

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu: Zwiększenie siły mięśni piersiowych, barków i ramion.

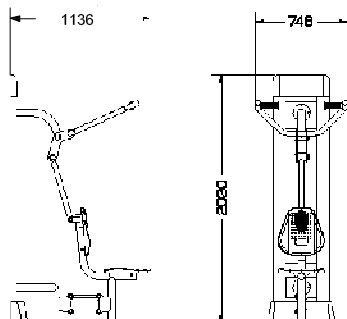
Sposób używania: **Wyciskanie:** Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć rękami oba drążki.

Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

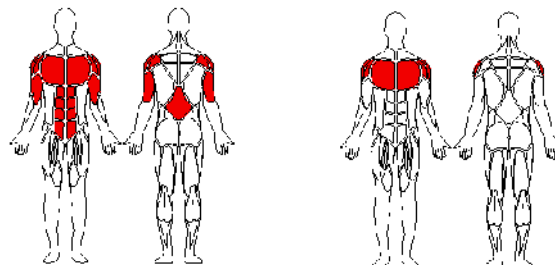
Wyciąg górny: Usiądź stabilnie (twarzą lub plecami do przyrządu) i złap za uchwyty. Przyciągnij uchwyty do ciała i z powrotem do prawie wyprostowanych łokci. Do urozmaicenia ćwiczenia trzymając za uchwyty można przyjmować różne pozycje ciała.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego.

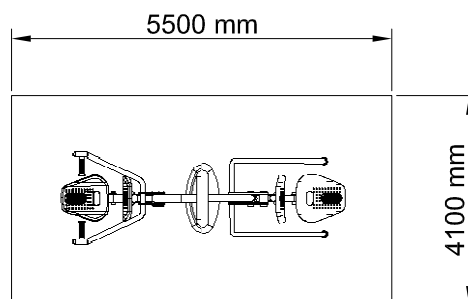
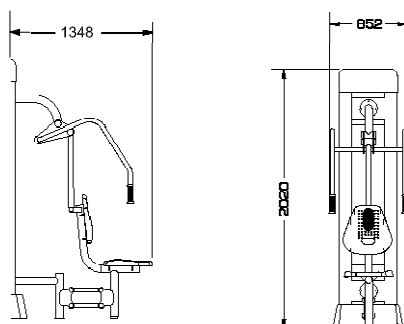
WYCIĄG GÓRNY



Zaangażowane partie mięśni



WYCISKANIE SIEDZĄC



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

A1

Wyciąg górny i wyciskanie siedząc

Zał. nr 1