DRABINKA



OPIS URZĄDZENIA:

Wzmacnia mięśnie pleców, klatki piersiowej, obręczy barkowej i ramion oraz mięśnie proste i skośne brzucha.
Dodatkowo pomaga przy ćwiczeniach rozciągających tułowia i nóg.

KONDYCJA
SPRAWNOŚĆ
SIŁA



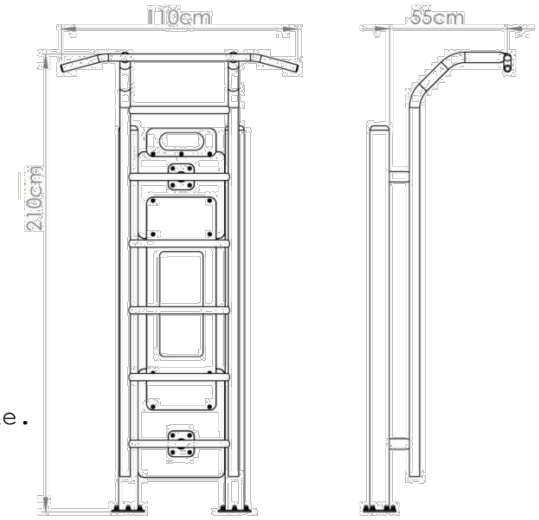
TYP: siłowe, rozgrzewające
POZIOM TRUDNOŚCI: średnie
PRZEZNACZENIE: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu
MAX. OBCIĄŻENIE: 120 kg
LICZBA UŻYTKOWNIKÓW: 1
SPOSÓB ĆWICZENIA:

I: podciąganie na drążku: złap drążek na szerokość ramion lub szerzej, podciągnij się do wysokości barków/klatki piersiowej,
następnie powoli opuść się do momentu wyprostowania ramion.

II: podciąganie nóg: złap drążek na szerokość ramion, ugnij nogi w kolanach, następnie podciągnij ugięte kolana w górę
do wysokości brzucha i powoli wróć do pozycji wyjściowej.

III: rozciąganie: postaw stopę na szczeblu na wysokości pasa, wyprostuj nogi w kolach. Wykonuj naprzemienne skłony.

WYMIARY:
Wysokość: 210 cm
Szerokość: 110 cm
Długość: 55 cm
STREFA UŻYTKOWANIA: 490 cm x 435 cm
WYS. SWOBODNEGO UPADKU: 210 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
33,7 mm, 48,3 mm
i grubości ścianki 3,2mm. Zakończenia rur zaślepione.
Nakrętki kołpakowe ocynkowane zabezpieczone przed odkręcaniem.
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	5c

PROJEKT CHRONIONY USTAWĄ O PRAWACH AUTORSKICH, WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.