# BODY WORKS

OUTDOOR FITNESS

## PROFESJONALNE URZĄDZENIA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNYCH

www.body-works.pl

# SPIS TREŚCI

12
**SERIA EUROPEJSKA**

22
**SERIA NA PYLONIE**

32
**SERIA KOMPAKTOWA**

48
**SERIA KOMBINOWANA**

54
**STREET WORKOUT**


BODY WORKS
OUTDOOR FITNESS

**BODY WORKS OUTDOOR FITNESS to firma z wieloletnim doświadczeniem specjalizująca się w produkcji profesjonalnego sprzętu siłowni zewnętrznych, a także stacji do street workout. Oferowane przez nas urządzenia są dostosowane do polskich warunków klimatycznych i odporne na próby zniszczenia. Siłownia zewnętrzna jest atrakcyjnym, ogólnodostępnym i bezpiecznym miejscem, które chętnie odwiedzają osoby w każdym wieku.**

# SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE POLECAMY WSZYSTKIM:

## MIASTOM I GMINOM

Urządzenia do ćwiczeń na świeżym powietrzu zmienią miejski park, skwer, plażę lub plac zabaw w fitness klub pod gołym niebem. Tym sposobem miejsce to stanie się chętnie odwiedzaną przez użytkowników w każdym wieku atrakcyjną, ogólnodostępną i bezpieczną przestrzenią miejską.

## OSIEDLOM

Urządzenia do ćwiczeń na świeżym powietrzu to doskonałe uzupełnienie placu zabaw. Dzięki temu nie tylko najmłodsi, ale także ich rodzice zadbają o kondycje fizyczną i spędzą aktywnie wolny czas.

## HOTELOM, OŚRODKOM WYPOCZYNKOWYM, SANATORIOM I KOMPLEKSOM SPA

Siłownia pod chmurką podniesie standard tego typu miejsc, odpowiadając na coraz większe potrzeby i oczekiwania odwiedzających je osób. W atrakcyjny sposób uzupełni ich ofertę, umożliwiając aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. Właściwie dobrany sprzęt może także posłużyć jako wsparcie w rehabilitacji.

## PRYWATNYM KLINIKOM I SZPITALOM

Dzięki naszym urządzeniom, pod okiem rehabilitantów, rekonwalescenci szybko odzyskają siły i wrócą do dobrej formy. Placówka tego typu, w której ofercie pojawi się siłownia zewnętrzna zyska miano miejsca, które pod każdym względem dba o swoich pacjentów.

Siłownia zewnętrzna doskonale sprawdzi się także przy ścieżkach rowerowych, na parkingach przy autostradach (MOP-y) i stacjach benzynowych, na kempingach, na terenie kompleksów basenowych (parków wodnych) i innych obiektów rekreacyjnych.

## SZKOŁOM I OBIEKTOM SPORTOWYM

Siłownia zewnętrzna na terenie szkoły lub obiektu sportowego zwiększy atrakcyjność tego miejsca, zachęci młodych ludzi do spędzania czasu na świeżym powietrzu w sposób aktywny i bezpieczny. Urządzenia mogą być wykorzystywane podczas szkolnych zajęć sportowych.

# CO NAS WYRÓŻNIA

**Jako producent, do każdego zamówienia podchodzimy indywidualnie i możemy sprostać wszelkim oczekiwaniom klienta.**

### PRODUKT W 100% POLSKI!

Nasze urządzenia są produkowane w Polsce, z najwyższej jakości polskich materiałów i podzespołów.

### KRÓTKIE TERMINY REALIZACJI

Termin realizacji naszej siłowni zewnętrznej to 14 dni.

### DOWOLNY WARIANT KOLORYSTYCZNY

Zgodnie z paletą RAL i życzeniem klienta.

### TABLICE NA ŻYCZENIE

Nasze urządzenia z serii Europejskiej na pylonie są wyposażone w pylony z tablicami o wymiarach 1750 mm na 410 mm. Tablice te mogą być wykorzystane przez właściciela lub administratora siłowni w dowolny sposób: umieszczenie szczegółowej instrukcji obsługi przyrządu (zaopatrzonej w stosowną infografikę), jako miejsce promocji regionu lub komercyjny nośnik reklamowy. Na życzenie klienta przygotujemy stosowny projekt graficzny.

### BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM

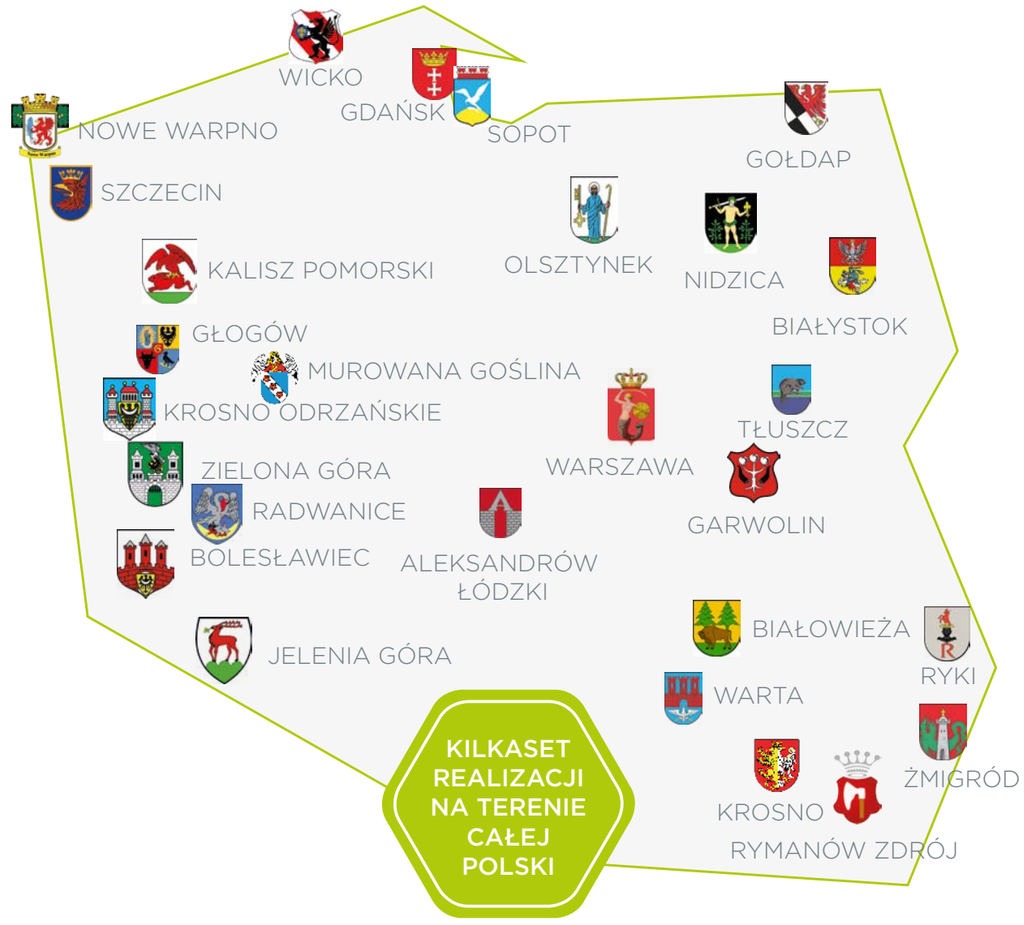
Stosowane w naszych urządzeniach hamulce, odbojniki i ograniczniki znajdują się wewnątrz konstrukcji, co wyklucza ryzyko przytrzaśnięć kończyn lub zakleszczenia ćwiczącego.

### WERSJA OCYNKOWANA

Warto zwrócić uwagę, że większość tego typu urządzeń do ćwiczeń w wersji ocynkowanej jest produkowana (w całości lub w części) z już ocynkowanych rur, które następnie są poddawane procesowi cięcia, gięcia i spawania. Wszystkie te procesy wpływają negatywnie na właściwości antykorozyjne urządzeń. Tymczasem nasze przyrządy są poddawane cynkowaniu już jako gotowe, niewymagające dalszej obróbki konstrukcje.



# REALIZACJE NA TERENIE CAŁEJ POLSKI




# BEZPIECZEŃSTWO

**BODY WORKS OUTDOOR FITNESS dba o bezpieczeństwo użytkowników swojego sprzętu, aby trening z jego wykorzystaniem był przyjemny, efektywny i nie stwarzał ryzyka urazów.**

Nasze urządzenia są zaprojektowane w taki sposób, aby bezpiecznie mogły z nich korzystać dzieci od 14 roku życia, młodzież i osoby starsze. Są przeznaczone zarówno dla doświadczonych entuzjastów aktywności fizycznej, jak i osób, które nigdy wcześniej nie miały kontaktu z przyrządami do ćwiczeń, jakie spotykamy w tradycyjnych siłowniach.

Urządzenia do ćwiczeń Body Works Outdoor Fitness mają najwyższą jakość i spełniają niezbędne europejskie normy bezpieczeństwa wymagane dla tego rodzaju sprzętu: **PN-EN 16630:2015** (norma dotycząca produkcji, instalacji, kontroli i konserwacji zainstalowanego na stałe, ogólnodostępnego wyposażenia siłowni plenarnych).

Nasze urządzenia zostały skonstruowane w taki sposób, aby zminimalizować ryzyko ewentualnych kontuzji i urazów.

Redukcja siły uderzeń elementów swobodnie opadających poprzez zastosowanie **wewnętrznych amortyzatorów** uniemożliwiających przytrzaśnięcie.

Szczegółowa instrukcja obsługi przyrządu. Tablica o wymiarach **1750 mm na 410 mm** w rozdzielczości fotograficznej.

Elementy ruchome **zabezpieczone przed nadmiernym wychyleniem** (powyżej 55$^{o}$).

Siedziska, oparcia i stopnice wykonane ze **stali nierdzewnej**, **aluminium lub polietylenu.**

Konstrukcja nośna wykonana ze stalowych rur o przekroju **114 mm** i grubości **3,6 mm.**

Odległości pomiędzy poszczególnymi elementami ruchomymi nie mniejsze niż 23 cm, co stanowi **zabezpieczenie przed zakleszczeniem** części ciała osób ćwiczących.

BODY WORKS
OUTDOOR FITNESS

Z NASZYCH URZĄDZEŃ MOŻNA SAMODZIELNIE SKOMPONOWAĆ ZESTAW. MOŻNA TEŻ WYBRAĆ ISTNIEJĄCY.

# NAWIERZCHNIA

**Nasze urządzenia nie wymagają zastosowania żadnych specjalnych nawierzchni, najczęściej instalowane są na trawnikach. Jednak na życzenie klientów wykonujemy podłoże z: grysu, EPDM, płyt ażurowych chodnikowych lub kostki Bauma.**

**GRYS**
spełnia normę bezpieczeństwa
**PN-EN 16630:2015**

**PŁYTY AŻUROWE**
spełnia normę bezpieczeństwa
**PN-EN 16630:2015**

**PŁYTY CHODNIKOWE**
spełnia normę bezpieczeństwa
**PN-EN 16630:2015**

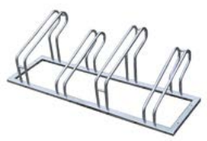
**POLIURETAN**
spełnia normę bezpieczeństwa
**PN-EN 16630:2015**

**TRAWA**
spełnia normę bezpieczeństwa
**PN-EN 16630:2015**

**ŻWIR**
spełnia normę bezpieczeństwa
**PN-EN 16630:2015**

# MAŁA ARCHITEKTURA

**W naszej ofercie znajdują się także elementy małej architektury: ławki parkowe, kosze na śmieci, stojaki na rowery, tablice informacyjne etc.**





# ZESTAWY URZĄDZEŃ

**Proponowane zestawy urządzeń: Senior, Sport i Standard zostały stworzone ze zróżnicowanych przyrządów, żeby zapewnić użytkownikom możliwość odbycia kompleksowego treningu angażującego wszystkie najważniejsze grupy mięśniowe. Są dedykowane konkretnym grupom użytkowników, dzięki czemu w pełni spełniają ich oczekiwania i są dopasowane do ich możliwości.**

## ZESTAW SPORT

Urządzenia zostały tu dobrane w taki sposób, aby zapewnić kompleksowy trening wzmacniający i wytrzymałościowy.
**Ilość urządzeń: 10**
**Ilość stanowisk: 18**
urządzenia: wyciskanie siedząc, wyciąg górny, biegacz, prasa nożna, wioślarz, ławka pozioma, orbitrek, poręcze równoległe, jeździec konny, drążek do podciągania Zestaw Sport doskonale sprawdzi się jako uzupełnienie infrastruktury wszelkich obiektów sportowych, polecamy go także szkołom i ośrodkom wypoczynkowym.

## ZESTAW STANDARD

Jest to uniwersalny zestaw przyrządów do ćwiczeń dla użytkowników w każdym wieku.
**Ilość urządzeń: 14**
**Ilość stanowisk: 27**
urządzenia: wyciskanie siedząc, wyciąg górny, narciarz/surfer, biegacz, prasa nożna, twister, wioślarz, ławka pozioma, orbitrek, poręcze równoległe, małe koła TaiChi, jeździec konny, wspornik do rozciągania, kozioł Ze względu na zróżnicowany charakter urządzeń, zestaw Standard świetnie sprawdzi się zarówno na miejskich skwerach, osiedlach i w parkach, jak i na terenach szkół, ośrodków wypoczynkowych i obiektów sportowych.

## ZESTAW SENIOR

Zestaw urządzeń dedykowany osobom starszym, dopasowany do ich potrzeb i możliwości. Przyrządy zostały dobrane w ten sposób, aby umożliwić kompleksowy trening o umiarkowanej intensywności.
**Ilość urządzeń: 9**
**Ilość stanowisk: 17**
urządzenia: narciarz/surfer, biegacz, duże koła obrotowe, twister, wioślarz, masażer, małe koła TaiChi, jeździec konny, kozioł. Zestaw Senior polecamy przede wszystkim: domom opieki, ośrodkom pomocy społecznej, sanatoriom, szpitalom oraz ośrodkom wypoczynkowym.

# URZĄDZENIA
# SERIA EUROPEJSKA



## MASZYNA DO WYCISKANIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ — BW(E)01

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

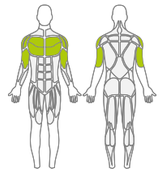
wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, barków i ramion

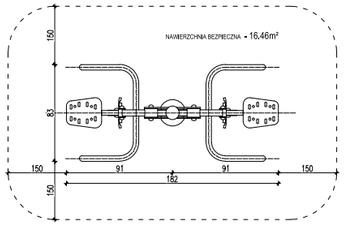
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, chwycić rękami oba drążki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie, wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## WYCIĄG GÓRNY — BW(E)02

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

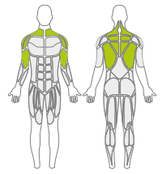
wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców

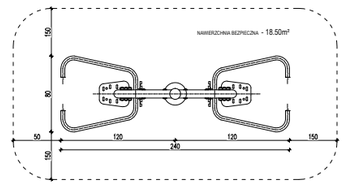
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku (twarzą lub plecami do przyrządu), chwycić drążek obiema rękami i przyciągnąć do siebie, wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## NARCIARZ / SURFER — BW(E)03

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

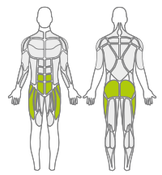
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową

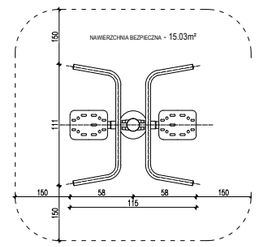
**Instrukcja:**

stanąć na podeście, złapać rękami za uchwyty, używając mięśni bioder, wprawić ciało w ruch wahadłowy

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## BIEGACZ — BW(E)04

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe

**Funkcje urządzenia:**

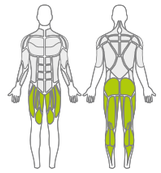
wzmacnia mięśnie i stawy nóg, rozciąga je, aktywuje stawy biodrowe, poprawia koordynację ruchową

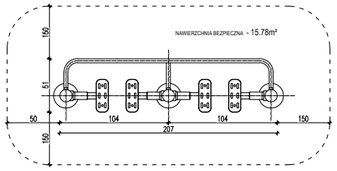
**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, przytrzymać się drążka, poruszać nogami na przemian w przód i w tył

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## PRASA NOŻNA — BW(E)05

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

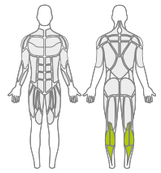
wzmacnia mięśnie nóg

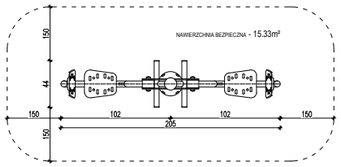
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podestach, prostować nogi, odpychając się od urządzenia (nie należy prostować do końca nóg w kolanach), wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## DUŻE KOŁA OBROTOWE DO ĆWICZEŃ RAMION — BW(E)06

**Kategoria urządzenia:**

rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

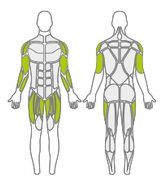
aktywuje nadgarstki, łokcie, ramiona i biodra, wzmacnia je i poprawia ich elastyczność

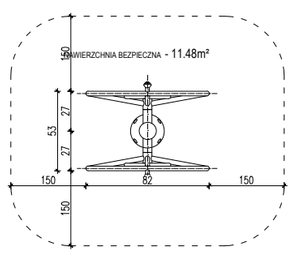
**Instrukcja:**

Wariant 1: stanąć twarzą do urządzenia, złapać jedną ręką za uchwyt, obracać kołem w lewo lub prawo, następnie zmienić rękę i powtórzyć czynność Wariant 2: stanąć twarzą do urządzenia, złapać obiema rękami za uchwyty i obracać kołem w lewo lub prawo

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.





## BIEGACZ — BW(E)07

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

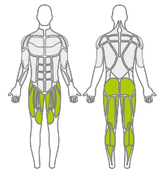
wzmacnia mięśnie i stawy nóg, rozciąga je, aktywuje stawy biodrowe, poprawia koordynację ruchową

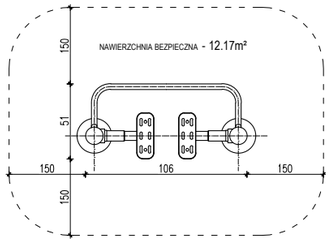
**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, złapać za uchwyt, poruszać nogami na przemian w przód i w tył

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## TWISTER — BW(E)08

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

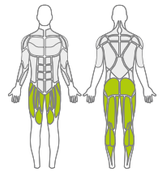
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową

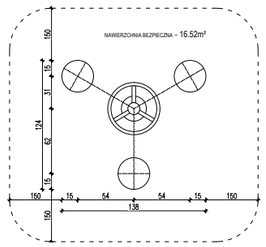
**Instrukcja:**

stanąć na obrotowej platformie, chwycić obiema rękami poręcz, przytrzymując się poręczy, obracać dolną częścią ciała na zmianę w lewo i prawo, w trakcie ćwiczenia należy starać się nie poruszać górną częścią ciała

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## WIOŚLARZ — BW(E)09

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

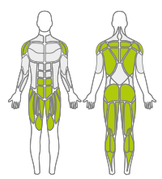
wzmacnia mięśnie nóg, ramion i górnej partii pleców

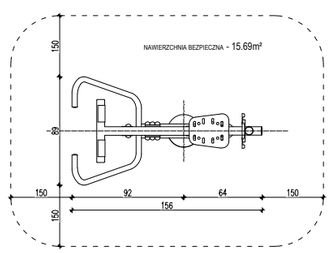
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, obie stopy postawić na podestach, złapać uchwyty, przyciągnąć je do siebie, jednocześnie prostując nogi, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## ŁAWKA POZIOMA DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA — BW(E)10

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

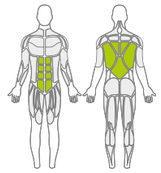
wzmacnia mięśnie skośne i proste brzucha

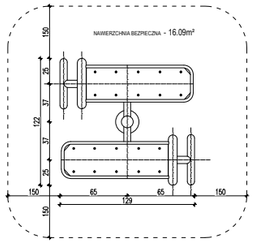
**Instrukcja:**

położyć się na ławce na plecach, nogi zgiąć w kolanach, stopy oprzeć na platformach, ręce podłożyć pod głowę, wykonywać „brzuszki", unosząc i opuszczając tułów, najlepiej pełnymi, płynnymi ruchami

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## ORBITREK — BW(E)11

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe

**Funkcje urządzenia:**

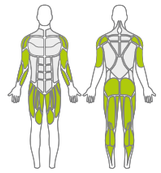
aktywuje i wzmacnia stawy (biodrowe, barkowe), rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia koordynację ruchową

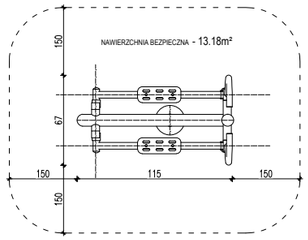
**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, złapać rękami za oba uchwyty, poruszać nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie „pomagając sobie" rękami: na przemian ciągnąc i odpychając drążki

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## MASAŻER BIODER I PLECÓW — BW(E)12

**Kategoria urządzenia:**

masaż mięśni

**Funkcje urządzenia:**

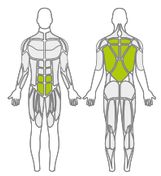
masaż talii i pleców

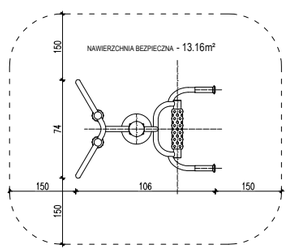
**Instrukcja:**

stanąć tyłem do urządzenia, oprzeć się o nie, poruszać ciałem w dół i w górę lub w lewo i w prawo, w celu bardziej intensywnego masażu zwiększyć nacisk na przyrząd

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.





## PORĘCZE RÓWNOLEGŁE — BW(E)13

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

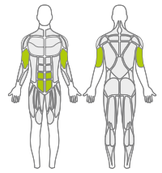
wzmacnia dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion

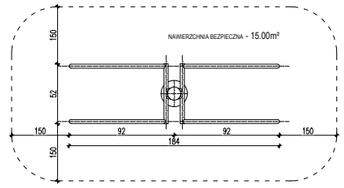
**Instrukcja:**

Podciąganie nóg: oprzeć się na poręczach plecami do urządzenia, wyprostowane lub ugięte w kolanach nogi podciągać do brzucha, wytrzymać chwilę, opuścić, powtarzać ćwiczenie. Pompki na poręczach: oprzeć się rękami na drążkach (podtrzymując ciężar ciała na wyprostowanych rękach), plecami lub twarzą do urządzenia, opuszczać i unosić ciało, uginając ręce w łokciach

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## MAŁE KOŁA TAI-CHI — BW(E)14

**Kategoria urządzenia:**

aktywizacja stawów, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

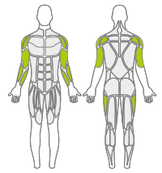
aktywuje stawy, nadgarstków, łokci, ramion i bioder, wzmacnia je i poprawia ich elastyczność

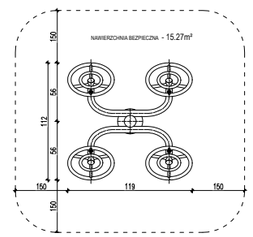
**Instrukcja:**

stanąć twarzą do urządzenia, łapać obiema rękami za uchwyty kół i obracać nimi jednocześnie w tym samym lub odwrotnym kierunku

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## JEŹDZIEC KONNY — BW(E)15

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

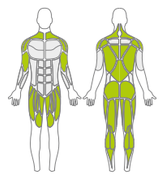
wzmacnia mięśnie ramion, górnej partii pleców oraz nóg

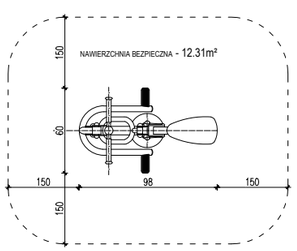
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, postawić stopy na podestach, złapać rękami za oba uchwyty, przyciągnąć uchwyty do siebie, jednocześnie prostując nogi, powrócić do pozycji siedzącej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## WSPORNIK DO ROZCIĄGANIA NÓG — BW(E)16

**Kategoria urządzenia:**

rozciąganie mięśni

**Funkcje urządzenia:**

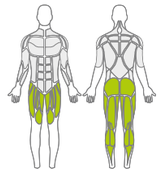
wzmacnia mięśnie nóg i talii, rozciąga je, redukuje zmęczenie nóg

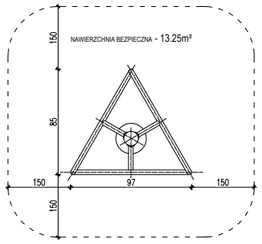
**Instrukcja:**

stanąć na jednej (wyprostowanej w kolanie) nodze i oprzeć drugą o poręcz, pochylać się powoli do przodu, jednocześnie próbując chwycić dłońmi za poręcz, powtórzyć ćwiczenie stojąc na drugiej nodze

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe lub średnie






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## KOZIOŁ DO ROZCIĄGANIA MIĘŚNI PLECÓW I BRZUCHA — BW(E)17

**Kategoria urządzenia:**

rozciąganie mięśni

**Funkcje urządzenia:**

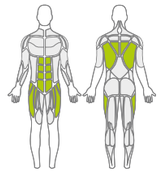
wzmacnia mięśnie pleców i brzucha, redukuje zmęczenie pleców i bioder

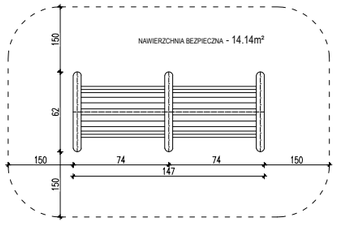
**Instrukcja:**

stanąć tyłem do urządzenia, odchylić się do tyłu tak, aby znaleźć się pomiędzy uchwytami, złapać uchwyty, położyć się na urządzeniu

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## DRĄŻEK DO PODCIAGANIA — BW(E)18

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

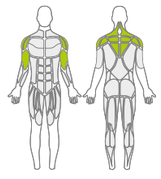
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków oraz ramion

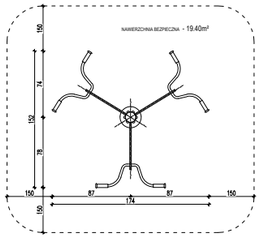
**Instrukcja:**

złapać obiema rękami za drążek, podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad poziom drążka, powoli opuszczać, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.





## EXPANDER — BW(E)19

**Kategoria urządzenia:**

rozciąganie, budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

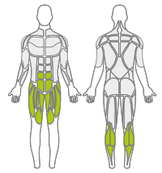
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg i pośladków, poprawia koordynację ruchową

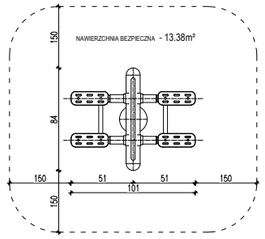
**Instrukcja:**

stanąć stopami na podestach, złapać obiema rękami za uchwyty, używając mięśni pośladków i ud, rozszerzać nogi i powracać do pozycji wyjściowej

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## CHODZIARZ — BW(E)21

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe

**Funkcje urządzenia:**

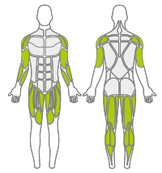
aktywuje i wzmacnia stawy (biodrowe, barkowe), rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia koordynację ruchową

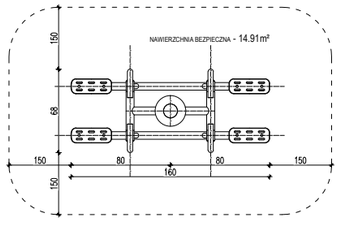
**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, złapać rękami za oba uchwyty, poruszać nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie „pomagając sobie" rękami, na przemian ciągnąc i odpychając drążki

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## MOTYL — BW(E)22

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

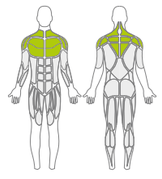
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków, ramion i klatki piersiowej

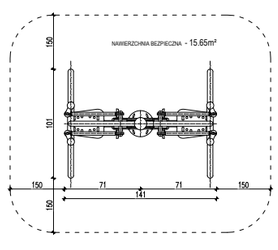
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, chwycić rękami oba drążki i odepchnąć od siebie tak, aby obie ręce złączyły się z przodu, wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## NARTY BIEGÓWKI — BW(E)23

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

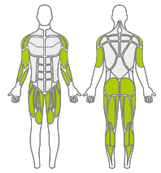
aktywuje ruch bioder barków oraz ramion, wzmacnia stawy, rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową

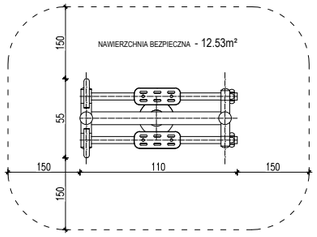
**Instrukcja:**

postaw obie stopy na podestach i chwyć za uchwyty, poruszaj nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie pomagając sobie rękami: na przemian ciągnąc i odpychając drążki

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## PROSTOWNIK PLECÓW — BW(E)24

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

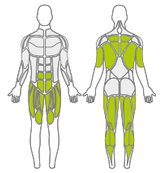
wzmocnienie mięśni pleców

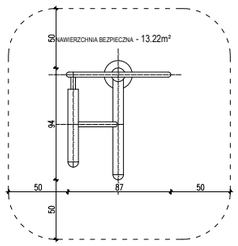
**Instrukcja:**

oprzyj biodra na rurze twarza skierowana w dol, nogi zaprzyj o poprzeczke, rece skrzyzuj na klatce piersiowej lub za glowa, wykonuj plynne opady i unoszenia tulowia

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## DRABINKA — BW(E)25

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

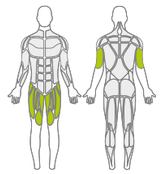
aktywuje ruch bioder barków oraz ramion, wzmacnia stawy, rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową

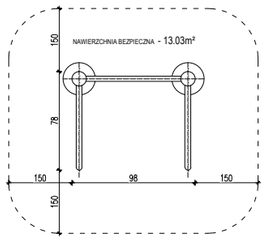
**Instrukcja:**

chwyć jeden z drążków, rozpocznij podciąganie

**Skala trudności ćwiczenia:**

trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.





## ROWER — BW(E)26

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

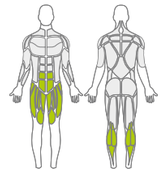
aktywuje ruch bioder i kolan, wzmacnia mięśnie ud i łydek, rozciąga stawy nóg, poprawia krążenie krwi

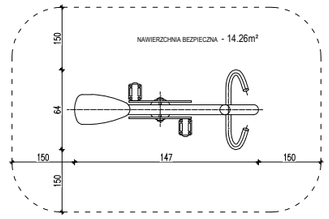
**Instrukcja:**

usiądź wygodnie na rowerku, rozpocznij pedałowanie

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## STEPPER — BW(E)27

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

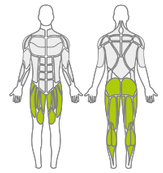
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg, poprawia koordynację ruchową

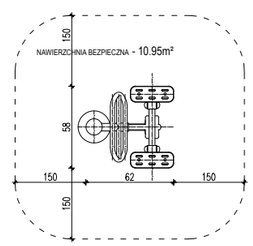
**Instrukcja:**

stanąć stopami na podestach, złapać obiema rękami za uchwyty, balansując ciężarem ciała przenosić go z jednej nogi na drugą

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

# URZĄDZENIA
# SERIA NA PYLONIE



## MASZYNA DO WYCISKANIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ — BW(ECO)01

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

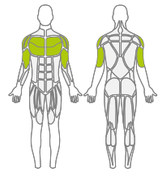
wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, barków i ramion

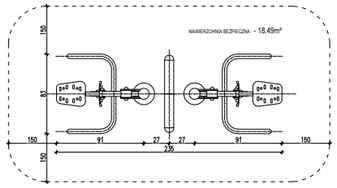
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, chwycić oba drążki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie, wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## WYCIĄG GÓRNY — BW(ECO)02

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

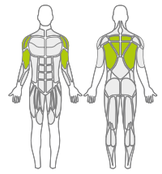
wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców

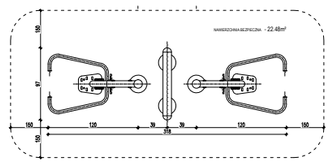
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, twarzą lub plecami do przyrządu, chwycić drążek obiema rękami i przyciągnąć do siebie, wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## SURFER — BW(ECO)03

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

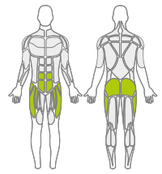
aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową

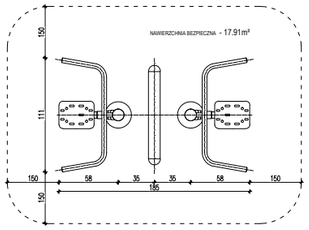
**Instrukcja:**

stanąć na podeście, złapać rękami za uchwyty, używając mięśni bioder wprawić ciało w ruch wahadłowy

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## BIEGACZ | BW(EL)04

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

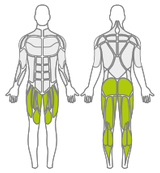
wzmacnia mięśnie i stawy nóg, aktywuje ruch bioder, poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową

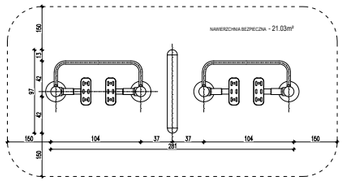
**Instrukcja:**

obie nogi postawić na podestach, złapać za uchwyt, poruszać nogami na przemian w przód i w tył

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## PRASA NOŻNA | BW(ECO)05

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

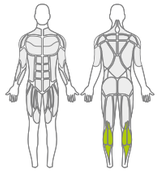
wzmacnia mięśnie nóg

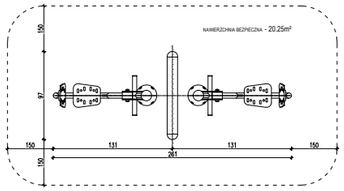
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podestach, prostować nogi odpychając się od urządzenia (nie prostować do końca nóg w kolanach), wytrzymać chwilkę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

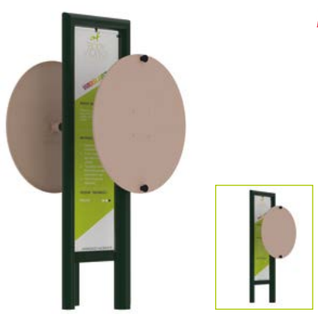
średnie






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## DUŻE KOŁA OBROTOWE DO ĆWICZEŃ RAMION | BW(ECO)06



**Kategoria urządzenia:**

wzmacnianie stawów i mięśni ramion, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

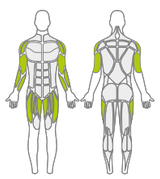
aktywuje ruch nadgarstków, łokci, ramion i bioder, wzmacnia je i poprawia ich elastyczność.

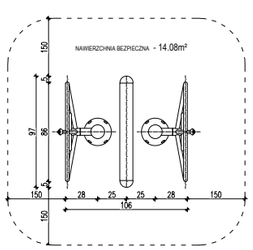
**Instrukcja:**

Wariant 1: stanąć twarzą do urządzenia, złapać jedną ręką za uchwyt, obracać kołem w lewo lub prawo, następnie zmienić rękę i powtórzyć czynność Wariant 2: stanąć twarzą do urządzenia, złapać obiema rękami za uchwyty i obracać kołem w lewo lub prawo

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.





## TWISTER | BW(ECO)07

**Kategoria urządzenia:**

koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

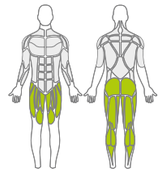
aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową.

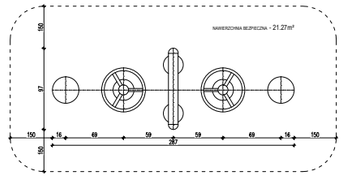
**Instrukcja:**

stanąć na obrotowej platformie, chwycić obiema rękami uchwyt, obracać dolną częścią ciała raz maksymalnie w lewo, raz maksymalnie w prawo, nie odrywać jednocześnie rąk od uchwytu, w trakcie ćwiczenia starać się nie poruszać górną częścią ciała

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## WIOŚLARZ | BW(EL)08

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

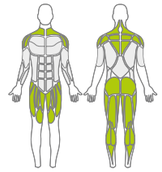
wzmacnia mięśnie, nóg, ramion i górnej partii pleców

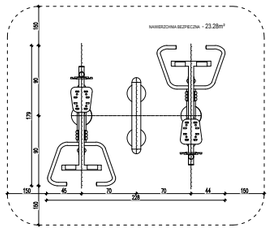
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, obie stopy postawić na podestach, złapać uchwyty, przyciągnąć je do siebie, jednocześnie prostując nogi, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## ŁAWKA POZIOMA DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA | BW(ECO)09

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

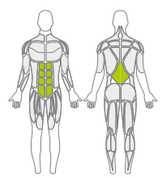
wzmacnia mięśnie skośne i proste brzucha

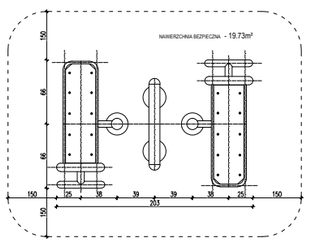
**Instrukcja:**

położyć się na ławce na plecach, nogi zgiąć w kolanach, stopy oprzeć na platformach, ręce podłożyć pod głowę, wykonywać "brzuszki" unosząc i opuszczając tułów pełnymi, płynnymi ruchami

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## ORBITREK | BW(EL)10

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe

**Funkcje urządzenia:**

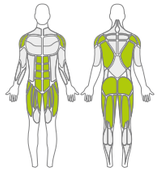
aktywuje ruch bioder, barków oraz ramion, wzmacnia stawy, rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową

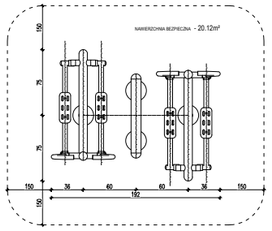
**Instrukcja:**

obie nogi postawić na podestach, złapać za oba uchwyty, poruszać nogami na przemian w przód i w tył jednocześnie pomagając sobie rękami, na przemian ciągnąc i odpychając drążki

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## MASAŻER BIODER I PLECÓW | BW(ECO)11

**Kategoria urządzenia:**

masaż mięśni

**Funkcje urządzenia:**

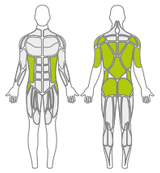
masaż talii i pleców

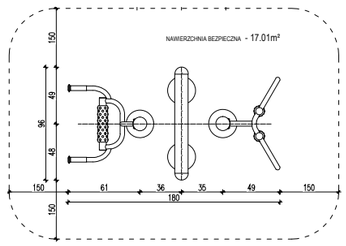
**Instrukcja:**

stanąć tyłem do urządzenia, oprzeć się o nie, poruszać ciałem w dół i w górę lub w lewo i w prawo, w celu bardziej intensywnego masażu zwiększyć nacisk na przyrząd

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## PORĘCZE RÓWNOLEGŁE | BW(ECO)12

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

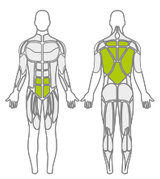
wzmacnia dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion

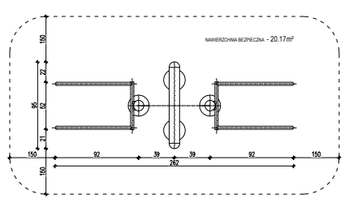
**Instrukcja:**

podciąganie nóg: oprzeć się na poręczach plecami do urządzenia, nogi podciągać do brzucha (tak, aby powstał kąt prosty), wytrzymać chwilę, opuścić, powtarzać ćwiczenie Pompki na poręczach: oprzeć się na drążkach (podtrzymując ciężar na wyprostowanych rękach), plecami lub twarzą do urządzenia, "opuszczać" się uginając ręce w łokciach do kąta prostego następnie "podciągać się" prostując ręce, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.





## MAŁE KOŁA TAI-CHI | BW(ECO)13

**Kategoria urządzenia:**

wzmocnienie stawów, poprawa ich elastyczności

**Funkcje urządzenia:**

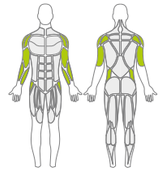
aktywuje ruch nadgarstków, łokci, ramion i bioder, wzmacnia je i poprawia ich elastyczność

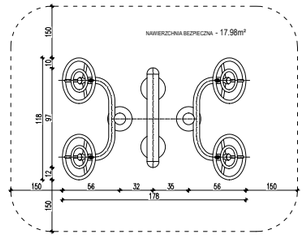
**Instrukcja:**

stanąć twarzą do urządzenia, złapać obiema rękami za uchwyty kół i obracać nimi jednocześnie w odwrotnym lub w tym samym kierunku

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## JEŹDZIEC KONNY | BW(EL)14

**Kategoria urządzenia:**

rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

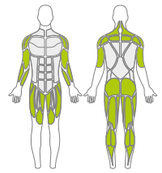
wzmacnia mięśnie ramion, górnej partii pleców oraz nóg

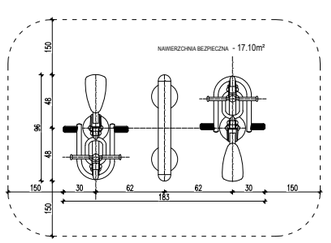
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, postawić stopy na podestach, złapać rękami za oba uchwyty, przyciągać uchwyty do siebie, jednocześnie prostując nogi, powrócić do pozycji siedzącej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## WSPORNIK DO ROZCIĄGANIA | BW(EL)15

**Kategoria urządzenia:**

rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

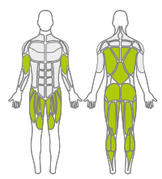
wzmacnia mięśnie nóg i talii, rozciąga je, redukuje zmęczenie nóg

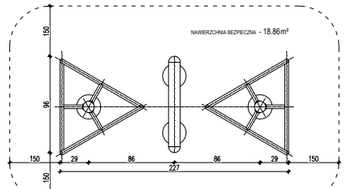
**Instrukcja:**

stanąć na jednej (wyprostowanej w kolanie) nodze i oprzeć drugą o poręcz, pochylać się powoli do przodu, jednocześnie próbując chwycić dłońmi za poręcz, powtórzyć ćwiczenie stojąc na drugiej nodze

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe lub średnie






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## KOZIOŁ | BW(EL)16

**Kategoria urządzenia:**

rozciąganie mięśni

**Funkcje urządzenia:**

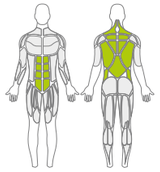
wzmacnia mięśnie pleców i brzucha, redukuje zmęczenie pleców i bioder

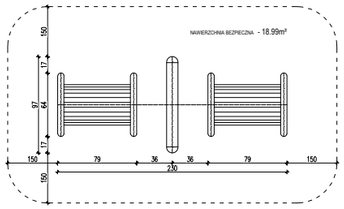
**Instrukcja:**

stanąć tyłem do urządzenia, odchylić się do tyłu tak, aby znaleźć się pomiędzy uchwytami, złapać uchwyty, położyć się na urządzeniu

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## DRĄŻEK DO PODCIĄGANIA | BW(EL)17

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

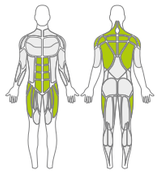
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków oraz ramion

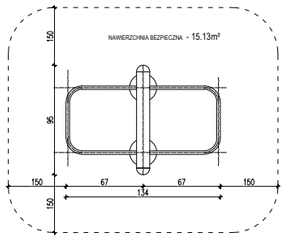
**Instrukcja:**

złapać obiema rękami za drążek, podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad poziom drążka, powoli opuszczać, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## EXPANDER | BW(EL)18

**Kategoria urządzenia:**

rozciąganie, budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

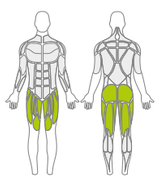
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg i pośladków, poprawia koordynację ruchową

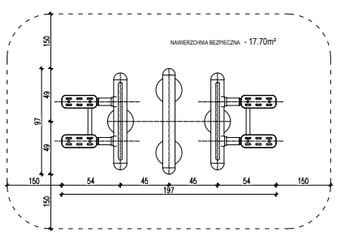
**Instrukcja:**

stanąć stopami na podestach, złapać obiema rękami za uchwyty, używając mięśni pośladków i ud, rozszerzać nogi i powracać do pozycji wyjściowej

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.





## CHODZIARZ | BW(EL)20

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

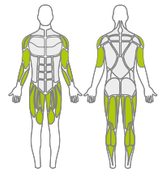
aktywuje ruch bioder i dodatkowo barków oraz ramion, wzmacnia stawy, rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia krążenie krwi oraz koordynację ruchową

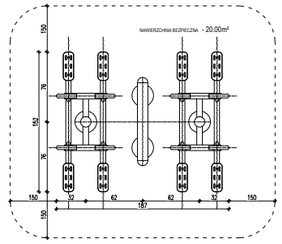
**Instrukcja:**

postaw obie nogi na podestach i chwyć za uchwyty, poruszaj nogami w przód i w tył, jednocześnie pomagając sobie rękami na przemian ciągnąc i odpychając drążki

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## MOTYL | BW(ECO)21

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

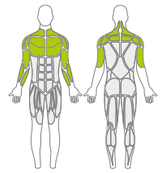
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, barków, ramion i klatki piersiowej

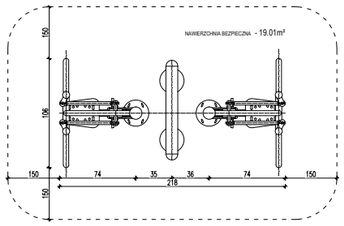
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić rękami oba drążki i odepchnąć od siebie tak, aby obie ręce złączyły się z przodu. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## NARTY BIEGÓWKI | BW(EL)22

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

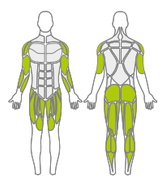
wzmacnia miesnie górnej partii placów, barków, ramion, barków i klatki piersiowej

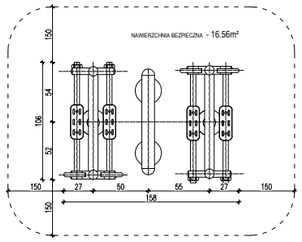
**Instrukcja:**

postaw obie nogi na podestach i chwyć za uchwyty, poruszaj nogami w przód i w tył jednocześnie pomagając sobie rękami na przemian ciągnąc i odpychając drążki

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## PROSTOWNIK PLECÓW | BW(EL)23

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

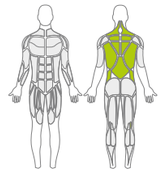
wzmacnia mięśnie pleców

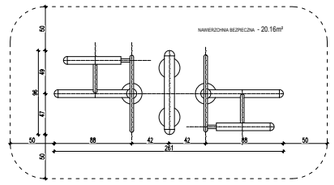
**Instrukcja:**

oprzyj biodra na rurze twarzą skierowaną w dół, nogi zaprzyj o poprzeczkę, ręce skrzyżuj na klatce piersiowej lub za głową, wykonuj płynne, pełne opady i unoszenia tułowia

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## DRABINKA | BW(ECO)24

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

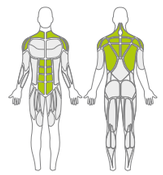
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków i ramion oraz wzmacnia mięśnie brzucha

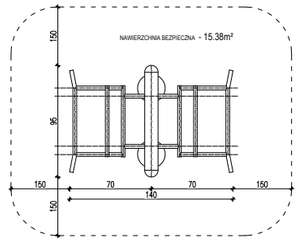
**Instrukcja:**

Podciąganie nóg: chwycić rękami za drążek plecami do urządzenia, nogi podciągać do brzucha (tak, aby powstał kąt prosty), wytrzymać chwilę, opuścić, powtarzać ćwiczenie Podciąganie: złapać obiema rękami za drążek, podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad poziom drążka, powoli opuszczać, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## ROWER | BW(ECO)25

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

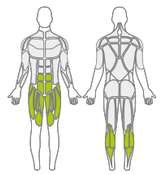
aktywuje ruch bioder i kolan, wzmacnia mięśnie ud i łydek, rozciąga stawy nóg, poprawia krążenie krwi

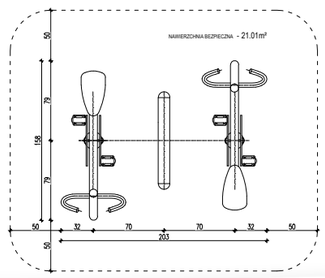
**Instrukcja:**

usiądź wygodnie na rowerku, rozpocznij pedałowanie

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.





## STEPPER | BW(ECO)26

**Kategoria urządzenia:**

koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

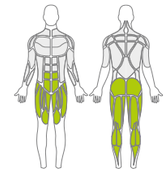
aktywuje ruch bioder i kolan, wzmacnia mięśnie ud i łydek, rozciąga stawy nóg, poprawia krążenie krwi

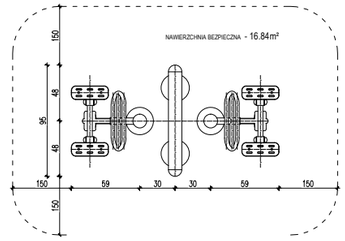
**Instrukcja:**

usiądź wygodnie na siedzisku, oprzyj stopy na pedałach, rozpocznij pedałowanie

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

# URZĄDZENIA
# SERIA KOMPAKTOWA

## SURFER | BW(ZK)01

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

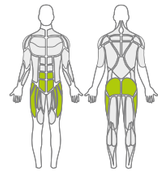
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową

**Instrukcja:**

złapać rękami za uchwyty. Używając mięśni bioder, wprawić ciało w ruch wahadłowy.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## BIEGACZ | BW(ZK)01

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

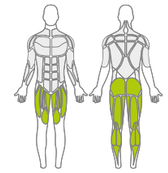
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową.

**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, przytrzymać się drążka. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## TWISTER | BW(ZK)01

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

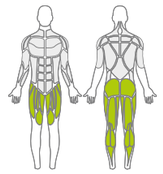
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową.

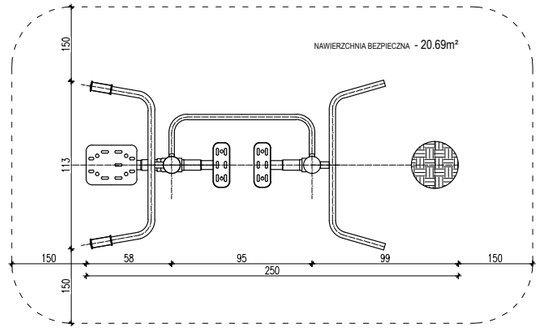
**Instrukcja:**

stanąć na obrotowej platformie. Chwycić obiema rękami poręcz. Przytrzymując się poręczy, obracać dolną częścią ciała na zmianę w lewo i prawo. W trakcie ćwiczenia należy starać się nie poruszać górną częścią ciała.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## STEPPER | BW(ZK)02

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

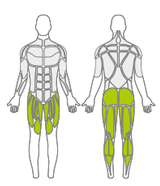
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg, poprawia koordynację ruchową

**Instrukcja:**

stanąć stopami na podestach. Złapać obiema rękami za uchwyty. Balansując ciężarem ciała przenosić go z jednej nogi na drugą.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## BIEGACZ | BW(ZK)02

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

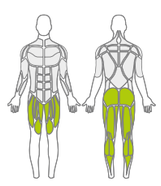
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową.

**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, przytrzymać się drążka. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## TWISTER | BW(ZK)02

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

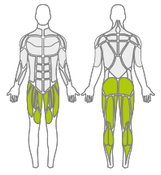
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową.

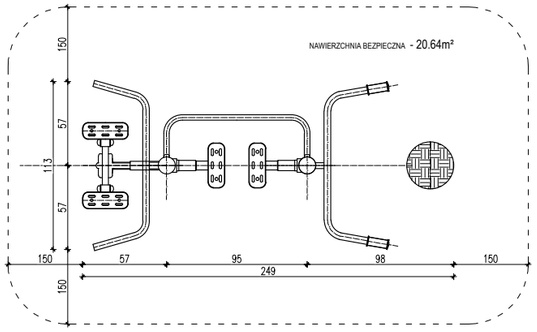
**Instrukcja:**

stanąć na obrotowej platformie. Chwycić obiema rękami poręcz. Przytrzymując się poręczy, obracać dolną częścią ciała na zmianę w lewo i prawo. W trakcie ćwiczenia należy starać się nie poruszać górną częścią ciała.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## STEPPER | BW(ZK)03

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

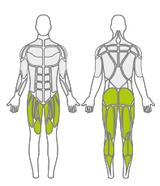
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg, poprawia koordynację ruchową

**Instrukcja:**

stanąć stopami na podestach. Złapać obiema rękami za uchwyty. Balansując ciężarem ciała przenosić go z jednej nogi na drugą.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## BIEGACZ | BW(ZK)03

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

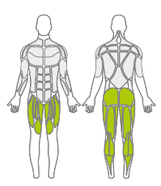
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową.

**Instrukcja:**

stanąć na podeście. Złapać rękami za uchwyty. Używając mięśni bioder, wprawić ciało w ruch wahadłowy.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## SURFER | BW(ZK)03

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

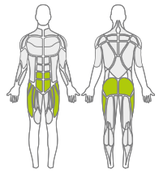
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową

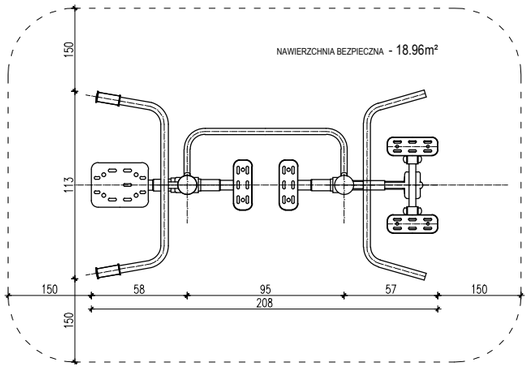
**Instrukcja:**

złapać rękami za uchwyty. Używając mięśni bioder, wprawić ciało w ruch wahadłowy.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## WYCIĄG GÓRNY | BW(ZK)04

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

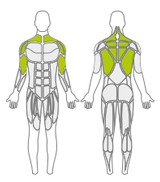
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg, poprawia koordynację ruchową.

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku (twarzą lub plecami do przyrządu). Chwycić drążek obiema rękami i przyciągnąć do siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



## BIEGACZ | BW(ZK)04

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

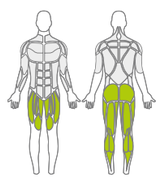
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową.

**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, przytrzymać się drążka. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## WYCISKANIE SIEDZĄC | BW(ZK)04

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

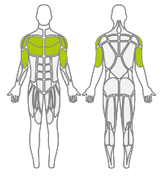
wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, barków i ramion

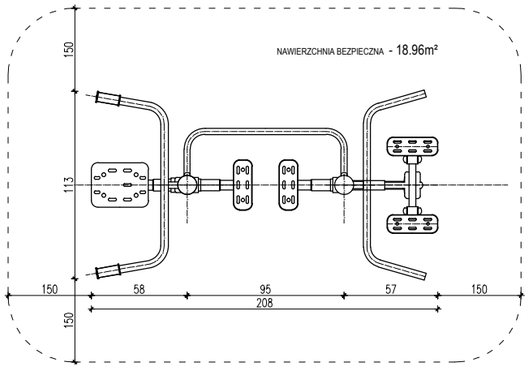
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić rękami oba drążki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## PRASA NOŻNA | BW(ZK)05

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

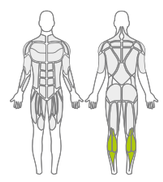
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg, poprawia koordynację ruchową.

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podestach. Prostować nogi, odpychając się od urządzenia (nie należy prostować do końca nóg w kolanach). Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



## BIEGACZ | BW(ZK)05

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

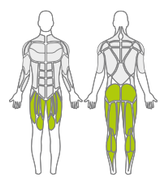
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową.

**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, przytrzymać się drążka. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## WYCISKANIE SIEDZĄC | BW(ZK)05

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

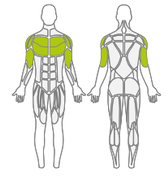
wzmacnia mięśnie nóg.

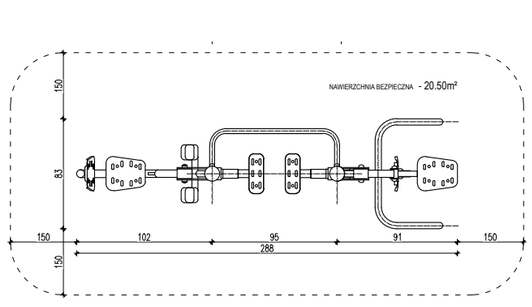
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić rękami oba drążki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## PRASA NOŻNA | BW(ZK)06

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

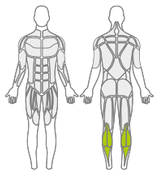
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg, poprawia koordynację ruchową.

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podestach. Prostować nogi, odpychając się od urządzenia (nie należy prostować do końca nóg w kolanach). Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



## BIEGACZ | BW(ZK)06

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

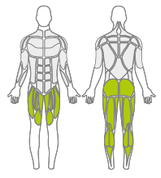
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową.

**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, przytrzymać się drążka. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## WYCIĄG GÓRNY | BW(ZK)06

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

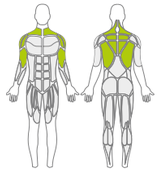
wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.

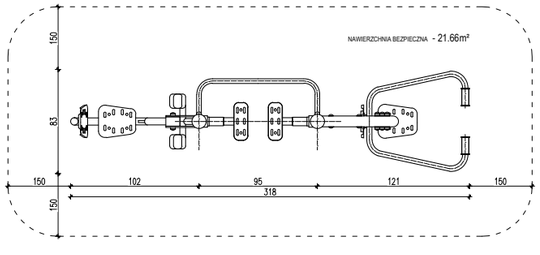
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku (twarzą lub plecami do przyrządu). Chwycić drążek obiema rękami i przyciągnąć do siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## WIOŚLARZ | BW(ZK)07

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

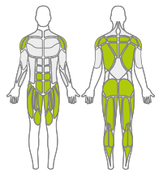
wzmacnia mięśnie, nóg, ramion i górnej partii pleców.

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, obie stopy postawić na podestach. Złapać uchwyty, przyciągnąć je do siebie, jednocześnie prostując nogi. Wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie



## BIEGACZ | BW(ZK)07

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

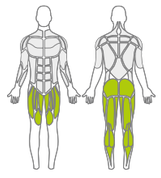
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową.

**Instrukcja:**

stanąć na podeście. Złapać rękami za uchwyty. Używając mięśni bioder, wprawić ciało w ruch wahadłowy.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## ORBITREK | BW(ZK)07

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe

**Funkcje urządzenia:**

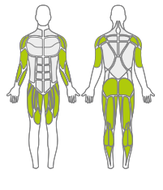
aktywuje i wzmacnia stawy (biodrowe, barkowe), rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia koordynację ruchową.

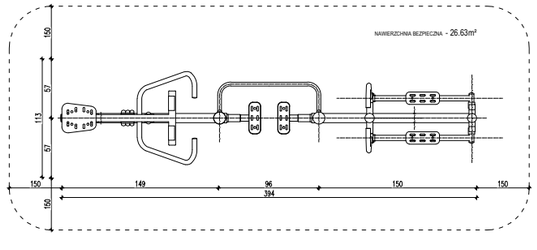
**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, złapać rękami za oba uchwyty. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie aktywizując ręce: na przemian ciągnąc i odpychając drążki.

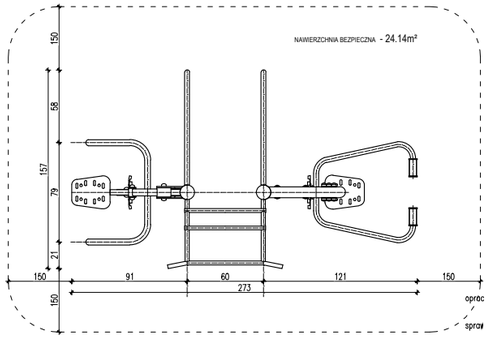
**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.




Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

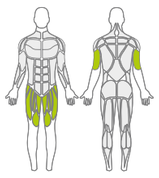
## DRABINKA BW(ZK)08

**Kategoria urządzenia:**
budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową

**Instrukcja:**
podciąganie na drążku: Złapać obiema rękami za drążek. Podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad poziom drążka. Powoli opuszczać, powtarzać ćwiczenie. Podciąganie nóg: Stojąc tyłem do urządzenia, złapać obiema rękami za drążek. Wyprostowane lub ugięte w kolanach nogi podciągnąć do brzucha, wytrzymać chwilę, opuścić. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**
trudne



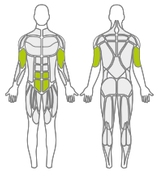
## PORĘCZE RÓWNOLEGŁE BW(ZK)08

**Kategoria urządzenia:**
budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**
wzmacnia dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion

**Instrukcja:**
podciąganie nóg: Rękami ugiętymi w łokciach oprzeć się na poręczach plecami do urządzenia. Wyprostowane lub ugięte w kolanach nogi podciągnąć do brzucha, wytrzymać chwilę, opuścić. Powtarzać ćwiczenie. Pompki na poręczach: Oprzeć się na poręczach (podtrzymując ciężar ciała na wyprostowanych rękach), plecami lub twarzą do urządzenia. Opuszczać i unosić ciało, uginając ręce w łokciach.

**Skala trudności ćwiczenia:**
średnie lub trudne



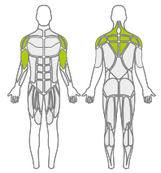
## DRĄŻEK BW(ZK)08

**Kategoria urządzenia:**
budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków oraz ramion.

**Instrukcja:**
złapać obiema rękami za drążek. Podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad poziom drążka. Powoli opuszczać, powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**
średnie lub trudne



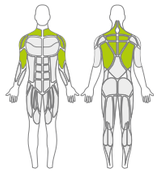
## WYCIĄG GÓRNY BW(ZK)08

**Kategoria urządzenia:**
budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**
wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.

**Instrukcja:**
usiąść wygodnie na siedzisku (twarzą lub plecami do przyrządu). Chwycić drążek obiema rękami i przyciągnąć do siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**
średnie lub trudne



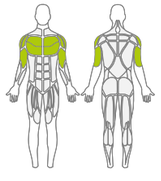
## WYCISKANIE SIEDZĄC BW(ZK)08

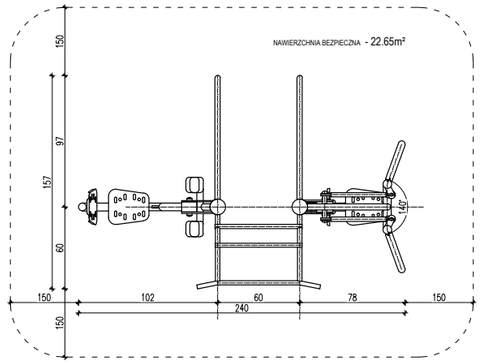
**Kategoria urządzenia:**
budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**
wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, barków i ramion

**Instrukcja:**
usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić rękami oba drążki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**
średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

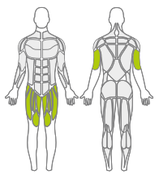
## DRABINKA BW(ZK)09

**Kategoria urządzenia:**
budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową

**Instrukcja:**
podciąganie na drążku: Złapać obiema rękami za drążek. Podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad poziom drążka. Powoli opuszczać, powtarzać ćwiczenie. Podciąganie nóg: Stojąc tyłem do urządzenia, złapać obiema rękami za drążek. Wyprostowane lub ugięte w kolanach nogi podciągnąć do brzucha, wytrzymać chwilę, opuścić. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**
trudne



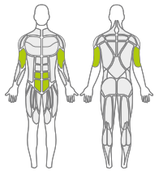
## PORĘCZE RÓWNOLEGŁE BW(ZK)09

**Kategoria urządzenia:**
budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**
wzmacnia dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion

**Instrukcja:**
podciąganie nóg: Rękami ugiętymi w łokciach oprzeć się na poręczach plecami do urządzenia. Wyprostowane lub ugięte w kolanach nogi podciągnąć do brzucha, wytrzymać chwilę, opuścić. Powtarzać ćwiczenie. Pompki na poręczach: Oprzeć się na poręczach (podtrzymując ciężar ciała na wyprostowanych rękach), plecami lub twarzą do urządzenia. Opuszczać i unosić ciało, uginając ręce w łokciach.

**Skala trudności ćwiczenia:**
średnie lub trudne



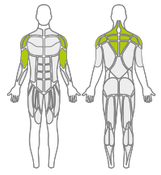
## DRĄŻEK BW(ZK)09

**Kategoria urządzenia:**
budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków oraz ramion.

**Instrukcja:**
złapać obiema rękami za drążek. Podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad poziom drążka. Powoli opuszczać, powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**
średnie lub trudne



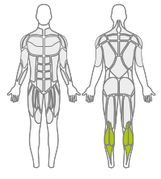
## PRASA NOŻNA BW(ZK)09

**Kategoria urządzenia:**
poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg, poprawia koordynację ruchową.

**Instrukcja:**
usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podestach. Prostować nogi, odpychając się od urządzenia (nie należy prostować do końca nóg w kolanach). Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**
średnie lub trudne



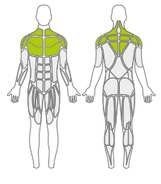
## MOTYL BW(ZK)09

**Kategoria urządzenia:**
budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków, ramion i klatki piersiowej

**Instrukcja:**
usiąść wygodnie na siedzisku, chwycić rękami oba drążki i odepchnąć od siebie tak, aby obie ręce złączyły się z przodu, wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**
trudne



## WYCISKANIE SIEDZĄC | BW(ZK)10

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

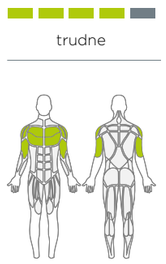
wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, barków i ramion.

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić rękami oba drążki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

trudne



## WYCIĄG GÓRNY | BW(ZK)10

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

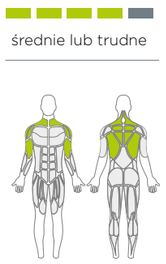
wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku (twarzą lub plecami do przyrządu). Chwycić drążek obiema rękami i przyciągnąć do siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



## MOTYL | BW(ZK)10

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

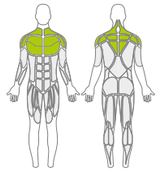
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków, ramion i klatki piersiowej

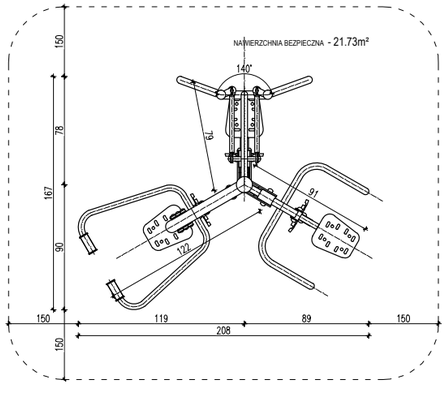
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, chwycić rękami oba drążki i odepchnąć od siebie tak, aby obie ręce złączyły się z przodu, wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## WYCISKANIE SIEDZĄC | BW(ZK)11

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

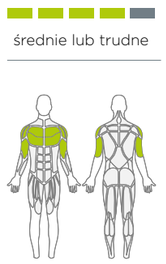
wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, barków i ramion.

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić rękami oba drążki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



## WYCIĄG GÓRNY | BW(ZK)11

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

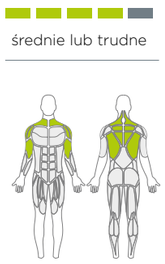
wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku (twarzą lub plecami do przyrządu). Chwycić drążek obiema rękami i przyciągnąć do siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



## PRASA NOŻNA | BW(ZK)11

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

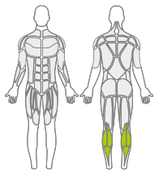
wzmacnia mięśnie nóg.

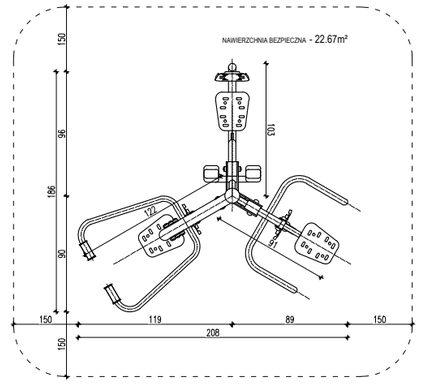
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podestach. Prostować nogi, odpychając się od urządzenia (nie należy prostować do końca nóg w kolanach). Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## DRABINKA

**BW(ZK)12**

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

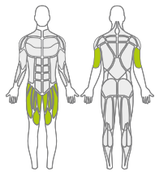
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową

**Instrukcja:**

podciąganie na drążku: Złapać obiema rękami za drążek. Podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad poziom drążka. Powoli opuszczać, powtarzać ćwiczenie. Podciąganie nóg: Stojąc tyłem do urządzenia, złapać obiema rękami za drążek. Wyprostowane lub ugięte w kolanach nogi podciągnąć do brzucha, wytrzymać chwilę, opuścić. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

trudne



## PORĘCZE RÓWNOLEGŁE

**BW(ZK)12**

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

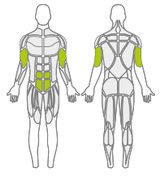
wzmacnia dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion

**Instrukcja:**

podciąganie nóg: Rękami ugiętymi w łokciach oprzeć się na poręczach plecami do urządzenia. Wyprostowane lub ugięte w kolanach nogi podciągnąć do brzucha, wytrzymać chwilę, opuścić. Powtarzać ćwiczenie. Pompki na poręczach: Oprzeć się na poręczach (podtrzymując ciężar ciała na wyprostowanych rękach), plecami lub twarzą do urządzenia. Opuszczać i unosić ciało, uginając ręce w łokciach.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



## STEPPER

**BW(ZK)12**

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

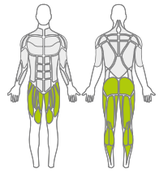
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg, poprawia koordynację ruchową

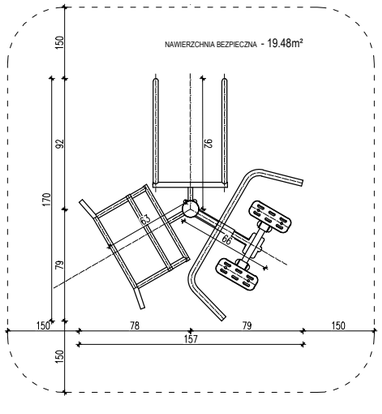
**Instrukcja:**

stanąć stopami na podestach. Złapać obiema rękami za uchwyty. Balansując ciężarem ciała przenosić go z jednej nogi na drugą.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## SURFER

**BW(ZK)13**

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, poprawa koordynacji ruchowej

**Funkcje urządzenia:**

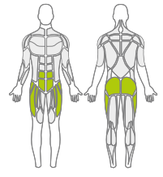
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową

**Instrukcja:**

złapać rękami za uchwyty. Używając mięśni bioder, wprawić ciało w ruch wahadłowy.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## ROWER

**BW(ZK)13**

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe

**Funkcje urządzenia:**

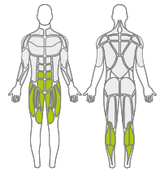
aktywuje ruch bioder i kolan, wzmacnia mięśnie ud i łydek. Rozciąga stawy nóg. Poprawia krążenie krwi.

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, oprzeć stopy na pedałach. Rozpocząć pedałowanie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## TWISTER

**BW(ZK)13**

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

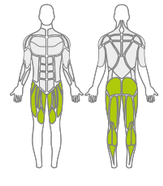
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową

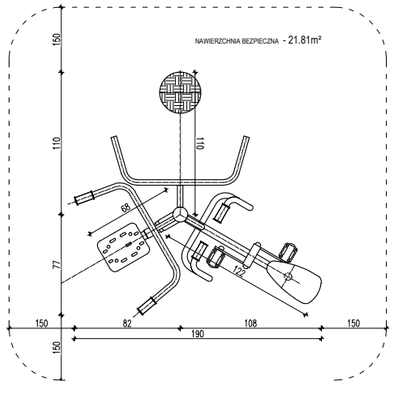
**Instrukcja:**

stanąć na obrotowej platformie, chwycić obiema rękami poręcz, przytrzymując się poręczy, obracać dolną częścią ciała na zmianę w lewo i prawo, w trakcie ćwiczenia należy starać się nie poruszać górną częścią ciała

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

## ORBITREK | BW(ZK)14

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe

**Funkcje urządzenia:**

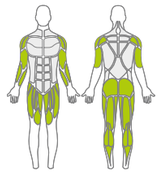
aktywuje i wzmacnia stawy (biodrowe, barkowe), rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia koordynację ruchową.

**Instrukcja:**

postawić stopy na podestach, złapać rękami za oba uchwyty. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie aktywizując ręce: na przemian ciągnąc i odpychając drążki.

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## PRASA NOŻNA | BW(ZK)14

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

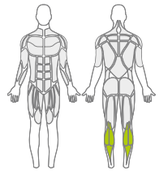
wzmacnia mięśnie nóg.

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podestach. Prostować nogi, odpychając się od urządzenia (nie należy prostować do końca nóg w kolanach). Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



## WIOŚLARZ | BW(ZK)14

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

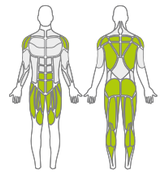
wzmacnia mięśnie, nóg, ramion i górnej partii pleców

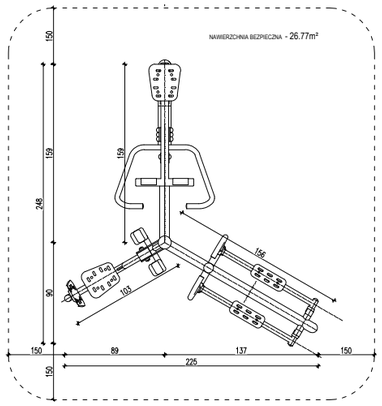
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, obie stopy postawić na podestach, złapać uchwyty, przyciągnąć je do siebie, jednocześnie prostując nogi, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

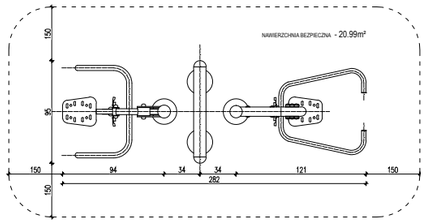
średnie






Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

# URZĄDZENIA
# SERIA KOMBINOWANA




Produkt polski

Realizacje w całej Polsce

Dowolna kolorystyka

Realizacja w 2 tyg.

## WYCISKANIE SIEDZĄC — BW(ELK)01

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

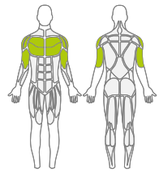
wzmacnia mięśnie, klatki piersiowej, barków i ramion

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, chwycić oba drążki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie, wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



## WYCIĄG GÓRNY — BW(ELK)01

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

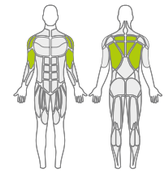
wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców

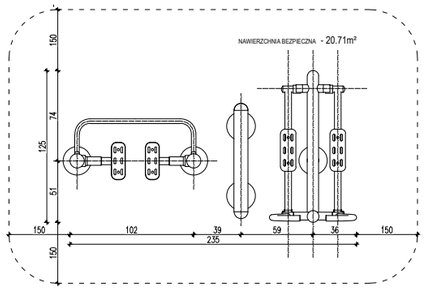
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, twarzą lub plecami do przyrządu, chwycić drążek obiema rękami i przyciągnąć do siebie, wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski

Realizacje w całej Polsce

Dowolna kolorystyka

Realizacja w 2 tyg.

## BIEGACZ — BW(ELK)02

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

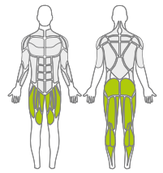
wzmacnia mięśnie i stawy nóg, aktywuje ruch bioder, poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową

**Instrukcja:**

obie nogi postawić na podestach, złapać za uchwyt, poruszać nogami na przemian w przód i w tył

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## ORBITREK — BW(ELK)02

**Kategoria urządzenia:**

aerobowe

**Funkcje urządzenia:**

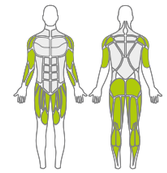
aktywuje ruch bioder, barków oraz ramion, wzmacnia stawy, rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową

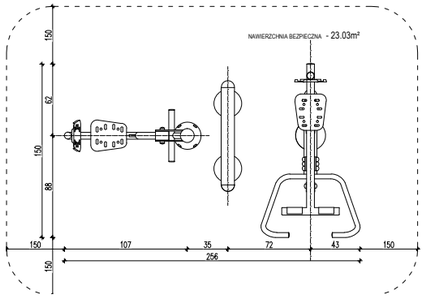
**Instrukcja:**

obie nogi postawić na podestach, złapać za oba uchwyty, poruszać nogami na przemian w przód i w tył jednocześnie pomagając sobie rękami, na przemian ciągnąc i odpychając drążki

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski

Realizacje w całej Polsce

Dowolna kolorystyka

Realizacja w 2 tyg.

## PRASA NOŻNA — BW(ELK)03

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

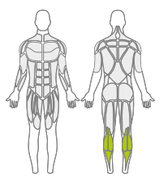
wzmacnia mięśnie nóg

**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podestach, prostować nogi odpychając się od urządzenia (nie prostować do końca nóg w kolanach), wytrzymać chwilkę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie



## WIOŚLARZ — BW(ELK)03

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

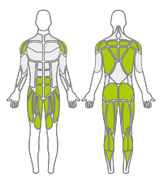
wzmacnia mięśnie, nóg, ramion i górnej partii pleców

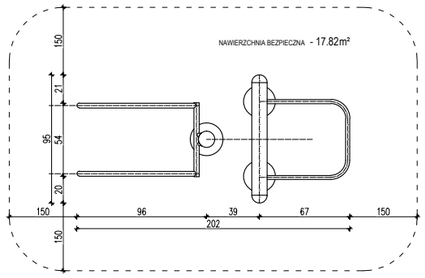
**Instrukcja:**

usiąść wygodnie na siedzisku, obie stopy postawić na podestach, złapać uchwyty, przyciągnąć je do siebie, jednocześnie prostując nogi, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie






Produkt polski

Realizacje w całej Polsce

Dowolna kolorystyka

Realizacja w 2 tyg.

## DRĄŻEK DO PODCIĄGANIA — BW(ELK)04

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

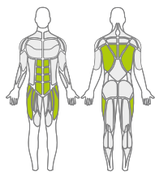
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków oraz ramion

**Instrukcja:**

złapać obiema rękami za drążek, podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad poziom drążka, powoli opuszczać, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



## PORĘCZE RÓWNOLEGŁE — BW(ELK)04

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

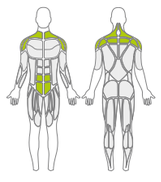
wzmacnia dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion

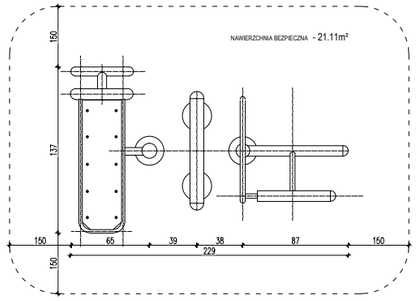
**Instrukcja:**

oprzeć się na poręczach plecami do urządzenia. Nogi powoli podciągać do brzucha (tak, aby powstał kąt prosty między między tułowiem i nogami), wytrzymać chwilę, opuścić, powtarzać ćwiczenie

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski

Realizacje w całej Polsce

Dowolna kolorystyka

Realizacja w 2 tyg.

## ŁAWKA POZIOMA — BW(ELK)05

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

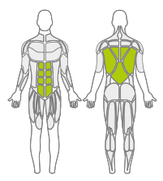
wzmacnia mięśnie skośne i proste brzucha

**Instrukcja:**

położyć się na ławce na plecach, nogi zgiąć w kolanach, stopy oprzeć na platformach, ręce podłożyć pod głowę, wykonywać "brzuszki" unosząc i opuszczając tułów pełnymi, płynnymi ruchami

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie



## PROSTOWNIK PLECÓW — BW(ELK)05

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

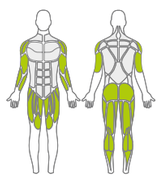
wzmacnia mięśnie pleców

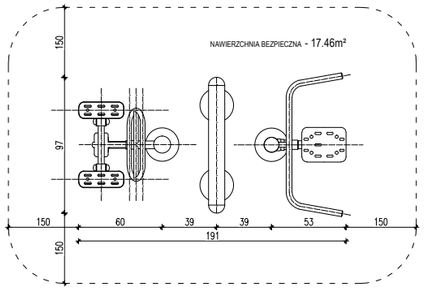
**Instrukcja:**

oprzyj biodra na rurze twarzą skierowaną w dół, nogi zaprzyj o poprzeczkę, ręce skrzyżuj na klatce piersiowej lub za głową, wykonuj płynne, pełne opady i unoszenia tułowia

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne






Produkt polski

Realizacje w całej Polsce

Dowolna kolorystyka

Realizacja w 2 tyg.

## SURFER — BW(ELK)06

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

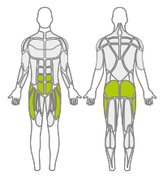
aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową

**Instrukcja:**

stanąć na podeście, złapać rękami za uchwyty, używając mięśni bioder wprawić ciało w ruch wahadłowy

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## STEPPER — BW(ELK)06

**Kategoria urządzenia:**

poprawa koordynacji ruchowej, rozciąganie

**Funkcje urządzenia:**

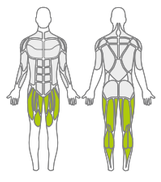
aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg, poprawia koordynację ruchową

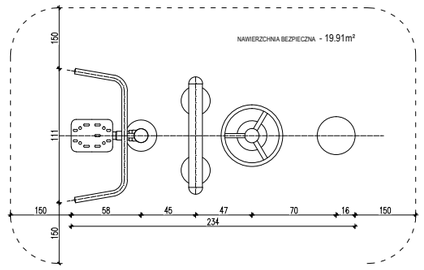
**Instrukcja:**

stanąć stopami na podestach, złapać obiema rękami za uchwyty, balansując ciężarem ciała przenosić go z jednej nogi na drugą

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski

Realizacje w całej Polsce

Dowolna kolorystyka

Realizacja w 2 tyg.

## TWISTER | BW(ELK)06A

**Kategoria urządzenia:**

koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

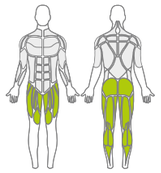
aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową

**Instrukcja:**

stanąć na obrotowej platformie. Chwycić obiema rękami uchwyt, obracać dolną częścią ciała raz maksymalnie w lewo, raz maksymalnie w prawo. W trakcie ćwiczenia starać się nie poruszać górną częścią ciała

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe



## SURFER | BW(ELK)06A

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia:**

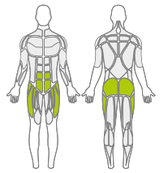
aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynacje ruchową

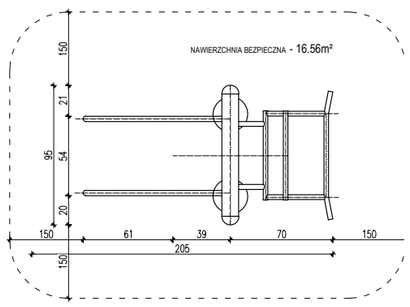
**Instrukcja:**

stanąć na podeście, złapać rękami za uchwyty, używając mięśni bioder wprawić ciało w ruch wahadłowy

**Skala trudności ćwiczenia:**

łatwe






Produkt polski

Realizacje w całej Polsce

Dowolna kolorystyka

Realizacja w 2 tyg.

## DRABINKA | BW(ELK)07

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

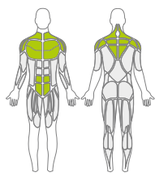
wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków i ramion oraz wzmacnia mięśnie brzucha

**Instrukcja:**

podciąganie nóg: stojąc plecami do urządzenia chwycić drążek nad głową. Nogi podciągać do brzucha, wytrzymać chwilę, opuścić, powtarzać ćwiczenie. Podciąganie: Złapać rękami za drążek. Podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad drążek.

**Skala trudności ćwiczenia:**

trudne



## PODCIĄG NÓG | BW(ELK)07

**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Funkcje urządzenia:**

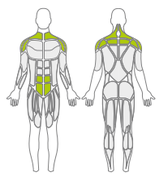
wzmacnia dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion

**Instrukcja:**

oprzeć się na poręczach plecami do urządzenia. Nogi powoli podciągać do brzucha (tak, aby powstał kąt prosty między między tułowiem i nogami), wytrzymać chwilę, opuścić, powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia:**

średnie lub trudne



# STACJE
# STREET WORKOUT



## BW(SW)01

**Kategoria urządzenia:**

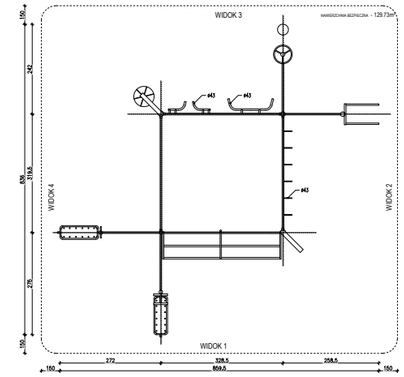
budowa mięśni

**Ilość stanowisk: 16**

**Szczegóły urządzenia**

1 twister, 1 poręcze równoległe, 1 poręcze do pompek, 1 worek treningowy, 2 drążki do podciągania, drążek łapki, 1 lina, 2 stanowiska z kółkami gimnastycznymi, 2 stanowiska z drążkiem progresywnym, 1 ławka skośna – podciąg nóg, 2 stanowiska z drążkami do pompek.

Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.




## BW(SW)02

**Kategoria urządzenia:**

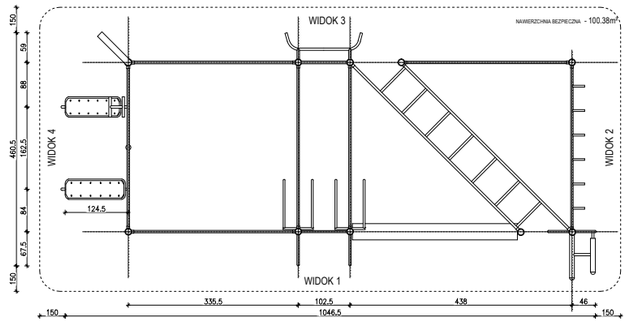
budowa mięśni

**Ilość stanowisk: 19**

**Szczegóły urządzenia**

1 lina, 1 ławka skośna, 1 ławka skośna podciąg nóg, 2 stanowiska do pompek, 2 stanowiska z poręczami równoległymi, 2 drabinki pionowe, 2 stanowiska z kółkami gimnastycznymi, 1 drążek łapki, 1 prostownik pleców, 1 drabinka pozioma, 1 stepper, 4 drążki do podciągania

Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.



## BW(SW)04

Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

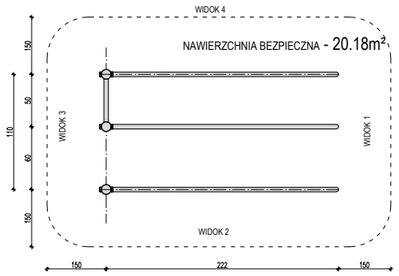
**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Ilość stanowisk: 2**

**Szczegóły urządzenia**

dwa stanowiska z poręczami równoległymi skośnymi




## BW(SW)05

Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

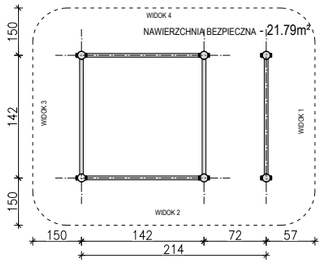
**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Ilość stanowisk: 4**

**Szczegóły urządzenia**

1 stanowisko z poręczami równoległymi, 1 drabinka pionowa, 1 stanowisko z kółkami gimnastycznymi, 1 drążek do podciągania




## BW(SW)06

Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

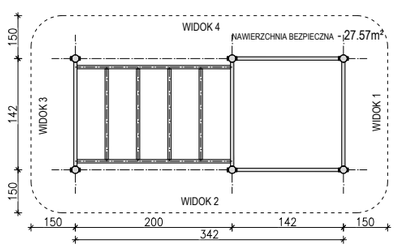
**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Ilość stanowisk: 6**

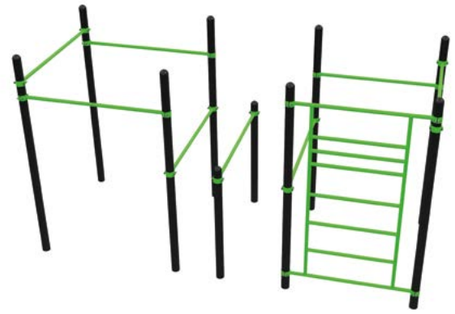
**Szczegóły urządzenia**

1drabinka pionowa, 1 drabinka pozioma, 2 stanowiska z kółkami gimnastycznymi, 2 stanowiska z drążkiem do podciągania






## BW(SW)07



Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

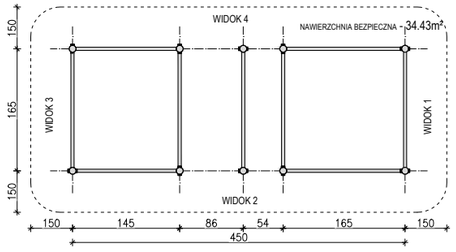
**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Ilość stanowisk: 9**

**Szczegóły urządzenia**

2 stanowiska z poręczami równoległymi, 6 stanowisk z drążkiem do podciągania, 1 drabinka pionowa




## BW(SW)08

Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

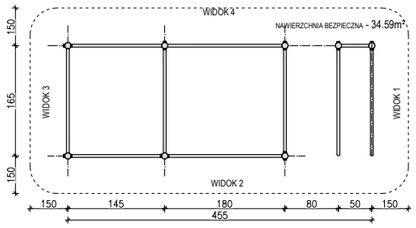
**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Ilość stanowisk: 8**

**Szczegóły urządzenia**

1 stanowisko z poręczami równoległymi skośnymi, 1 drabinka pionowa, 5 drążków do podciągania, 1 stanowisko z kółkami gimnastycznymi,




## BW(SW)09

Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.

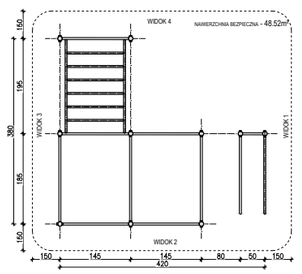
**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Ilość stanowisk: 10**

**Szczegóły urządzenia**

2 stanowiska z poręczami równoległymi, 5 stanowisk z drążkiem do podciągania, 1 drabinka pionowa, 2 kółka gimnastyczne do ćwiczeń



## BW(SW)10

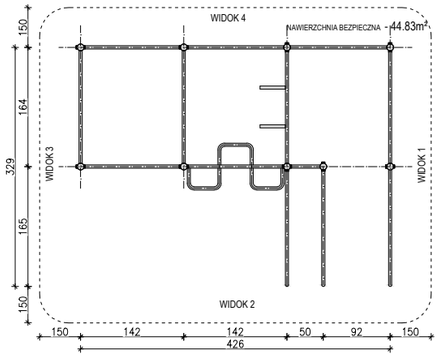
**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

**Ilość stanowisk: 11**

**Szczegóły urządzenia**

2 stanowiska z poręczami równoległymi skośnymi, 1 drążek łapki, 1 stanowisko z kółkami gimnastycznymi, 1 drążek gąsiennica, 1 drabinka pionowa, 5 drążków do podciągania




Produkt polski | Dowolna kolorystyka | Realizacje w całej Polsce | Realizacja w 2 tyg.



# KONTAKT

BODY WORKS
OUTDOOR FITNESS

ul. Sobczaka 41
01-492 Warszawa

www.body-works.pl

info@body-works.pl

NIP 522-270-44-02
REGON 140585532

**Sławomir Więckowski**
wyceny i oferty

s.wieckowski@body-works.pl
516 342 192

**Radosław Szymanowski**
montaż, informacje techniczne, serwis

info@body-works.pl
503 108 021

**Agata Junowicz**
administracja, serwis, reklamacje

a.junowicz@body-works.pl
731 826 184

**Ewa Rabek**
współpraca, finanse

e.rabek@body-works.pl
505 165 927

BODY
WORKS
OUTDOOR FITNESS

ul. Sobczaka 41
01-492 Warszawa

www.body-works.pl
info@body-works.pl