











WYKAZ URZĄDZEŃ WYPOSAŻENIA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

| Lp. | Nazwa urządzenia | Przykładowy układ | Opis | Ilość [szt.] |
|-----|--------------------|---|--|--------------|
| 1 | Podciąg nóg |  | Funkcje urządzenia: Zapewnia wzmocnienie mięśni kończyn górnych, ud oraz brzucha i grzbietu. Wspomaga utrzymanie poprawnej postawy ciała. Działa zapobiegawczo na skrzywienie kręgosłupa. Sposób ćwiczenia: Stań plecami do urządzenia i oprzyj ręce o podpórki, chwyć mocno uchwyty. Podciągaj nogi do tułowia a następnie powoli je opuszczaj. Urządzenie Wymiary w spoczynku [cm] Wymiary maksymalne wychylenie [cm] wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * Masa [kg] Podciąg nóg 205109,510573205109,51057328 UWAGA: Urządzenie do montażu wymaga Pylonu (4401) | 1 |
| 2 | Ławka (4408) |  | Funkcje urządzenia: Wzmacnia oraz buduje mięśnie proste oraz skośne brzucha, trening pomaga poprawić sylwetkę. Sposób ćwiczenia: Połóż się na ławce twarzą do góry. Stopy zaprzyj o poprzeczkę. Ręce podłóż pod głowę. Podnoś tułów do góry, kilkanaście centymetrów nad powierzchnię ławki. Urządzenie Wymiary w spoczynku [cm] Wymiary maksymalne wychylenie [cm] wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * Masa [kg] Ławka 20510095,5144,520510095,5144,560 UWAGA: Urządzenie do montażu wymaga Pylonu (4401) | 1 |
| 3 | Twister |  | Zapewnie aktywności stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. - Ćwiczysz zmysł równowagi, rozciąga mięśnie skośne brzucha. UWAGA: Urządzenie do montażu wymaga Pylonu (4401) | 1 |
| 4 | Podciąg nóg |  | Zapewnie wzmocnienia mięśni kończyn górnych, ud oraz brzucha i grzbietu. - Wspomaga utrzymanie poprawnej postawy ciała. Działa zapobiegawczo na skrzywienie kręgosłupa. | 1 |
| 5 | Twister siedząc |  | Funkcje urządzenia: Wzmacnia mięśnie talii i bioder. Kształtuje sylwetkę. Sposób ćwiczenia: Usiądź stabilnie na siedzisku. Chwyć obiema rękoma za uchwyt i wykonuj jednostajny ruch w prawo i w lewo. Urządzenie Wymiary w spoczynku [cm] Wymiary maksymalne wychylenie [cm] wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * Masa [kg] Twister siedząc 205109104,570205109104,57033 UWAGA: Urządzenie do montażu wymaga Pylonu (4401) | 1 |
| 6 | Prasa nożna |  | Funkcje urządzenia: Wspomaga budowanie mięśni kończyn dolnych i pasa. Wpływa na elastyczność stawów, poprawia krążenie. Sposób ćwiczenia: Usiądź na siedzisku, nogi oprzyj na podstopnicach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginać je w kolanach. Urządzenie Wymiary w spoczynku [cm] Wymiary maksymalne wychylenie [cm] wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * Masa [kg] Prasa nożna 205115110,563205165160,56352 UWAGA: Urządzenie do montażu wymaga Pylonu (4401) | 1 |
| 7 | Wahadło |  | Funkcje urządzenia: Aktywizuje dolne części ciała i wzmacnia kręgosłup. Dodatkowo pomaga usprawnić zmysł równowagi, działa rozluźniająco. Poprawia koordynację ruchową. Sposób ćwiczenia: Postaw obie nogi na stopkach i chwyć mocno obiema rękoma za uchwyty. Wykonuj ruchy wahadłowe w prawo i w lewo. Wymiary: wys. 205 x szer. 93 cm Urządzenie Wymiary w spoczynku [cm] Wymiary maksymalne wychylenie [cm] wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * Masa [kg] Wahadło 2059388,591,52059388,518253 UWAGA: Urządzenie do montażu wymaga Pylonu (4401) | 1 |
| 8 | Wyciskanie siedząc |  | Funkcje urządzenia: Ćwiczysz przede górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Wpływa na przyrost masy mięśniowej. Sposób ćwiczenia: Usiądź na siedzisku, oprzyj plecy i chwyć mocno rękami drążki. Odpychaj drążki od siebie i przyciągaj z powrotem. Urządzenie Wymiary w spoczynku [cm] Wymiary maksymalne wychylenie [cm] wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * Masa [kg] Wyciskanie siedząc 205121116,584,5205138133,584,555 UWAGA: Urządzenie do montażu wymaga Pylonu (4401) | 1 |
| 9 | Wyciąg górny |  | Funkcje urządzenia: Wzmacnia górne partie mięśni, mięśnie ramion oraz najszerzy grzbietu. Pomaga budować masę mięśniową. Sposób ćwiczenia: Usiądź na siedzisku i złap mocno za uchwyty. Przyciągnij je do siebie i z powrotem do wyprostowanych łokci. Urządzenie Wymiary w spoczynku [cm] Wymiary maksymalne wychylenie [cm] wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * wysokość nad pow. gruntu szerokość * szerokość bez PYLON * długość * Masa [kg] Wyciąg górny 205114109,584,5205114109,584,563 UWAGA: Urządzenie do montażu wymaga Pylonu (4401) | 1 |

| | | | | |
|----|----------|---|---|---|
| 10 | Wioślarz |  | Aktywizuje wszystkie części ciała. Poprawia ogólną wydolność organizmu, wytrzymałość oraz siłę. UWAGA: Urządzenie do montażu wymaga Pylonu (4401) | 1 |
|----|----------|---|---|---|