

Termékadatlap

Haspad

Berendezés leírása

Erősíti a has egyenes izmait, a hátizmokat – különösen az ágyéki szakaszon –, valamint az alsó végtagok izmait. Formálja az alakot és segít fenntartani a helyes testtartást.

Fejlesztett képességek: Erő, Kondíció

Műszaki adatok

Típus: erősítő

Nehézségi szint: közepes

Ajánlott: 14 év feletti és/vagy legalább 140 cm magas felhasználók

Maximális terhelhetőség: 150 kg

Magasság: 175 cm

Szélesség: 145 cm

Hossz: 80 cm

Biztonsági terület: 380 × 445 cm

Szabad esési magasság: 60 cm

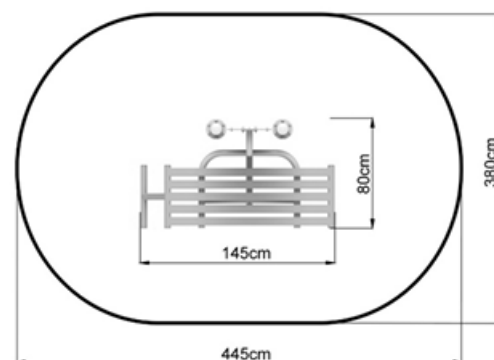
Használat

I. Feküdjön hanyatt a padra, akassza a lábait a keresztmerekítőre. Tegye a kezét a feje mögé vagy keresztbe a mellkasára. Emelje lassan a törzsét néhány centiméterrel a padról, majd lassan engedje vissza.

II. Feküdjön hasra úgy, hogy csak a törzse legyen a padon. Egyenes karokkal fogja meg a padot. A fej hátrahajtása nélkül emelje fel összehúzott lábait, majd lassan engedje vissza.

Anyagleírás

- Teherhordó szerkezet: 88,9 × 3,6 mm acélcsövek.
- Egyéb csőelemek: 48,3 × 3,2 mm, 42,4 × 3,2 mm és 33,7 × 2,9 mm acélcsövek.
- Téglalap keresztmetszetű elemek: 60 × 40 × 2,5 mm acél zártszelvények.
- Az ülések, háttámlák és lábtartók 3 mm vastag acéllemezről készülnek.
- Horganyzott kupakos anyák kilazulás ellen biztosítva, karbantartásmentes zárt csapágycsoportok.
- Minden fém alkatrész szemcselezést követően cinkalapozóval, majd UV- és időjárásálló poliészter porszórt bevonattal készül.



Szabvány

A berendezés megfelel a PN-EN 16630:2015-06 szabvány követelményeinek.