbeständig
<b>Andere</b>	Schrauben aus rostfreiem Stahl. Verzinktes, pulverbeschichtetes Stahlblech als Trittpläche. Stufen aus gewelltem Aluminiumblech. Kugellager. Eingebaute Wasser- und Telefonhalterungen.

Aufgrund der kontinuierlichen Verbesserung technischer Lösungen durch Freekids können die dargestellten Zeichnungen, einschließlich Farben und Abmessungen, geringfügig von den aktuell produzierten Geräten abweichen.



FreeKids s.c. A. Gąsiorek, Z.Andruszewski  
Trzęsowice 32, 55-106 Zawonia

tel./fax: +48 71 312 72 50, +48 724 654 898  
e-mail: [biuro@freekids.pl](mailto:biuro@freekids.pl) [www.freekids.pl](http://www.freekids.pl)

rev. 001/2026

# Przywodziciel + Ławka do ćwiczenia mięśni ud Plus

0072030

METAL - FITNESS PLUS

## GERÄTEDATEN:

Geräteabmessung	1,86 x 1,36 x 1,60 m
Zonenabmessung	4,87 x 4,59
Fallhöhe	0,78 m
Fläche der Sicherheitszone	20,7 m <sup>2</sup>
Alter der Benutzer	14
Anzahl der Benutzer	140 kg
Material	Metall
Niedrige Fallhöhe	ja
Normenkonformität	EN 16630



### Adduktoren-Adduktoren:

#### Funktionen des Geräts:

Das Gerät trainiert die Bizeps- und Quadrizepsmuskeln der Oberschenkel sowie die Adduktoren und Adduktoren.

#### Übungsmethode:

Setzen Sie sich bequem auf den Sitz. Fassen Sie die Griffe mit beiden Händen. Stellen Sie die Füße auf die Füße, wobei die Knie an der Außenseite der Griffe liegen. Führen Sie eine Adduktions- und Inversionsbewegung der Oberschenkel durch.

### Oberschenkelmuskel-Trainingsbank:

#### Gerätefunktionen:

Das Gerät stärkt und baut die Oberschenkelmuskulatur auf.

#### Übungsmethode:

Legen Sie sich auf die Bank. Haken Sie die Füße an den Stangen ein, verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf oder vor der Brust. Heben und senken Sie die Beine. Wiederholen Sie die Übung.

Aufgrund der kontinuierlichen Verbesserung technischer Lösungen durch Freekids können die dargestellten Zeichnungen, einschließlich Farben und Abmessungen, geringfügig von den aktuell produzierten Geräten abweichen.

