

PRASA NOŻNA

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Effekt treningu: Wzmocnienie wszystkich mięśni nóg i łydek

Sposób używania: Usiądź stabilnie na siodełku i połącz obie nogi na pedałach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj w kolanach.

Trudność ćwiczenia: Średnie do wysokiego

WIOŚLARZ

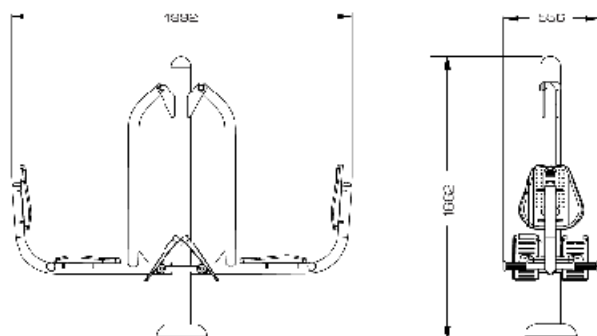
Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Effekt treningu: Wzmocnienie pasa ramion, górnej części pleców oraz mięśni ramion i nóg.

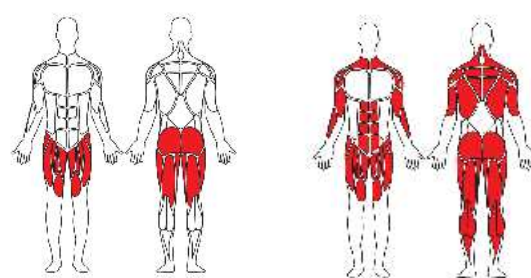
Sposób używania: Postaw stopy na pedałach, złap rękami za oba uchwyty. Przyciągnij uchwyt do brzucha prostując jednocześnie nogi. Powróć do pozycji wyjściowej.

Stopień zaangażowania energii i siły: Średni do wysokiego.

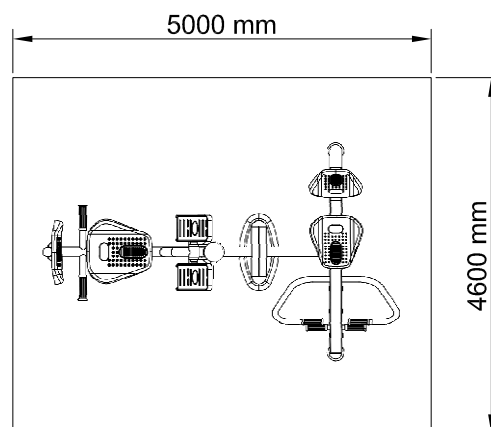
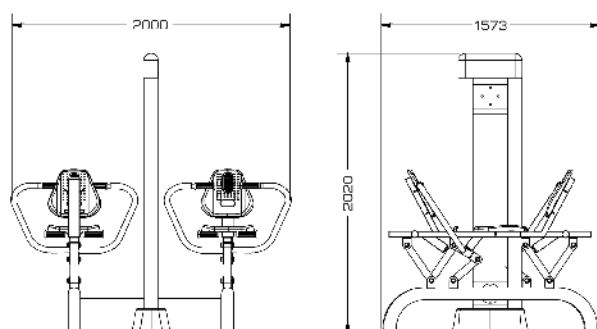
PRASA NOŻNA



Zaangażowane partie mięśni



WIOŚLARZ



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 nierdzewnej, 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

A6

Prasa nożna i wioślarz

Załącznik nr 6