

## DRABINKA + PODCIĄG NÓG

PL

### Efekt treningu:

Drabinka: Wariant 1: Efektywne wzmocnienie górnych partii mięśniowych, Wariant 2: Rozciąganie  
Podciąg nóg: Wzmocnienie dużych partii mięśniowych: kończyny górne, uda oraz brzuch i grzbiet. Staranne wykonywanie ćwiczeń przyczynia się do utrzymania poprawnej postawy ciała. Działa zapobiegawczo na niepożądane skrzywienia kręgosłupa.

### Sposób używania:

Drabinka: Wariant 1: Podciąganie na drążku: Złap za uchwyt drążka i unikając ruchu wahadłowego podciągnij ciało do wysokości piersi. Następnie powoli opuszczaj. Wariant 2: Rozciąganie mięśni: Oprzyj stopę o szczebel na wysokości pasa. Wykonuj skłony tułowia do stopy na szczeblu i stopy na ziemi.

Podciąg nóg: Wariant 1: Oprzyj się rękami na podpórkach, plecami do urządzenia. Chwyć uchwyty. Uda poziomo, łydki pionowo. Nogi podciągnij do tułowia a następnie opuszczaj. Wariant 2: Oprzyj się rękami na podpórkach plecami do urządzenia, Uginaj i prostuj ręce w łokciach - dla zaawansowanych.

### Trudność ćwiczenia: Trudne

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

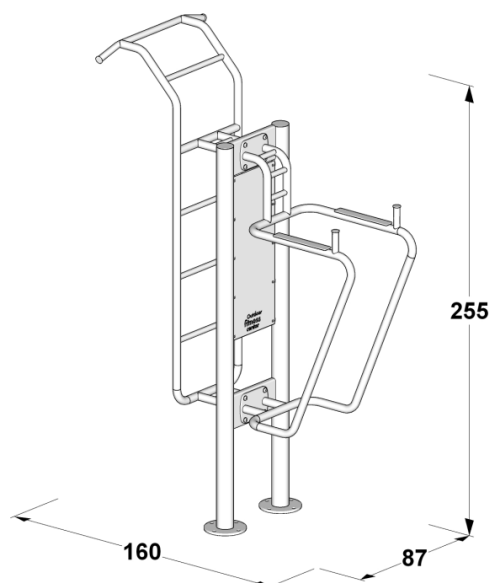
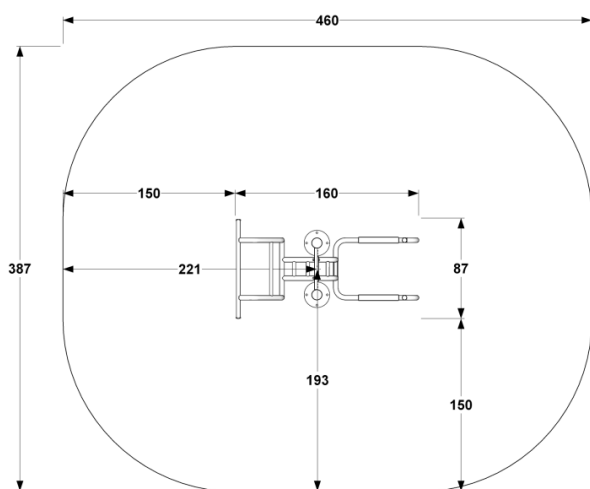
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 140 cm.

Zestaw przeznaczony dla dwóch osób.

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.

Wykonano w oparciu o normę PN-EN 16630:2015.

Wyprodukowane w Polsce.



 <p><b>HIC</b></p> <p><b>1,24 m</b></p>	<p><b>Powierzchnia strefy bezpiecznej</b></p> <div data-bbox="651 1635 766 1713">  </div> <p><b>15,86 m<sup>2</sup></b></p>	<p><b>Wzrost użytkownika</b></p> <div data-bbox="1053 1635 1093 1724">  </div> <p><b>140 cm +</b></p>
--	--	--

Plan fundamentowania

