



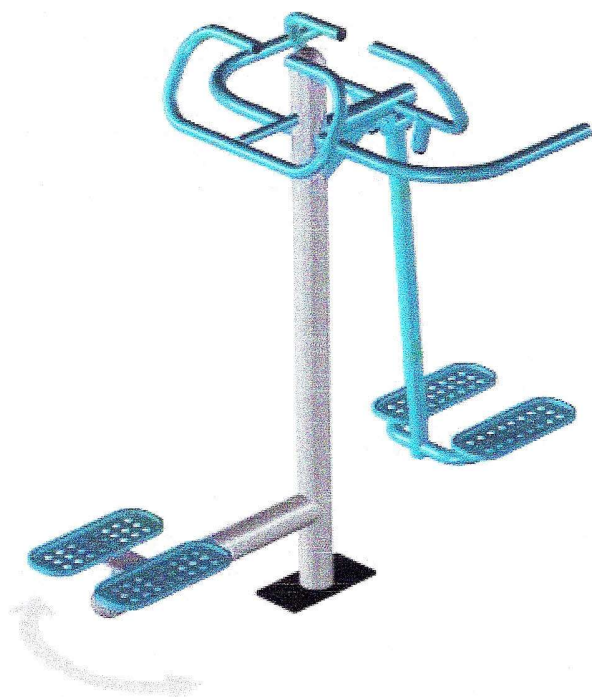
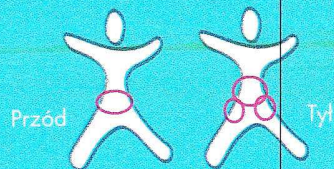
## Wahadło

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



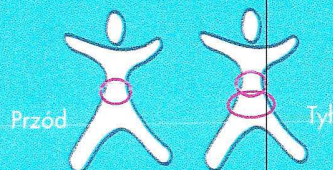
## Twister obrotowy

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 uchwyty, 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

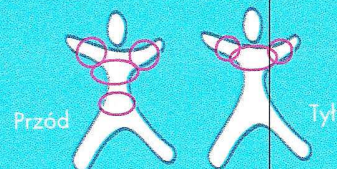
Wariant 2: Rozciąganie

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

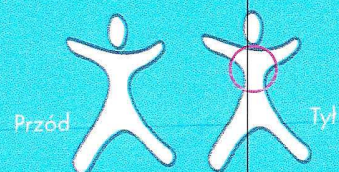
Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

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



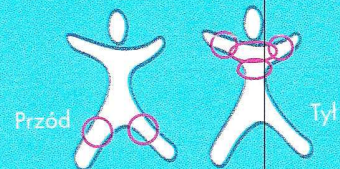
## Wioślarz

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



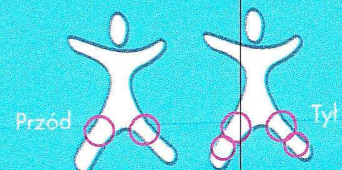
## Prasa nożna

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





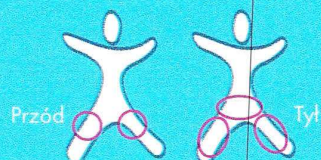
## Biegacz

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



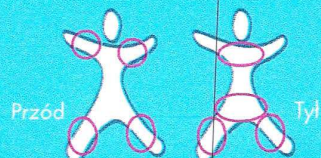
## Orbitrek

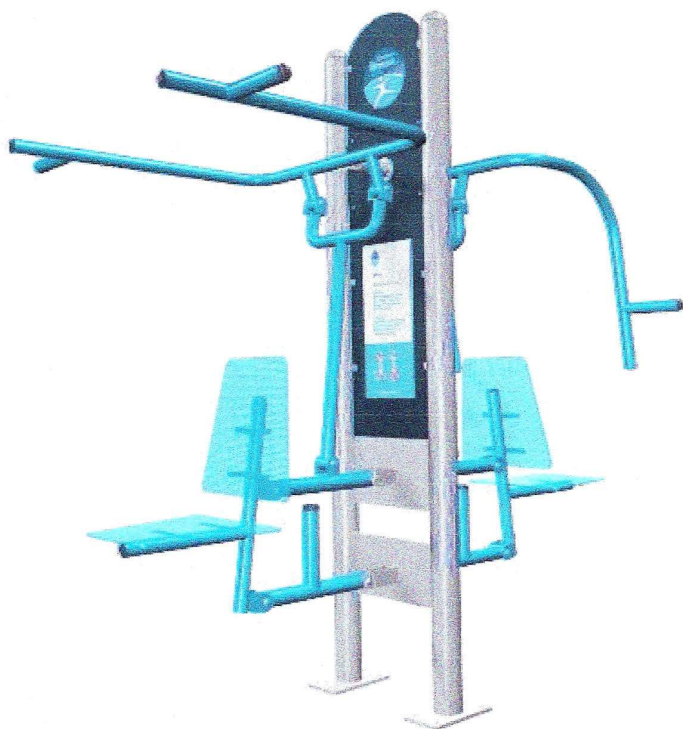
Kategoria urządzenia: Koordynacja

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

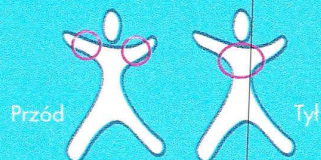
Kategoria urządzenia: Budowanie mięśni

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

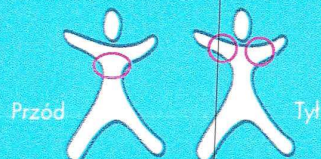
Kategoria urządzenia: Budowanie mięśni

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

Sposób używania:

Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć 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

