

ZESTAW KULTURYSTYCZNY 96KG ŻELIWNY ŁAWKA SZTANGA HANTLE OBCIĄŻENIA 21el.

✓ 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
- 16 szt. obciążenia żeliwnego: (2 x 10kg, 4 x 5kg, 6 x 2.5kg, 4 x 1.25kg) - łącznie 60kg.

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**

Gryf 120cm fi 25mm z zaciskami (jednolity pełny odlewany pręt)

Wymiary:

- Długość gryfu: **120cm**
- Średnica: **25mm**
- Rodzaj gryfu: **lekko łamany**
- Długość części chwytnej: **80cm**
- Średnica części chwytnej: **25mm**
- Długość części na obciążenia: **2x 18cm**
- Szerokość tulei blokującej obciążenie: **2x 2cm**

Zaciski:

- Gwiazdowe z gumowymi uszczelkami, zapobiegające luzowaniu się obciążenia
- Ilość zacisków: 2 sztuki
- Waga gryfu: **5kg**
- Maksymalne obciążenie: **100kg**

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 obciążenie: **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 wchodzące w skład zestawu:

- **2 x 10kg** - otwór na gryf **26mm**, średnica krążka **28cm**, grubość **3,5cm**
- **4 x 5kg** - otwór na gryf **26mm**, średnica krążka **21cm**, grubość **2,8cm**
- **6 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.**