

# Podciąg nóg

0071004

METAL - FITNESS STANDARD



## 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>                | HDPE-Platten mit gefrästen Zeichnungen   |
| <b>Andere</b>                | Schrauben aus rostfreiem Stahl. Verzinktes, pulverbeschichtetes Stahlblech als Trittpläche. Stufen aus gewelltem Aluminiumblech. Kugellager. |

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

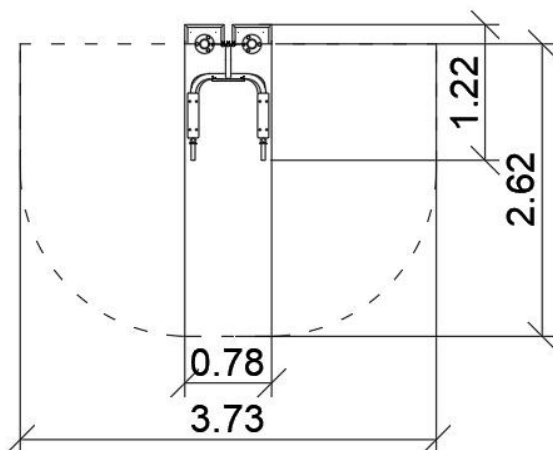
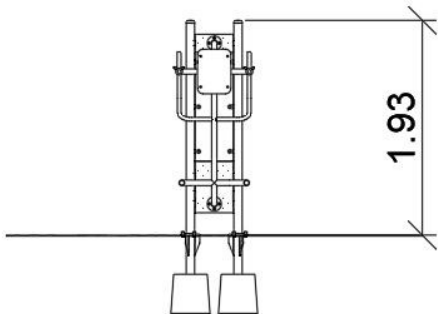
# Podciąg nóg

0071004

**METAL - FITNESS STANDARD**

## GERÄTEDATEN:

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| Geräteabmessung            | 1,22 x 0,78 x 1,93 m |
| Zonenabmessung             | 3,73 x 2,62          |
| Fallhöhe                   | 1,50 m               |
| Fläche der Sicherheitszone | 8,8 m <sup>2</sup>   |
| Alter der Benutzer         | 14                   |
| Anzahl der Benutzer        | 140 kg               |
| Material                   | Metall               |
| Niedrige Fallhöhe          | Nicht                |
| Normenkonformität          | EN 16630             |



Beine heben:

Gerätfunktionen:

Das Gerät stärkt und baut die Bauch-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur auf.

Übungsmethode:

A - Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Gerät und greifen Sie die Stangen. Schweben Sie in der Luft. Beugen Sie die Arme an den Ellenbogen, senken und heben Sie sich. Wiederholen Sie die Übung.

B - Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Maschine und stützen Sie sich mit den Händen auf den Stangen ab, während Sie sich an den vertikalen Griffen festhalten. Ziehen Sie die Beine zum Oberkörper hoch und senken Sie sie dann langsam ab.

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