



DANE TECHNICZNE

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.

Podciąg nóg:**Funkcje urządzenia:**

Urządzenie wzmacnia i buduje mięśnie brzucha, grzbietu oraz ud.

Sposób ćwiczenia:

A – Stań plecami do urządzenia i złap za drążki. Zawiśnij 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.

Wymiary (dł x szer x wys)

1,83 x 0,93 x 2,40 m

Powierzchnia zderzenia

4,8 x 3,9 m

Pole powierzchni zderzenia

16,4 m²**Zestawienie materiałów:**

STAL	Stal ocynkowana, malowana proszkowo.
PODŁOKIETNIKI	Podłokietniki z płyty HDPE
KOTWIENIE	Urządzenie na stałe posadowione w gruncie, zakotwione w betonie klasy min. C16/20
ŁÓŻYSKA	Łożyska toczne kulowe zwykłe
ELEMENTY ZŁĄCZNE	Ocynkowane, malowane proszkowo
INNE	Nakrętki kołpakowe, śruby ze stali nierdzewnej, zaślepki czarne plastikowe

*Ze względu na ciągłe doskonalenie rozwiązań technicznych przez firmę FreeKids, przedstawione rysunki mogą nieznacznie odbiegać od aktualnie produkowanych urządzeń. Certyfikat zgodności z normą PN-EN 16630:2015