

**DANE TECHNICZNE****Wyciskanie siedząc:****Funkcje urządzenia:**

Urządzenie wzmacnia i buduje mięśnie klatki piersiowej, grzbietowe i ramion.

**Sposób ćwiczenia:**

Usiądź wygodnie na siedzisku, oprzyj plecy. Złap oburącz uchwyty. Odepchnij je od siebie zdecydowanym, ale płynnym ruchem, prostując ręce. Wróć do pozycji wyjściowej.

**Rowerek:****Funkcje urządzenia:**

Klasyczny rowerek. Wzmacnia mięśnie nóg oraz poprawia krążenie. Spełnia funkcje rozgrzewki.

**Sposób ćwiczenia:**

Usiądź na siedzisku, złap rękoma za uchwyty, umieść stopy na pedałach. Pedałuj jak na rowerze.

Wymiary (dł x szer x wys)

2,78 x 0,79 x 1,90 m

Powierzchnia zderzenia

5,6 x 4,0 m

Pole powierzchni zderzenia

19,9 m<sup>2</sup>**Zestawienie materiałów:**

STAL	Stal ocynkowana, malowana proszkowo.
PEDAŁY	Tworzywo sztuczne
SIEDZISKA	Rowerek - siedzisko z płyty HDPE; Wyciskanie siedząc – siedzisko stalowe ocynkowane, malowane proszkowo.
KOTWIENIE	Urządzenie na stałe posadowione w gruncie, zakotwione w betonie klasy min. C16/20
ŁOŻYSKA	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