



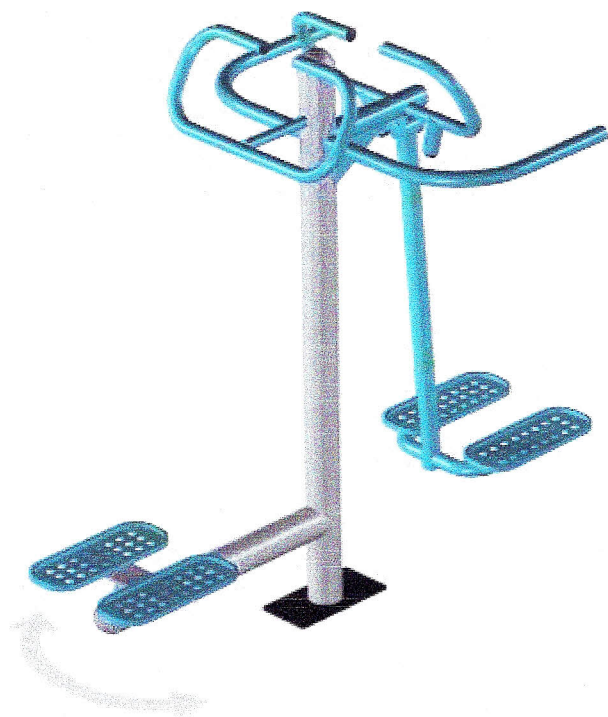
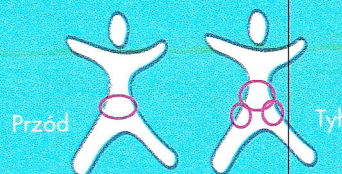
Wahadło

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni, Koordynacja

Efekt treningu:
Ćwiczy mięśnie bioder. Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha i pleców.

Sposób używania:
Postaw obie nogi na stopkach i chwyc mocno za uchwyty. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.

Trudność ćwiczenia: Łatwe
Długość: 84 cm, **Szerokość:** 95 cm



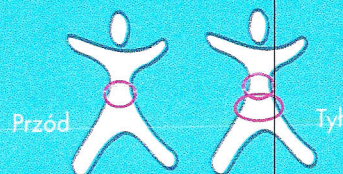
Twister obrotowy

Kategoria urządzenia: Koordynacja

Efekt treningu:
Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha.

Sposób używania:
Obiema nogami zajmij miejsce na jednym z dysków, rękoma złap za uchwyt, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch z prawej strony na lewą.

Stopień zaangażowania energii / siły: Niski
Długość: 80 cm, **Szerokość:** 60 cm



Drabinka uniwersalna

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Wariant 1: Efektywne wzmocnienie ramion i łokci

Wariant 2: Rozciąganie

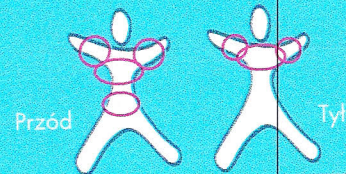
Sposób używania:

Wariant 1: Podciąganie na drążku: Złap za uchwyt drążka i unikając ruchu wahadłowego podciągnij ciało do wysokości piersi. Następnie powoli opuszczaj.

Wariant 2: Rozciąganie mięśni: Oprzyj stopę o szczebel na wysokości pasa. Wykonuj skłony tułowia do stopy na szczeblu i stopy na ziemi.

Stopień zaangażowania energii / siły: Średni do wysokiego

Długość: 65 cm, Szerokość: 100 cm



Podciąg nóg

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

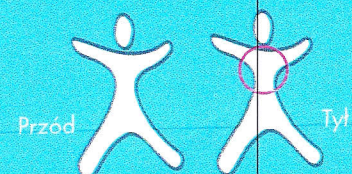
Efekt treningu: Efektywne wzmocnienie dolnych partii mięśni brzucha.

Sposób używania:

Oprzyj się rękami na podpórkach, plecami do urządzenia. Chwyć uchwyty. Uda poziomo, łydki pionowo. Miednicę i nogi podciągnij do tułowia a następnie opuszczaj.

Stopień zaangażowania energii / siły: Średni do wysokiego

Długość: 85 cm, Szerokość: 55 cm



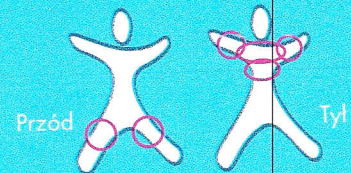
Wioślarz

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:
Wzmocnienie pasa ramion, górnej części pleców oraz mięśni ramion i nóg.

Sposób używania:
Postaw stopy na pedałach, złap rękami za oba uchwyty. Przyciągnij uchwyt do brzucha prostując jednocześnie nogi. Powróć do pozycji wyjściowej.

Trudność ćwiczenia: Średnie
Długość: 165 cm, Szerokość: 70 cm



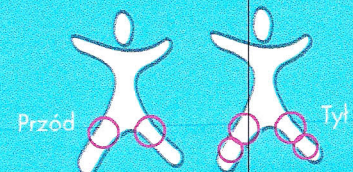
Prasa nożna

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:
Wzmocnienie wszystkich mięśni nóg i łydek.

Sposób używania:
Usiądź stabilnie na siodełku i połóż obie nogi na pedałach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj w kolanach.

Trudność ćwiczenia: Średnie
Długość: 100 cm, Szerokość: 50 cm





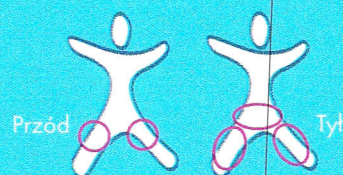
Biegacz

Kategoria urządzenia: Krążenie krwi,
Koordynacja

Efekt treningu:
Delikatny dla stawów trening mięśni całych
nóg i bioder. Poprawia ponadto zmysł
równowagi.

Sposób używania:
Postaw obie nogi na pedałach i chwyc mocno
za uchwyt. Poruszaj nogami w przód i w tył.

Trudność ćwiczenia: Łatwe
Długość: 160 cm, Szerokość: 66 cm



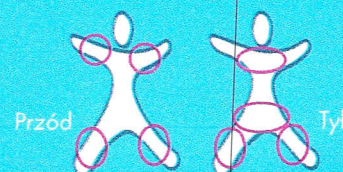
Orbitrek

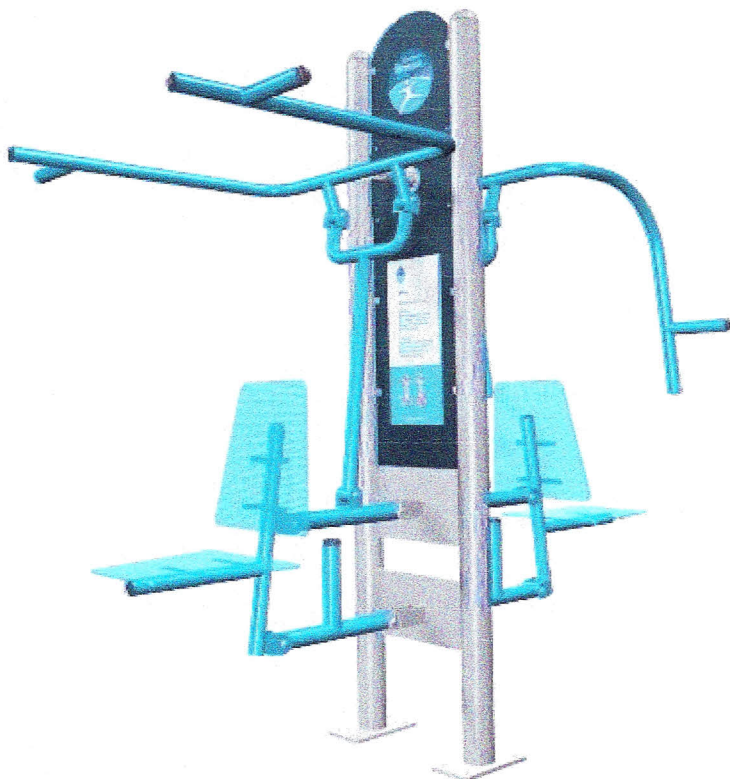
Kategoria urządzenia: Koordynacja

Efekt treningu:
Delikatny dla stawów trening mięśni nóg i
bioder. Dodatkowo trening mięśni pasa
barkowego i ramion. Wpływa pozytywnie na
spalanie tkanki tłuszczowej.

Sposób używania:
Stań na pedałach i chwyc mocno rękami oba
uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu,
jednocześnie pomagając sobie rękami na
zmianę ciągnąc i pchając drążki.

Trudność ćwiczenia: Łatwe
Długość: 135 cm, Szerokość: 70 cm





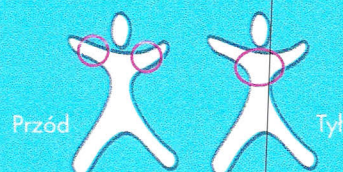
Wyciąg górny

Kategoria urządzenia: Budowanie mięśni

Efekt treningu:
Trening ogólny górnych partii mięśni pleców oraz ramion.

Sposób używania:
Usiąść stabilnie (twarzą lub plecami do przyrządu) i złapać za uchwyty. Przyciągnij uchwyty do ciała i z powrotem do prawie wyprostowanych łokci. Do urozmaicenia ćwiczenia trzymając za uchwyty można przyjmować różne pozycje ciała.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego
Długość: 120 cm, Szerokość: 120 cm



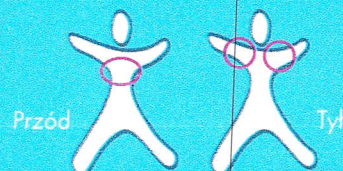
Wyciskanie siedząc

Kategoria urządzenia: Budowanie mięśni

Efekt treningu:
Wzmocnienie siły mięśni piersiowych, barków i ramion.

Sposób używania:
Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyc rękami oba drążki (pionowe bądź poziome). Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego
Długość: 100 cm, Szerokość: 120 cm





Ławka

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

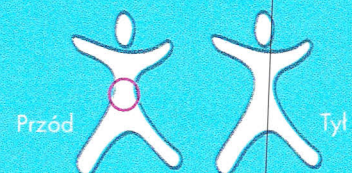
Efekt treningu:
Wzmocnienie mięśni prostych i skośnych
brzucha

Sposób używania:

Położ się na ławce twarzą w górę. Nogi zgięte w kolanach, stopy zaprzyj o dolną poprzeczkę. Ręce podłóż pod głowę. Podnoś tułów w następującej kolejności: najpierw głowa potem barki i resztę ciała. Na końcu można wykonać skręt tułowia. Opuść powoli tułów na ławkę. Wykonuj pełne, płynne ruchy.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Długość: 75 cm, Szerokość: 140 cm



Prostownik pleców

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:
Wzmocnienie prostowników grzbietu,
dwugłowych ud i pośladkowych

Sposób używania:

Oprzyj biodra na ławce, twarzą skierowaną w dół. Nogi zaprzyj o poprzeczkę. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Wykonuj płynne, powolne i pełne opady i unoszenia tułowia.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Długość: 70 cm, Szerokość: 60 cm

