

Triangle/Trójkąt

Data sheet

Karta katalogowa

Scheda di dati

Fiche Technique

Datenblatt

PL

Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

Kategoria urządzenia: Rozciąganie

Efekt treningu: Służy do rozciągania mięśni ramion, grzbietu, oraz mięśni nóg.

Sposób używania: 1. Oprzyj stabilnie piętę na drążku mając wyprostowane obie nogi. Zbliżaj stopniowo tułów do opartej nogi a następnie do nogi na ziemi. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę. Poczujesz rozciąganie mięśnia dwugłowego uda oraz łydek.

2. Chwyć drążek i wykonaj opad tułowia z prostymi nogami, stopniowo zbliżaj klatkę piersiową do ziemi. Poczujesz rozciąganie mięśni barków i grzbietu.

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia.

Przeznaczone dla max 3 osób. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Waga urządzenia:

Wykonano w oparciu o normy: DIN 79000:2012-05, PN-EN 16630:2015-06

Wyprodukowane w Polsce.

