



CERTYFIKAT
ZGODNOŚCI
PN-EN 16630



CERTYFIKOWANE:

PLACE ZABAW | ALTANY | DOMKI | MEBLE OGRODOWE | ŁAWKI PARKOWE | DREWUTNIE www.marpis.pl

Karta techniczna

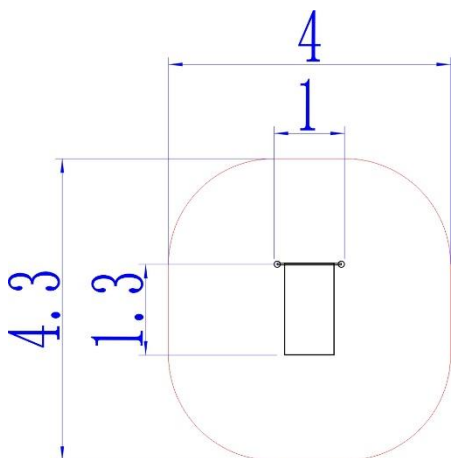
**Siłownia
plenerowa**

**ŁAWECZKA
DO WYCISKANIA**

Nazwa urządzenia:
ŁAWECZKA DO WYCISKANIA



Wariant A (ŁAWECZKA POJEDYNCZA na słupie)



OPIS TECHNICZNY

Wysokość: $\approx 0,6 - 0,9$ m (pojedyncza)

Szerokość: $\approx 1,00$ m (pojedyncza),

Długość: $1,3 - 1,4$ m (pojedyncza)

STREFA UŻYTKOWANIA: 400 cm x 430 cm

WYS. SWOBODNEGO UPADKU: max 100 cm

Urządzenie zgodne z normą PN-EN 16630:2015-06.

MATERIAŁY KONSTRUKCYJNE

Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych o przekroju $\phi 90$, $\phi 50$, $\phi 38$ mm($\phi 32$ mm).

Zakończenia rur zaślepione. Nakrętki kołpakowe ze stali nierdzewnej zabezpieczone przed odkręcaniem. Wszystkie elementy metalowe malowane podkładem cynkowym oraz farbą proszkową.

Urządzenie przykręcane do kotwy stalowej zamontowanej na stałe w betonowych fundamentach.

OPIS FUNKCYJNALNY URZĄDZENIA

Ławeczka- wzmacnia mięśnie proste brzucha oraz mięśnie grzbietu, głównie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i mięśnie kończyn dolnych. Kształtuje sylwetkę oraz pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała.

SPOSÓB UŻYTKOWANIA

I.Należy się położyć na ławce twarzą do góry, zaczepić stopy o poprzeczkę poziomą, następnie ręce położyć za głowę lub skrzyżować na klatce piersiowej. Podnoś powoli tułów do góry kilkanaście centymetrów nad powierzchnią ławki, następnie powoli opuść tułów na ławkę.

II.Położ się na ławce twarzą do dołu tak, aby tylko tułów znajdował się na urządzeniu, chwyc prostymi ramionami ławkę. Nie zadzierając głowy podnoś złączone nogi w górę i powoli opuszczaj.

UŻYTKOWNICY

Osoby powyżej 14 roku życia i min. 140 cm wzrostu

Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.

Dopuszczalne obciążenie urządzenia: maksymalnie 120 kg

MONTAŻ

W stopie betonowej z betonu klasy B15/B20

(głębokość posadowienia $0,5-0,7$ m)