

# Jalkojen nostot ja leuanveto - EN1176

FPW238




Tämä tuote tarjoaa valtavan määrän harjoituksia pienessä tilassa yhdistämällä jalkojen nostot ja leuanvetotangon. Jalkojen nosto on erinomainen liike vatsalihaksien harjoitteluun. Sen avulla käyttäjät voivat harjoittaa vatsalihaksiaan suorittamalla jalkojen nostoja nojaten samalla selkätukeen. Tällä tavoin liike kohdistuu kaikkiin vatsalihaksiin.

Leuanveto on olennainen osa voimaharjoittelua. Leuanvetotanko tarjoaa laajan valikoiman erilaisia harjoituksia. Käsien asennoille on useita kahvoja. Asettamalla jalat vaakapalkkeihin aloittelijat voivat vähentää ruumiinpainoaan vetojen aikana ja pikkuhiljaa haastaa itseään enemmän. Varmistaaksemme, että kaikki saavat otteen leuanvetotangosta, on

tuotteeseen asennettu astinlauta.



Tuotenumero FPW23800-0900	
Tuotetiedot	
Mitat PxLxK	117x110x240 cm
Ikäryhmä	8+
Leikkikapasiteetti	2
Värivaihtoehdot	

# Jalkojen nostot ja leuanveto - EN1176

FPW238



Liitososat on tehty erityisesti raskaaseen ulkokäyttöön tarkoitettusta painevaletusta alumiinista. Liitososissa käytetyt ruuvit on tehty ruostumattomasta teräksestä ja suojattu sinkkialuslevyillä.



Tolpat on valmistettu Ø101,6 x 2 mm esisinkitystä hiilitästä ja jauhemaalattu, mikä antaa loistavan suojan kaikissa olosuhteissa.



Neljän askelman mitat ovat 900 x 280 mm, ja niiden korkeus on 171 mm.

Tuotenumero FPW23800-0900	
Asennustiedot	
Putoamiskorkeus enintään	233 cm
Turva-alue	19,4 m <sup>2</sup>
Asennusaika	3,6 tuntia
Kaivanto	0,23 m <sup>3</sup>
Betonivalu	0,13 m <sup>3</sup>
Perustuksen syvyys (vakio)	90 cm
Lähtövoiman paino	92 kg
Ankkurointivaihtoehdot	Syväper. ✓ Pinta-as. ✓
Takuutiedot	
Kiinnikkeet	10 vuotta
EcoCore HDPE	Elinikäinen
Sinkitty teräs	Elinikäinen
Tolppa	10 vuotta
Takuuseen kuuluvat varaosat	10 vuotta



Vartalonpunnerrusvälineen runko on valmistettu Ø38 x 2 mm kuumasinkitystä teräsputkesta. Tukilevyt on valmistettu 15 millimetsein Ekogrip®-levystä, joka on 15 millimetrin paksuista polyeteeni-levyä, jossa on 3 millimetrin luistamaton kestämuovipinta. Käsitangot ovat kooltaan 110 x 195 mm. Ne ovat 580 mm etäisyydellä toisistaan ja 1315 mm maanpinnan yläpuolella. Selän tuki on 335 x 500 mm. Tuessa olevan aukon mitat ovat 30 x 350 mm.



Vetotanko on valmistettu kuumasinkitystä teräsputkesta, jonka läpimitta on Ø32 mm. Tanko on 1080 mm leveä ja 2300 mm maanpinnan yläpuolella.



# Kestävän kehityksen data

FPW238



Tuotevaihe A1–A3	Hiilidioksi dipäästöt yhteensä	Hiilidioksi dipäästöt kiloa kohden	Kierrätys materiaalit
	kg CO <sub>2</sub> e	kg CO <sub>2</sub> e/kg	%
FPW23800-0900	139,97	2,46	53,70

Näihin tekijöihin sovellettavana yleiskehityksenä käytetään Environmental Product Declaration -ympäristötuoteselostetta (EPD), jossa määritetään "ympäristötiedot tuotteen elinkaaren ajalta ja joka mahdollistaa samaan tehtävään tarkoitettujen tuotteiden keskinäisen vertailun" (ISO, 2006). Tämä seuraa elinkaariarvointimenetelmän (Life Cycle Assessment, LCA) rakennetta ja soveltaa sitä koko tuotevaiheeseen raaka-aineen hankinnasta tuotteen valmistukseen (A1–A3).

**KOMPAN**  
Let's play

## Kompan A/S

C.F. Tietgens Boulevard 32C  
DK-5220 Odense SØ  
Denmark



## Verification of CO<sub>2</sub> calculation of: Fitness



Data version no. 2023-10-05

The CO<sub>2</sub> calculation and data are in compliance with the principles of a carbon footprint impact according to the GHG protocol (Greenhouse Gas Protocol), Scope 3, cradle to gate related to all individual components in the product category: "Fitness" represented by item no.: FAZ10100-0900.

(Scope 3 emissions include emission sources in the upstream and downstream value chain).

Date: 30. October 2023 | Valid until: 30. October 2025

Verified by:

Julie Marie Vejsgaard Larsen, LCA & EPD Consultant

Verification based on report: Validation of CO<sub>2</sub> calculation of 9 categories of Kompan product line, version 1.0, prepared by: Bureau Veritas HSE, Denmark: Julie M. V. Larsen.

Publication date: 30. October 2023

By Bureau Veritas HSE  
www.bureauveritas.dk  
+45 7731 1000

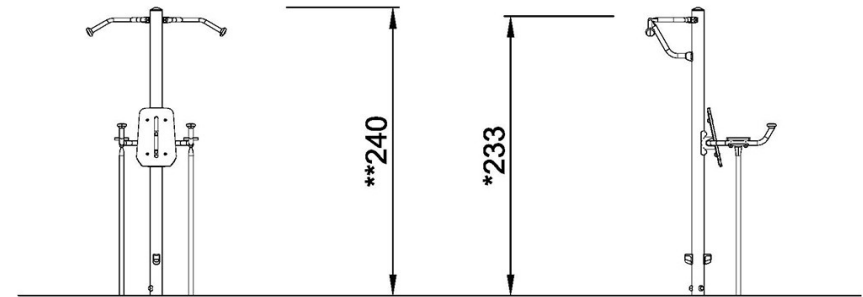
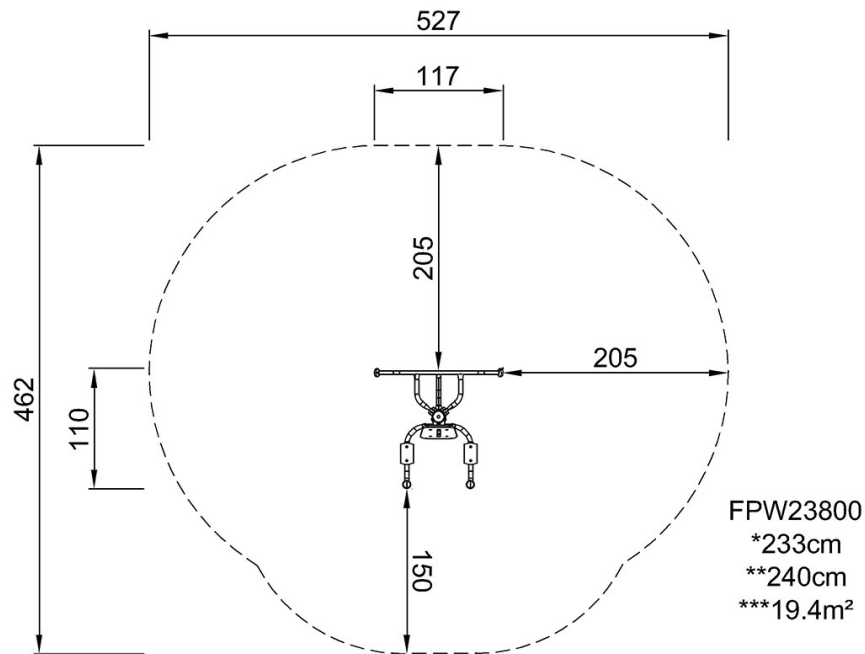


# Jalkojen nostot ja leuanveto - EN1176

FPW238

Putoamiskorkeus enint. | Kokonaiskorkeus | Turva-alue

Putoamiskorkeus enint. | Kokonaiskorkeus



FPW23800  
1:100

[Klikkaa nähdäksesi NÄKYMÄ YLHÄÄLTÄ](#)

[Klikkaa nähdäksesi NÄKYMÄ SIVULTA](#)