

Kategoria urządzenia: Krążenie krwi, Koordynacja

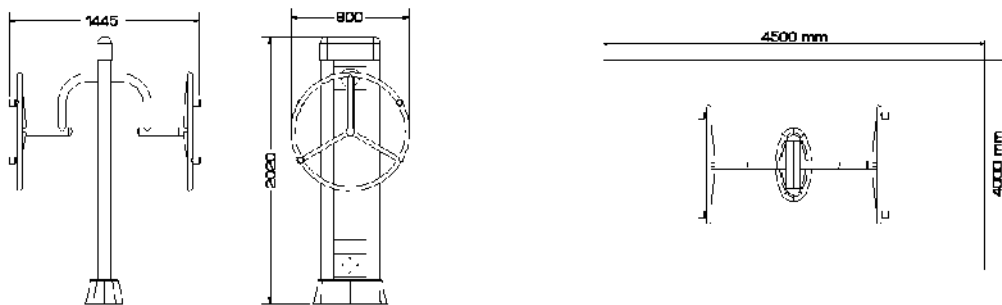
Efekt treningu: Ćwiczy górne partie mięśni. Wpływa na poprawę sprawności kończyn górnych oraz mięśni obręczy barkowej. Doskonale ćwiczenie ogólnorozwojowe.

Sposób używania:

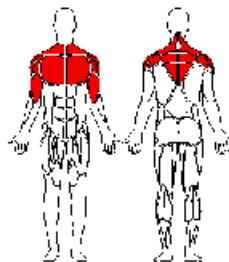
Kierownice: Złap dwa koła oburącz i obracaj w lewo lub w prawo. Zmieniaj prędkość ruchu.

Koło: Złap koło oburącz i obracaj w lewo lub w prawo. Zmieniaj prędkość ruchu.

Trudność ćwiczenia: Łatwe



Zaangażowane partie mięśni



Uwaga:

1. Na siedziskach siłowni zastosować dodatkowo siedziska z materiału HDPE.
2. Urządzenia do ćwiczeń z rur stalowych, ocynkowane 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

A2