

Podciąg nóg + drabinka

0071025

METAL - FITNESS STANDARD



Specyfikacja materiałowa:

Elementy konstrukcyjne	stalowe ocynkowane galwanicznie, a następnie pokryte powłoką malarską metodą proszkową, zapewniającą trwałość i odporność na korozję lub ze stali nierdzewnej
Fundamentowanie	wkopane do gruntu na zadaną głębokość i zabetonowane betonem klasy min. B-20 lub przykręcone do betonowego podłoża
Płyty	płyty HDPE z frezowanymi rysunkami
Inne	Śruby wykonane ze stali nierdzewnej. Podstopnice stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo. Stopnice wykonane z blachy aluminiowej ryflowanej. Łożyska toczne kulkowe zwykłe.

Ze względu na ciągłe doskonalenie rozwiązań technicznych przez firmę Freekids, przedstawione rysunki, w tym kolorystyka oraz wymiary mogą nieznacznie odbiegać od aktualnie produkowanych urządzeń.



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

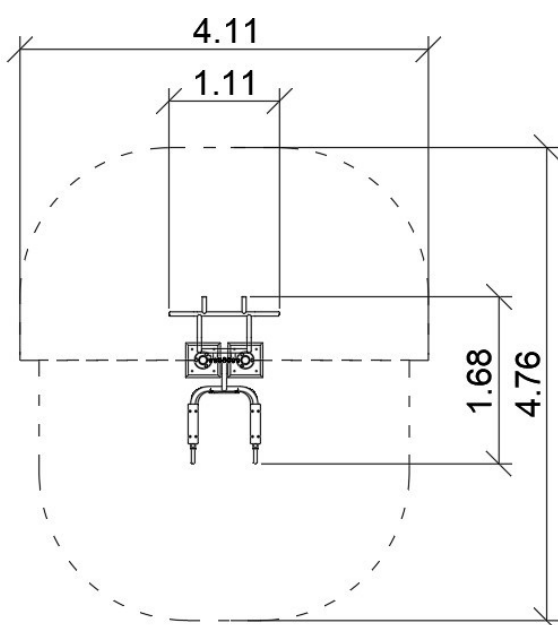
Podciąg nóg + drabinka

0071025

METAL - FITNESS STANDARD

DANE URZĄDZENIA:

Wymiar urządzenia	1,68 x 1,11 x 2,39 m
Wymiar strefy	4,11 x 4,76
Wysokość upadkowa	1,50 m
Powierzchnia strefy bezpiecznej	16,6 m ²
Wiek użytkowników	14+
Liczba użytkowników	140 kg
Materiał	Metal
Niska wysokość upadku	nie
Zgodność z normą	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.

Ze względu na ciągłe doskonalenie rozwiązań technicznych przez firmę Freekids, przedstawione rysunki, w tym kolorystyka oraz wymiary mogą nieznacznie odbiegać od aktualnie produkowanych urządzeń.

