

## Zestaw do ćwiczeń Workout S831.8

W skład zestawu wchodzi:

- drabinka pionowa - 1 szt.;
- Drażek do pociągania na wys. 2450 mm - 2 szt.;
- Drażek do podciągania na wys. 2188 mm - 1 szt.;
- ławka do brzuskow - 1 szt.;
- Porecz do pompek - 1 szt.

Maksymalna nośność urządzenia:	130 kg
Wymiary urządzenia (DxSxW):	2812x2192x2705 mm
Strefa bezpieczeństwa:	5926x6458 mm

### Sposob użycia:

#### drabinka pionowa:

- 1) stan naprzeciwko drabinki i złap mocno obiema rękami i wykonuj pompki na różnych wysokościach szczebli;
- 2) oprzyj się plecami do drabinki, złap się mocno za szczebel obiema rękami i podciągaj nogi;
- 3) Oprzyj nogę na szczeblu i wykonuj skłony do jednej i do drugiej nogi;
- 4) Stan bokiem do drabinki, złap się ręką za szczebel i wykonuj wymachy nog w różnych kierunkach

#### drażki do podciągania się na różnych wysokościach:

- 1) złap obiema rękami za drażek nachwytem, podnos się do momentu aż głowa będzie się znajdowała powyżej drażka, po czym opuść się do wyprostowania ramion i powtórz ćwiczenie;
- 2) stan pod drażkiem, podskocz, złap go mocno obiema rękami i podciągaj się;

**ławka do brzuskow:** siadaj na ławce przodem do słupa, zahacz stopy nad poziomym drażkiem, odchyl ciało w tył i rozpocznij wykonywanie brzuskow

**Porecz do pompek niski:** stan naprzeciwko drażka, mocno złap za drażek obiema rękami, zacznij wykonywać pompki

**Maksymalna nosność urządzenia:** 100 kg na użytkownika

**Wiek ćwiczącego:** Sprzęt przeznaczony dla młodzieży i dorosłych, ze wzrostem powyżej 140 cm

**wysokość swobodnego upadku** 2705 mm

**Masa urządzenia** 238 kg

#### Specyfikacje techniczne:

Rura nosna o średnicy 89 mm i grubości 4 mm; Zakonczenia rur i słup osłonięte zaslepkami z tworzywa. Wszystkie elementy stalowe zostały zabezpieczone antykorozyjnie poprzez pomalowanie podkładem cynkowym i farbami proszkowymi (jako opcja ocynkowanie).

**Kolorystyka urządzeń:** kolor dowolny wg palety RAL

**Montaż:** Urządzenie osadzone w betonie za pomocą kotwy stalowej

**Okres gwarancji:** 24 m-ce (nie dotyczy zużycia eksploatacyjnego)

