

BIEGACZ

Kategoria urządzenia: Krążenie krwi, Koordynacja

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

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

Trudność ćwiczenia: Łatwe

ORBITREK

Kategoria urządzenia: Koordynacja, krążenie krwi, budowa mięśni

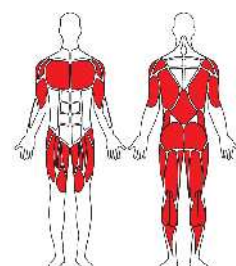
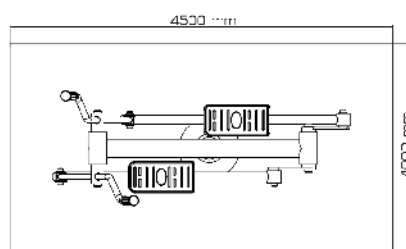
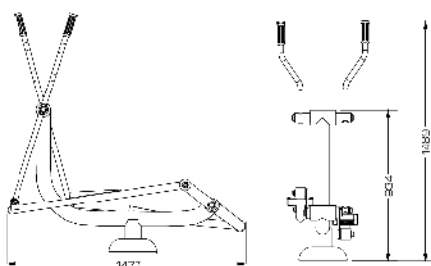
Efekt treningu: Delikatny dla stawów trening mięśni nóg i bioder. Dodatkowo trening mięśni pasa barkowego i ramion. Wpływa pozytywnie na spalanie tkanki tłuszczowej.

Sposób używania: Chwyć mocno rękami oba uchwyty i stań na pedałach. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąć i pchając drążki.

Trudność ćwiczenia: Średnie

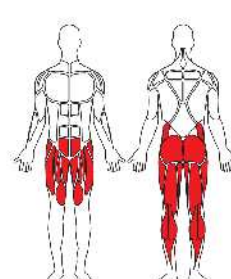
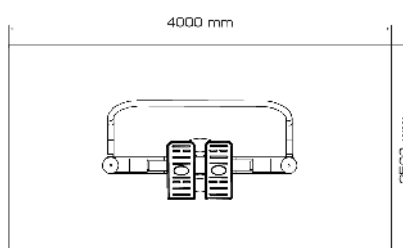
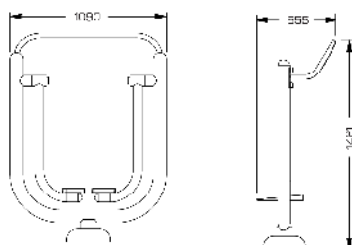
ORBITREK

Zaangażowane partie mięśni



BIEGACZ

Zaangażowane partie mięśni



Uwaga:

1. Na siedziskach siłowni zastosować dodatkowo siedziska z materiału HDPE.
2. Urządzenia do ćwiczeń z rur stalowych, ocynkowanych ogniowo i malowanych proszkowo fabrycznie - potwierdzone certyfikatem.
3. Wszystkie złączki, śruby i podkładki wykonane ze stali nierdzewne, stosować śruby zrywalne.
4. Podesty na stopy wykonane ze stalowej lakierowanej blachy gr. 3 mm lub stali kwasoodpornej.
5. Należy stosować pokrywy zabezpieczające elementy mocujące urządzenia do podłoża oraz nakładki zabezpieczające pylon od góry.
6. Należy zastosować ręczki wykonane z polichlorku winylu w kolorze czarnym.
8. Kolorystyka urządzeń RAL 7016.
7. Konstrukcja urządzenia i posadowienie w gruncie wg. proj. konstrukcyjnego producenta, dostosowane do warunków gruntowych występujących na terenie objętym opracowaniem