

# TWISTER

OPIS URZĄDZENIA:

Wzmacnia siłę mięśni prostych i przede wszystkim skośnych brzucha, ale także angażuje do pracy dolne partie mięśni pleców- lędźwi. Ćwiczenie pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała.

- KONDYCJA
- SIŁA



TYP: siłowe

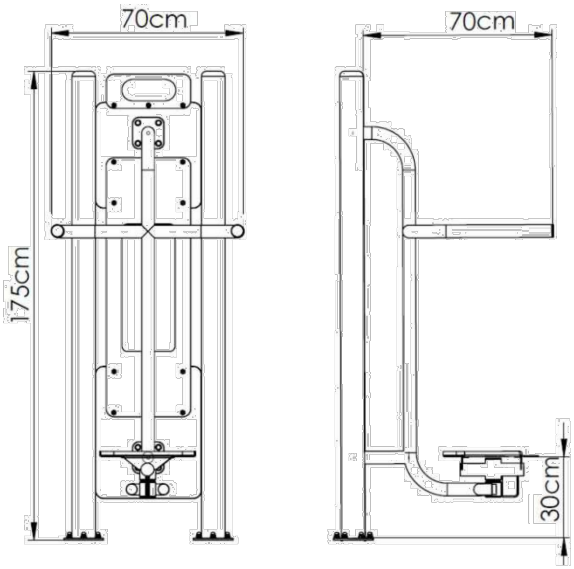
POZIOM TRUDNOŚCI: łatwe

PRZEZNACZENIE: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

MAX. OBCIĄŻENIE: 120 kg

SPOSÓB ĆWICZENIA:

Chwyć rękoma za uchwyty, stań na platformie obrotowej, ugnij lekko kolana. Angażując tylko dolną część tułowia wykonuj jednostajne skręty bioder od prawo do lewej.




WYMIARY:

Wysokość: 175 cm

Szerokość: 80 cm

Długość: 70 cm

STREFA UŻYTKOWANIA: 380 cm x 370 cm

WYS. SWOBODNEGO UPADKU: 30 cm

KONSTRUKCJA URZĄDZENIA:

Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych o przekroju 88,9 mm i grubości ścianki 3,6 mm.

Pozostałe elementy rurowe wykonane z rur stalowych 48,3 mm i grubości ścianki 3,2 mm.

Zakończenia rur zaślepione. 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 zgodne z normą PN-EN 16630:2015-06.

P.U.H. "TRANS-GAJ" s.c.

TRANS GAJ OGRODY, PARKI, TERENY ZIELENI

ul. Zagórowska 16, 62-500 Konin
tel. 601 715 052, Fax. (63) 2441288
REGON: 301069243 NIP: 665-290-00-52
e-mail: transgajpw@interia.pl

TYTUŁ OPRACOWANIA:
Budowa rodzinnego parku rekreacyjno - wypoczynkowy Szczypiorno

INWESTOR:
MIASTO KALISZ

ADRES INWESTORA:
GŁÓWNY RYNEK 20 62-800 KALISZ

BRANŻA ZIELENI I ARCHITEKTURY KRAJOBRAZU:

| | |
|---|---|
| PROJEKTANT 1: mgr inż Jacek Grabarczyk | PODPIS |
| PROJEKTANT 2: inż Liliana Rybarczyk | PODPIS |
| PROJEKTANT 3: inż Milena Konieczka | PODPIS |

| DATA | | FORMAT | NUMER RYSUNKU |
|---|---|---|---|
| 10-06-2016 | | A4 | 5a |

PROJEKT CHRONIONY USTAWĄ O PRAWACH AUTORSKICH, WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.