

OPIS URZĄDZEŃ SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

1. Orbiterek



typ ćwiczeń: Aerobowe

funkcja: Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i tułowia. Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy. Poprawia koordynację ruchową. Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej. ćwiczenie: Stajemy na podestach. Plecy wyprostowane, ręce ugięte w łokciach i wsparte na drążkach. Wykonujemy naprzemiennie płynne ruchy nóg i ramion.

maksymalna waga ćwiczącego: 130kg

minimalny wzrost ćwiczącego: 140cm

WSU(wysokość swobodnego upadku): 400mm

szerokość: 523mm długość: 1151mm wysokość: 1636mm

bezpieczna strefa: 4142mm x 3522mm

materiał:

- Rura stalowa :114,3 x 3,6mm, 60,3x4mm, 88,9x3,6mm , 42,4x2,9mm 3
- Blacha stalowa:5mm,8mm,10mm Profil 60x40x3mm Łożysko 6006 2RS.
- Odbojniki D50/20/60 IRH
- Siedzisko opcje: -płyta HDPE 15mm -stal nierdzewna
- Stopnice opcje: -aluminium ryflowane -stal nierdzewna
- Śruby nierdzewne M10x20, M10x30

zabezpieczenie antykorozyjne: Powłoka cynkowa

lakier podkładowy: Podkład epoksydowy o podwyższonej zawartości cynku PZ 770

lakier: Lakier proszkowy-poliestrowy

sposób mocowania: Kotwa stalowa zabetonowana w stopie betonowej

zgodność z normą: PN-EN 16630:2015-06

2. Biegacz



typ ćwiczeń: Aerobowe

funkcja: Wzmacnia mięśnie nóg oraz pasa biodrowego. Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy. Poprawia koordynację ruchową. Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

ćwiczenie:

Chwytny rękoma poręcz. Stopami stajemy na podestach. Plecy wyprostowane. Wykonujemy naprzemienne ruchy nóg

maksymalna waga ćwiczącego: 130kg

minimalny wzrost ćwiczącego: 140cm

WSU(wysokość swobodnego upadku): 500mm

szerokość: 483mm długość: 1016mm wysokość: 1758mm

bezpieczna strefa: 4005mm x 3438mm

materiał:

- Rura stalowa :114,3 x 3,6mm, 60,3x4mm, 88,9x3,6mm , 42,4x2,9mm 3
- Blacha stalowa:5mm,8mm,10mm Profil 60x40x3mm Łożysko 6006 2RS.
- Odbojniki D50/20/60 IRH
- Siedzisko opcje: -płyta HDPE 15mm -stal nierdzewna
- Stopnice opcje: -aluminium ryflowane -stal nierdzewna
- Śruby nierdzewne M10x20, M10x30

zabezpieczenie antykorozyjne: Powłoka cynkowa

lakier podkładowy: Podkład epoksydowy o podwyższonej zawartości cynku PZ 770

lakier: Lakier proszkowy-poliestrowy

sposób mocowania: Kotwa stalowa zabetonowana w stopie betonowej

zgodność z normą: PN-EN 16630:2015-06

3. Wiosłarz



typ ćwiczeń: Aerobowe

funkcja: Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i tułowia. Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy. Poprawia koordynację ruchową. Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej. ćwiczenie: Siadamy na siedzisku. Rękoma chwytamy drążki. Stopy opieramy na podestach. Prostujemy nogi, drążki przyciągamy do siebie. Wolno wracamy do pozycji wyjściowej.

maksymalna waga ćwiczącego: 130kg

minimalny wzrost ćwiczącego: 140cm

WSU(wysokość swobodnego upadku): 750mm

szerokość: 832mm długość: 967mm wysokość: 948mm

bezpieczna strefa: 3967mm x 3832mm

materiał:

- Rura stalowa :114,3 x 3,6mm, 60,3x4mm, 88,9x3,6mm , 42,4x2,9mm 3

- Blacha stalowa: 5mm, 8mm, 10mm Profil 60x40x3mm Łożysko 6006 2RS.
- Odbojniki D50/20/60 IRH
- Siedzisko opcje: -płyta HDPE 15mm -stal nierdzewna
- Stopnice opcje: -aluminium ryflowane -stal nierdzewna
- Śruby nierdzewne M10x20, M10x30

zabezpieczenie antykorozyjne: Powłoka cynkowa

lakier podkładowy: Podkład epoksydowy o podwyższonej zawartości cynku PZ 770

lakier: Lakier proszkowy-poliestrowy

sposób mocowania: Kotwa stalowa zabetonowana w stopie betonowej

zgodność z normą: PN-EN 16630:2015-06

4. Wahadło/twister - 2 urządzenia montowane na 1 słupie

Wahadło



typ ćwiczeń: Aerobowe

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

ćwiczenie:

Chwytny rękoma poręcz. Stopami stajemy na podest. Wykonujemy wahadłowe ruchy bioder.

maksymalna waga ćwiczącego: 130kg

minimalny wzrost ćwiczącego: 140cm

WSU (wysokość swobodnego upadku): 300mm

szerokość: 645mm długość: 823mm wysokość: 1653mm

bezpieczna strefa: 3645mm x 3823mm

materiał:

Rura stalowa :114,3 x 3,6mm 50x2mm, 42,4x2,9mm, 88,9x3,6mm

Blacha stalowa: 3mm, 5mm, 10mm

Profil 50x30x3mm

Łożysko 6006 2RS

Odbój – D50/20/60 IRH

Stopnice opcje: -aluminium ryflowane -stal nierdzewna

Śruby nierdzewne M10x20

zabezpieczenie antykorozyjne: Powłoka cynkowa

lakier podkładowy:

Podkład epoksydowy o podwyższonej zawartości cynku PZ 770 lakier:

Lakier proszkowy-poliestrowy

kolor: Dowolny kolor z palety RAL

sposób mocowania: Kotwa stalowa zabetonowana w stopie betonowej okres gwarancji:

zgodność z normą: PN-EN 16630:2015-06

twister



typ ćwiczeń: Siłowe

funkcja: Wzmacnia mięśnie brzucha i bioder.

ćwiczenie: Chwytny rękoma poręcz. Stajemy na podest. Uginamy lekko nogi w kolanach.

Wykonujemy skrętne ruchy bioder

maksymalna waga ćwiczącego: 130kg

minimalny wzrost ćwiczącego: 140cm

WSU(wysokość swobodnego upadku): 240mm

szerokość: 590mm długość: 917mm wysokość: 1702mm

bezpieczna strefa: 3917mm x 3590mm

materiał:

- Rura stalowa: 114,3 x3,6mm, 32x2mm 42,4x2,9mm, 88,9x3,6mm
- Blacha stalowa:3mm, 5mm, 10mm
- Łożysko 6006 2RS
- Podesty opcje; -aluminium ryflowane -stal nierdzewna
- Śruby nierdzewne M10x20

zabezpieczenie antykorozyjne: Powłoka cynkowa

lakier podkładowy: Podkład epoksydowy o podwyższonej zawartości cynku PZ 770

lakier: Lakier proszkowy-poliestrowy

kolor: Dowolny kolor z palety RAL

sposób mocowania: Kotwa stalowa zabetonowana w stopie betonowej

zgodność z normą: PN-EN 16630:2015-06

5. prasa ręczna ze stepperem - 2 urządzenia montowane na 1 słupie

Prasa ręczna



typ ćwiczeń: Siłowe

funkcja: Kształtuje mięśnie klatki piersiowej i ramion .

ćwiczenie: Siadamy na siedzisku. Plecy oparte. Rękoma chwytamy drążki. Wypychamy drążki przed siebie. Nie blokujemy łokci. Powracamy do pozycji wyjściowej

maksymalna waga ćwiczącego: 130kg

minimalny wzrost ćwiczącego: 140cm
WSU(wysokość swobodnego upadku): 550mm
szerokość: 802mm długość: 777mm wysokość: 1985mm
bezpieczna strefa: 3779mmx3802mm
materiał:

- Rura stalowa : 114,3 x3,6mm, 50x2mm, 42,4x2,9mm
- Blacha stalowa:3mm, 8mm, 10mm
- Profil 60x40x3mm
- Łożysko 6006 2RS
- Odbój – D50/20/60 IRH
- Siedziska opcje: -płyta HDPE 15mm -stal nierdzewna
- Śruby nierdzewne M10x20,M10x30

zabezpieczenie antykorozyjne: Powłoka cynkowa

lakier podkładowy: Podkład epoksydowy o podwyższonej zawartości cynku PZ 770

lakier: Lakier proszkowy-poliestrowy

sposób mocowania: Kotwa stalowa zabetonowana w stopie betonowej

zgodność z normą: PN-EN 16630:2015-06

Steperr



typ ćwiczeń: Aerobowe

funkcja: Wzmacnia mięśnie brzucha i nóg. Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.

Poprawia koordynację ruchową. Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej

ćwiczenie:

Chwytny rękoma poręcz. Stopami stajemy na podest. Przenosimy ciężar ciała z nogi na nogę

maksymalna waga ćwiczącego: 130kg

minimalny wzrost ćwiczącego: 140cm

WSU(wysokość swobodnego upadku): 270mm

szerokość: 659mm długość: 570mm wysokość: 1703mm

bezpieczna strefa: 3590mm x 3590m

materiał:

- Rura stalowa: 48x2,9mm, 40x2mm, 114,3 x3,6mm
- Blacha stalowa:5mm, 10mm
- Profil 60x40x3mm,50x40x3mm
- Łożysko 6006 2RS
- Stopnice opcje: -aluminium ryflowane -stal nierdzewna
- Śruby nierdzewne M10x20

zabezpieczenie antykorozyjne: Powłoka cynkowa

lakier podkładowy: Podkład epoksydowy o podwyższonej zawartości cynku PZ 770

lakier: Lakier proszkowy-poliestrowy

sposób mocowania: Kotwa stalowa zabetonowana w stopie betonowej

zgodność z normą: PN-EN 16630:2015-06