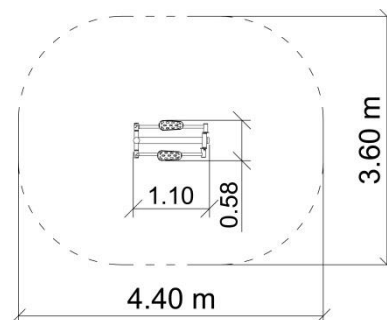


# F.01



## DANE TECHNICZNE

### Orbitrek:

#### Funkcje urządzenia:

Urządzenie poprawia funkcje układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Poprawia koordynację ruchową, sprawność kończyn górnych i dolnych oraz stawów. Pomaga w utracie tkanki tłuszczowej.

#### Sposób ćwiczenia:

Złap rękoma za uchwyty, stań na pedałach. Pchaj i ciągnij drążki rękoma, równocześnie poruszając nogami w przód i w tył, na zmianę.

Wymiary (dł x szer x wys)

1,10 x 0,58 x 1,70 m

Powierzchnia zderzenia

4,4 x 3,6 m

Pole powierzchni zderzenia

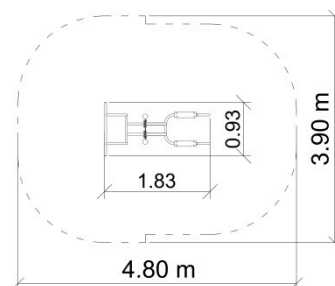
13,9 m<sup>2</sup>

\*Możliwość konfiguracji urządzenia z pylonem lub innym urządzeniem fitness.

## Zestawienie materiałów:

STAL	Stal ocynkowana, malowana proszkowo.
STOPNIE	Podstopnice stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo. Stopnice wykonane z blachy aluminiowej ryflowanej.
KOTWIENIE	Urządzenie na stałe posadowione w gruncie, zakotwione w betonie klasy min. C16/20
ŁÓŻYSKA	Łożyska toczne, kulowe zwykłe
ELEMENTY ZŁĄCZNE	Ocynkowane, malowane proszkowo
INNE	Nakrętki kołpakowe, śruby ze stali nierdzewnej, zaślepki czarne plastikowe

# F.02



## DANE TECHNICZNE

### Drabinka:

#### Funkcje urządzenia:

Urządzenie pomaga w rozciąganiu, korzystnie wpływa na mięśnie i stawy. Spełnia funkcję rozgrzewki.

#### Sposób ćwiczenia:

Złap rękoma najwyższy drążek. Zginając ręce w łokciach podciągaj się w miarę możliwości. Opuszczaj się powolnymi, płynnymi ruchami. Powtarzaj ćwiczenie.

### Podciąg nóg:

#### Funkcje urządzenia:

Urządzenie wzmacnia i buduje mięśnie brzucha, grzbietu oraz ud.

#### Sposób ćwiczenia:

A – Stań plecami do urządzenia i złap za drążki. Zawiśnij w powietrzu. Zginając ręce w łokciach opuszczaj się i podnoś. Powtarzaj ćwiczenie.

B – Stań plecami do urządzenia i oprzyj ręce na drążkach, łapiąc jednocześnie za pionowe uchwyty. Podciągaj nogi do tułowia a następnie powoli je opuszczaj.

Wymiary (dł x szer x wys)

1,83 x 0,93 x 2,40 m

Powierzchnia zderzenia

4,8 x 3,9 m

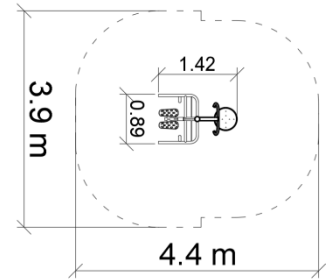
Pole powierzchni zderzenia

16,4 m<sup>2</sup>

## Zestawienie materiałów:

STAL	Stal ocynkowana, malowana proszkowo.
PODŁOKIETNIKI	Podłokietniki z płyty HDPE
KOTWIENIE	Urządzenie na stałe posadowione w gruncie, zakotwione w betonie klasy min. C16/20
ŁÓŻYSKA	Łożyska toczne kulowe zwykłe
ELEMENTY ZŁĄCZNE	Ocynkowane, malowane proszkowo
INNE	Nakrętki kołpakowe, śruby ze stali nierdzewnej, zaślepki czarne plastikowe

# F.03



## DANE TECHNICZNE

### Twister:

#### Funkcje urządzenia:

Urządzenie wzmacnia mięśnie brzucha i bioder. Korzystnie wpływa na spalanie tkanki tłuszczowej.

#### Sposób ćwiczenia:

Mocno chwycić za uchwyty. Stopami stać na obrotowej platformie. Używając jedynie bioder wykonać jednostajnie ruchy skrętne w obu kierunkach naprzemiennie.

### Wahadło:

#### Funkcje urządzenia:

Urządzenie usprawnia dolne partie ciała. Aktywizuje odcinek pasa biodrowego, wzmacnia kręgosłup w części lędźwiowo-krzyżowej. Poprawia koordynację ruchową.

#### Sposób ćwiczenia:

Mocno chwycić za uchwyty. Stopy postawić na platformie. Wykonać ruchy wahadłowe w prawo i lewo.

Wymiary (dł x szer x wys)

1,42 x 0,89 x 1,40 m

Powierzchnia zderzenia

4,4 x 3,9 m

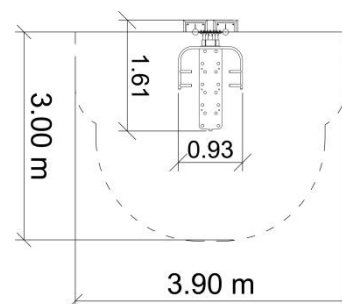
Pole powierzchni zderzenia

14,4 m<sup>2</sup>

## Zestawienie materiałów:

STAL	Stal ocynkowana, malowana proszkowo.
STOPNIE	Podstopnice stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo. Stopnice wykonane z blachy aluminiowej ryflowanej.
KOTWIENIE	Urządzenie na stałe posadowione w gruncie, zakotwione w betonie klasy min. C16/20
ŁÓŻYSKA	Łożyska toczne, kulowe zwykłe
ELEMENTY ZŁĄCZNE	Ocynkowane, malowane proszkowo
INNE	Nakrętki kołpakowe, śruby ze stali nierdzewnej, zaślepki czarne plastikowe

# F.04



## DANE TECHNICZNE

### Sztanga w leżeniu:

### Funkcje urządzenia:

Urządzenie kształtuje górne partie ciała. Wzmacnia mięśnie piersiowe oraz mięśnie ramion.

### Sposób ćwiczenia:

Położ się na ławce. Głowa, plecy i pośladki powinny przylegać do oparcia ławki. Ugnij nogi w kolanach. Stopy ustaw tak, by całą powierzchnią przylegały do podłogi. Sztangę złap oburącz nachwytem, nieco szerzej niż szerokość barków. Wyciskaj sztangę do góry określoną ilość powtórzeń.

Wymiary (dł x szer x wys)

0,93 x 1,61 x 1,90 m

Powierzchnia zderzenia

3,9 x 3,0 m

Pole powierzchni zderzenia

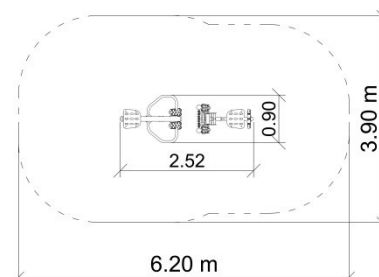
9,9 m<sup>2</sup>

\*Możliwość konfiguracji urządzenia z innym urządzeniem fitness.

## Zestawienie materiałów:

STAL	Stal ocynkowana, malowana proszkowo.
SIEDZISKA	Siedziska z płyty HDPE
KOTWIENIE	Urządzenie na stałe posadowione w gruncie, zakotwione w betonie klasy min. C16/20
ŁÓŻYSKA	Łożyska toczne, kulowe zwykłe
ELEMENTY ZŁĄCZNE	Ocynkowane, malowane proszkowo
INNE	Nakrętki kołpakowe, śruby ze stali nierdzewnej, zaślepki czarne plastikowe

# F.05



## DANE TECHNICZNE

### Wioślarz:

#### Funkcje urządzenia:

Urządzenie poprawia ogólną wydajność organizmu, wytrzymałość oraz siłę. Wzmacnia mięśnie pleców, ramion i nóg.

#### Sposób ćwiczenia:

Usiądź wygodnie na siedzisku. Stopy ustaw na platformach. Rękoma chwyć za uchwyty. Przyciągaj drążki do klatki piersiowej jednocześnie prostując nogi i plecy i wróć do pozycji wyjściowej. Płynnie powtarzaj ćwiczenie.

### Prasa nożna:

#### Funkcje urządzenia:

Urządzenie aktywizuje kończyny dolne. Wpływa na rozbudowę mięśni nóg, pośladków i dolnych mięśni brzucha.

#### Sposób ćwiczenia:

Usiądź wygodnie na siedzisku. Oprzyj stopy o platformy. Prostując nogi zdecydowanym ruchem odepchnij się od urządzenia i wróć do pozycji wyjściowej.

Wymiary (dł x szer x wys)

2,52 x 0,90 x 1,90 m

Powierzchnia zderzenia

6,2 x 3,9 m

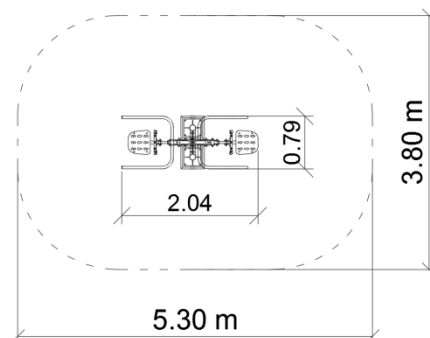
Pole powierzchni zderzenia

21,4 m<sup>2</sup>

## Zestawienie materiałów:

STAL	Stal ocynkowana, malowana proszkowo.
STOPNIE	Podstopnice stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo. Stopnice wykonane z blachy aluminiowej ryflowanej.
SIEDZISKA	Siedziska stalowe ocynkowane, malowane proszkowo.
KOTWIENIE	Urządzenie na stałe posadowione w gruncie, zakotwione w betonie klasy min. C16/20
ŁÓŻYSKA	Łożyska toczne, kulowe zwykłe
ELEMENTY ZŁĄCZNE	Ocynkowane, malowane proszkowo
INNE	Nakrętki kołpakowe, śruby ze stali nierdzewnej, zaślepki czarne plastikowe

## F.06



### DANE TECHNICZNE

#### Wyciąg górny:

##### Funkcje urządzenia:

Urządzenie wzmacnia i buduje mięśnie klatki piersiowej, grzbietowe i ramion.

##### Sposób ćwiczenia:

Usiądź wygodnie na siedzisku, oprzyj plecy. Złap oburącz uchwyty. Dociśnij je do siebie zdecydowanym, ale płynnym ruchem, zginając ręce w łokciach. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

#### Wyciskanie siedząc:

##### Funkcje urządzenia:

Urządzenie wzmacnia i buduje mięśnie klatki piersiowej, grzbietowe i ramion.

##### Sposób ćwiczenia:

Usiądź wygodnie na siedzisku, oprzyj plecy. Złap oburącz uchwyty. Odepchnij je od siebie zdecydowanym, ale płynnym ruchem, prostując ręce. Wróć do pozycji wyjściowej.

Wymiary (dł x szer x wys)

2,04 x 0,79 x 1,90 m

Powierzchnia zderzenia

5,3 x 3,8 m

Pole powierzchni zderzenia

18,2 m<sup>2</sup>

### Zestawienie materiałów:

STAL	Stal ocynkowana, malowana proszkowo.
SIEDZISKA	Siedziska stalowe ocynkowane, malowane proszkowo.
KOTWIENIE	Urządzenie na stałe posadowione w gruncie, zakotwione w betonie klasy min. C16/20
ŁOŻYSKA	Łożyska toczne kulowe zwykłe
ELEMENTY ZŁĄCZNE	Ocynkowane, malowane proszkowo
INNE	Nakrętki kołpakowe, śruby ze stali nierdzewnej, zaślepki czarne plastikowe

F.07



DANE TECHNICZNE

Wymiary (dł x szer x wys) 0,40x 0,08 x 1,90 m

Dostępne opcje:

PREMIUM	
STAL	Elementy stalowe ocynkowane i malowane proszkowo.
PŁYTY	Płyty z tworzywa HDPE / HPL.
KOTWIENIE	Urządzenie na stałe posadowione w gruncie, betonowane betonem klasy min. C16/20.
INNE	Belki konstrukcyjne osłonięte deklami stalowymi spawanymi do słupów. Łby śrub, nakrętki osłonięte plastikowymi zaślepkami. Nakrętki kołpakowe.