

Termékadatlap

Hátizom-erősítő



Berendezés leírása

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

Jellemzők

Típus: erősítő eszköz

Nehézségi szint: közepes

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

Maximális terhelhetőség: 150 kg

A gyakorlat végrehajtása

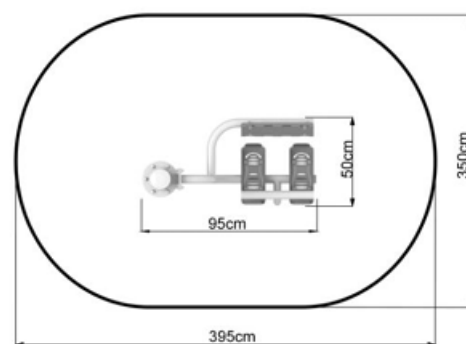
Álljon stabilan a fellépőre, csípőjét támassza a padhoz hason fekvő helyzetben. Támaszkodjon a kereszttrúdra a lábaival. Kezeit kulcsolja a feje mögé vagy tegye keresztbe a mellkasán. Lassan és egyenletesen hajlítsa le, majd emelje vissza a törzsét teljes mozgástartományban.



Min.
140cm



kg
Max 150



Méreték

Magasság: 175 cm

Szélesség: 70 cm

Hossz: 85 cm

Használati terület: 385 × 370 cm

Szabad esési magasság: 20 cm

A berendezés szerkezete

- Teherhordó szerkezet: 88,9 × 3,6 mm méretű acélcső.
- Egyéb csőelemek: 48,3 × 3,2 mm, 42,4 × 3,2 mm és 33,7 × 2,9 mm méretű acélcsövek.
- Az ülések, háttámlák és fellépők 3 mm vastag acéllemezéből készülnek.
- Horganyzott záróanyák kilazulás ellen biztosítva, karbantartásmentes zárt csapágys.
- Minden fémlelem szemcse-szórással előkezelte, majd cinkalapozóval és időjárás-, valamint UV-álló poliészter porszórt bevonattal ellátott.
- A berendezés megfelel a PN-EN 16630:2015-06 szabványnak.