

**Kategoria urządzenia:** Budowa mięśni

**Efekt treningu:**

Prostownik pleców: Wzmocnienie prostowników grzbietu, dwugłowych ud i pośladkowych.

Ławka: Wzmocnienie mięśni prostych i skośnych brzucha.

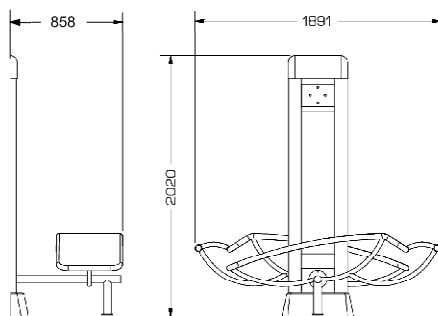
**Sposób używania:** Prostownik pleców: Oprzyj biodra na ławce, twarzą skierowaną w dół. Nogi zaprzyj o poprzeczkę. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Wykonuj płynne, powolne i pełne opady i unoszenia tułowia.

Ławka:

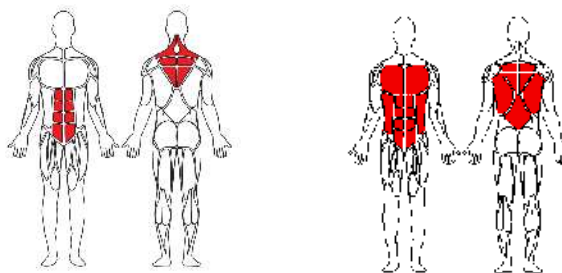
Położ się na ławce twarzą w górę. Nogi zgięte w kolanach, stopy zaprzyj o dolną poprzeczkę. Ręce podłóż pod głowę. Podnoś tułów w następującej kolejności: najpierw głowa potem barki i resztę ciała. Na końcu można wykonać skręt tułowia. Opuść powoli tułów na ławkę. Wykonuj pełne, płynne ruchy.

**Trudność ćwiczenia:** Średnie

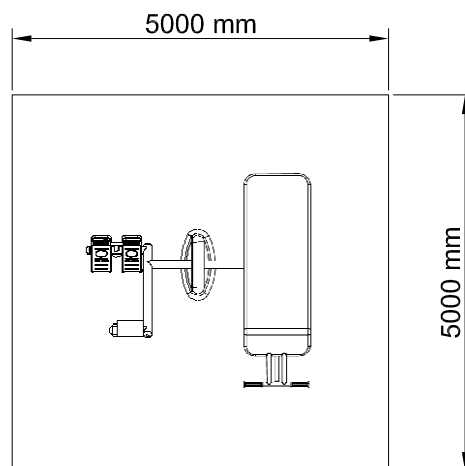
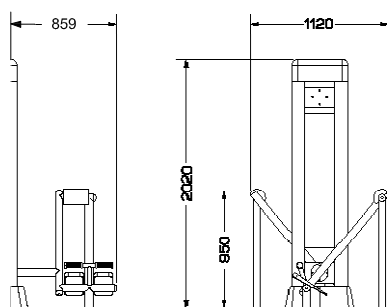
**ŁAWKA**



**Zaangażowane partie mięśni**



**PROSTOWNIK PLECÓW**



Uwaga:

1. Na siedziskach siłowni zastosować dodatkowo siedziska z materiału HDPE.
2. Urządzenia do ćwiczeń z rur stalowych, ocynkowanych ogniowo i malowanych proszkowo fabrycznie - potwierdzone certyfikatem.
3. Wszystkie złączki, śruby i podkładki wykonane ze stali nierdzewne, stosować śruby zrywalne.
4. Podesty na stopy wykonane ze stalowej lakierowanej blachy gr. 3 mm lub stali kwasoodpornej.
5. Należy stosować pokrywy zabezpieczające elementy mocujące urządzenia do podłoża oraz nakładki zabezpieczające pylon od góry.
6. Należy zastosować ręczki wykonane z polichlorku winylu w kolorze czarnym.
8. Kolorystyka urządzeń RAL 7016.
7. Konstrukcja urządzenia i posadowienie w gruncie wg. proj. konstrukcyjnego producenta, dostosowane do warunków gruntowych występujących na terenie objętym opracowaniem

A7

Ławka i prostownik pleców

Zał. nr 7