

ZESTAW KULTURYSTYCZNY 75KG ŻELIWNY ŁAWKA SZTANGA OBCIĄŻENIA 14el DO ĆWICZEŃ

✓ W komplecie znajdują się:

- Ławka treningowa PH 2132 (wraz z instrukcją montażu)
- Sztanga 180cm o średnicy 25mm z zaciskami
- 12 szt. obciążenia żeliwnego (2 x 10kg, 2 x 5kg, 4 x 2.5kg, 4 x 1.25kg) - łącznie samego obciążenia 45kg

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

✓ 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**

✓ Obciążenia wchodzące w skład zestawu:

- 2 x **10kg** - otwór na gryf **26mm**, średnica krążka **28cm**, grubość **3,5cm**
- 2 x **5kg** - otwór na gryf **26mm**, średnica krążka **21cm**, grubość **2,8cm**
- 4 x **2.5kg** - otwór na gryf **26mm**, średnica krążka **16cm**, grubość **2,4cm**
- 4 x **1.25kg** - otwór na gryf **26mm**, średnica krążka **13cm**, grubość **2cm**

☆☆☆ 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.**