

Termékadatlap

Haspad



Berendezés leírása

Erősíti a has egyenes izmait, a hát főként ágyéki szakaszának izmait és az alsó végtagok izmait. Formálja az alakot és segít fenntartani a helyes testtartást.

Jellemzők

Típus: erősítő eszköz

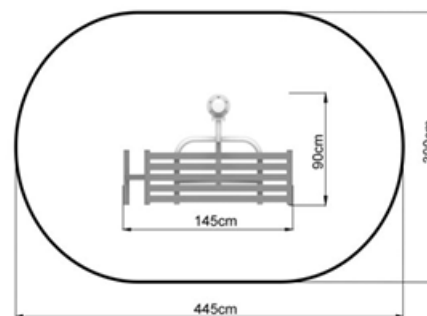
Nehézségi szint: közepes

Ajánlott: 14 év felett és/vagy min. 140 cm testmagasság

Maximális terhelhetőség: 150 kg

A gyakorlat végrehajtása

1. Feküdjön hanyatt a padra, akassza a lábait a keresztrúd alá. Kezeit helyezze a feje mögé vagy keresztbe a mellkasára. Lassan emelje meg a törzsét, majd engedje vissza.
2. Feküdjön hasra úgy, hogy csak a törzse legyen a padon. Nyújtott karokkal fogja meg a padot, emelje fel összehúzott lábait, majd lassan engedje vissza.



Méreték

Magasság: 175 cm

Szélesség: 145 cm

Hossz: 80 cm

Biztonsági zóna: 380 × 445 cm

Szabad esési magasság: 60 cm

A berendezés szerkezete

- Teherhordó szerkezet: 88,9×3,6 mm acélcső.
- Egyéb csőelemek: 48,3×3,2 mm, 42,4×3,2 mm és 33,7×2,9 mm.
- 60×40×2,5 mm acél zártszelvény elemek.
- Ülések, háttámlák és lábtartók: 3 mm acéllemez.
- Horganyzott záróanyák, karbantartásmentes zárt csapágyak.
- Cinkalapozóval és UV-, illetve időjárásálló poliészter porszórt bevonattal ellátva.
- PN-EN 16630:2015-06 szabványnak megfelel.