

# ZESTAW KULTURYSTYCZNY 159KG ŁAWKA MOCNA STOJAK SZTANGA HANTLE OBCIĄŻENIA

## ✓ W komplecie znajdują się:

- Ławka treningowa PH20C (wraz z instrukcją montażu)
- Sztanga prosta 180cm o średnicy 25mm z zaciskami gwintowanymi
- Dwa gryfy krótkie 45cm o średnicy 25mm z zaciskami gwintowanymi
- 26 szt. obciążeń powlekanych: 6 x 10kg, 4 x 5kg, 8 x 2.5kg, 8 x 1.25kg

## ✓ Gryfy wchodzące w skład zestawu:

**Gryf 180cm fi 25mm z zaciskami (jednolity pełny odlewany pręt)**

### Wymiary:

- Długość gryfu: **180cm**
- Średnica: **25mm**
- Długość części chwytnej: **110cm**
- Średnica części chwytnej: **25mm**
- Długość części na obciążenia: **2x 33cm**
- Szerokość tulei blokującej obciążenie: **2x 2cm**

### Zaciski:

- Gwiazdowe z gumowymi uszczelkami, zapobiegające luzowaniu się obciążenia
- Ilość zacisków: 2 sztuki
- Waga gryfu: **7kg**
- Max. udźwig gryfu: **110kg**

**Gryf 45cm fi 25mm z zaciskami (stalowa rurka powlekana wzmocnionym plastikiem ABS)**

### Wymiary:

- Długość gryfu: **45 cm**
- Średnica: **25 mm**
- Długość części chwytnej: **13 cm**
- Długość części na obciążenia: **2 x 16 cm**
- Szerokość zacisku blokującego obciążenie: **2 x 2 cm**
- Waga gryfu: **700g**
- Max. udźwig gryfu: **20kg**

### Zaciski:

- Plastikowe, gwiazdowe zapobiegające luzowaniu się obciążenia
- Ilość zacisków: 2 sztuki

## ✓ Obciążenia bitumiczne wchodzące w skład zestawu:

- **6 x 10kg** - otwór na gryf **26mm**, średnica krążka **32cm**, grubość **5cm**
- **4 x 5kg** - otwór na gryf **26mm**, średnica krążka **27cm**, grubość **4,6cm**
- **8 x 2.5kg** - otwór na gryf **26mm**, średnica krążka **22cm**, grubość **3,8cm**
- **8 x 1.25kg** - otwór na gryf **26mm**, średnica krążka **17cm**, grubość **2,7cm**

## Parametry ławki

### ✓ Model: PH20C

- **Wymiary ławki rozłożonej: 210 x 125 x 105cm (wys.)**
- **Profil ławki: 50 x 50 mm**
- **Maksymalna wagi osoby ćwiczącej: 120kg**
- **Waga ławki: 42kg**

### ✓ Stojaki zintegrowane:

- regulacja wysokości 90-115cm

(wysokość stojaków mierzona na wysokości miejsc, na które odkłada się sztangę)

- 5 poziomów wysokości
- rozstaw stojaków 60 cm
- **Maksymalna waga sztangi na stojakach: 120kg**

### ✓ Modlitewnik:

- Wymiary: 45x30cm
- Możliwość regulacji wysokości
- 4 poziomy ze skokiem co 5 cm
- Maksymalne obciążenie stacji: **30kg**

Tak duży zakres pozwala na ćwiczenie osobom zarówno niższym jak i wyższym, jest to opcja niedostępna w tańszych ławkach, które z reguły mają modlitewnik bez regulacji wysokości.

Co więcej regulacja modlitewnika odbywa się za pomocą śruby z gałką, nie trzeba więc za każdym razem używać klucza aby zmienić jego wysokość.

### ✓ Prasa na nogi

- Maksymalne obciążenie stacji: **40kg**

### ✓ Rozpiętki

- Maksymalne obciążenie stacji: **30kg**

### ✓ Siedzisko: 39 x 25 - 30cm

Siedzenie ma kształt trapezu, dwa wymiary szerokości oznaczają najszerzy i najwęższy punkt

### ✓ Oparcie:

- Wymiary oparcia 67x28cm
- 6 poziomów nachylenia oparcia
- Regulowany kąt nachylenia, umożliwia ćwiczenie klatki na płasko oraz w skosie.

**Bardzo ważne jest, aby wraz ze zmianą kąta oparcia ławki można było zmienić też wysokość stojaków.**

Ławki bez regulacji wysokości stojaków są bezużyteczne.

Przy kącie ok. 45 stopni nie ma jak odłożyć sztangi na stojak, gdyż w miejscu gdzie odkłada się sztangę znajdzie się głowa osoby ćwiczącej.

**Nasze ławki są prawidłowo wykonane i wada opisana wyżej uniemożliwiająca ćwiczenia ze sztangą nie występuje.**