# Ławka do ćwiczeń mięśni ud

**0071017**

**METAL - FITNESS STANDARD**





## Material specification:

| | |
|---|---|
| **Construction Material** | galvanized steel coated with powder paint for durability and corrosion resistance or made of stainless steel |
| **Foundation** | buried in the ground to a specified depth and concreted with at least B-20 class concrete or bolted to a concrete base |
| **Boards** | HDPE sheets with milled drawings |
| **Other** | Śruby wykonane ze stali nierdzewnej. Podstopnice stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo. Stopnice wykonane z blachy aluminiowej ryflowanej. Łożyska toczone 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

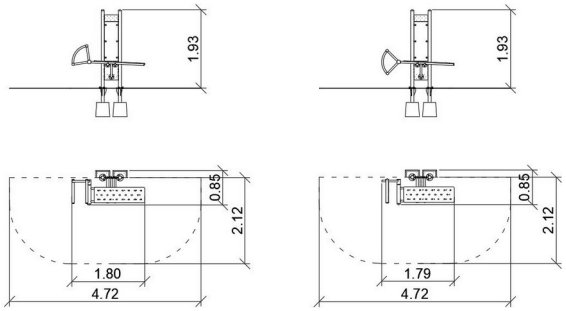
tel./fax: +48 71 312 72 50, +48 724 654 898
e-mail: biuro@freekids.pl www.freekids.pl

rev. 001/2026

# Ławka do ćwiczeń mięśni ud

**0071017**

**METAL - FITNESS STANDARD**




## DEVICE DATA:

| | |
|---|---|
| Device dimension | 1,80 x 0,85 x 1,93 m |
| Zone dimension | 4,72 x 2,12 |
| Fall height | 0,67 m |
| Safety zone area | 9,04 m2 |
| 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:
Połóż 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 www.freekids.pl

rev. 001/2026