

 **Wiosło****Opis urządzenia:**

Kompleksowe ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych, ramion, obręczy barkowej oraz mięśnie grzbietu i mięśnie brzucha. Doskonale kształtuje sylwetkę oraz pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała.

Typ ćwiczeń: Siłowe**Stopień trudności:** Średnie**Przeznaczenie:** Dla użytkowników w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu,**Dopuszczalne obciążenie urządzenia:** 120 kg**Liczba użytkowników:** 1**Sposób ćwiczenia:**

Usiądź na siedzisku, chwyć rękoma za uchwyty, podstaw stopy na podestach. Przyciągnij uchwyty do brzucha jednocześnie prostując nogi, nie odchylając się zbyt do tyłu. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



KONDYCJA



SIŁA

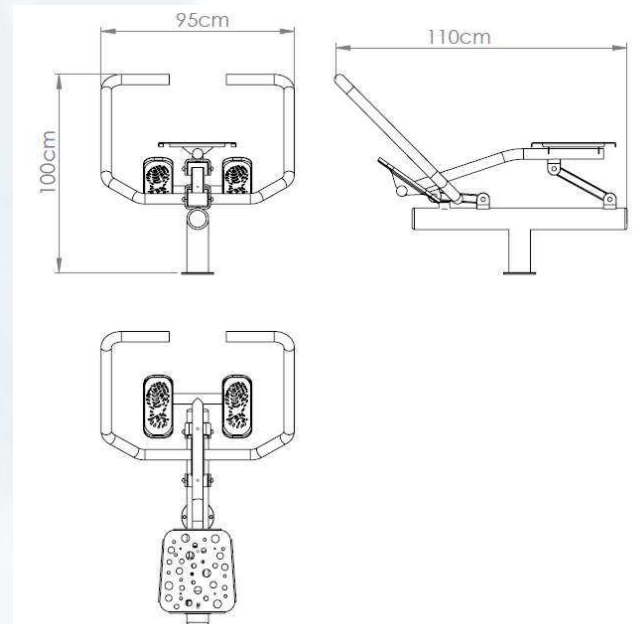

Wiosło
Wymiary urządzenia:

Wysokość: 100 cm
 Szerokość: 110 cm
 Długość: 95 cm

Strefa użytkowania: 410 cm x 395 cm

Wymagana nawierzchnia: dowolna

Wysokość swobodnego upadku: 50 cm


Konstrukcja urządzenia:

Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych o przekroju 88,9 mm i grubości ścianki 3,6mm. Pozostałe elementy rurowe wykonane z rur stalowych 48,3 mm i grubości ścianki 3,2mm. Zakończenia rur zaulepione. Stopnice i siedziska wykonane z blachy stalowej o grubości 3 mm.

Nakrętki kołpakowe ocynkowane zabezpieczone przed odkręcaniem, łożyska zamknięte bezobsługowe. Urządzenie wyposażone w amortyzatory gumowe tłumiące uderzenia.

Wszystkie elementy metalowe poddane obróbce strumieniowo-ściernej a następnie malowane proszkowo podkładem cynkowym oraz farbą proszkową poliestrową odporną na warunki atmosferyczne i promienie UV.

Urządzenie przykręcane do kotwy stalowej zamontowanej na stałe w betonowych fundamentach.

Urządzenie zgodne z normą PN-EN 16630:2015-06

