



BODY
WORKS
OUTDOOR FITNESS

PROFESJONALNE URZĄDZENIA
SIŁOWNI ZEWNĘTRZNYCH

www.body-works.pl

PROFESJONALNE URZĄDZENIA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNYCH

BODY WORKS OUTDOOR FITNESS to firma specjalizująca się w produkcji i dystrybucji profesjonalnego sprzętu siłowni zewnętrznych. Sprawdzone i coraz popularniejsze na Zachodzie, pojawiają się także i w Polsce, ciesząc się tu wielkim zainteresowaniem entuzjastów aktywności fizycznej.

Siłownie zewnętrzne są przeznaczone dla wszystkich: dzieci, młodzieży, dorosłych, a także osób starszych i niepełnosprawnych. Mogą z nich korzystać zarówno stali bywalcy tradycyjnych siłowni, jak i ci którzy z podobnym sprzętem nigdy wcześniej się nie zetknęli. Urządzenia są bowiem łatwe w samodzielnej obsłudze i całkowicie bezpieczne. Służą do ćwiczeń niemal wszystkich grup mięśni m.in.: ramion, barków, brzucha i nóg. Dzięki nim poprawimy kondycję, koordynację ruchową i krążenie krwi, rozciągniemy się i wymasujemy obolałe części ciała. Poza tym, jak powszechnie wiadomo, aktywność fizyczna na świeżym powietrzu gwarantuje lepsze dotlenienie organizmu, a co za tym idzie – lepsze samopoczucie.

Siłownia zewnętrzna to doskonała forma spędzania czasu wolnego z przyjaciółmi lub rodziną.

Polecane przez nas urządzenia są dostosowane do polskich warunków klimatycznych i odporne na próby zniszczenia. Solidne, masywne, wykonane z grubej stali nie wymagają regularnej konserwacji. Przyrządy są pokryte specjalnymi, niezwykle trwałymi farbami przeznaczonymi do użytku zewnętrznego. Takie pokrycie gwarantuje odporność na korozję, działanie promieni słonecznych (powodujących m.in. blaknięcie), zmiany temperatury oraz uszkodzenia mechaniczne. W przypadku ewentualnych uszkodzeń nasze urządzenia można łatwo rozmontować, naprawić i zainstalować ponownie.

Siłownie zewnętrzne polecamy przede wszystkim:

- miastom i gminom

Dzięki nim w bardzo prosty sposób można zmienić miejskie parki, skwery, plaże oraz place zabaw w atrakcyjne „kluby fitness” pod gołym niebem. Staną się tym samym popularną, chętnie odwiedzaną przestrzenią miejską.

- szkołom i obiektom sportowym

Urządzenia przeznaczone dla dzieci w wieku szkolnym i młodzieży zwiększą atrakcyjność boisk, będą przyciągać młodych ludzi w czasie wolnym od szkoły, zachęcą do spędzania czasu na świeżym powietrzu.

- hotelom, ośrodkom wypoczynkowym a także sanatoriom i kompleksom SPA.
Siłownie zewnętrzne podnoszą standard tego typu miejsc uzupełniając ich ofertę i umożliwiając aktywny wypoczynek. Odpowiednio dobrany sprzęt może także służyć rehabilitacji.

- osiedlom

To idealne uzupełnienie placów zabaw dla dzieci, gdzie nie tylko najmłodszy, ale także ich rodzice zadbają o kondycję fizyczną i spędzą aktywnie czas ze swoimi pociechami.

- prywatnym klinikom i szpitalom

Dzięki naszym urządzeniom, pod okiem rehabilitantów rekonwalescenci szybko odzyskują siły i wrócą do dobrej formy.



PROFESJONALNE URZĄDZENIA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNYCH

SERIA EUROPEJSKA

Charakterystyka techniczna urządzeń:

Średnica rur stalowych 89 - 114mm, grubość - 3mm.

Siedziska, oparcia, platformy, podesty są wykonane z wysokiej jakości tworzywa sztucznego odpornego na polskie warunki atmosferyczne. Podesty (tzw. stopki) są wykonane ze stali, ocynkowane w celu zabezpieczenia przed korozją i dodatkowo gumowane dla bezpieczeństwa osób ćwiczących, na życzenie dostępne także z tworzywa lub stali nierdzewnej. Śruby metryczne, nierdzewne. Nakrętki kołpakowe zabezpieczające przed odkręceniem. W przegubach łożyska kulkowe bezobsługowe zamknięte.

Części metalowe urządzeń są ocynkowane dla zapewnienia najlepszej ochrony antykorozyjnej. Dla dodatkowej ochrony zastosowano epoksydowe farby proszkowe AKZO NOBEL w systemie Interpon. Farby te są doskonałe do użytku zewnętrznego – charakteryzują się wysoką odpornością na działanie promieni UV (nie blakną), odpornością na uszkodzenia mechaniczne i zabrudzenia, a przy tym są bezpieczne dla środowiska. Zastosowana tu technika obróbki metalu zapewnia wysoką odporność na korozję i działanie czynników atmosferycznych w naszej strefie klimatycznej. Konstrukcja wykonana z grubej stali zapewnia maksymalną trwałość i jednocześnie jest odporna na akty wandalizmu.

Urządzenia dostępne w różnych wariantach kolorystycznych (zgodnie z paletą RAL).

Certyfikaty:

Urządzenia posiadają certyfikat zgodności TUV z europejską normą stacjonarnego sprzętu do ćwiczeń EN957, posiadają także Polski Certyfikat Bezpieczeństwa B

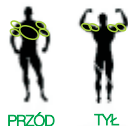


Gwarancja:

2 lata gwarancji na: stalowe elementy nośne, spawy, śruby itp.

2 lata gwarancji na: elementy z tworzywa sztucznego, siedziska, podesty itp., a także łożyska, łączniki i elementy gumowe.





PRZÓD TYŁ



BW(E)01

MASZYNA DO WYCISKANIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

Wymiary 1850x710x2210 mm

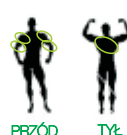
Kategoria urządzenia budowa mięśni

Funkcje urządzenia Wzmacnia mięśnie, klatki piersiowej, barków i ramion.

Instrukcja

Usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić oba drażki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie. Wytzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: średnie lub trudne



PRZÓD TYŁ



BW(E)02

WYCIĄG GÓRNY (2 STANOWISKA)

Wymiary 2090x849x1980 mm

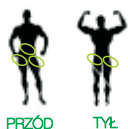
Kategoria urządzenia budowa mięśni, koordynacja ruchowa

Funkcje urządzenia Wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.

Instrukcja

Usiąść wygodnie na siedzisku, twarzą lub plecami do przyrządu. Chwycić drażkę obiema rękami i przyciągnąć do siebie. Wytzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: średnie lub trudne



PRZÓD TYŁ



BW(E)03

SURFER (2 STANOWISKA)

Wymiary 1100x890x1310 mm

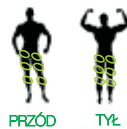
Kategoria urządzenia budowa mięśni, koordynacja ruchowa

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

Instrukcja

Stanąc na podeście. Złapać rękami za uchwyty. Używając mięśni bioder wprawic ciało w ruch wahadłowy.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



PRZÓD TYŁ



BW(E)04

BIEGACZ (2 STANOWISKA)

Wymiary 2180x330x1360 mm

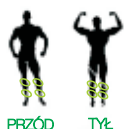
Kategoria urządzenia aerobowe

Funkcje urządzenia Wzmacnia mięśnie i stawy nóg, aktywuje ruch bioder. Poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową.

Instrukcja

Obie nogi postawić na podeściach, złapać za uchwyty. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



PRZÓD TYŁ



BW(E)05

PRASA NOŻNA (2 STANOWISKA)

Wymiary 2260x420x1660 mm

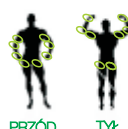
Kategoria urządzenia budowa mięśni

Funkcje urządzenia Wzmacnia mięśnie nóg.

Instrukcja

Usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podeściach. Prostować nogi odpychając się od urządzenia (nie prostować do końca nóg w kolanach). Wytzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: średnie



PRZÓD TYŁ



BW(E)06

DUŻE KOŁA OBROTOWE DO ĆWICZEŃ RAMION

Wymiary 1150x910x2000 mm

Kategoria urządzenia wzmacnianie stawów i mięśni

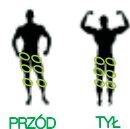
Funkcje urządzenia Aktywuje ruch nadgarstków, łokci, ramion i bioder, wzmacnia je i poprawia ich elastyczność.

Instrukcja

Wariant 1: Stanąc twarzą do urządzenia, złapać jedną ręką za uchwyt. Obracać kołem w lewo lub prawo. Następnie zmienić rękę i powtórzyć czynność.

Wariant 2: Stanąc twarzą do urządzenia. Złapać obiema rękami za uchwyty i obracać kołem w lewo lub prawo.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



BW(E)07

BIEGACZ

Wymiary 1060x530x1460 mm

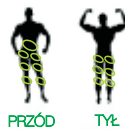
Kategoria urządzenia aerobowe

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



BW(E)08

TWISTER (3 STANOWISKA)

Wymiary 1370x1370x1310 mm

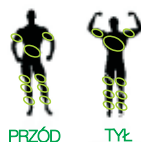
Kategoria urządzenia koordynacja ruchowa

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

Instrukcja

Stanąc na obrotowej platformie. Chwycić obiema rękami uchwyt, obracać dolną częścią ciała raz maksymalnie w lewo, raz maksymalnie w prawo, nie odrywając jednocześnie rąk od uchwytu. W trakcie ćwiczenia starać się nie poruszać górną częścią ciała.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



BW(E)09

WIOŚLARZ

Wymiary 1600x790x950 mm

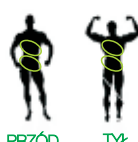
Kategoria urządzenia budowa mięśni

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



BW(E)10

ŁAWKA POZIOMA DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA

Wymiary 1560x1100x590 mm

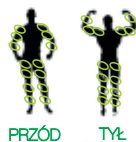
Kategoria urządzenia budowa mięśni

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 "brzuski" unosząc i opuszczając tułów pełnymi, płynnymi ruchami.

Skala trudności ćwiczenia: średnie



BW(E)11

ORBITREK

Wymiary 1170x570x1430 mm

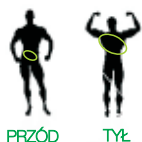
Kategoria urządzenia aerobowe

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



BW(E)12

MASAŻER BIODER I PLECÓW (2 STANOWISKA)

Wymiary 1180x790x1340 mm

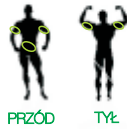
Kategoria urządzenia masaż mięśni

Funkcje urządzenia Masaż talii i pleców

Instrukcja

Stanąc tyłem do urządzenia, oprzeć się o niego. 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



PRZÓD TYŁ



BW(E)13

PORĘCZE RÓWNOLEŻE (2 STANOWISKA)

Wymiary 1950x650x1710 mm

Kategoria urządzenia budowa mięśni

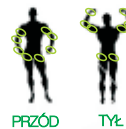
Funkcje urządzenia Wzmacnia dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion.

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. "Opuszczając" się uginając ręce w łokciach do kąta prostego. Następnie "podciągać" się prostując ręce. Powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: podciąganie nóg - średnie
pompki na poręczach - trudne



PRZÓD TYŁ



BW(E)14

MAŁE KOŁA TAI-CHI (2 STANOWISKA)

Wymiary 1100x1000x1530 mm

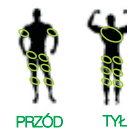
Kategoria urządzenia wzmacnienie stawów, poprawa ich elastyczności.

Funkcje urządzenia Aktywuje ruch nadgarstków, łokci, ramion i bioder, wzrządza je i poprawia ich elastyczność.

Instrukcja

Stanąc twarzą do urządzenia. Złapać obiema rękami za uchwyty koł i obracać nimi jednocześnie w odwrotnym lub w tym samym kierunku.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



PRZÓD TYŁ



BW(E)15

JEŹDZIEC KONNY

Wymiary 970x620x1210 mm

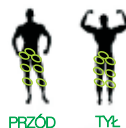
Kategoria urządzenia budowa mięśni

Funkcje urządzenia Wzmacnia mięśnie ramion, górnej partii pleców oraz nóg.

Instrukcja

Usiąść wygodnie na siedzisku, postawić stopy na podestach. Złapać rękami za oba uchwyty. Przyciągać uchwyty do siebie, jednocześnie prostując nogi. Powrócić do pozycji siedzącej. Powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: średnie



PRZÓD TYŁ



BW(E)16

WSPORNIK DO ROZCIĄGANIA NÓG (3 WYSOKOŚCI)

Wymiary 930x930x1160 mm

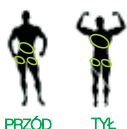
Kategoria urządzenia rozciąganie

Funkcje urządzenia Wzmacnia mięśnie nóg i talii, rozciąga je. Redukuje zmęczenie nóg.

Instrukcja

Stanąc na jednej nodze i oprzeć drugą o poręcz. Pochylając się powoli do przodu, jednocześnie próbując chwycić dłońmi za poręcz. Powtórzyc ćwiczenie stojąc na drugiej nodze.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe lub średnie



PRZÓD TYŁ



BW(E)17

KOZIOŁ DO ROZCIĄGANIA MIĘŚNI PLECÓW I BRZUCHA

Wymiary 1480x620x1100 mm

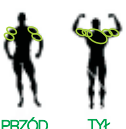
Kategoria urządzenia rozciąganie mięśni

Funkcje urządzenia Wzmacniają mięśnie pleców i brzucha, redukuje zmęczenie pleców i bioder.

Instrukcja

Stanąc tyłem do urządzenia. Odchylić się do tyłu tak, aby znaleźć się pomiędzy uchwytami. Złapać uchwyty, położyć się na urządzeniu.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



PRZÓD TYŁ



BW(E)18

DRAŻEK DO PODCIĄGANIA (3 STANOWISKA)

Wymiary 1710x1710x2230 mm

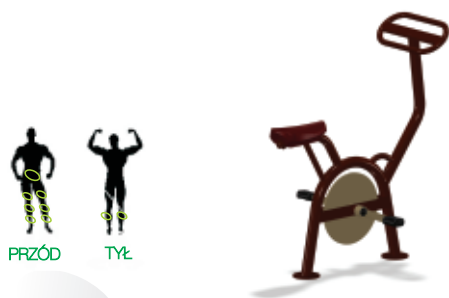
Kategoria urządzenia budowa mięśni

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



BW(E)26

ROWER (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia

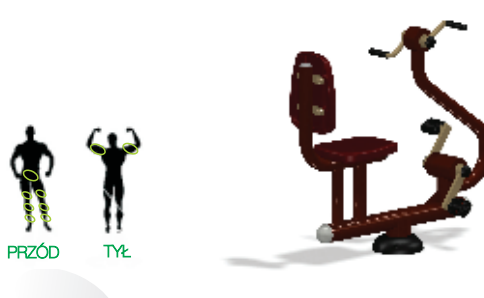
budowa mięśni, koordynacja ruchowa

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 pedalowanie.



BW(E)25

ROZGRZEWKA (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia

budowa mięśni, koordynacja ruchowa

Funkcje urządzenia

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

Instrukcja

Usiądź wygodnie na siedzisku. Oprzyj stopy na pedałach i chwyc rękami uchwyty. Rozpocznij pedalowanie.



BW(E)24

WIOŚLARZ (2 STANOWISKA)

Kategoria urządzenia

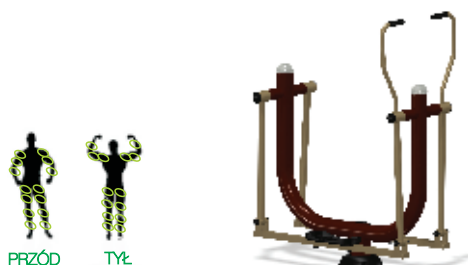
budowa mięśni, koordynacja ruchowa

Funkcje urządzenia

Wzmocnienie mięśni ramion, górnej partii mięśni pleców oraz mięśni nóg.

Instrukcja

Usiądź stabilnie na siedzisku. Postaw stopy na podestach. Złap rękami za oba uchwyty. Przyciągnij uchwyty do siebie jednocześnie prostując nogi. Powróć do pozycji wyjściowej.



BW(E)23

NARTY BIEGÓWKI (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia

budowa mięśni, koordynacja ruchowa

Funkcje urządzenia

Aktywuje ruch bioder, barków oraz ramion, wzmacnia stawy, rozciąga mięśnie rąk i nóg. Poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową.

Instrukcja

Postaw obie nogi na podestach i chwyc za uchwyty. Poruszaj nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie pomagając sobie rękami na przemian ciągnąc i odpychając drążki.



BW(E)21B

CHODZIARZ (2 STANOWISKA)

Kategoria urządzenia

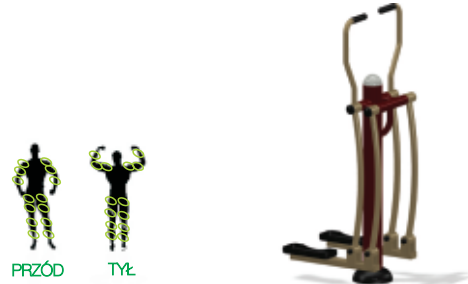
budowa mięśni, koordynacja ruchowa

Funkcje urządzenia

Aktywuje ruch bioder, barków oraz ramion, wzmacnia stawy, rozciąga mięśnie rąk i nóg. Poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową.

Instrukcja

Postaw obie nogi na podestach i chwyc za uchwyty. Poruszaj nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie pomagając sobie rękami na przemian ciągnąc i odpychając drążki.



BW(E)21A

CHODZIARZ (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia

budowa mięśni, koordynacja ruchowa

Funkcje urządzenia

Aktywuje ruch bioder, barków oraz ramion, wzmacnia stawy, rozciąga mięśnie rąk i nóg. Poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową.

Instrukcja

Postaw obie nogi na podestach i chwyc za oba uchwyty. Poruszaj nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie pomagając sobie rękami na przemian ciągnąc i odpychając drążki.

PROFESJONALNE URZĄDZENIA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNYCH

SERIA EUROPEJSKA LUX

Charakterystyka techniczna urządzeń:

Pylon – konstrukcja z rur stalowych 89 - 114mm, grubość - 3,6mm.

Tablica informacyjna wykonana z blachy o grubości 2mm, na której umieszczona jest instrukcja ćwiczeń, funkcje urządzenia i inne informacje (wg. projektu inwestora).

Urządzenia – konstrukcja z rur stalowych 89 - 114mm, grubość - 3mm.

Siedziska, oparcia, platformy, podesty są wykonane z wysokiej jakości tworzywa sztucznego dostosowanego do polskich warunków atmosferycznych. Podesty (tzw. stopki) są wykonane ze stali, ocynkowane w celu zabezpieczenia przed korozją i dodatkowo gumowane dla bezpieczeństwa osób ćwiczących, na życzenie dostępne także z tworzywa lub stali nierdzewnej. Śruby metryczne, nierdzewne. Nakrętki kołpakowe zabezpieczające przed odkręceniem. W przegubach łożyska kulkowe bezobsługowe zamknięte.

Części metalowe urządzeń są ocynkowane dla zapewnienia najlepszej ochrony antykorozyjnej. Dla dodatkowej ochrony zastosowano epoksydowe farby proszkowe AKZO NOBEL w systemie Interpon Farby te są doskonale do użytku zewnętrznego – charakteryzują się wysoką odpornością na działanie promieni UV (nie blakną), odpornością na uszkodzenia mechaniczne i zabrudzenia, a przy tym są bezpieczne dla środowiska. Zastosowana tu technika obróbki metalu zapewnia wysoką odporność na korozję i działanie czynników atmosferycznych w naszej strefie klimatycznej. Konstrukcja wykonana z grubej stali zapewnia maksymalną trwałość i jednocześnie jest odporna na akty wandalizmu.

Urządzenia dostępne w różnych wariantach kolorystycznych (zgodnie z paletą RAL).

Certyfikaty:

Urządzenia posiadają certyfikat zgodności TÜV z europejską normą stacjonarnego sprzętu do ćwiczeń EN957, posiadają także Polski Certyfikat Bezpieczeństwa B.

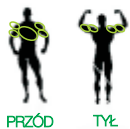


Gwarancja:

2 lata gwarancji na: stalowe elementy nośne, spawy, śruby itp.

2 lata gwarancji na: elementy z tworzywa sztucznego, siedziska, podesty itp., a także łożyska, łączniki i elementy gumowe.





PRZÓD TYŁ

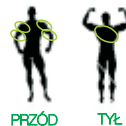


BW(EL)01 MASZYNA DO WYCISKANIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

Wymiary 1850x710x2300 mm
 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 odépchnąć od siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: średnie lub trudne



PRZÓD TYŁ

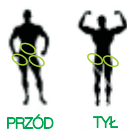


BW(EL)02 WYCIĄG GÓRNY (2 STANOWSKA)

Wymiary 2090x840x2300 mm
 Kategoria urządzenia budowa mięśni, koordynacja ruchowa
 Funkcje urządzenia Wzmacnią 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



PRZÓD TYŁ

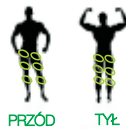


BW(EL)03 SURFER (2 STANOWSKA)

Wymiary 1200x900x2300 mm
 Kategoria urządzenia budowa mięśni, koordynacja ruchowa
 Funkcje urządzenia Aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową.
 Instrukcja

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

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



PRZÓD TYŁ

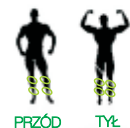


BW(E)04 BIEGACZ (2 STANOWSKA)

Wymiary 2580x885x2300 mm
 Kategoria urządzenia aerobowe
 Funkcje urządzenia Wzmacnia mięśnie i stawy nóg, aktywuje ruch bioder. Poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową.
 Instrukcja

Obie nogi postawić na podeściach, złapać za uchwyt. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



PRZÓD TYŁ

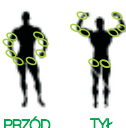


BW(EL)05 PRASA NOŻNA (2 STANOWSKA)

Wymiary 2010x885x2300 mm
 Kategoria urządzenia budowa mięśni
 Funkcje urządzenia Wzmacnia mięśnie nóg.
 Instrukcja

Usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podeściach. 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



PRZÓD TYŁ



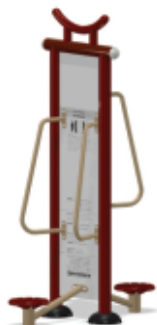
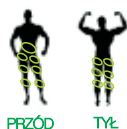
BW(EL)06 DUŻE KOŁA OBROTOWE DO ĆWICZEŃ RAMION

Wymiary 1155x880x2300 mm
 Kategoria urządzenia wzmacnianie stawów i mięśni
 Funkcje urządzenia Aktywuje ruch nadgarstków, łokci, ramion i bioder, wzmacnia je i poprawia ich elastyczność.
 Instrukcja

Wariant 1: Stanąc twarzą do urządzenia, złapać jedną ręką za uchwyt. Obracać kołem w lewo lub prawo. Następnie zmienić rękę i powtórzyć czynność.

Wariant 2: Stanąc twarzą do urządzenia. Złapać obiema rękami za uchwyty i obracać kołem w lewo lub prawo.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



BW(EL)07

TWISTER

Wymiary 1880x900x2300 mm

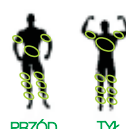
Kategoria urządzenia koordynacja ruchowa

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

Instrukcja

Stanąc na obrotowej platformie. Chwycić obiema rękami uchwyt, obracać dolną częścią ciała raz maksymalnie w lewo, raz maksymalnie w prawo, nie odrywając jednocześnie rąk od uchwytu. W trakcie ćwiczenia starać się nie poruszać górną częścią ciała.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



BW(EL)08

WIOŚLARZ

Wymiary 1370x1370x2300 mm

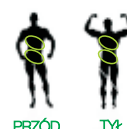
Kategoria urządzenia budowa mięśni

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



BW(EL)09

ŁAWKA POZIOMA DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA

Wymiary 1780x1330x2300 mm

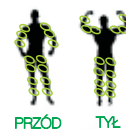
Kategoria urządzenia budowa mięśni

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 "brzuski" unosząc i opuszczając tułów pełnymi, płynnymi ruchami.

Skala trudności ćwiczenia: średnie



BW(EL)10

ORBITREK

Wymiary 3180x865x2300 mm

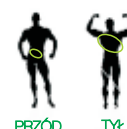
Kategoria urządzenia aerobowe

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 uchwyty. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył jednocześnie pomagając sobie rękami, na przemian ciągnąc i odpychając drążki.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



BW(EL)11

MASAŻER BIODER I PLECÓW (2 STANOWISKA)

Wymiary 1645x780x2300 mm

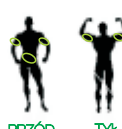
Kategoria urządzenia masaż mięśni

Funkcje urządzenia Masaż talii i pleców

Instrukcja

Stanąc 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



BW(EL)12

PORĘCZE RÓWNOLEGLE (2 STANOWISKA)

Wymiary 2460x865x2300 mm

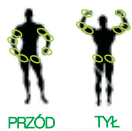
Kategoria urządzenia budowa mięśni

Funkcje urządzenia Wzmacniają dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion.

Instrukcja

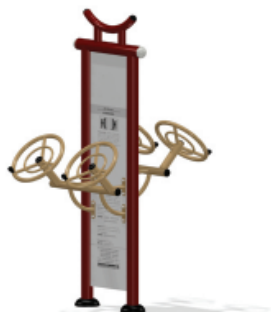
Podciąganie nóg: oprzeć się na poręczach plecami do urządzenia. Nogi podciągnąć do brzucha (tak, aby powstał kąt prosty), wytrzymać chwilę, opuścić, powtarzać ćwiczenie. Pompki na poręczach: oprzeć się na drążkach (podtrzymując ciężar na wyprostowanych rękach) plecami lub twarzą do urządzenia. Opuścić się uginając ręce w łokciach do kąta prostego. Następnie "podciągnąć się" prostując ręce, powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: podciąganie nóg - średnie
pompki na poręczach - trudne



PRZÓD

TYŁ



BW(EL)13

MAŁE KOŁA TAI-CHI (2 STANOWISKA)

Wymiary

1640x885x2300 mm

Kategoria urządzenia

wzmocnienie stawów, poprawa ich elastyczności.

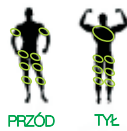
Funkcje urządzenia

Aktywuje ruch nadgarstków, łokci, ramion i bioder, wzmachia je i poprawia ich elastyczność

Instrukcja

Stanąc twarzą do urządzenia. Złapać obiema rękami za uchwyty koł i obracać nimi jednocześnie w odwrotnym lub w tym samym kierunku.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



PRZÓD

TYŁ



BW(E)14

JEŹDZIEC KONNY

Wymiary

1440x1325x2300 mm

Kategoria urządzenia

budowa mięśni

Funkcje urządzenia

Wzmocnia 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



PROFESJONALNE URZĄDZENIA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNYCH

SERIA KOMBI

Idealne rozwiązanie gdy brakuje miejsca.
Po każdej ze stron pylonu znajduje się inne urządzenie.

Charakterystyka techniczna urządzeń:

Pylon - konstrukcja z rur stalowych 89 - 114mm, grubość 3,6mm.
Tablica informacyjna wykonana z blachy o grubości 2mm, na której umieszczona jest instrukcja ćwiczeń, funkcje urządzenia i inne informacje (wg. projektu inwestora).

Urządzenia – konstrukcja z rur stalowych 89 - 114mm, grubość - 3mm.

Siedziska, oparcia, platformy, podesty są wykonane z wysokiej jakości tworzywa sztucznego dostosowanego do polskich warunków atmosferycznych. Podesty (tzw. stopki) są wykonane ze stali, ocynkowane w celu zabezpieczenia przed korozją i dodatkowo gumowane dla bezpieczeństwa osób ćwiczących, na życzenie dostępne także z tworzywa lub stali nierdzewnej. Śruby metryczne, nierdzewne. Nakrętki kołpakowe zabezpieczające przed odkręceniem. W przegubach łożyska kulkowe bezobsługowe zamknięte.

Części metalowe urządzeń są ocynkowane dla zapewnienia najlepszej ochrony antykorozyjnej. Dla dodatkowej ochrony zastosowano epoksydowe farby proszkowe AKZO NOBEL w systemie Interpon. Farby te są doskonałe do użytku zewnętrznego – charakteryzują się wysoką odpornością na działanie promieni UV (nie blakną), odpornością na uszkodzenia mechaniczne i zabrudzenia, a przy tym są bezpieczne dla środowiska. Zastosowana tu technika obróbki metalu zapewnia wysoką odporność na korozję i działanie czynników atmosferycznych w naszej strefie klimatycznej. Konstrukcja wykonana z grubej stali zapewnia maksymalną trwałość i jednocześnie jest odporna na akty wandalizmu.

Urządzenia dostępne w różnych wariantach kolorystycznych (zgodnie z paletą RAL).

Certyfikaty:

Urządzenia posiadają certyfikat zgodności TUV z europejską normą stacjonarnego sprzętu do ćwiczeń EN957, posiadają także Polski Certyfikat Bezpieczeństwa B.

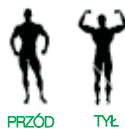
Gwarancja:

2 lata gwarancji na: stalowe elementy nośne, spawy, śruby itp.

2 lata gwarancji na: elementy z tworzywa sztucznego, siedziska, podesty itp., a także łożyska, łączniki i elementy gumowe.



BW(ELK)06

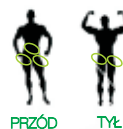


BW(E)28 STEPPER (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia budowa mięśni, koordynacja ruchowa
Funkcje urządzenia Wzmocnienie mięśni ramion, górnej partii mięśni pleców oraz mięśni nóg.

Instrukcja

Usiądź stabilnie na siedzisku. Postaw stopy na podestach. Złap rękami za oba uchwyty. Przyciągnij uchwyty do siebie, jednocześnie prostując nogi. Powróć do pozycji wyjściowej.



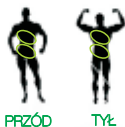
BW(E)03 SURFER (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia budowa mięśni, koordynacja ruchowa
Funkcje urządzenia Aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową.

Instrukcja

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

BW(ELK)05



BW(E)10 ŁAWKA POZIOMA DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA (2 STANOWISKA)

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 "brzuski" unosząc i opuszczając tułów pełnymi, płynnymi ruchami.



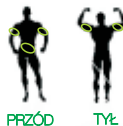
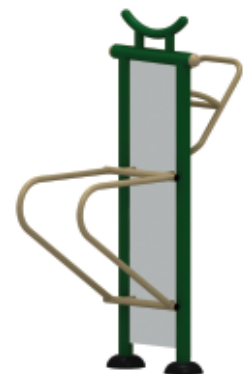
BW(E)27 PROSTOWNIK PLECÓW (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia budowa mięśni
Funkcje urządzenia Wzmacnia mięśnie pleców.

Instrukcja

Oprzyj biodra na ławce, 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)04



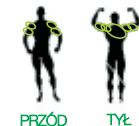
BW(E)13 PORĘCZE RÓWNOLEGŁE (1 STANOWISKO)

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. "Opuszczając" się uginając ręce w łokciach do kąta prostego. Następnie "podciągać" się prostując ręce, powtarzać ćwiczenie.



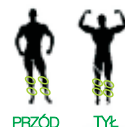
BW(E)18 DRAŻEK DO PODCIĄGANIA (1 STANOWISKO)

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.

BW(ELK)03

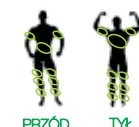


BW(E)05 PRASA NOŻNA (1 STANOWISKO)

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.



BW(E)09 WIOŚLARZ (1 STANOWISKO)

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.



PRZÓD TYŁ

BW(E)11 ORBITREK (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia
Funkcje urządzenia

aerobowe
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 ciągnąć i odpychając drażki.



PRZÓD TYŁ

BW(E)07 BIEGACZ (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia
Funkcje urządzenia

aerobowe
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.



PRZÓD TYŁ

BW(E)01 MASZYNA DO WYCISKANIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia
Funkcje urządzenia

budowa mięśni
Wzmacnia mięśnie, klatki piersiowej, barków i ramion.

Instrukcja

Usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić oba drażki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.



PRZÓD TYŁ

BW(E)02 WYCIĄG GÓRNY (1 STANOWISKO)

Kategoria urządzenia
Funkcje urządzenia

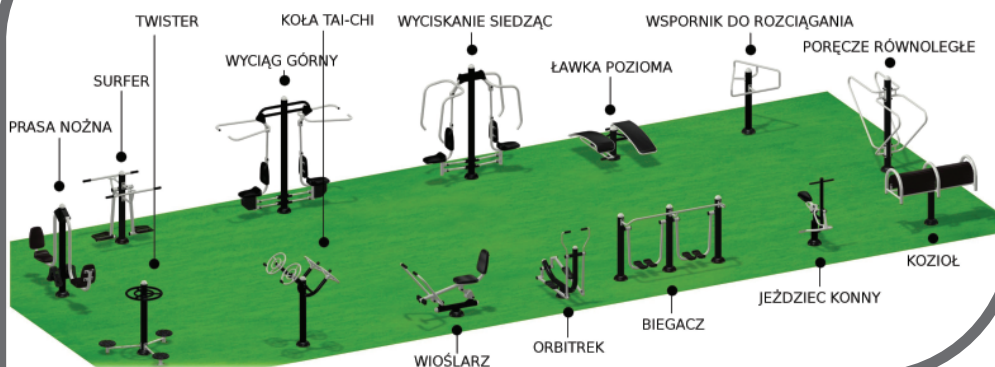
budowa mięśni, koordynacja ruchowa
Wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.

Instrukcja

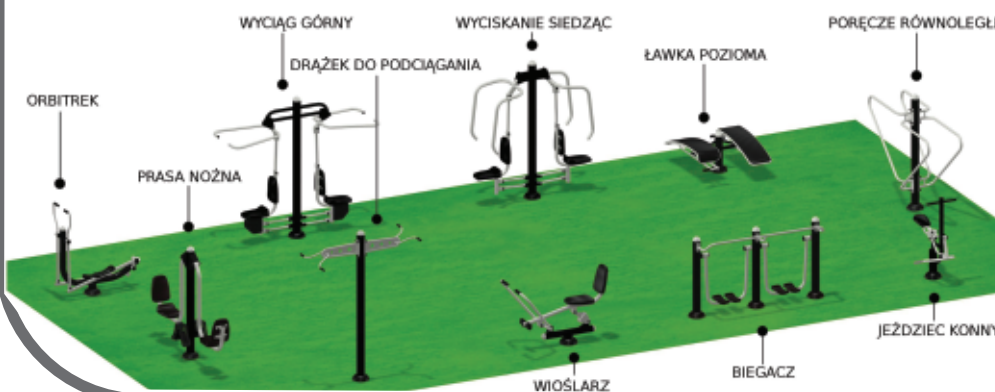
Usiąść wygodnie na siedzisku, twarzą lub plecami do przyrządu. Chwycić drażek obiema rękami i przyciągnąć do siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.



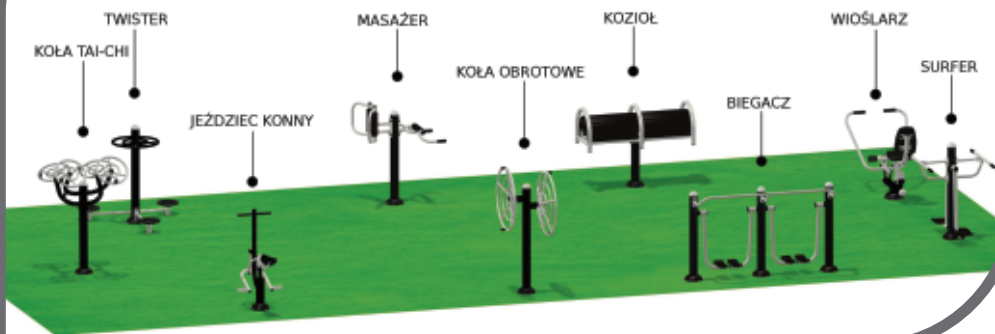
ZESTAW STANDARD - 14 URZĄDZEŃ - 28 STANOWISK



ZESTAW SPORT - 10 URZĄDZEŃ - 18 STANOWISK



ZESTAW DLA SENIORA - 9 URZĄDZEŃ - 17 STANOWISK



ZESTAW URZĄDZEŃ KOMBINOWANYCH - 6 URZĄDZEŃ - 12 STANOWISK





01-492 Warszawa

ul. Sobczaka 41

NIP 522-270-44-02, REGON 140585532

tel. 503 108 021; 516 342 192

www.body-works.pl

info@body-works.pl