



#### DANE TECHNICZNE

##### Ławka do ćwiczeń:

**Funkcje urządzenia:** Urządzenie wzmacnia i buduje mięśnie brzucha.

##### Sposób ćwiczenia:

Położ 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.

##### Prostownik pleców:

##### Funkcje urządzenia:

Urządzenie wzmacnia mięśnie grzbietu oraz kręgosłupa.

##### Sposób ćwiczenia:

Wejdź na stopnie i zahacz pięty o dolny drążek. Biodra oprzyj o siedzisko. Twarz jest skierowana ku ziemi. Delikatnie opuszczaj i podnoś górną część tułowia.

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| Wymiary (dł x szer x wys)  | 1,64 x 1,22 x 1,0 m |
| Powierzchnia zderzenia     | 4,2 x 4,7 m         |
| Pole powierzchni zderzenia | 19,5 m <sup>2</sup> |

#### Zestawienie materiałów:

|           |   |
|-----------|---|
| STAL      | Stal ocynkowana, malowana proszkowo.  |
| PŁYTY     | Płyta HDPE  |
| KOTWIENIE | Urządzenie na stałe posadowione w gruncie, zakotwione w betonie klasy min. C16/20 |
| ŁÓŻYSKA   | łożyska toczne, kulowe zwykłe   |
| 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