

# Podciąg nóg

0071004

METAL - FITNESS STANDARD



## Specyfikacja materiałowa:

<b>Elementy konstrukcyjne</b>	stalowe ocynkowane galwanicznie, a następnie pokryte powłoką malarską metodą proszkową, zapewniającą trwałość i odporność na korozję lub ze stali nierdzewnej
<b>Fundamentowanie</b>	wkopane do gruntu na zadaną głębokość i zabetonowane betonem klasy min. B-20 lub przykręcone do betonowego podłoża
<b>Płyty</b>	płyty HDPE z frezowanymi rysunkami
<b>Inne</b>	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](mailto:biuro@freekids.pl) [www.freekids.pl](http://www.freekids.pl)

rev. 001/2026

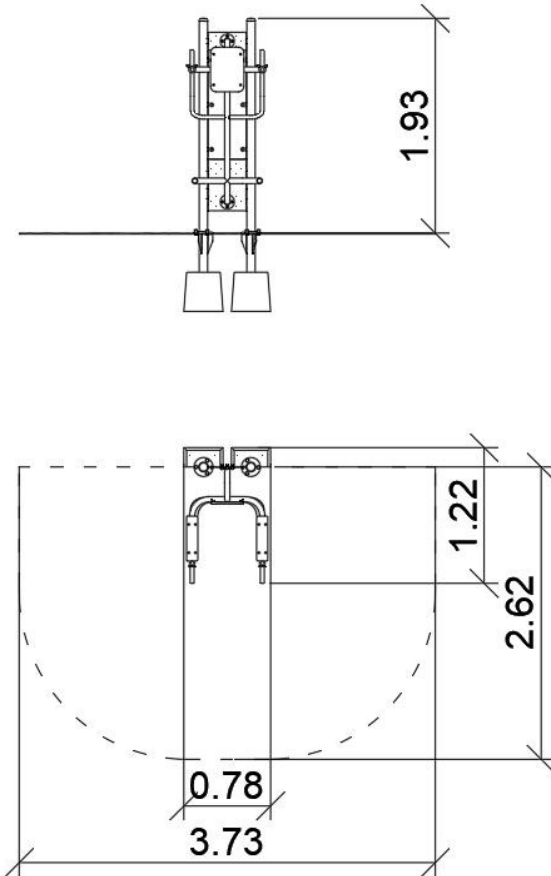
# Podciąg nóg

0071004

METAL - FITNESS STANDARD

## DANE URZĄDZENIA:

Wymiar urządzenia	1,22 x 0,78 x 1,93 m
Wymiar strefy	3,73 x 2,62
Wysokość upadkowa	1,50 m
Powierzchnia strefy bezpiecznej	8,8 m <sup>2</sup>
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. Zawieśnij 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.

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

