

ZESTAW KULTURYSTYCZNY 156kg

ZESTAW DO ĆWICZEŃ ŁAWKA SZTANGA

HANTLE 33el.

✓ W komplecie znajdują się:

- Ławka treningowa PH 2132 (wraz z instrukcją montażu)
- Sztanga 180cm o średnicy 25mm z zaciskami
- Sztanga 120cm o średnicy 25mm z zaciskami
- Dwa gryfy krótkie 45cm o średnicy 25mm z zaciskami
- 28 szt. obciążeń powlekanych: (6 x 10kg, 6 x 5kg, 8 x 2.5kg, 8 x 1.25kg) - łącznie 120kg.

Szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych elementów zestawu znajdują się w dalszej części aukcji.

✓ Gryfy wchodzące w skład zestawu:

- Gryf prosty 180cm fi 25mm z zaciskami (jednolity pełny odlewany pręt), max. udźwig gryfu 110kg
- Gryf lekko łamany 120cm fi 25mm z zaciskami (jednolity pełny odlewany pręt), max. udźwig gryfu 110kg)
- 2 x gryf do hantli 45cm fi 25mm z zaciskami (max udźwig gryfu 20kg)

✓ Obciążenia wchodzące w skład zestawu:

- 6 x 10kg - otwór na gryf 26mm, średnica krążka 32cm, grubość 5cm
- 6 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: PH2132

✓ Wymiary ławki rozłożonej: 165 x 135 x 118cm (wys.)

✓ Wymiary ławki po złożeniu do pionu:

- Wysokość 170cm,
- Szerokość 70cm,
- Głębokość 67cm

Po zdemontowaniu rozpiętek i modlitewnika, wymiary zmniejszają się przynajmniej o 10cm

✓ **Profil ławki: 38 x 38 mm**

✓ **Maksymalne obciążenie ławki: 100kg**

✓ **Stojaki:**

- Możliwość regulacji wysokości (5 poziomów ze skokiem co 3cm)

Wysokość stojaków mierzona była na wysokości miejsc, na które odkłada się sztangę

- Maksymalne obciążenie stojaków: **100kg**

✓ **Modlitewnik:**

- Możliwość regulacji wysokości (3 poziomy ze skokiem co 3cm)
- 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 gałką, nie trzeba więc używać klucza aby zmienić jego wysokość.

✓ **Prasa na nogi**

- Maksymalne obciążenie stacji: **30kg**

✓ **Rozpiętki**

- Maksymalne obciążenie stacji: **30kg**

✓ **Oparcie:**

- Możliwość regulacji wysokości (4 poziomy ze skokiem co 7,5 cm)
- Regulowany kąt nachylenia, umożliwia ćwiczenie klatki na płasko oraz w skosie
- Najniższy poziom (na płasko): 50 cm
- Najwyższy poziom (skos): 72,5 cm

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

Ławki bez regulacji wysokości stojaków są bezużyteczne.

✓ **Ławeczka posiada funkcję składania do pozycji pionowej, jest to bardzo praktyczne, jeżeli masz ograniczoną ilość miejsca.**