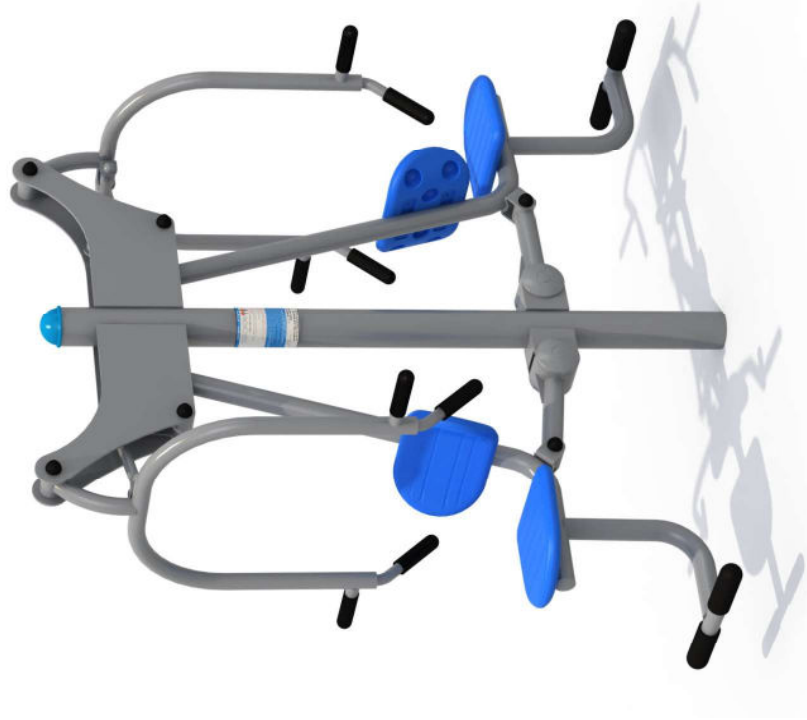


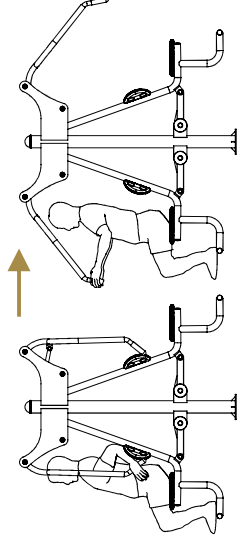
LA-152905 מתקן הרקולס לחיצת חזה



דרגת קושי קשה

אופן השימוש

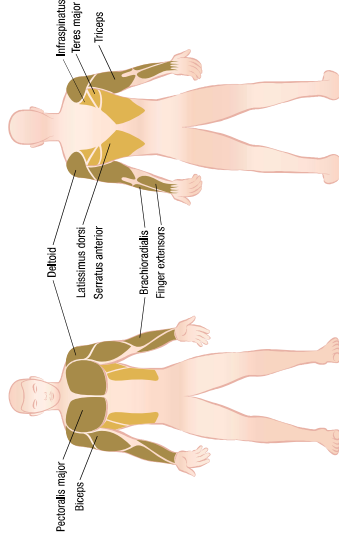
שב על הכסא, אחוז בידיות האחזיה ודחוק קדימה בעזרת הידיים, החזר מעלה בצורה מבוקרת.



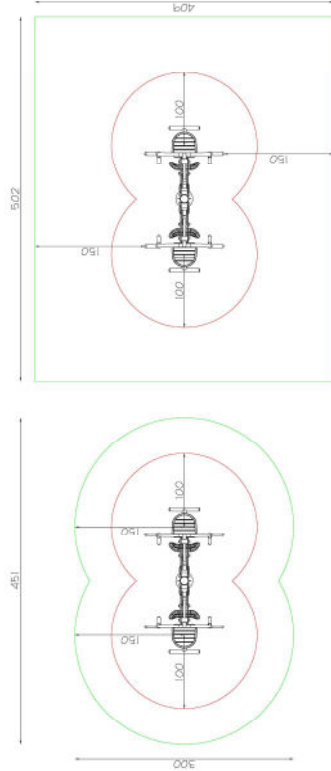
משך העבודה

צעירים - עד 15 חזרות | מבוגרים - עד 12 חזרות.

קבוצת שרירים



שטח בטיחות



שטח לפי תקן 1497

שטח לפי תקן 1498

מתקן הרקולס לחיצת חזה מוצב על גבי עמוד תמיכה, קוטר 114 מ"מ, עובי דופן 4 מ"מ, כולל מערכת בולמים פנימיים לשיכון זעזועים בשילוב מערכת מיסבים סגורה מתוצרת NSK יפן לקבלת תנועת מפרקים חלקה. למתקן מדרכים ומשענות במבנה ארגונומי לתמיכה במפרקים ובכף הרגל משטח מחוספס ANTI SLIP למניעת החלקה. חלקי הפלסטיק מסוג LLDPE כרוטציה למתן נוחות, חוזק ועמידות. ההתקנה מבוצעת בקיבוע קרקעי קבוע, המתקן מגלון בגללון חם בצביעה אלקטרוסטטית בתנור. מאושר ע"י מכון התקנים לפי דרישות תקן 1497.

שטח אדום מרחב חופשי
שטח ירוק מרחב פעילות

מקרא

