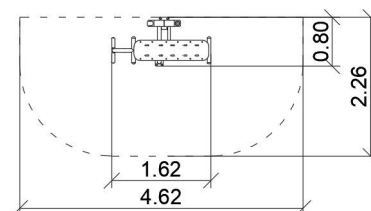
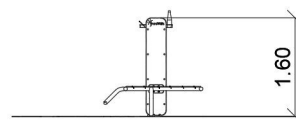


# Ławka do ćwiczeń

## Plus

0072012

**METAL - FITNESS PLUS**



### Material specification:

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Construction Material</b> | galvanized steel coated with powder paint for durability and corrosion resistance or made of stainless steel  |
| <b>Foundation</b>            | buried in the ground to a specified depth and concreted with at least B-20 class concrete or bolted to a concrete base  |
| <b>Boards</b>                | Durable HPL sheet   |
| <b>UV Prints</b>             | Multilayer, durable UV prints, resistant to weather conditions  |
| <b>Other</b>                 | Śruby wykonane ze stali nierdzewnej. Podstopnice stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo. Stopnice wykonane z blachy aluminiowej ryflowanej. Łożyska toczone kulkowe zwykłe. Wbudowane uchwyty na wodę i telefon. |

Due to continuous improvement of technical solutions by Freekids, the presented drawings, including colours and dimensions, may differ slightly from currently manufactured devices.



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

# Ławka do ćwiczeń Plus

0072012

**METAL - FITNESS PLUS**

## DEVICE DATA:

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| Device dimension          | 1,62 x 0,80 x 1,60 m |
| Zone dimension            | 4,62 x 2,26          |
| Fall height               | 0,49 m               |
| Safety zone area          | 9,5 m <sup>2</sup>   |
| User age                  | 14+                  |
| Number of users           | 140 kg               |
| Material                  | Metal                |
| Low fall height           | tak                  |
| Compliance with standards | PN-EN 16630          |



Ławka do ćwiczeń:

Funkcje urządzenia: Urządzenie wzmacnia i buduje mięśnie brzucha.

Sposób ćwiczenia:

Położ się na ławeczce. Stopy zahacz o dolny drążek, ręce załóż za głowę lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Unieś tułów napinając mięśnie brzucha. Opuść ciało powolnym ruchem. Powtórz ćwiczenie.

Due to continuous improvement of technical solutions by Freekids, the presented drawings, including colours and dimensions, may differ slightly from currently manufactured devices.



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