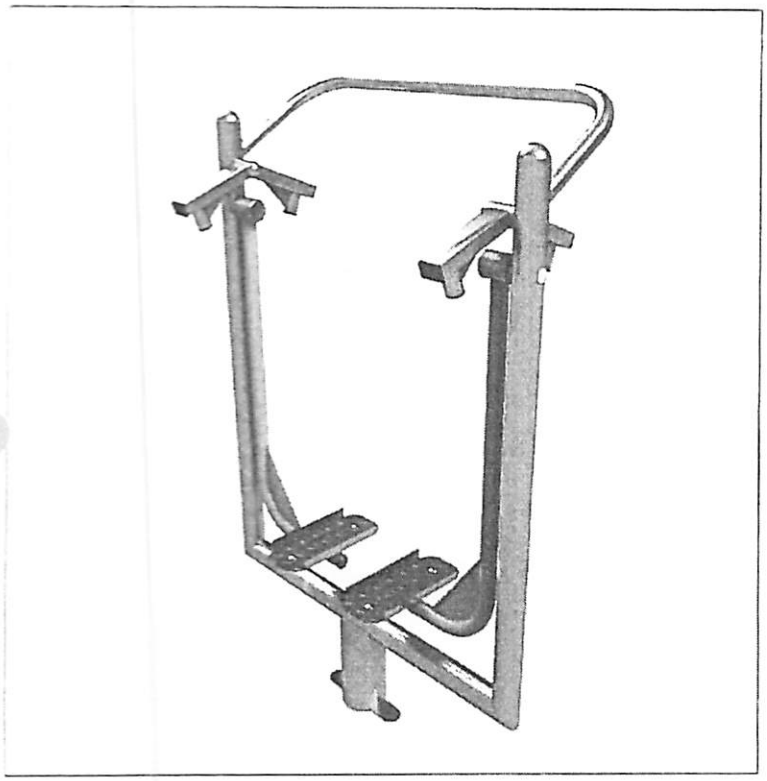
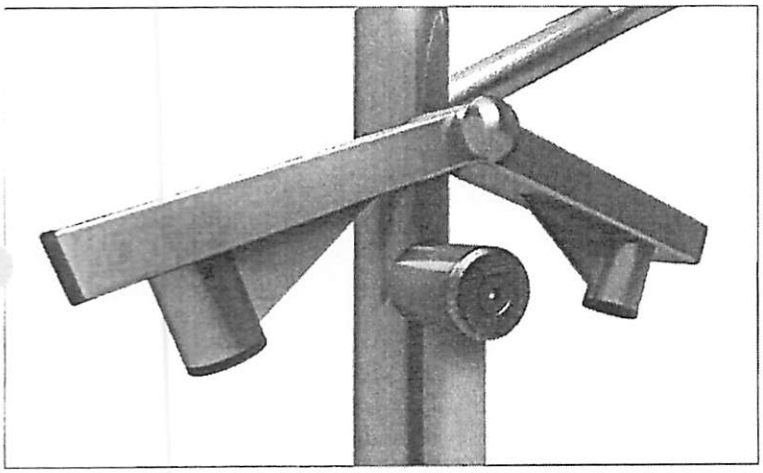
Biegacz

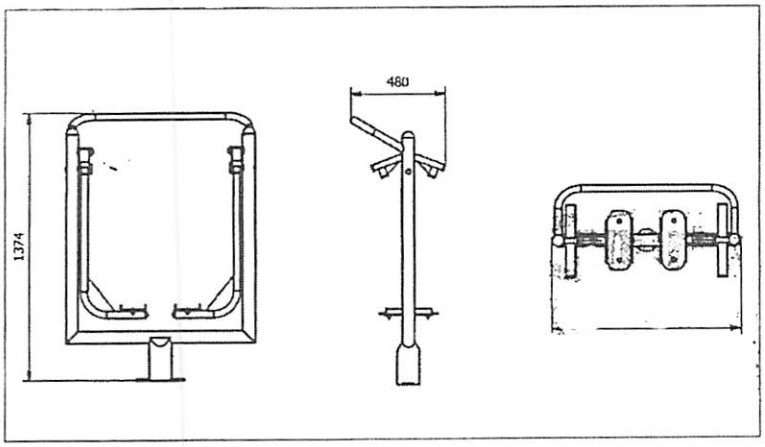


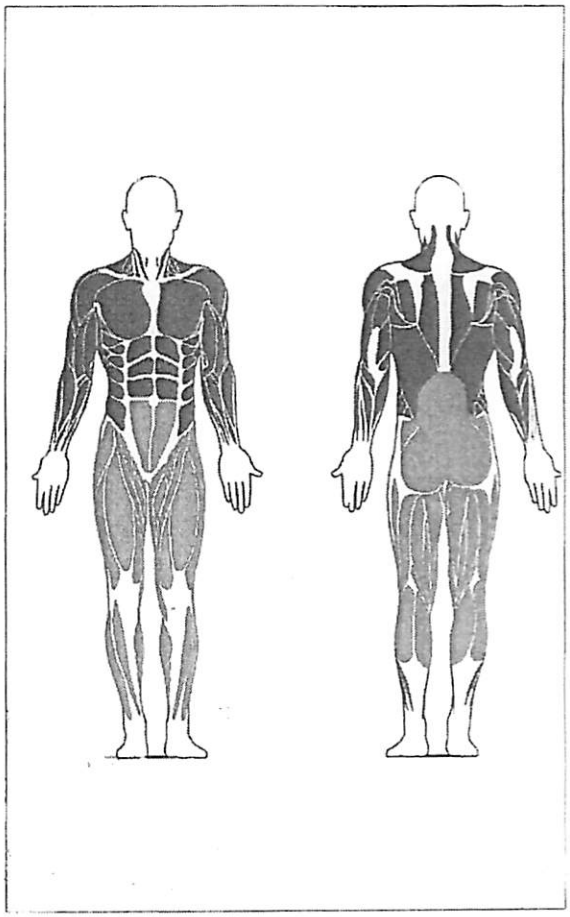
Typ ćwiczeń
Aerobowe.

Funkcja
Wzmacnia mięśnie nóg i brzucha.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie
Chwytamy rękoma poręcz. Stopami stajemy na podesty.
Plecy wyprostowane.
Wykonujemy naprzemienne ruchy nóg.





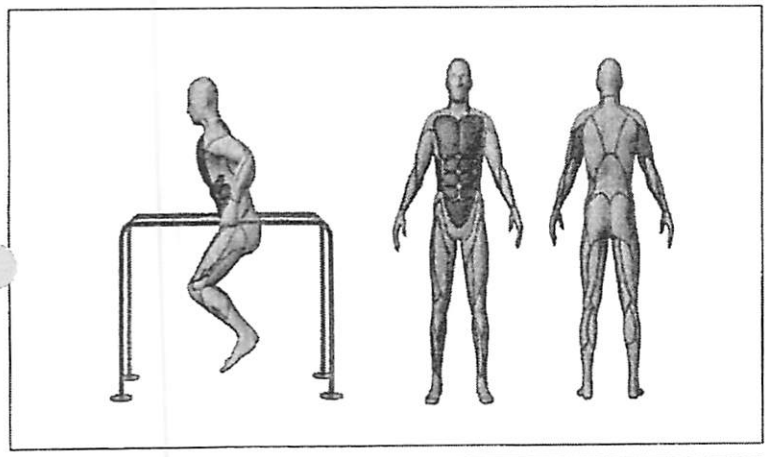


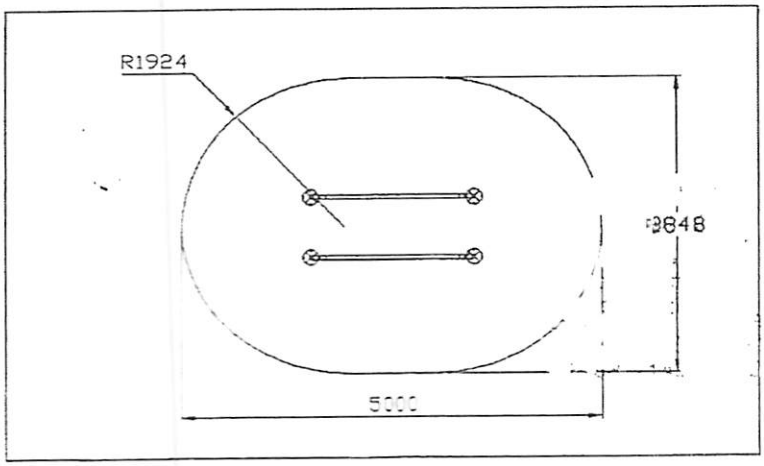
Poręcze C

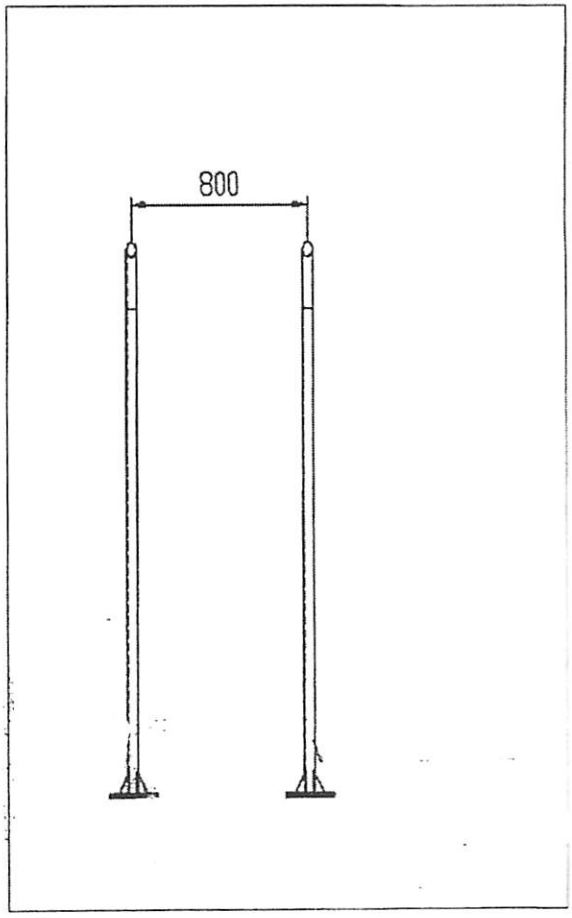
Typ ćwiczeń
Siłowe.

Funkcja
Wzmacnia mięśnie brzucha, klatki piersiowej i ramion.

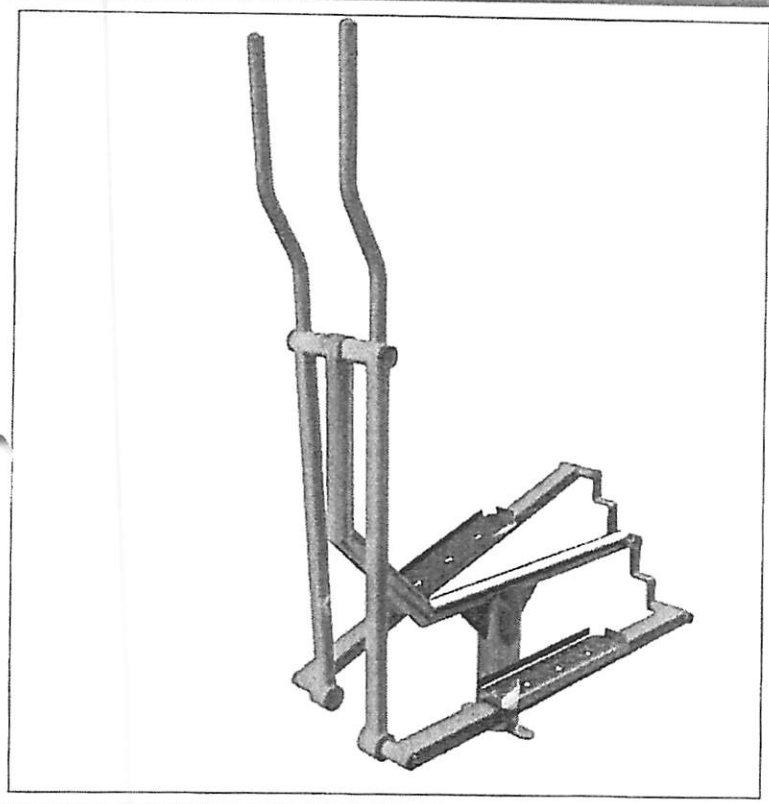
Ćwiczenie
Kładziemy dłonie na poręczach.
Prostujemy ręce, wypychając ciało do góry.
Wolno wracamy do pozycji wyjściowej.







Orbitrek



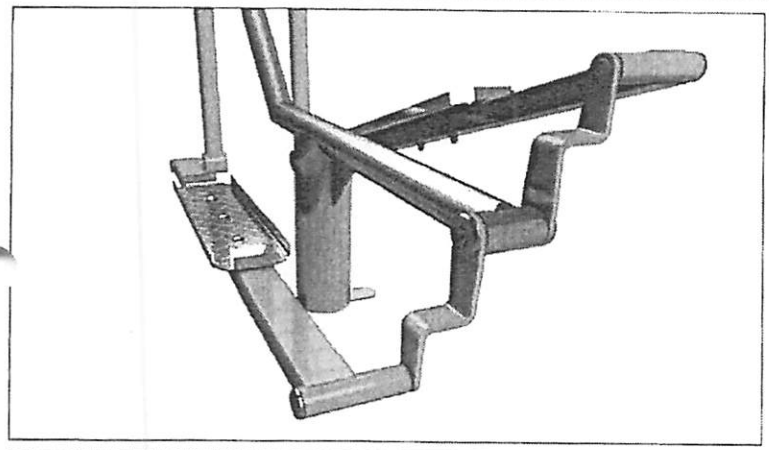
Typ ćwiczeń
Aerobowe.

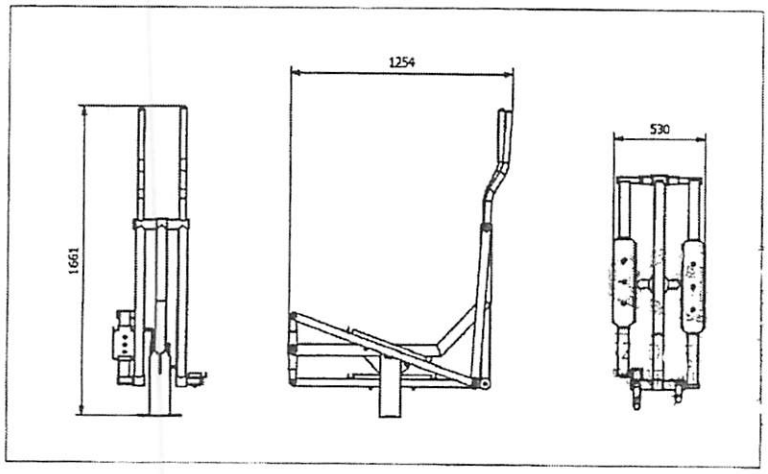
Funkcja
Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i tułowia.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

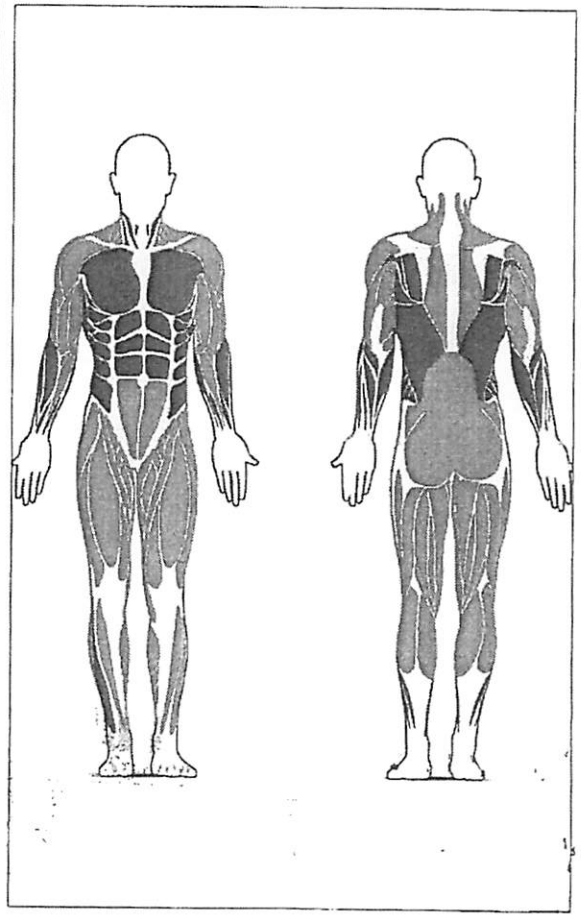
Ćwiczenie
Stajemy na podestach. Plecy wyprostowane,
ręce ugięte w łokciach i wsparte na drążkach.
Wykonujemy naprzemiennie, płynne ruchy nóg i ramion.

Elementy lakierowane dzielimy na trzy grupy:

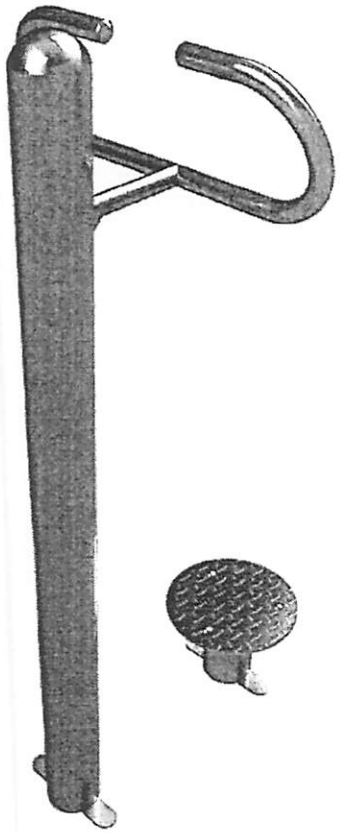
- słup nośny (dowolny kolor RAL, standardowy szary RAL 9006)
- elementy ruchome (dowolny kolor RAL, standardowy pomarańczowy RAL 2004)
- stopnice (Blacha ryflowana aluminiowa)

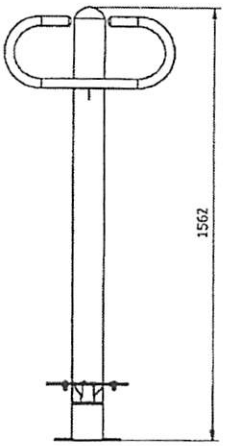


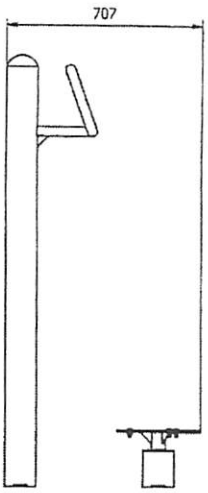


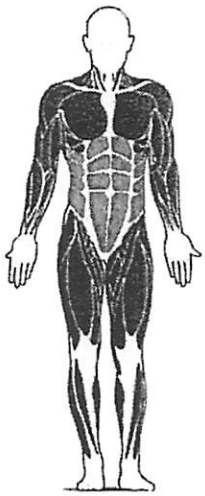


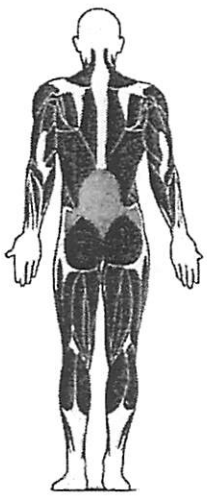
TWISTER









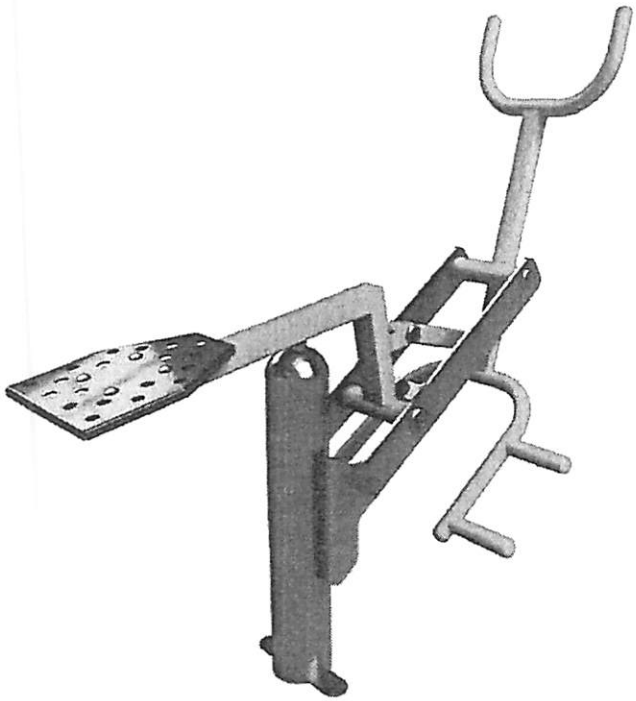


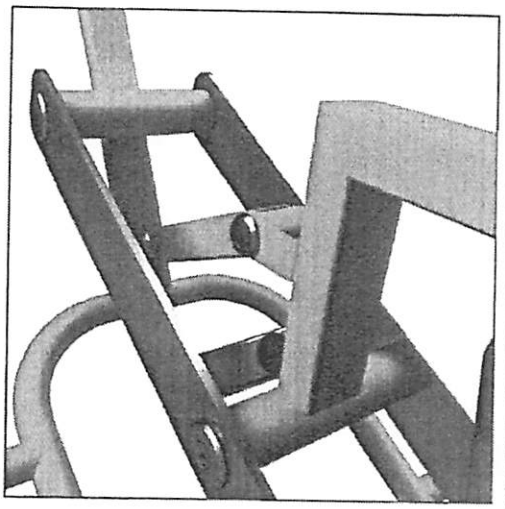
Charakterystyka
Konstrukcja nośna na słupie z rury 114 mm. Część ruchoma – twister- z łożyskowanym systemem obrotu. Elementy złączne ze stali nierdzewnej. Stopnica platformy obrotowej twistera wykonana z blachy aluminiowej ryflowanej. Wszystkie elementy malowane proszkowo w kombinacji dwóch kolorów wg wymogów Zamawiającego. W komplecie postument betonowy do instalacji w podłożu.

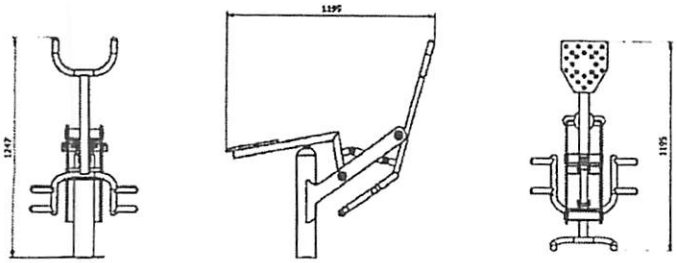
Typ ćwiczeń
Aerobowe.

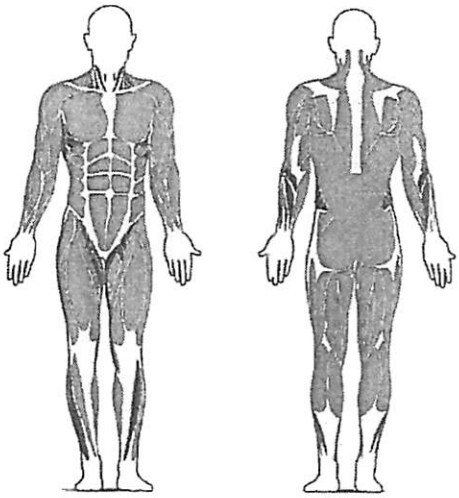
Funkcja
Wzmacnia mięśnie bioder i brzucha.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Jeździec







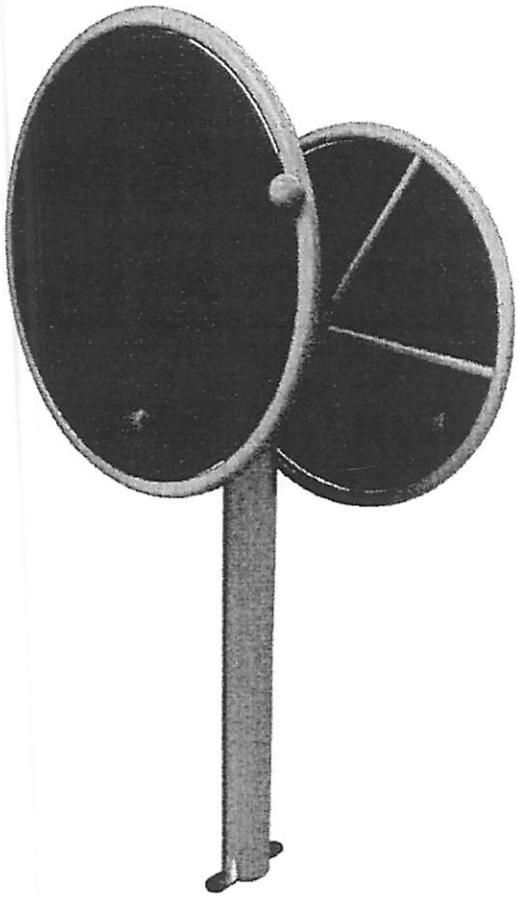


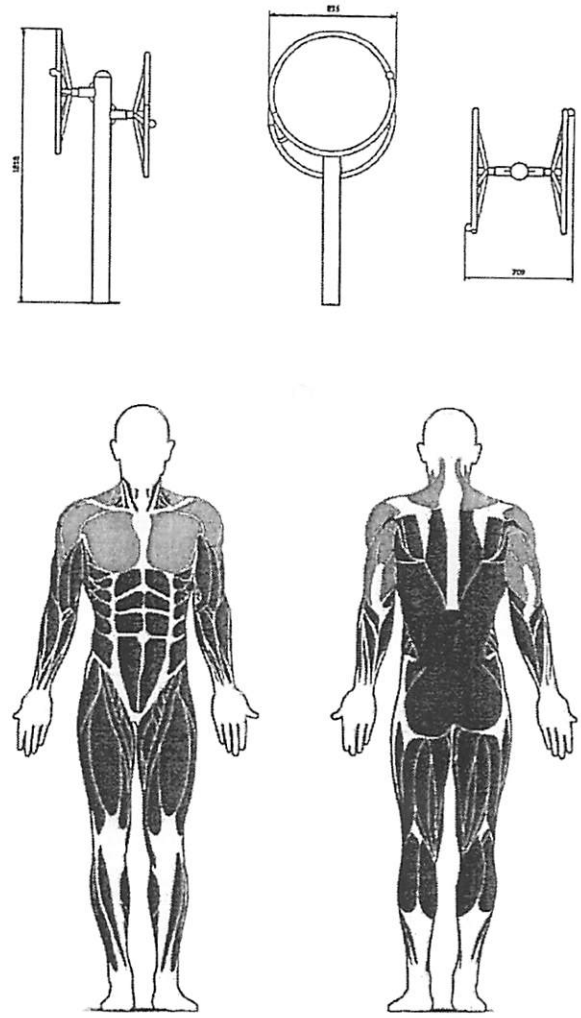
Charakterystyka
Główny szkielet nośny wykonany na słupie z rury 114 mm, wsporniki . Wsporniki kół z rury o średnicy 60,3 mm. Koła wykonane z rury 35 mm oraz 26,9 mm. Elementy złączne ze stali nierdzewnej. Wszystkie elementy malowane proszkowo w kombinacji dwóch kolorów wg wymogów Zamawiającego.

Typ ćwiczeń
Rozgrzewające

Funkcja
Wzmacnia mięśnie ramion i pleców.
Korzystnie wpływa na układ kostno-stawowy.
Poprawia koordynację ruchową.

Koła Tai-Chi



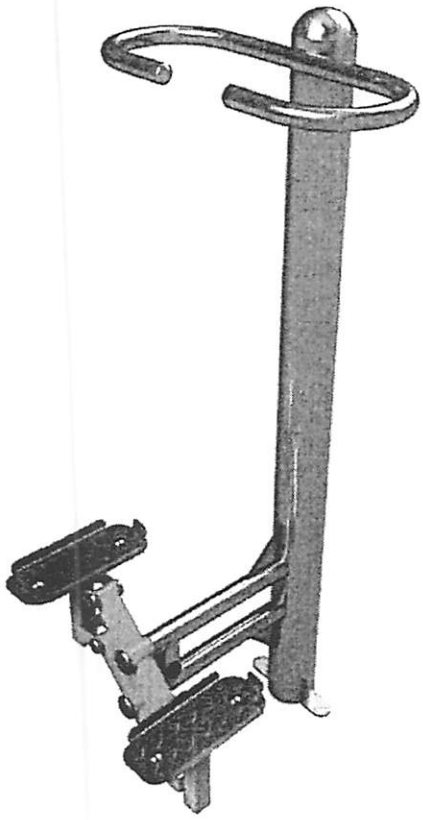


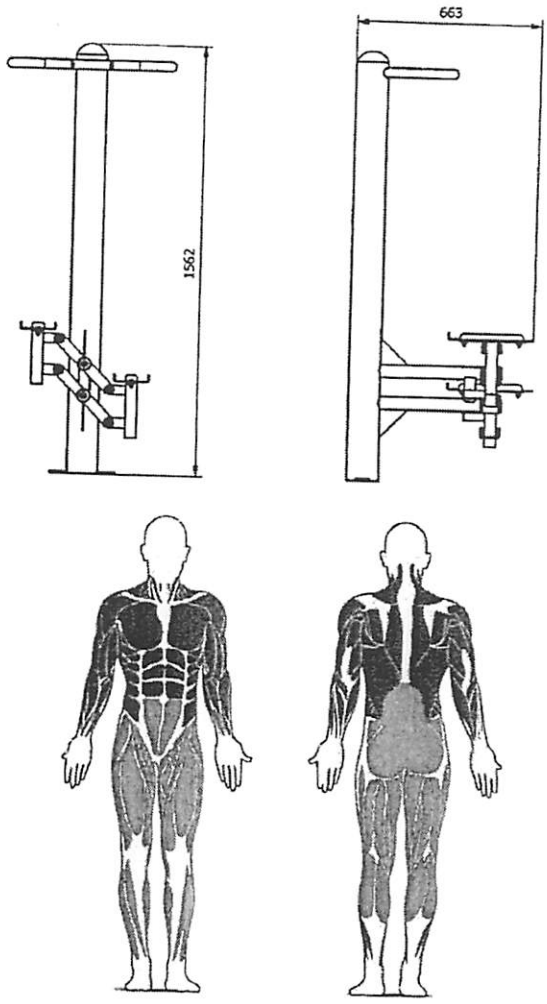
Charakterystyka
Główny szkielet nośny wykonany na słupie z rury 114 mm, wsporniki . Wsporniki kół z rury o średnicy 60,3 mm. Koła wykonane z rury 35mm oraz 26,9mm. Elementy złączne ze stali nierdzewnej. Wszystkie elementy malowane proszkowo w kombinacji dwóch kolorów wg wymogów Zamawiającego.

Typ ćwiczeń
Rozgrzewające

Funkcja
Wzmacnia mięśnie ramion i pleców.
Korzystnie wpływa na układ kostno-stawowy.
Poprawia koordynację ruchową..

STEPPER



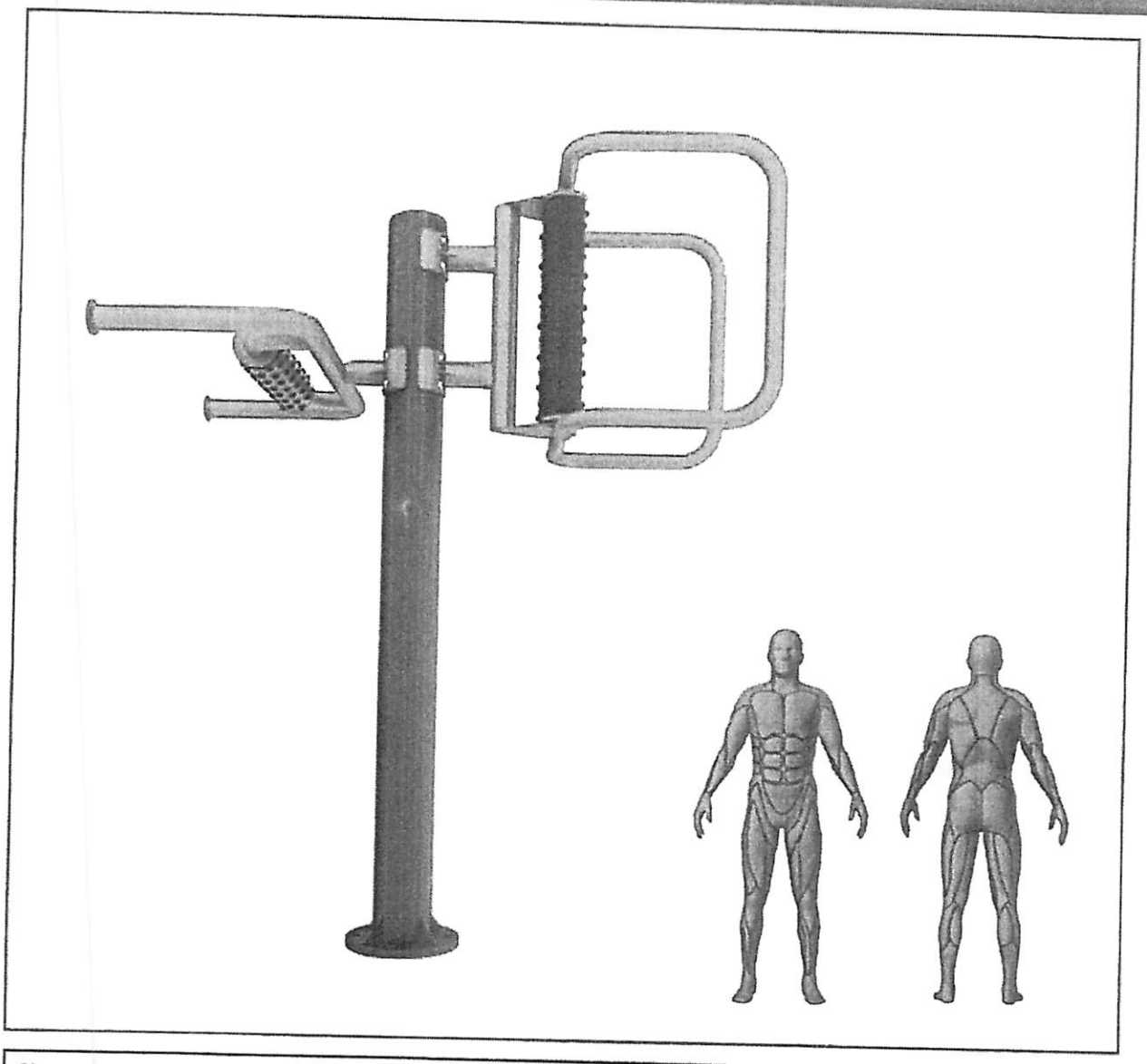


Charakterystyka
Konstrukcja nośna na słupie z rury 114 mm. Część ruchoma – steper - osadzona na wsporniku wykonanym z podwójnej rury 48,3 mm, krańcowe położenia ustalone przez system gumowych odbojników. Poręcze wykonane z rury 35 mm. Wszystkie elementy malowane proszkowo w kombinacji dwóch kolorów wg wymogów Zamawiającego. W komplecie postument betonowy do instalacji w podłożu.

Typ ćwiczeń
Siłowe/aerobowe.

Funkcja
Wzmacnia mięśnie nóg, bioder i brzucha.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Masażer

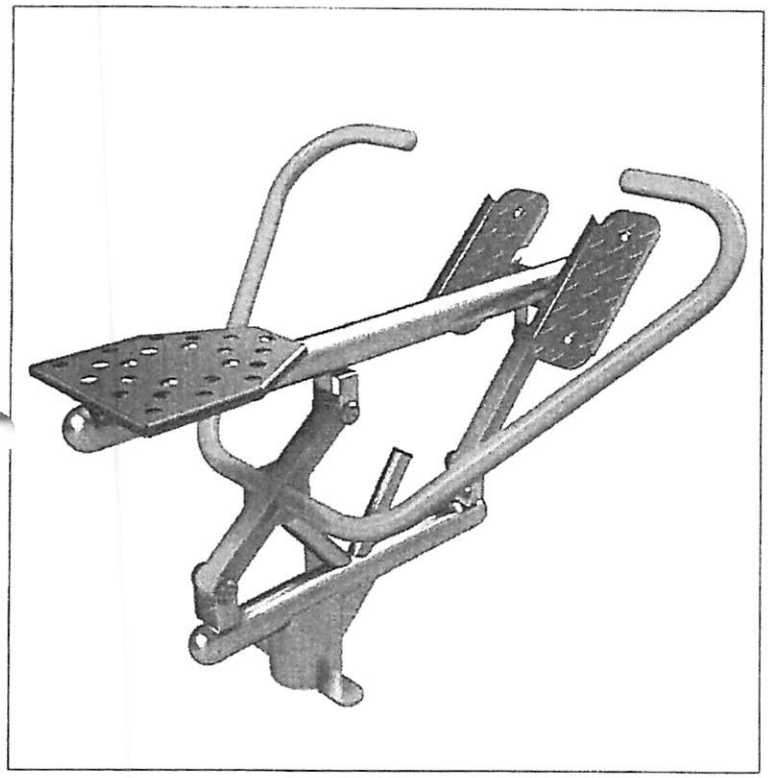


Charakterystyka
Konstrukcja nośna na słupie z rury 114 mm. Urządzenie wyposażone w dwa wałki z wypustkami służącymi do masażu. Uchwyty wykonane z rury 35 mm . Wszystkie elementy malowane proszkowo w kombinacji dwóch kolorów wg wymogów Zamawiającego.

Typ ćwiczeń
Relaksujące

Funkcja
Poprawia ukrwienie.
Rozluźnia napięcie mięśniowe.

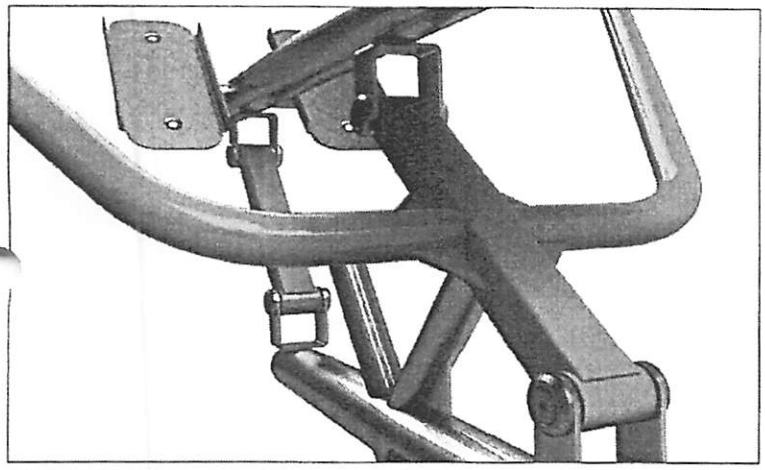
Wioślarz

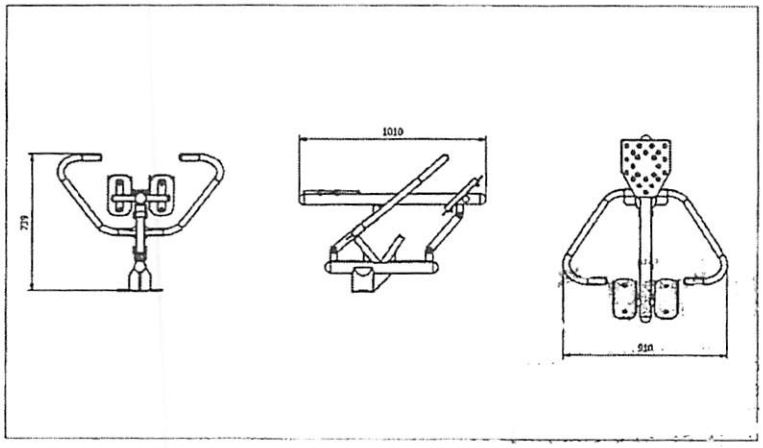


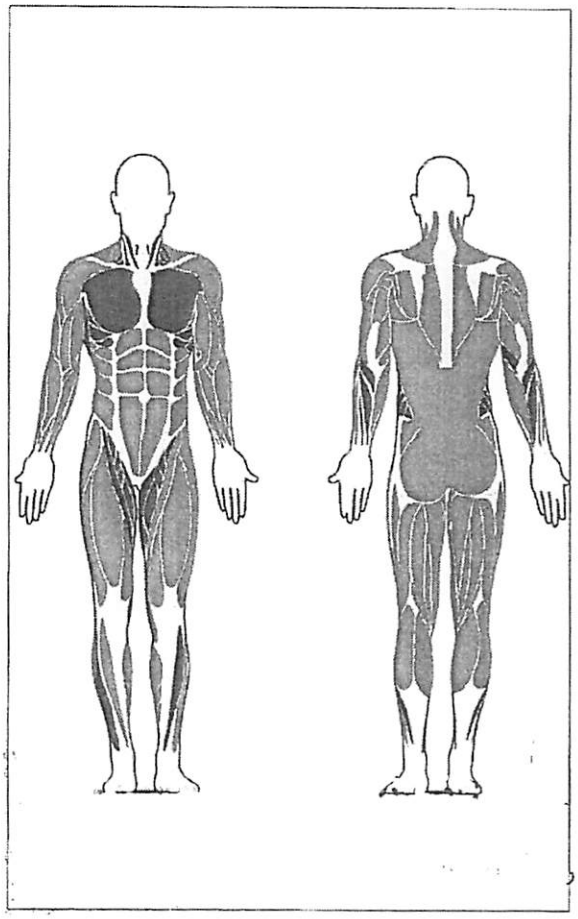
Typ ćwiczeń
Aerobowe

Funkcja
Wzmacnia mięśnie nóg, ramion, tułowia i pleców.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

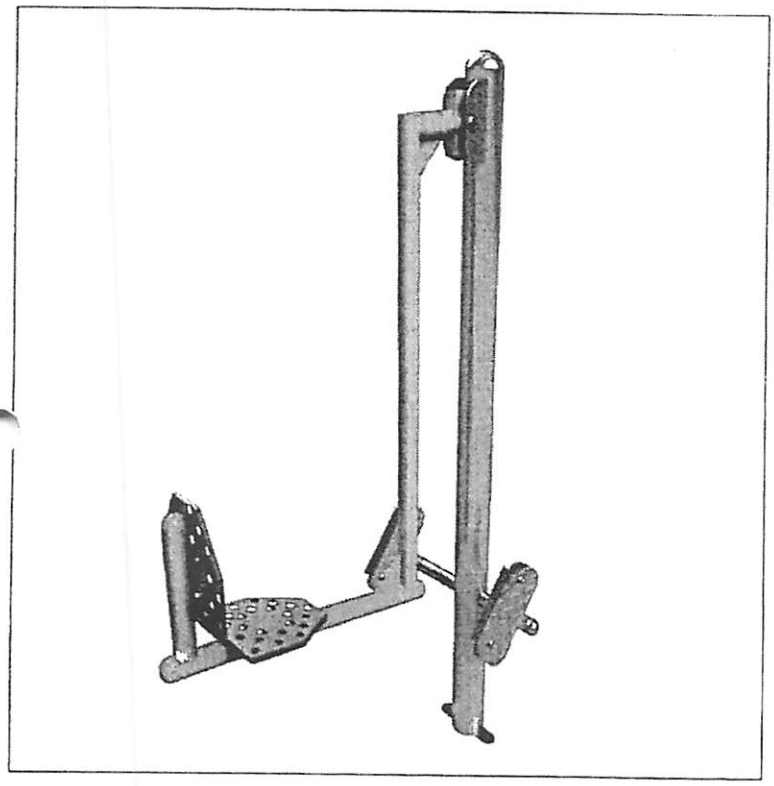
Ćwiczenie
Siadamy na siedzisku. Rękoma chwytamy drążki.
Stopy opieramy na podestach.
Prostujemy nogi, drążki przyciągamy do siebie.
Wolno wracamy do pozycji wyjściowej.







Prasa nożna



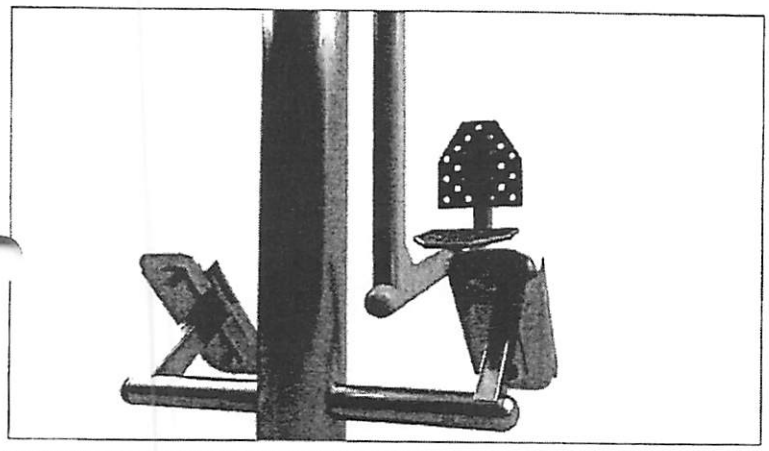
Typ ćwiczeń
Siłowe.

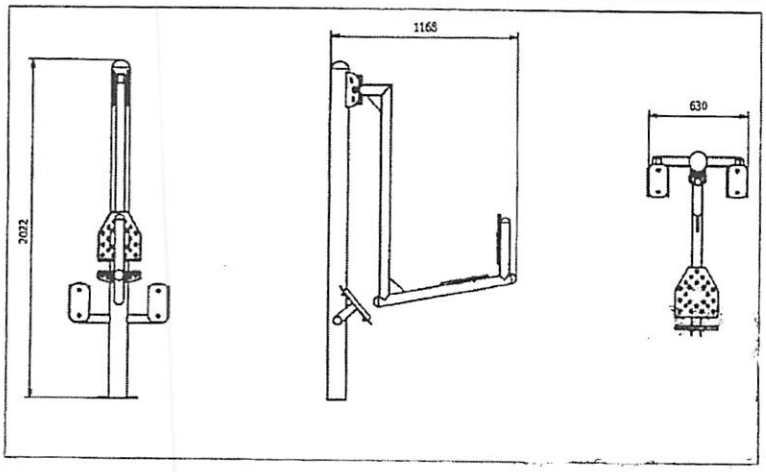
Funkcja
Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, pleców i ramion.

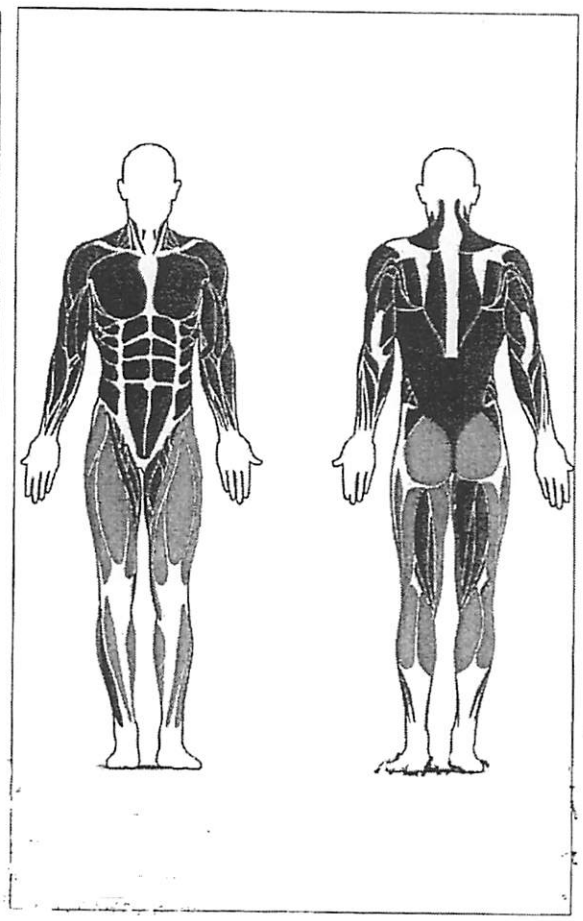
Ćwiczenie
Siadamy na siedzisku. Plecy oparte.
Rękoma chwytamy drążki.
Ściągamy drążki do siebie.
Wolno powracamy do pozycji wyjściowej.

Elementy lakierowane dzielimy na trzy grupy:

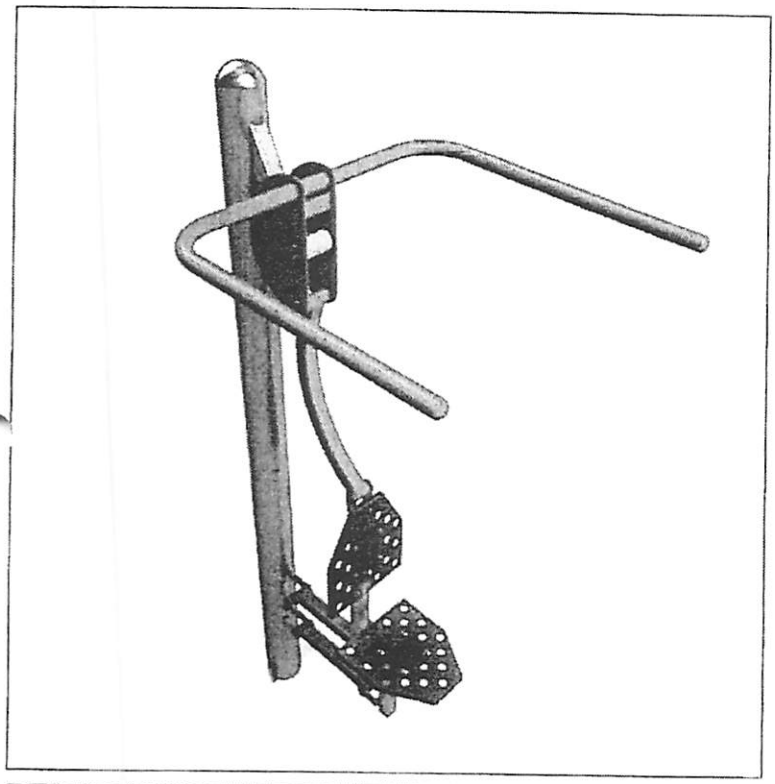
- słup nośny (dowolny kolor RAL, standardowy szary RAL 9006)
- elementy ruchome (dowolny kolor RAL, standardowy pomarańczowy RAL 2004)
- siedzisko (dowolny kolor RAL, standardowy czarny RAL 9005)







Wyciąg górny



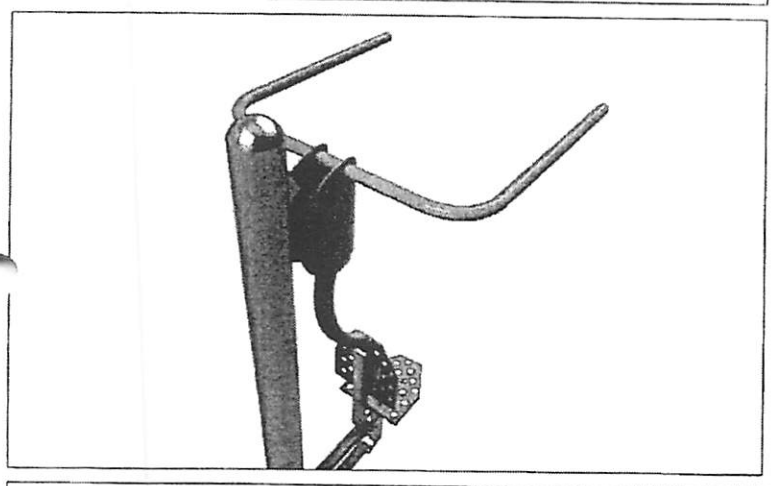
Typ ćwiczeń
Siłowe.

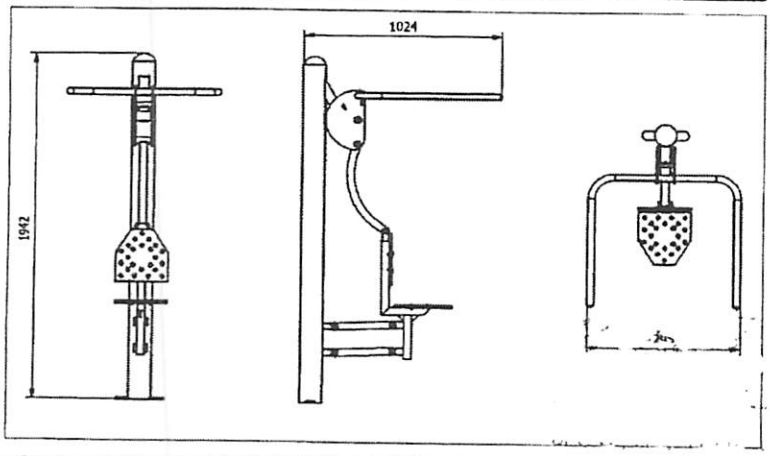
Funkcja
Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, pleców i ramion.

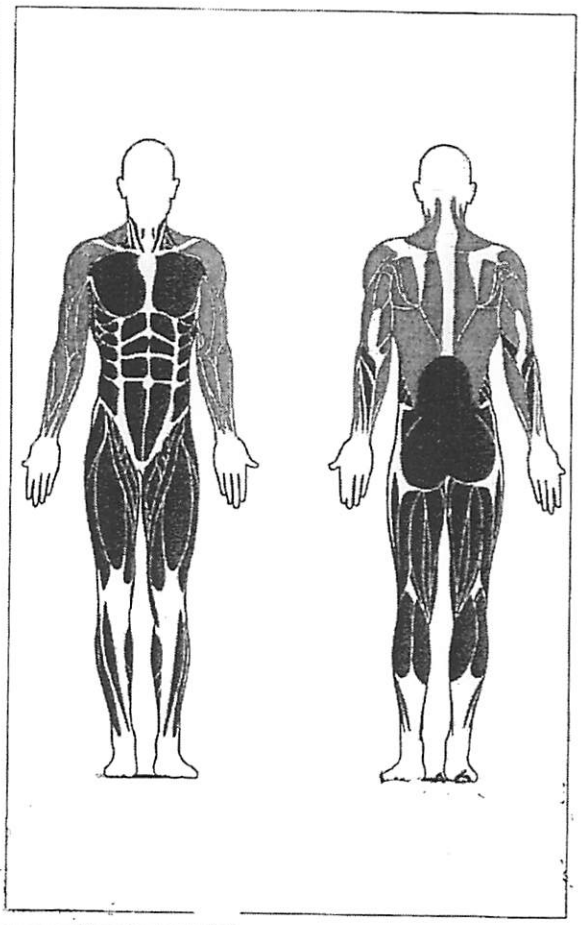
Ćwiczenie
Siadamy na siedzisku. Plecy oparte.
Rękoma chwytamy drążki.
Ściągamy drążki do siebie.
Wolno powracamy do pozycji wyjściowej.

Elementy lakierowane dzielimy na trzy grupy:

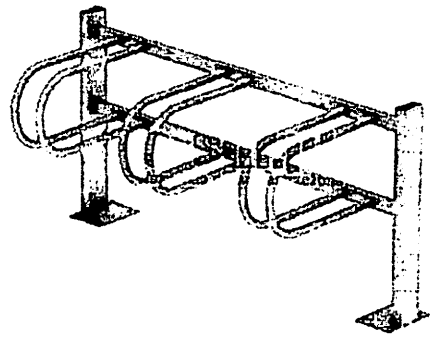
- słup nośny (dowolny kolor RAL, standardowy szary RAL 9006)
- elementy ruchome (dowolny kolor RAL, standardowy pomarańczowy RAL 2004)
- siedzisko (dowolny kolor RAL, standardowy czarny RAL 9005)







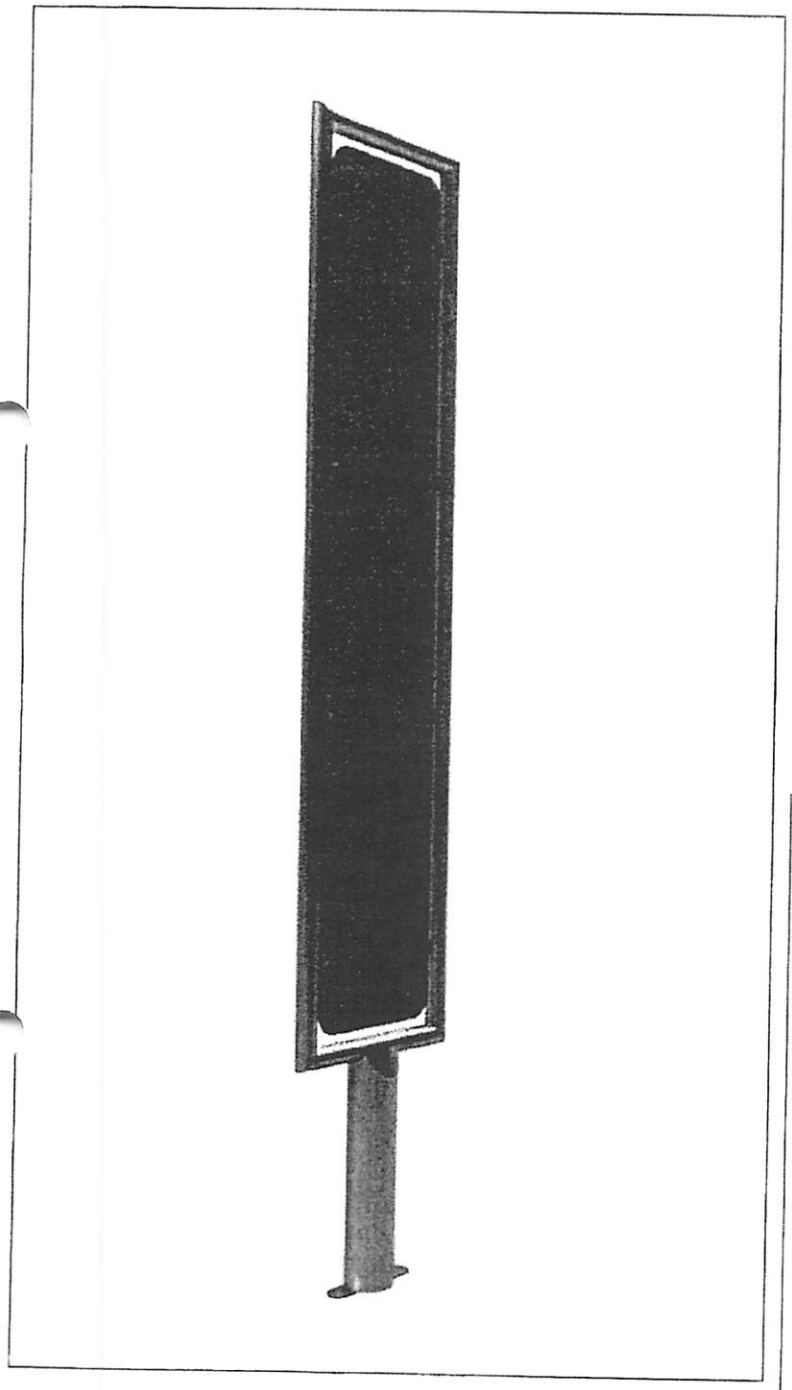
Stojak rowerowy aluminiowy na 3 stanowiska



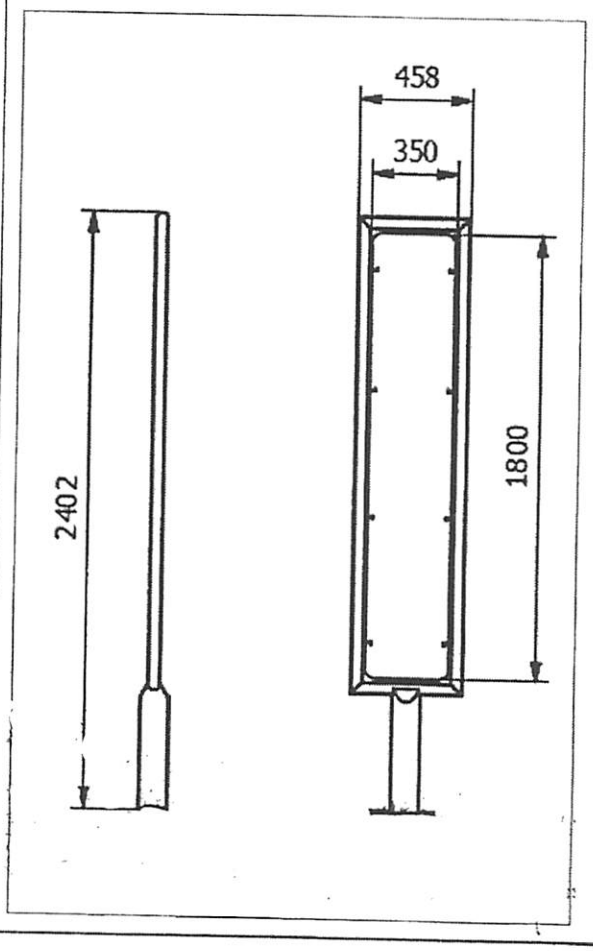
Dane techniczne

Ilość stanowisk	3
Długość	1000 mm
Szerokość	310 mm
Wysokość	490 mm
Szerokość miejsca na koło	60 mm
Materiał	Aluminium
Montaż	do wbetonowania
Kolor	Srebrny - aluminium

Pylon



Funkcja

Tablica do umieszczania:

- opisu urządzeń siłowni
- instrukcji ćwiczeń
- zasad bezpieczeństwa
- przepisów porządkowych
- informacji administracyjnych
- montaż urządzeń