




ZESTAWIENIE URZĄDZEŃ		
Lp.	Nazwa urządzenia	Opis urządzenia
1	NARCIARZ PODWÓJNY  Urządzenie przykładowe.	<p>Wymiary urządzenia: długość: 1600 mm, szerokość: 540 mm, wysokość: 1380 mm.</p> <p>Wymiary strefy bezpieczeństwa: 460 cm x 354 cm.</p> <p>Przeznaczenie: urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.</p> <p>Funkcja urządzenia: Funkcjonalna praca odnosząca się do najbardziej pierwotnej funkcji człowieka – chodu. Aktywność ta angażuje nie tylko większość naszych mięśni doskonale stymulując układ nerwowy. Urządzenie to gwarantuje pracę w odciążeniu dla stawów biodrowych z jednoczesną stabilizacją obręczy kończyny górnej i tułowia.</p>
2	TWISTER + WAHADŁO  Urządzenie przykładowe.	<p>Wymiary urządzenia: długość: 1345 mm, szerokość: 740 mm, wysokość: 1400 mm.</p> <p>Wymiary strefy bezpieczeństwa: 435 cm x 374 cm.</p> <p>Przeznaczenie: urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.</p> <p>Funkcja urządzenia:</p> <p><u>Wahadło</u> Ćwicząc na "Wahadle" wzmacniamy: mięsień pośladkowy średni i mały, mięsień czworoboczny lędźwi, mięsień skośny wewnętrzny i zewnętrzny brzucha, mięsień najszerzy grzbietu, mięsień piersiowy większy.</p> <p><u>Twister</u> Ćwiczenia na „Twisterze” pozwalają na wzmacnianie mięśni brzucha oraz obręczy kończyny górnej. Wykorzystują one pracę obrotową. O ten rodzaj ćwiczeń ciężko w pozycji stojącej, a jest on potrzebny zarówno do czynności życia codziennego jak i do zaawansowanych czynności sportowych.</p>
3	ODWODZICIEL + STEPER  Urządzenie przykładowe.	<p>Wymiary urządzenia: długość: 1340 mm, szerokość: 740 mm, wysokość: 1500 mm.</p> <p>Wymiary strefy bezpieczeństwa: 437 cm x 374 cm.</p> <p>Przeznaczenie: urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.</p> <p>Funkcja urządzenia:</p> <p><u>Odwodziciel</u> „Odwodziciel” gwarantuje pracę w odciążeniu dla stawów biodrowych z jednoczesną stabilizacją obręczy kończyny górnej i tułowia. Taki wysiłek ma przewagę nad innymi sposobami ćwiczeń w odciążeniu, ponieważ zapewniona stabilizacja górnej połowy ciała pozwala zmaksymalizować wydajność ruchu kończynami dolnymi oraz stymulować mięśnie tułowia do wspomagania kończyn dolnych.</p> <p><u>Steper</u> Ćwiczenia na „Steperze” angażują przede wszystkim mięśnie prostowniki stawu biodrowego, mięśnie rotatory tułowia, zginacze stawu biodrowego, ponadto używają mięśni mających przyczep na kończynie górnej dla stabilizacji tułowia i wspomagania ruchu. Mięśniami tymi są : m. najszerzy grzbietu, m. piersiowy większy oraz m. zębaty przedni</p>

<p>4</p>	<p>PRASA RĘCZNA + WYCIĄG GÓRNY</p>  <p>Urządzenie przykładowe.</p>	<p>Wymiary urządzenia: długość: 777 mm, szerokość: 802 mm, wysokość: 1985 mm. Wymiary strefy bezpieczeństwa: 467 cm x 380 cm Przeznaczenie: urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu. Funkcja urządzenia: Kształtuje mięśnie pleców, klatki piersiowej i ramion .</p>
<p>5</p>	<p>WIOŚLARZ</p>  <p>Urządzenie przykładowe.</p>	<p>Przeznaczenie: urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu. Funkcja urządzenia: Wzmocnienie i budowa mięśni górnych i dolnych kończyn, mięśni klatki piersiowej i brzucha. Ogólna poprawa kondycji.</p>
<p>6</p>	<p>ŁAWKA PODWÓJNA LUB POJEDYŃCZA</p>  <p>Urządzenie przykładowe.</p>	<p>Przeznaczenie: urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu. Funkcja urządzenia: Wzmocnienie mięśni brzucha, wzmocnienie mięśni dolnych partii pleców. Utrata tkanki tłuszczowej. Ogólna poprawa kondycji.</p>
<p>7</p>	<p>KRZESŁA PCHANE I CIĄGNIONE</p>  <p>Urządzenie przykładowe.</p>	<p>Wymiary: długość 2210 mm, szerokość 705 mm, wysokość 1892 mm Przeznaczenie: urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu. Funkcja urządzenia: Wzmacnia i rozwija mięśnie górnej części klatki piersiowej i pleców, poprawiając wydolność sercowo-oddechową. Wpływa na zdrowie i utratę tkanki tłuszczowej. Ćwiczenia na sprzęcie fitness na świeżym powietrzu wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz poprawiają ogólną koordynację fizyczną.</p>