

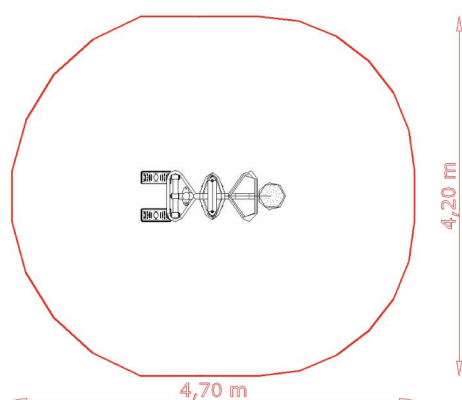
## STEPPER I TWISTER

**MAKSYMALNY CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA - 120 kg**

### WYMIARY:

**URZĄDZENIE:** 1,70 x 1,20 m

**STREFA BEZPIECZEŃSTWA:** 4,70 x 4,20 m



Wszystkie wymiary podano z dokładnością do 5 cm.



### GRUPA URZĄDZEŃ:

**WZMOCNIENIE MIĘŚNI. ROZCIĄGANIE. BUDOWA MIĘŚNI.**

### NORMY BEZPIECZEŃSTWA:

**PN-EN 16630**

**WYPOSAŻENIE SIŁOWNI PLENEROWYCH ZAINSTALOWANE NA STAŁE.**

### FUNKCJA URZĄDZENIA:

Stepper - **WZMACNIANIE MIĘŚNI NÓG, AKTYWACJA STAWÓW BIODROWYCH, POPRAWIANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ.** Twister - **WSPOMAGANIE AKTYWNOŚCI STAWÓW BIODROWYCH ORAZ KRĘGOSŁUPA LĘDŹWIOWEGO, WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA.**

### PRZEZNACZENIE:

**URZĄDZENIE PRZEZNACZONE JEST DLA MŁODZIEŻY I OSÓB DOROSŁYCH O MINIMALNYM WZROŚCIE 140 CM. Z PRZYRZĄDU MOŻE KORZYSTAĆ TYLKO 1 OSOBA. Z URZĄDZENIA NALEŻY KORZYSTAĆ ZGODNIE Z JEGO PRZEZNACZENIEM.**

### UŻYTE MATERIAŁY:

#### KONSTRUKCJA:

Rama nośna wykonana z rur stalowych 90x3,6 mm kolor żółty, wsporniki ruchowe z rur stalowych o średnicy 40 – 63x3,6 mm kolor szary, pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące wykonana z aluminium kolor szary.

#### SIEDZISKA I OPARCIA:

Stalowe

#### UCHWYTY I RĄCZKI:

Polichlorek winylu

#### ŁOŻYSKA:

Typu zamkniętego, NSK

Wszystkie elementy stalowe są ocynkowane i malowane proszkowo.

### INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

Stepper - **STAŃ NA PODESTACH I ZŁAP ZA UCHWYTY. BALANSUJĄC, PRZENOŚ CIĘŻAR CIAŁA Z JEDNEJ NOGI NA DRUGĄ.** Twister - **STAŃ NA PLATFORMIE OBROTOWEJ. TRZYMAJĄC OBIEMA RĘKAMI ZA UCHWYT, OBRACAJ DOLNĄ CZĘŚCIĄ CIAŁA NA PRZEMIAN MAKSYMALNIE W LEWO I W PRAWO. PODCZAS ĆWICZENIA NIE ODRYWAJ RĄK OD UCHWYTU I UTRZYMUJ SZTYWNO GÓRNĄ CZĘŚĆ CIAŁA.**

### SPOSÓB MONTAŻU:

**POSADOWIENIE ZA POMOCĄ KOTEW ZABETONOWANYCH W FUNDAMENCIE,**