

# Podciąg nóg + drabinka

0071025

METAL - ФИТНЕС СТАНДАРТ



## Материальная спецификация:

<b>Строительный материал</b>	оцинкованная сталь, покрытая порошковой краской для долговечности и устойчивости к коррозии или из нержавеющей стали
<b>Фундаментирование</b>	заглублен в грунт на заданную глубину и залит бетоном класса не менее В-20 или прикреплено к бетонному основанию
<b>Листы</b>	Листы HDPE с фрезерованными рисунками
<b>Другое</b>	Śruby wykonane ze stali nierdzewnej. Podstopnice stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo. Stopnice wykonane z blachy aluminiowej ryflowanej. Łożyska toczne kulkowe zwykłe.

Из-за постоянного совершенствования технических решений компанией Freekids представленные чертежи, включая цвета и размеры, могут незначительно отличаться от актуально производимых устройств.



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

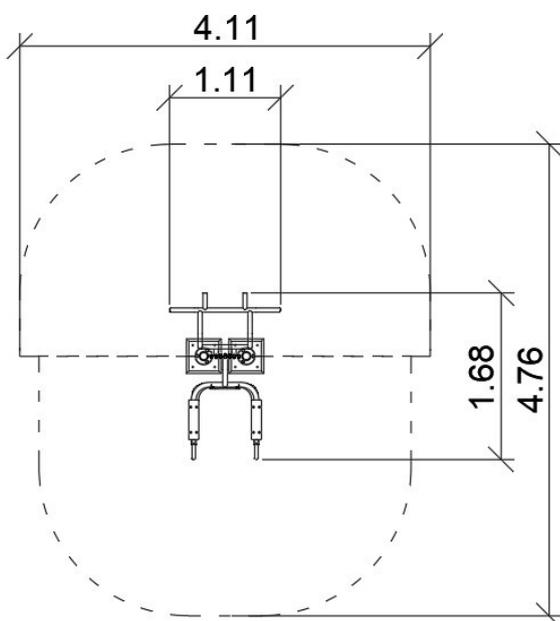
# Podciąg nóg + drabinka

0071025

METAL - ФИТНЕС СТАНДАРТ

## ДАнные УСТРОЙСТВА:

Размер устройства	1,68 x 1,11 x 2,39 m
Размер зоны	4,11 x 4,76
Высота падения	1,50 m
Площадь зоны безопасности	16,6 m <sup>2</sup>
Возраст пользователей	14+
Количество пользователей	140 kg
Материал	Metal
Низкая высота падения	nie
Соответствие стандартам	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.

Из-за постоянного совершенствования технических решений компанией Freekids представленные чертежи, включая цвета и размеры, могут незначительно отличаться от актуально производимых устройств.



Из-за постоянного совершенствования технических решений компанией Freekids представленные чертежи, включая цвета и размеры, могут незначительно отличаться от актуально производимых устройств.



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