



Nazwa Wyciskanie siedząc

Nr kat. 4414

Wersja wyk. -

## OPIS URZĄDZENIA

Aby prawidłowo wykonać ćwiczenie należy usiąść na a siedzisku, oprzeć plecy i chwycić mocno rękoma drążki. Następnie odepchnąć drążki od siebie i przyciągnąć z powrotem. Wykonując ćwiczenie trenujemy przede wszystkim górne partie mięśniowe, ponadto poprawiamy rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych, a także wpływamy na przyrost masy mięśniowej.

Dopuszczalna liczba użytkowników	1	Przedział wiekowy	od 14
----------------------------------	---	-------------------	-------

## STREFA BEZPIECZEŃSTWA

Symbol	A	B	C
Wysokość swobodnego upadku [m]	0,00	-	-
Pole powierzchni [m²]	10,0	-	-
Obwód [m]	12,0		

## MATERIAŁY

Główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości ścianki 3,2mm.  
Wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne.  
Elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące; wibroizolujące).  
Posadowienie urządzenia 30cm poniżej poziomu terenu.  
Pylon mocowany do betonowego bloku o wym. 1000x1000x250 mm (beton klasy C16/20).  
Pylon z dwóch rur o śr. 114,3 mm, przyspawanych do stalowych podstaw z blachy 8.0 mm i połączonych ze sobą dwiema płytami montażowymi (blacha gr. 8.0mm).

Konstruktor: BK

Data: 26-04-2016