

## Podciąg nóg OFC - 06

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Wzmocnienie kilku dużych partii mięśniowych: kończyny górne, uda oraz brzuch i grzbiet.

Staranne wykonywanie ćwiczenie przyczynia się do utrzymania poprawnej postawy ciała.

Działa zapobiegawczo na niepożądane skrzywienia kręgosłupa.

Sposób używania:

1. Oprzyj się rękami na podpórkach, plecami do urządzenia. Chwyć uchwyty. Uda poziomo, łydki pionowo. Nogi podciągnij do tułowia a następnie opuszczaj.

2. To samo ćwiczenie wykonaj o prostych nogach ułożonych poziomo (wersja zdecydowanie trudniejsza).

Stopień zaangażowania energii / siły: Średni do wysokiego

Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegaj instrukcję montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 20 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.

