

# ZESTAW DO ĆWICZEŃ 96kg ZESTAW KULTURYSTYCZNY ŁAWKA WIELOFUNKCYJNA HANTLE

## ✓ 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. obciążeń powlekanych: (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 prosty 180cm fi 25mm z zaciskami (jednolity pełny odlewany pręt), max. udźwig gryfu 110kg
- Gryf mocno 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:

- 2 x 10kg - otwór na gryf 26mm, średnica krążka 32cm, grubość 5cm
- 4 x 5kg - otwór na gryf 26mm, średnica krążka 27cm, grubość 4,6cm
- 6 x 2.5kg - otwór na gryf 26mm, średnica krążka 22cm, grubość 3,8cm
- 4 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 łąwki: 38 x 38 mm**

✓ **Maksymalne obciążenie łąwki: 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 łąwkach, 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 łąwki 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.**