

ZESTAW KULTURYSTYCZNY 195KG DO ĆWICZEŃ ŁAWKA MOCNA STOJAK SZTANGA OBCIĄŻENIA

✓ W komplecie znajdują się:

- Ławka treningowa PH20C (wraz z instrukcją montażu)
- Sztanga prosta 180cm o średnicy 25mm z zaciskami gwintowanymi
- Sztanga lekko łamana 120cm o średnicy 25mm z zaciskami gwintowanymi
- Dwa gryfy krótkie 45cm o średnicy 25mm z zaciskami gwintowanymi
- 30 szt. obciążeń powlekanych: 8 x 10kg, 6 x 5kg, 8 x 2.5kg, 8 x 1.25kg

✓ 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 bitumiczne wchodzące w skład zestawu:

- 8 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: 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 najszerszy 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.