

## 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 наносzona na tabliczkę techniką sitodruku w fazie produkcji. Tabliczka o następującej treści:



**HERKULES** Wyciskanie siedząc  
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 oburącz 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 krzesła do dolnego położenia.

Urządzenie przeznaczone dla osób o wzroście powyżej 140 cm.



Producent: Herkules, Chrzanów  
Tel. 32 6234528  
www.slowniezewnetrzne.pl  
www.outdoorgym.pl

Wyrób oznaczony znakiem bezpieczeństwa  
Wyrób zgodny z Normą PN-EN 16630:2015-06



**HERKULES** Wyciąg górny  
Max. Waga 130 kg

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

**Instrukcje:** Usiądź na krzeselku z plecami docięniętymi 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, puszczaj uchwyty powoli w celu uniknięcia kontuzji. Odpowiednie dla każdego wieku. Dzieci poniżej 14 roku życia powinny ćwiczyć tylko pod opieką osoby dorosłej.

Urządzenie przeznaczone dla osób o wzroście powyżej 140 cm.



Producent: Herkules, Chrzanów  
Tel. 32 6234528  
www.slowniezewnetrzne.pl  
www.outdoorgym.pl

Wyrób oznaczony znakiem bezpieczeństwa  
Wyrób zgodny z Normą PN-EN 16630:2015-06

