

Wyciskanie siedząc OFC - 13

Kategoria urządzenia: Budowanie mięśni

Efekt treningu:

Ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych.

Regularne ćwiczenia wraz z dużą ilością powtórzeń mogą wpływać na przyrost masy mięśniowej.

Sposób używania:

Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć rękami oba drążki (pionowe bądź poziome).

Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego.

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Gumowe stopery sprawdzać regularnie podczas comiesięcznych przeglądów.

Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

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: 40 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

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

Wyprodukowane w Polsce.

