

BW(ELK)01 Wyciskanie siedząc + pylon + Wyciąg górny



WYCISKANIE SIEDZĄC

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

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.

BW(ELK)02 Biegacz + pylon + Orbitrek



BIEGACZ

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: średnie

ORBITREK

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.

BW(ELK)03 Wioślarz + pylon + Prasa nożna



PRASA NOŻNA

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 chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: średnie

WIOŚLARZ

Kategoria urządzenia: budowa mięśni, areobowe

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.

BW(ELK)05 Ławka + pylon + Prostownik pleców



ŁAWKA POZIOMA

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

PROSTOWNIK PLECÓW

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.

BW(ELK)06 Surfer + pylon + Twister



SURFER

Kategoria urządzenia: budowa mięśni, koordynacja ruchowa

Funkcje urządzenia: Aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową.

Instrukcja: Stań na podeście. Złapać rękami za uchwyty. Używając mięśni bioder wprowadzić ciało w ruch wahadłowy.

Skala trudności ćwiczenia: średnie

TWISTER

Kategoria urządzenia: koordynacja ruchowa

Funkcje urządzenia: Aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową.

Instrukcja: Stań 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.

BW(ELK)07 Drabinka + pylon + Poręczce równoległe



DRABINKA

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

PODCIĄG NÓG

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.