

## Karta katalogowa THJ-B08 Wioślarz



**Wymiary:** 1364 x 1085 x 1109 mm

**Strefa bezpieczeństwa:** 4364 x 4085 mm

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

**Wysokość swobodnego upadku:** 75 cm

**Max waga:** 130 kg

**Kolorystyka:** szaro - żółty

Urządzenie zgodne z normą PN-EN16630:2015-06

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

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



**HERKULES** Wioślarz  
Max. Waga 130 kg

**Funkcje:** Wzmacnianie i budowa mięśni górnych i dolnych kończyn, mięśni klatki piersiowej i brzucha. Ogólna poprawa kondycji.

**Instrukcje:** Usiądź pewnie na siodełku, wyciągnij nogi do przodu i oprzyj stopy o wspornik, pochyl się, złap uchwyty i przyciągnij je rękoma do klatki piersiowej, następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej naśladując wiosłowanie. Pochyl się w przód w trakcie ściągania aby maksymalnie uaktywnić mięśnie brzucha.

**Uwaga:** Niedozwolone jest gwałtowne puszczenie wiosła. Nie wolno wykonywać gwałtownych ruchów, nie wolno korzystać z urządzenia w innym celu, niż ćwiczenie na siodełku. Nie wolno podchodzić w trakcie ćwiczeń zbyt blisko do urządzenia. Z urządzeniem może jednocześnie korzystać jedna osoba na jednym krzeselku.

Urządzenie przeznaczone dla osób o wzroście powyżej 140 cm.

Producent: Herkules, Chrzanów  
Tel. 32 6234528  
[www.silowniezewnetrzne.pl](http://www.silowniezewnetrzne.pl)  
[www.outdoorgym.pl](http://www.outdoorgym.pl)



Wzrost oznaczony znakiem bezpieczeństwa  
Wyrobu zgodny z Normą PN-EN 14630:2015-06

