



DANE TECHNICZNE

Wioślarz:**Funkcje urządzenia:**

Urządzenie poprawia ogólną wydajność organizmu, wytrzymałość oraz siłę. Wzmacnia mięśnie pleców, ramion i nóg.

Sposób ćwiczenia:

Usiądź wygodnie na siedzisku. Stopy ustaw na platformach. Rękoma chwyć za uchwyty. Przyciągaj drążki do klatki piersiowej jednocześnie prostując nogi i plecy i wróć do pozycji wyjściowej. Płynnie powtarzaj ćwiczenie.

Prasa nożna:**Funkcje urządzenia:**

Urządzenie aktywizuje kończyny dolne. Wpływa na rozbudowę mięśni nóg, pośladków i dolnych mięśni brzucha.

Sposób ćwiczenia:

Usiądź wygodnie na siedzisko. Oprzyj stopy o platformy. Prostując nogi zdecydowanym ruchem odepchnij się od urządzenia i wróć do pozycji wyjściowej.

Wymiary (dł x szer x wys)

2,52 x 0,90 x 1,90 m

Powierzchnia zderzenia

6,2 x 3,9 m

Pole powierzchni zderzenia

21,4 m²**Zestawienie materiałów:**

STAL	Stal ocynkowana, malowana proszkowo.
STOPNIE	Podstopnice stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo. Stopnice wykonane z blachy aluminiowej ryflowanej.
SIEDZISKA	Siedziska stalowe ocynkowane, malowane proszkowo.
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