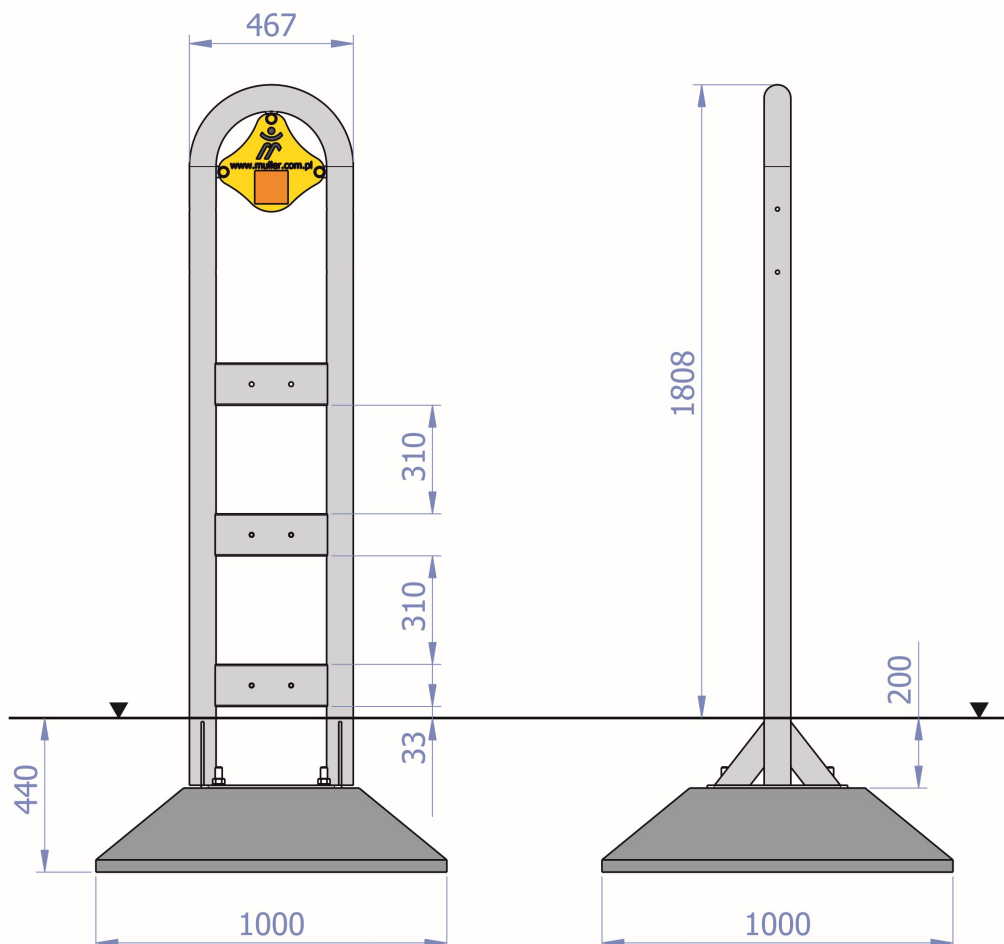


## PYLON PODWÓJNY

Wymiary urządzenia  
(dł. x szer. x wys.) 0,48 x 0,08 x 1,81 m

### Wymiary urządzenia



### Opis techniczny

- Konstrukcja wykonana z rury  $\varnothing 76,1 \times 3,2$  mm, profili zamkniętych  $120 \times 40 \times 3$  mm oraz blachy  $\neq 8$ ,
- Ozdobna tabliczka wykonana z płyty HPL o grubości 6 mm, z miejscem na instrukcję wykonywania ćwiczeń,
- Konstrukcja stalowa zabezpieczona antykorozyjnie oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone jest do montażu urządzeń siłowni zewnętrznych.
- W komplecie znajduje się fundament wykonany z betonu B30, ułatwiający montaż.

### Opis techniczny

- Konstrukcja wykonana z rury  $\varnothing 60,3 \times 2,9$  mm oraz profilu zamkniętego  $120 \times 40 \times 3$  mm,
- Ozdobna tabliczka wykonana z płyty HPL o grubości 6 mm, z miejscem na instrukcję wykonywania ćwiczeń,
- Konstrukcja stalowa zabezpieczona antykorozyjnie oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone jest do montażu w siłowniach zewnętrznych.
- W komplecie znajduje się fundament wykonany z betonu B30, ułatwiający montaż.

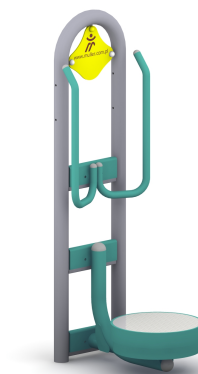
# TWISTER

Maksymalna wysokość swobodnego upadku: 0,28 m

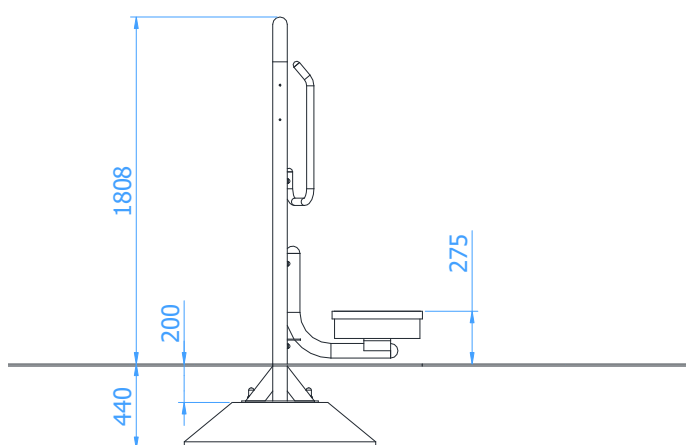
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.) 0,79 x 0,53 x 1,81 m

Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.) 3,79 x 3,55 m

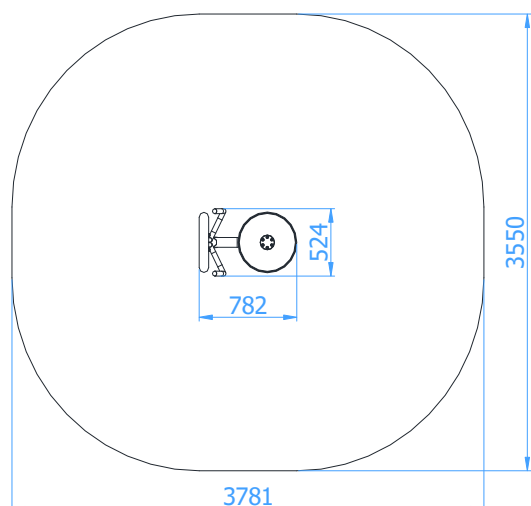
Pole powierzchni zderzenia 11,2 m<sup>2</sup>



## Wymiary urządzenia



## Wymiary powierzchni zderzenia



### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

*Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.*

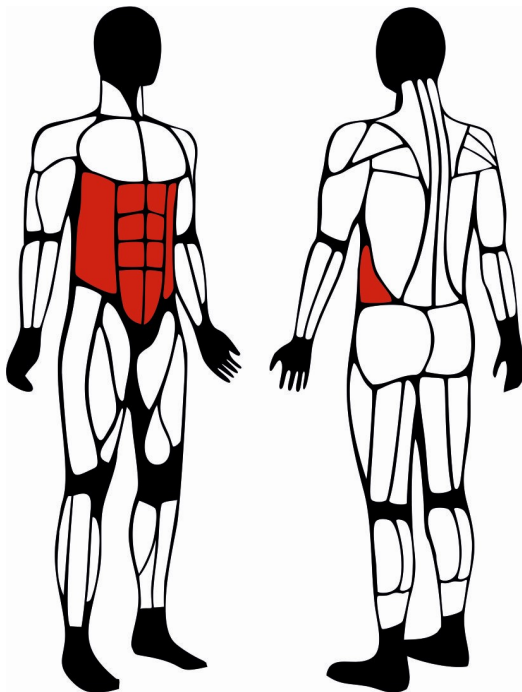
## Opis techniczny

- Konstrukcja nośna wykonana z rury okrągłej  $\varnothing 76,1 \times 3,2$  mm,
- Uchwyt wykonany z rury  $\varnothing 38 \times 2,6$  mm zapewnia stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- Element obrotowy wykonany na bębnie  $\varnothing 470$  mm, pokryty blachą antypoślizgową,
- Płynny opór urządzenia zapewnia sprężyna powrotna,
- Narastający opór pozwala na maksymalny kąt obrotu talerza  $105^\circ$  w prawo i w lewo, co zapobiega kontuzjom,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

Mięśnie brzucha pełnią bardzo istotną funkcję względem naszego ciała. Pełnią rolę zginaczy, obracają tułów w stronę przeciwną, pochylają i pełnią funkcje obrotowe. Wspomagają zachowanie naturalnej i odpowiedniej postawy ciała człowieka dzięki prawidłowemu napięciu mięśniowemu w tych partiach.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty i mięśnie skośne brzucha)



#### Opis ćwiczenia

Stań na platformie twistera i energicznie skręcaj biodra w lewą i prawą stronę. Czynności powtórz kilkakrotnie.

#### Wykonywanie ćwiczenia

Stań na platformie twistera, nogi złączone a tułów wyprostowany. Dłonie oprzyj na rączkach maszyny. Energicznie skręcaj biodrami w lewą i prawą stronę. Przez cały czas trwania ćwiczenia utrzymuj barki równoległe do trzymany uchwyty. W celu uniknięcia niebezpieczeństwa naciągnięcia więzadeł, kolana lekko ugnij a obroty kontroluj. Pracę mięśni skośnych poczujesz intensywniej wyginając lekko grzbiet. Najlepsze rezultaty osiągniesz poprzez dłuższe ćwiczenie.

## WAHADŁO II

Maksymalna wysokość swobodnego upadku: 0,87 m

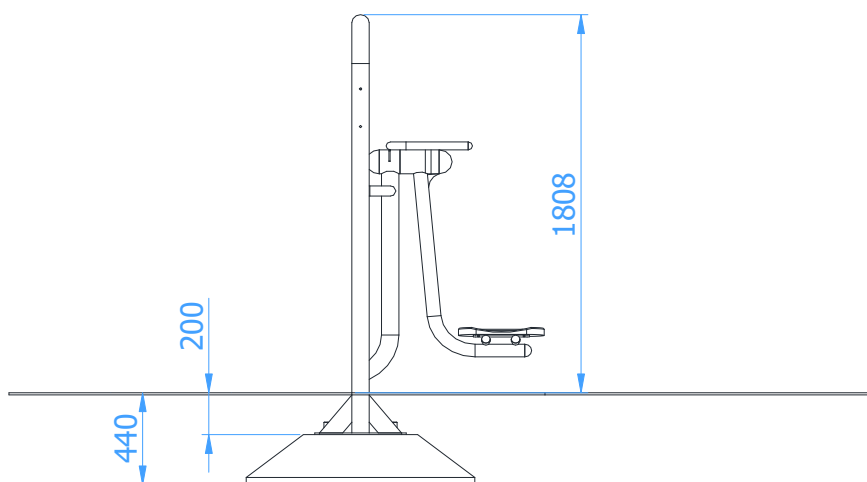
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.) 0,85 x 0,64 x 1,81 m

Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.) 3,85 x 4,70 m

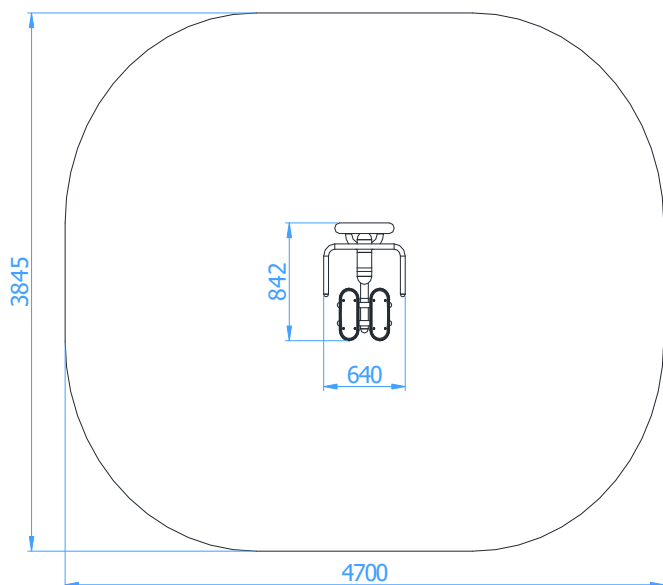
Pole powierzchni zderzenia 16,1 m<sup>2</sup>



### Wymiary urządzenia



### Wymiary powierzchni zderzenia



#### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Darń
- Kora – ziarno 20 do 80 mm, grubość min. 200mm
- Wióry – ziarno 5 do 30 mm, grubość min. 200mm
- Piasek – ziarno 0,2 do 2 mm, grubość min. 200mm
- Żwir – ziarno 2 do 8 mm, grubość min. 200 mm
- Nawierzchnie syntetyczne o wymaganych właściwościach amortyzujących

*Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia. Nawierzchnię sypką należy wykonać tak, aby jej grubość była o 100mm większa niż wartość minimalna podana powyżej.*

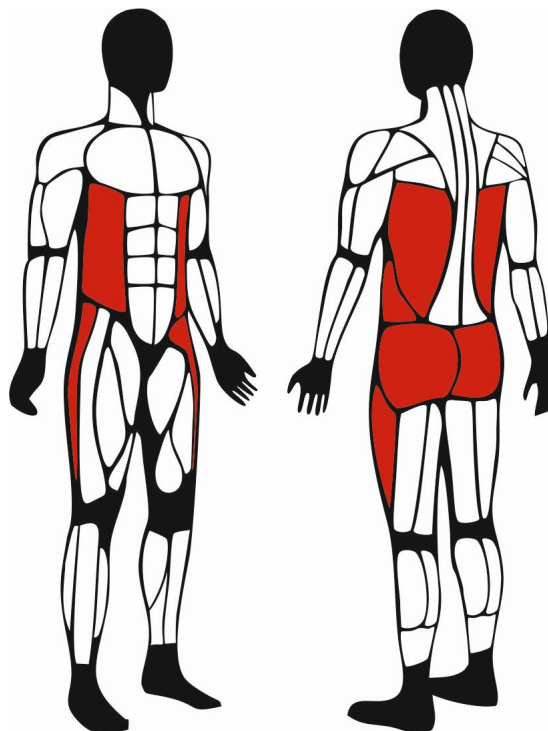
### Opis techniczny

- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych  $\varnothing 76,1 \times 3,2$  mm oraz  $48,3 \times 2,9$  mm,
- Ramię wychylne wykonane z rur  $\varnothing 60,3 \times 2,9$  mm oraz  $\varnothing 38 \times 2,6$  mm,
- Urządzenie dodatkowo wyposażone w stopy z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi,
- Uchwyt wykonany z rury  $\varnothing 38 \times 2,6$  mm zapewnia stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

Ćwiczenia na urządzeniu ukierunkowane są głównie na trening cardio – aerobowy i siłowo – obwodowy zapewniający wzmocnienie mięśni i ścięgien. Powiększenie zakresu ruchu w stawach i polepszenie ukrwienia mięśni. Trening ujędrnia ciało i przyczynia się do poprawy kondycji ruchowej, fizycznej i figury całego ciała.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień przywodziciel wielki, przywodziciel długi)
- Biodra – mięśnie pośladkowe (mięśnie pośladkowe wielkie i średnie)
- Brzuch – mięśnie brzucha (mięśnie skośne i zębate brzucha)
- Plecy – Mięśnie grzbietu (najszerszy grzbietu)



#### Opis ćwiczenia

Stań na urządzeniu i trzymając się rączek staraj się maksymalnie odwieść nogi od pionu ciała. Czynność powtarzaj wielokrotnie w lewą i prawą stronę.

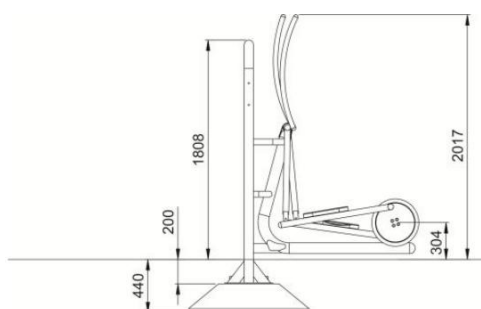
#### Wykonywanie ćwiczenia

Wejść na maszynę i chwycić rączki przednie. Nogi postaw na podstawkach nożnych. Stań na urządzeniu i trzymając się chwytu przedniego odwóź uda maksymalnie na zewnątrz w jedną stronę i po powrocie od razu w stronę przeciwną. Ruch nóg na zewnątrz oraz do pionu wyprostowanej sylwetki wykonuj pod pełną kontrolą. Weź wdech podczas bocznego wypychania nóg na zewnątrz a wydech podczas powrotu do pionu. Staraj się panować nad ćwiczeniem kontrolując stałe napięcie mięśni podczas ich pracy.

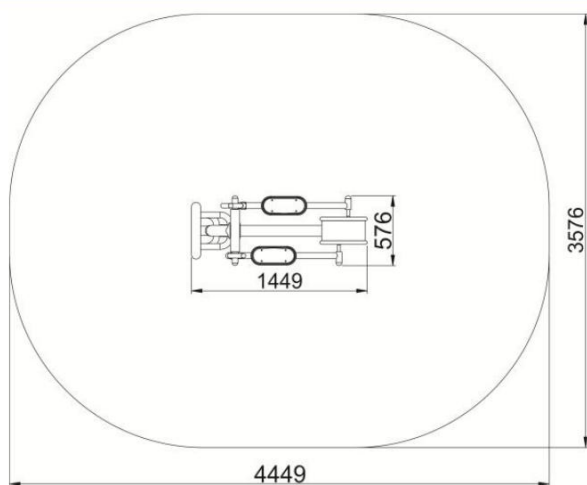
# NARCIARZ BIEGOWY - ORBITREK

Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,44 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,45 x 0,58 x 2,02 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,45 x 3,58 m
Pole powierzchni zderzenia	13,7 m <sup>2</sup>

## Wymiary urządzenia



## Wymiary powierzchni zderzenia



### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

*Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.*

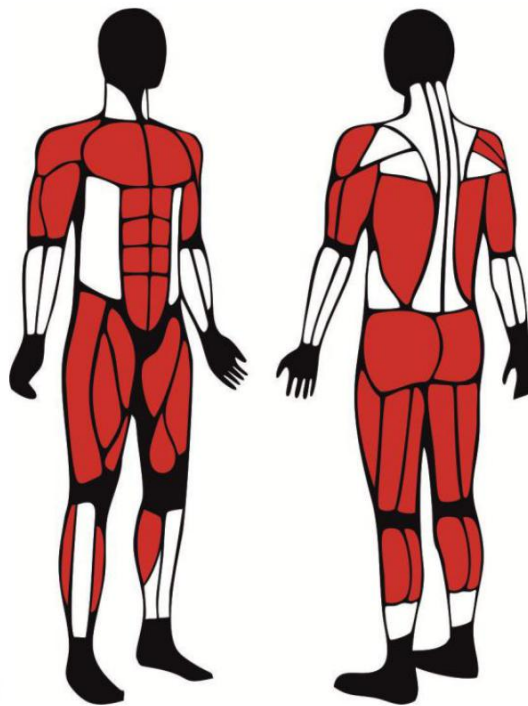
## Opis techniczny

- ♣ Konstrukcja nośna wykonana z rury stalowej okrągłej  $\varnothing 88,9 \times 3,2$  mm,
- ♣ Podnóżki wykonane z rury  $\varnothing 48,3 \times 2,9$  mm ze stopami z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi,
- ♣ Uchwyty wykonane z rury  $\varnothing 38 \times 2,6$  mm zapewniające stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- ♣ Praca urządzenia oparta na łożyskach niewymagających konserwacji,
- ♣ Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- ♣ Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

**Przeznaczony jest do ćwiczeń aerobowo – kondycyjnych. Zwiększa siłę i poprawia ruchomość stawów, wydolność organizmu i ogólną kondycję fizyczną. Wzmacnia układ oddechowy i poprawia krążenie krwi.**

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- ♣ Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy uda, mięsień dwugłowy uda, mięsień brzuchaty łydki)
- ♣ Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie
- ♣ Brzuch – mięsień prosty brzucha
- ♣ Klatka piersiowa – mięśnie klatki piersiowej (mięsień piersiowy większy i piersiowy mniejszy)
- ♣ Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerszy grzbietu)
- ♣ Barki – mięśnie obręczy barkowej (naramienny przedni, naramienny boczny i tylny)
- ♣ Ręce – mięśnie ramion (dwugłowy ramienia – biceps, trójgłowy ramienia – triceps)



#### Opis ćwiczenia

Stań na urządzeniu i trzymając się rączek ruszaj nogami i rękoma tak, jakbyś maszerował. Czynność powtarzaj wielokrotnie.

#### Wykonywanie ćwiczenia

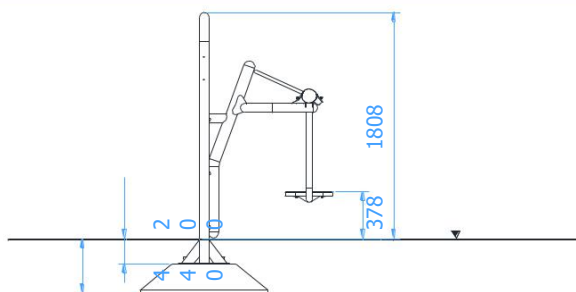
Wejdź na urządzenie i chwyć rękoma rączki maszyny. Trzymając się prosto wykonaj pełny ruch marszowy przesuając rączki maszyny do przodu z równoczesnym naprzemiannym przesuwaniem nóg w tył. Z ruchu marszowego przejdź do biegu. Zachowaj sylwetkę „biegnącego na nartach”.

# BIEGACZ

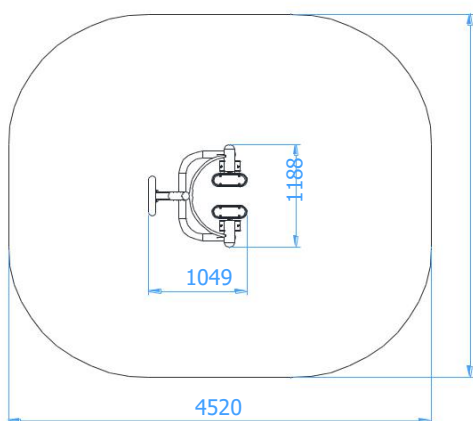
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,74 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,05 x 1,19 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,52 x 4,19 m
Pole powierzchni zderzenia	15,9 m <sup>2</sup>



## Wymiary urządzenia



## Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

■ Brak szczegółowych wymagań

— Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

## Opis techniczny

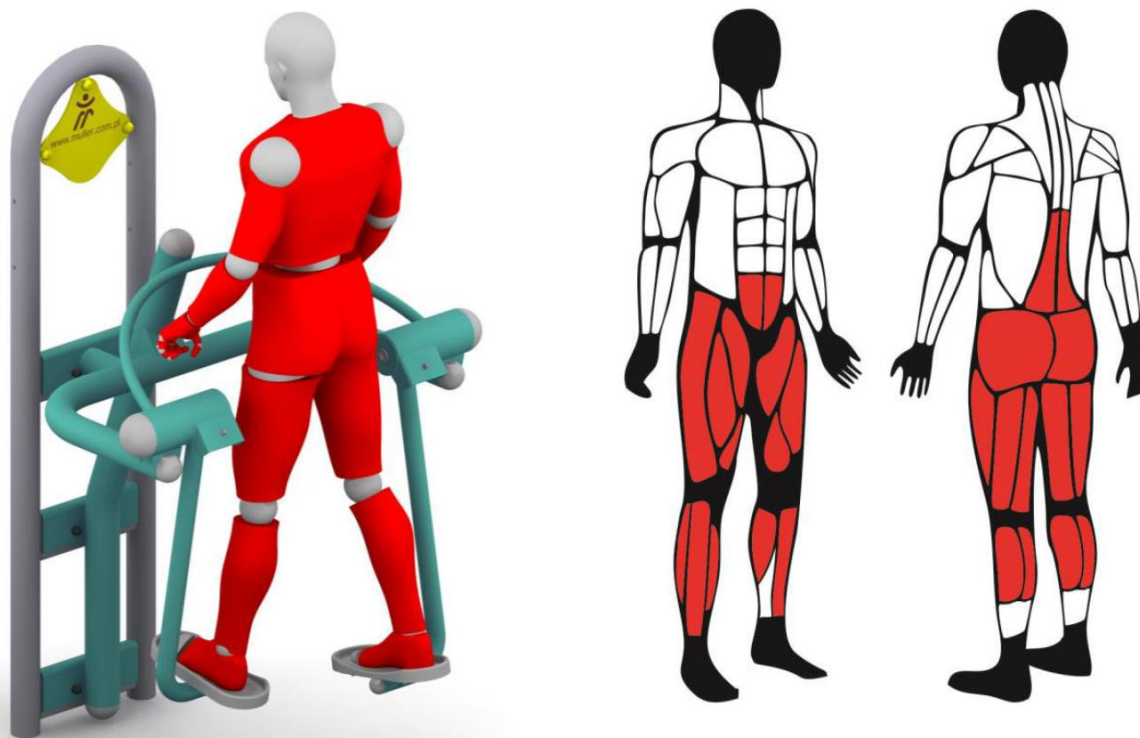
- Konstrukcja nośna wykonana z rur  $\varnothing 88,9 \times 3,2\text{mm}$  oraz  $\varnothing 76,1 \times 3,2\text{mm}$ ,
- Ramię wychylne biegacza wykonane z rury  $\varnothing 48,3 \times 2,9\text{mm}$  ze stopami z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgiwaniu się stopy,
- Uchwyt wykonany z rury  $\varnothing 30 \times 2\text{mm}$  zapewni stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.



**Biegacz przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń aerobowych. Korzystnie wpływa na układ krążenia, serce i płuca. Imituje ruch biegu przy minimalnym obciążeniu stawów. Redukuje tkankę tłuszczową, poprawia wydolność organizmu, ogólną kondycję fizyczną, koordynację i zmysł równowagi.**

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- ♣ Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy uda, mięsień dwugłowy uda, mięsień brzuchaty łydki)
- ♣ Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie
- ♣ Brzuch – mięsień prosty brzucha



#### Opis ćwiczenia

Postaw stopy na podporach. Złap mocno poręcz i wykonuj nogami ruch naprzemienny w przód i w tył. Czynności powtórz wielokrotnie.

#### Wykonywanie ćwiczenia

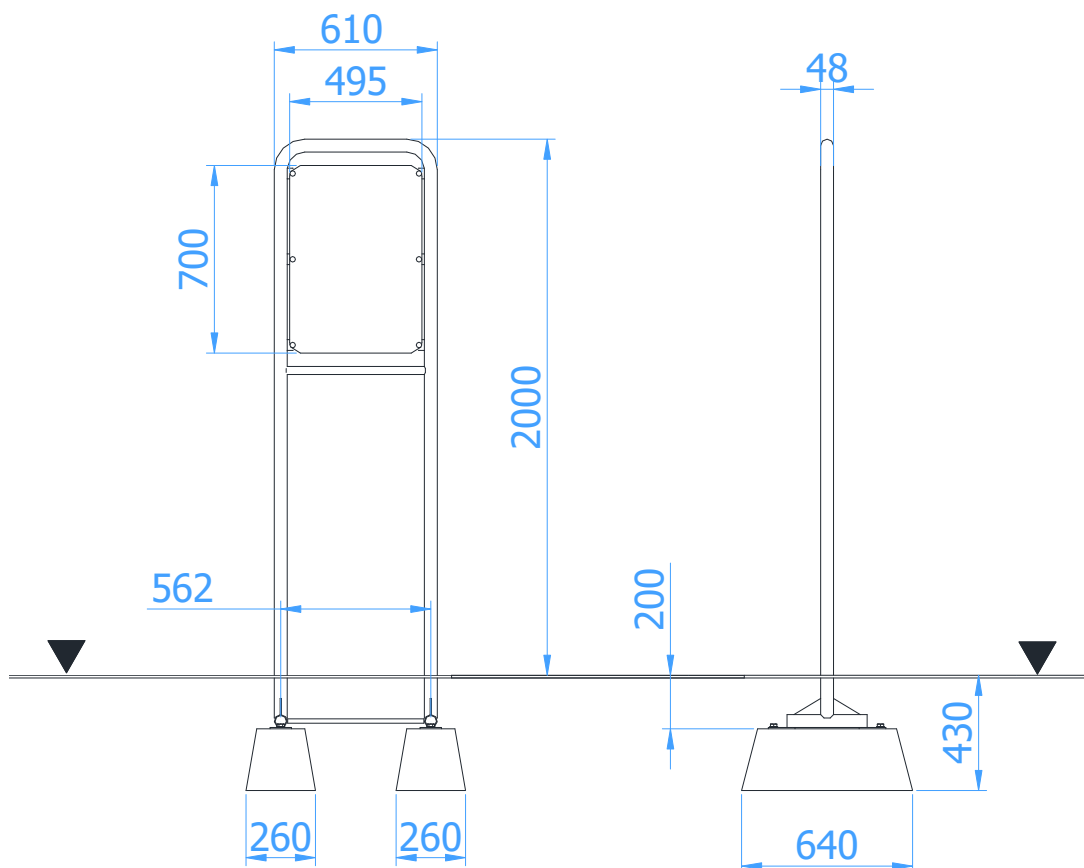
Postaw obie nogi na stopnicach i chwyć mocno za uchwyt. Trzymając się wykonaj pełny ruch marszowy przechodząc do biegu.

# TABLICA INFORMACYJNA

## REGULAMIN UŻYTKOWANIA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

Wymiary urządzenia  
(dł. x szer. x wys.) 0,61 x 0,05 x 2,00 m

### Wymiary urządzenia



### Opis techniczny

- Konstrukcja urządzenia wykonana z rur stalowych  $\varnothing 48,3 \times 2,9$  mm,  $\varnothing 30 \times 2$  mm oraz pręta  $\varnothing 16$  mm,
- Tablica wykonana z blachy 700 x 495 x 2 mm,
- Konstrukcja stalowa zabezpieczona antykorozyjnie oraz malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- W komplecie znajdują się fundamenty wykonane z betonu B30, ułatwiające montaż,
- Urządzenie posiada oświadczenie producenta o zgodności wykonania z normami bezpieczeństwa.