

3.2. Wyciskanie siedząc i wyciąg górny

WYCISKANIE SIEDZĄC I WYCIĄG GÓRNY R06-1-S: Ćwiczenia wpływające na rozbudowę górnych partii ciała. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Należy ćwiczyć z rozwagą, uwzględniając indywidualne możliwości.

SPOSÓB UŻYWANIA:

Usiądź na siedzisku. Chwyć rękami drążki. Wypychaj je od siebie prostując ręce i powracaj do pozycji wyjściowej.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni/trudny.

Urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.

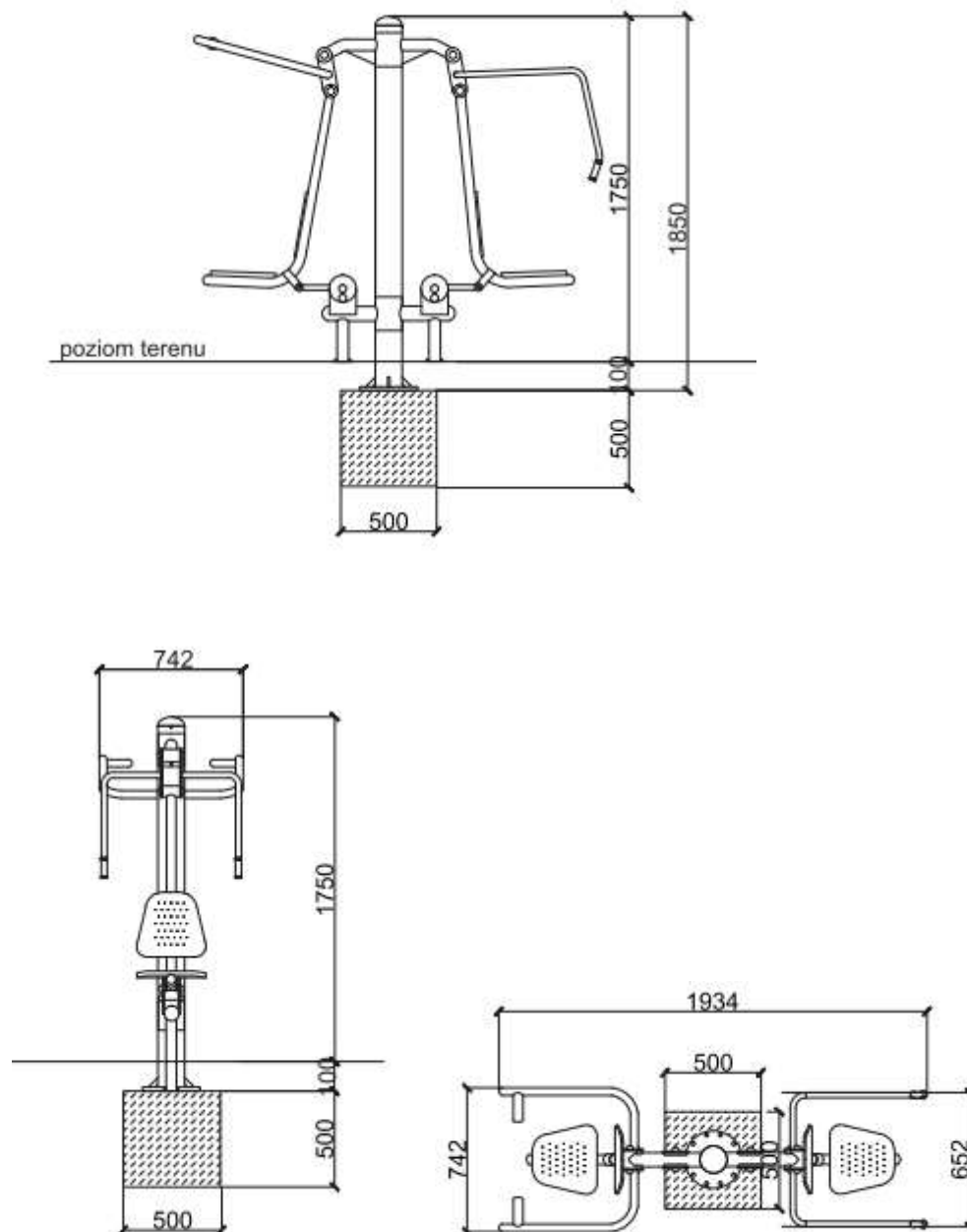
Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg.

PRZYKŁADOWY RYSUNEK:



n.

WYMIARY:



Fundament 100 mm poniżej poziomu gruntu.
Minimalne wymiary fundamentu 500 x 500 x 500 mm.

STREFA BEZPIECZEŃSTWA:

