

# Podciąg nóg + drabinka

0071025

METAL - FITNESS STANDARD



## 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>Sheets</b>	HDPE sheets with milled drawings
<b>Other</b>	Śruby wykonane ze stali nierdzewnej. Podstopnice stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo. Stopnice wykonane z blachy aluminiowej ryflowanej. Łożyska toczne kulkowe zwykłe.

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

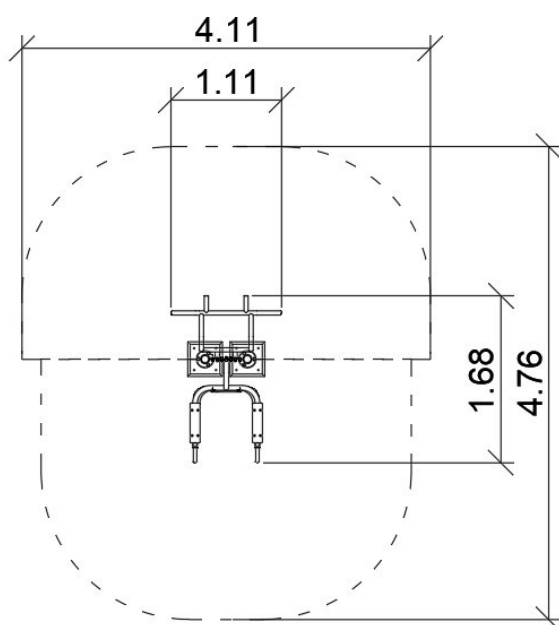
# Podciąg nóg + drabinka

0071025

METAL - FITNESS STANDARD

## DEVICE DATA:

Device dimension	1,68 x 1,11 x 2,39 m
Zone dimension	4,11 x 4,76
Fall height	1,50 m
Safety zone area	16,6 m <sup>2</sup>
User age	14+
Number of users	140 kg
Material	Metal
Low fall height	nie
Compliance with standards	PN-EN 16630



### Podciąg nóg:

#### Funkcje urządzenia:

Urządzenie wzmacnia i buduje mięśnie brzucha, grzbietu oraz ud.

#### Sposób ćwiczenia:

A – Stań plecami do urządzenia i złap za drążki. Zawisnij w powietrzu. Zginając ręce w łokciach opuszczaj się i podnoś. Powtarzaj ćwiczenie.

B – Stań plecami do urządzenia i oprzyj ręce na drążkach, łapiąc jednocześnie za pionowe uchwyty. Podciągaj nogi do tułowia a następnie powoli je opuszczaj.

### Drabinka:

#### Funkcje urządzenia:

Urządzenie pomaga w rozciąganiu, korzystnie wpływa na mięśnie i stawy. Spełnia funkcję rozgrzewki.

#### Sposób ćwiczenia:

Złap rękoma najwyższy drążek. Zginając ręce w łokciach podciągaj się w miarę możliwości.

Opuszczaj się powolnymi, płynnymi ruchami.

Powtarzaj ćwiczenie.

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

