

Termékadatlap

Háterősítő

Berendezés leírása

Erősíti a hátizmokat, elsősorban a gerincfeszítő izmokat, és kisebb mértékben az alsó végtagok izmait is megdolgoztatja. A gyakorlat fontos szerepet játszik a helyes testtartás fenntartásában és a gerincpanaszok megelőzésében.

Fejlesztett képességek: Kondíció, Erő

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: 70 cm

Hossz: 85 cm

Biztonsági terület: 385 × 370 cm

Szabad esési magasság: 20 cm

Használat

Álljon stabilan a fellépőre, csípőjét támassza a padnak hason fekvő helyzetben, lábait támassza a keresztmervítőnek. Kezeit kulcsolja a feje mögé vagy tegye keresztbe a mellkasán. Lassan és folyamatosan végezzen teljes törzshajlításokat lefelé, majd emelkedjen 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.
- Az ülések, háttámlák és lábtartók 3 mm vastag acéllemezről készülnek.
- Horganyzott kupakos anyák kilazulás ellen biztosítva, karbantartásmentes zárt csapágys.
- Minden fém alkatrész szemcseszórást követően cinkalapozóval, majd UV- és időjárásálló poliészter porszórt bevonattal készül.

Szabvány

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

