

SD 01 Oblique Station

Urządzenie do treningu skośnych mięśni brzucha



Na urządzeniu tym można ćwiczyć samodzielnie lub wspólnie z partnerami.

- Rozpocznij w pozycji siedzącej z twarzą zwróconą do centralnego słupa.
- Chwyć uchwyt i skręcaj tułów raz w jedną, raz w drugą stronę, powtarzając ten ruch wielokrotnie.
- Następnie stań na jednym z dwóch dysków przytrzymując się centralnego uchwytu dla równowagi.
- Skręcaj tułów raz w jedną, raz w drugą stronę, powtarzając to ćwiczenie wielokrotnie.
- Urządzenie to wzmacnia grupy mięśni brzucha.

UWAGA!

- Urządzenie przeznaczone dla osób powyżej 14 roku życia.
- Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz trening siłowy.
- Jeśli urządzenie wydaje Ci się niestabilne natychmiast przerwij ćwiczenia i zgłoś problem do administratora obiektu.
- Niewłaściwe używanie urządzenia może spowodować urazy. Ćwicz zgodnie z instrukcją i zaprzestań treningu, jeśli poczujesz ból.
- Trenuj w odpowiedniej odzieży i obuwiu sportowym i zdejmij biżuterię przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Dla Twojego bezpieczeństwa trzymaj się uchwytów podczas ćwiczeń oraz podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego.
- Maksymalna waga jednego użytkownika: 120kg.



SD 02Stepper Bike Station

Urządzenie treningowe z rowerem i stepperem



Na urządzeniu tym można ćwiczyć samodzielnie lub z partnerem.

- Rozpocznij trening w pozycji siedzącej na siodełku rowerowym, z twarzą zwróconą do centralnego słupa.
- Chwyć dłońmi uchwyt i rozpocznij pedałowanie.
- Następnie umieść stopy na podpórkach dla stóp steppera, przytrzymując centralny uchwyt dla równowagi.
- Naciskaj naprzemiennie raz jeden, raz drugi step powtarzając ćwiczenie wielokrotnie.
- Urządzenie to wzmacnia mięśnie nóg i bioder.

UWAGA!

- Urządzenie przeznaczone dla osób powyżej 14 roku życia.
- Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz trening siłowy.
- Jeśli urządzenie wydaje Ci się niestabilne natychmiast przerwij ćwiczenia i zgłoś problem do administratora obiektu.
- Niewłaściwe używanie urządzenia może spowodować urazy. Ćwicz zgodnie z instrukcją i zaprzestań treningu, jeśli poczujesz ból.
- Trenuj w odpowiedniej odzieży i obuwiu sportowym i zdejmij biżuterię przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Dla Twojego bezpieczeństwa trzymaj się uchwytów podczas ćwiczeń oraz podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego.
- Maksymalna waga jednego użytkownika: 120kg.



SD 03 Tri Fitness Station

Urządzenie o potrójnej funkcji treningowej



Na urządzeniu tym można ćwiczyć samodzielnie lub wspólnie z partnerami.

- Rozpocznij na stanowisku z drążkami do ściągnięcia, zasiadając na siedzisku z twarzą zwróconą w kierunku przeciwnym do centralnego słupa.
- Umieść stopy wygodnie na podłożu i ściągnij w dół drążki umieszczone nad głową, powtarzając ten ruch wielokrotnie.
- Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie ramion i pleców.
- Następnie usiądź na stanowisku do treningu mięśni nóg i prostuj nogi unosząc pałąk. Powtarzaj ćwiczenie wielokrotnie.
- Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie ud.
- Na zakończenie przejdź na stanowisko do treningu mięśni brzucha i umieść przedramiona na podłokietnikach.
- Unoś nogi do góry wielokrotnie, aby wzmocnić mięśnie brzucha.

UWAGA!

- Urządzenie przeznaczone dla osób powyżej 14 roku życia.
- Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz trening siłowy.
- Jeśli urządzenie wydaje Ci się niestabilne natychmiast przerwij ćwiczenia i zgłoś problem do administratora obiektu.
- Niewłaściwe używanie urządzenia może spowodować urazy. Ćwicz zgodnie z instrukcją i zaprzestań treningu, jeśli poczujesz ból.
- Trenuj w odpowiedniej odzieży i obuwiu sportowym i zdejmij biżuterię przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Dla Twojego bezpieczeństwa trzymaj się uchwytów podczas ćwiczeń oraz podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego.
- Maksymalna waga jednego użytkownika: 120kg.



SD09 Dual Air Walker Podwójny biegacz



Na urządzeniu tym można ćwiczyć samodzielnie lub z partnerem.

- Umieść stopy na podpórkach i schwyć dłońmi uchwyty.
- Zaczynaj trening wymachując posuwistym ruchem stopami i rękami jednocześnie.
- Ćwiczenie to pozwala rozwijać mięśnie przedramion, ramion, pleców i ud.

UWAGA!

- Urządzenie przeznaczone dla osób powyżej 14 roku życia.
- Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz trening siłowy.
- Jeśli urządzenie wydaje Ci się niestabilne natychmiast przerwij ćwiczenia i zgłoś problem do administratora obiektu.
- Niewłaściwe używanie urządzenia może spowodować urazy. Ćwicz zgodnie z instrukcją i zaprzestań treningu, jeśli poczujesz ból.
- Trenuj w odpowiedniej odzieży i obuwiu sportowym i zdejmij biżuterię przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Dla Twojego bezpieczeństwa trzymaj się uchwytów podczas ćwiczeń oraz podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego.
- Maksymalna waga jednego użytkownika: 120kg.

