

Karta katalogowa THJ-B01 + THJ-B02 Wyciskanie siedząc + Wyciąg górny



Wymiary: 2290 x 742 x 2012 mm

Strefa bezpieczeństwa: 5290 x 3742 mm

Strefy bezpieczne mogą na siebie nachodzić, przy założeniu, że wokół urządzenia jest strefa wolna 1500 mm.

Max waga: 130 kg

Urządzenie zgodne z normą PN-EN16630:2015-06

Kolorystyka: szaro - żółty

Producent: Herkules, ul. Śląska 41a, 32-500 Chrzanów

Instrukcja użytkowania: Tabliczka informacyjna umieszczona na jest na głównym słupku. Wykonana jest z blachy nierdzewnej 1mm. Instrukcja jest nanoszona na tabliczkę techniką sitodruku w fazie produkcji. Tabliczka o następującej treści:



HERKULES Krzeselko do podnoszenia masy ciała – wyciskanie
Max. Waga 130 kg

Funkcje: Wzmocnienie mięśni rąk, mięśni obręczy barkowej, mięśni klatki piersiowej oraz grzbietu. Poprawienie ogólnej kondycji organizmu.

Instrukcje: Usiądź wygodnie na krzeselku, oprzyj się o oparcie, podnieś lekko nogi, aby stopy nie opierały się o podłoże. Złap oburęcz za dźwignię i wypychaj ją powoli do przodu, unosząc krzeselko w górę. Następnie powoli opuszczaj krzeselko do pozycji wyjściowej.

Uwaga: Ćwiczenie należy wykonywać powoli, nie wolno puszczać uchwytów gwałtownie, tylko opuszczać je powoli aż do opadnięcia krzeselka do dolnego położenia. Odpowiednie dla każdego wieku. Dzieci poniżej 14 roku życia powinny ćwiczyć tylko pod opieką osoby dorosłej.

Producent: Herkules, Chrzanów
Tel. 32 6234528
www.slowniezawnetrzne.pl



Wyšlo oznaczony znakiem bezpieczeństwa



HERKULES Krzeselko do podnoszenia masy ciała – wyciąg górny
Max. Waga 130 kg

Funkcje: Wzmocnia mięśnie kończyn górnych, Obręczy barkowej i mięśnie grzbietu. Zwiększa giętkość i sprawność stawów ramion. Wskazane dla osób z bolącymi stawami kończyn górnych oraz z bólami pleców.

Instrukcje: Usiądź na krzeselku z plecami dociśniętymi do oparcia, złap uchwyty i ściągaj je w dół, następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej. Stopy unieś lekko nad powierzchnię podłoża. Powtarzaj ćwiczenie wielokrotnie.

Uwaga: Unikaj gwałtownych ruchów, puszczać uchwyty powoli w celu uniknięcia kontuzji. Odpowiednie dla każdego wieku. Dzieci poniżej 14 roku życia powinny ćwiczyć tylko pod opieką osoby dorosłej.

Producent: Herkules, Chrzanów
Tel. 32 6234528
www.slowniezawnetrzne.pl



Wyšlo oznaczony znakiem bezpieczeństwa

