

HAMMER

BIO FORCE EXTREME PRO



Instrukcja obsługi

Art-Nr.:14000

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
3.	Montaż.....	4
3.1.	Kroki montażowe.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	19
5.	Wskazówki treningowe.....	19
5.1.	Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach.....	20
6.	Rysunek.....	59
7.	Lista części.....	61

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja atlasu, urządzenia treningowego klasy H, zgodnie z normą DIN EN 957-1/2.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- Atlasu należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom, zwierzętom domowym ani osobom o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych bawić się urządzeniem lub w jego pobliżu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane i czy nie widać uszkodzeń.
3. Natychmiast wymienić uszkodzone części i nie używać urządzenia do czasu naprawy. Należy zwracać uwagę na zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Po każdym treningu urządzenie musi zostać zabezpieczone przed przypadkowym uruchomieniem.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.
17. Urządzenie należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niego osoby.
18. Nie pozwalać dzieciom bawić się folią opakowaniową. Mogą się w nią zaplątać i udusić.
19. Z urządzenia może korzystać w danym momencie tylko 1 osoba.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/2 klasy H. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej freonu
- Folie i worki z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

3. Montaż

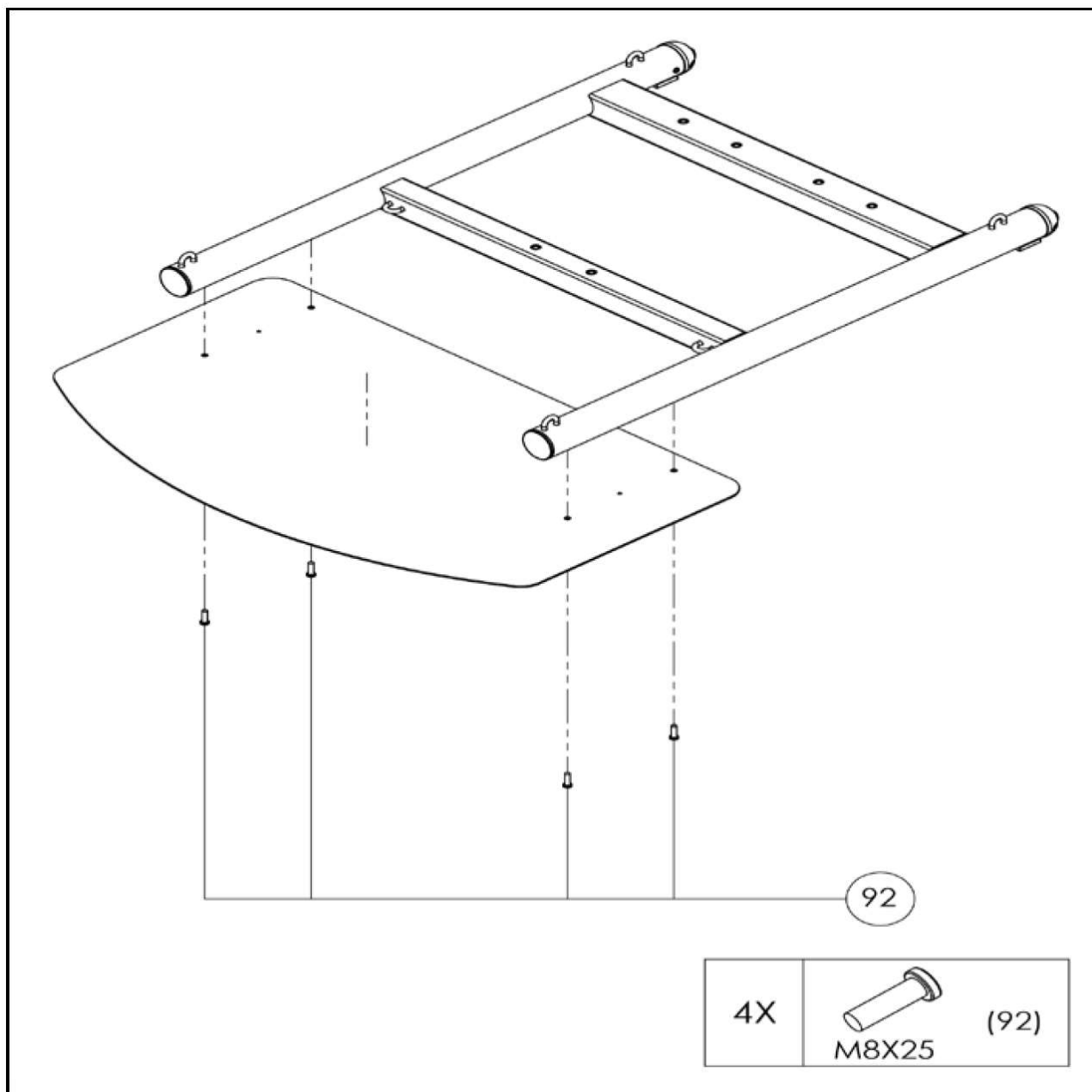
W celu ułatwienia montażu atlasu, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

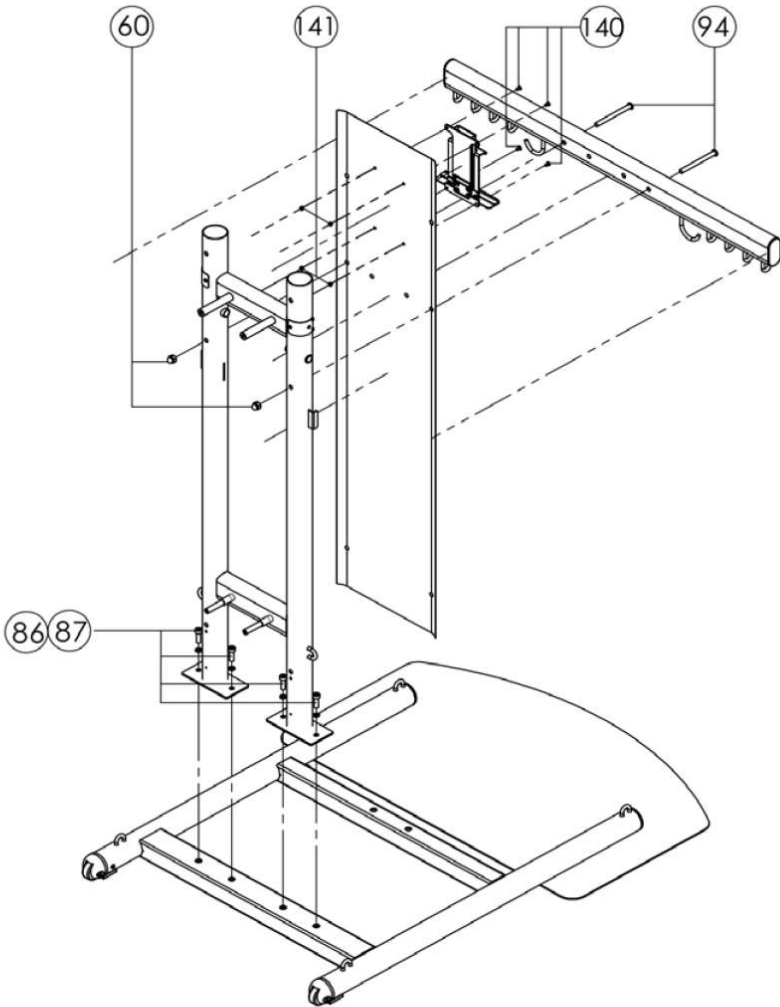
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez metalowe elementy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby atlas stał stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić odpowiednią ilość wolnej przestrzeni z każdej strony.

3.1. Kroki montażowe

Krok 1

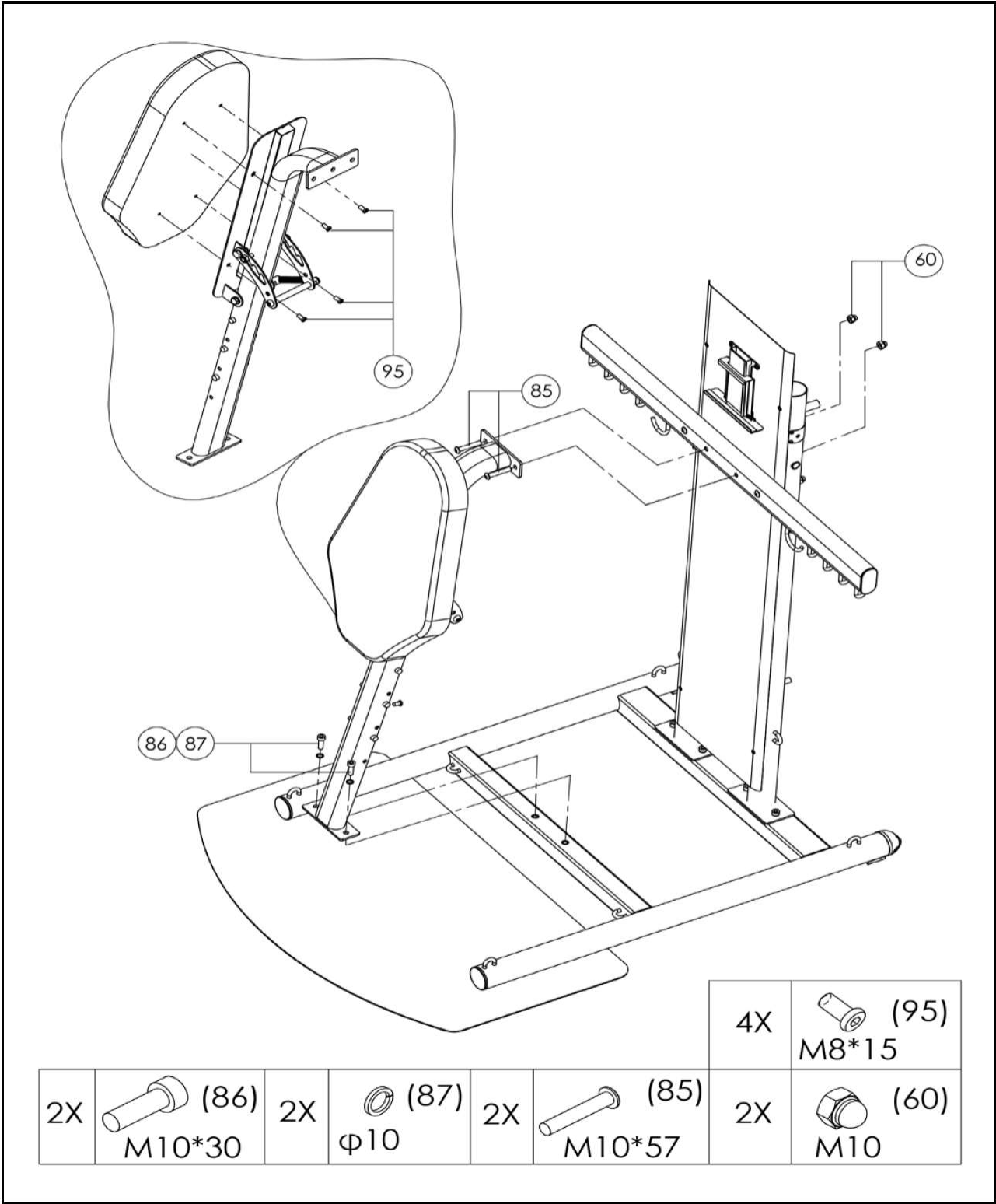


Krok 2

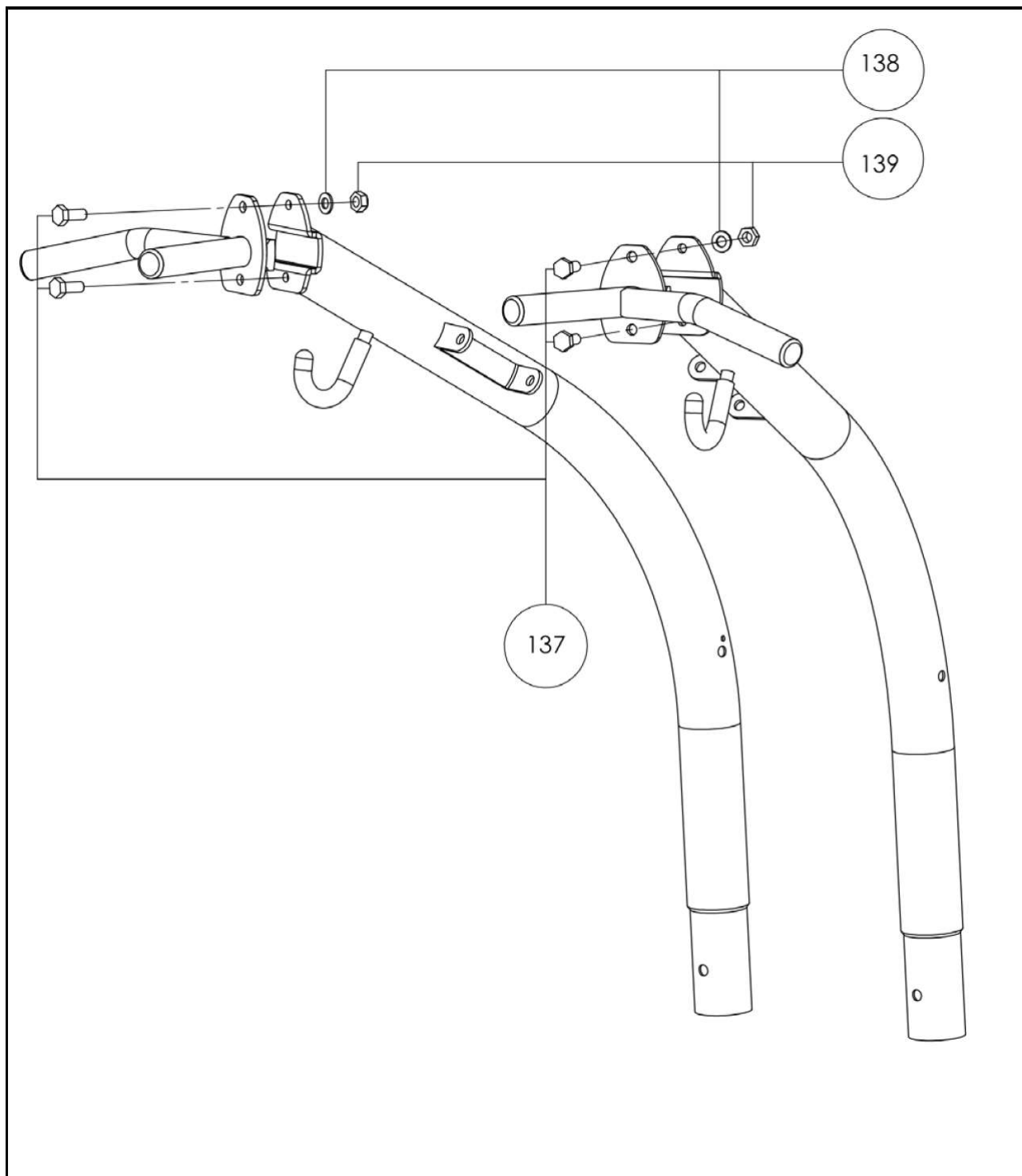


4X	(86) M10X30	4X	(140) M5X10	4X	(141) M5
4X	(87) φ10	2X	(94) M10X112	2X	(60) M10

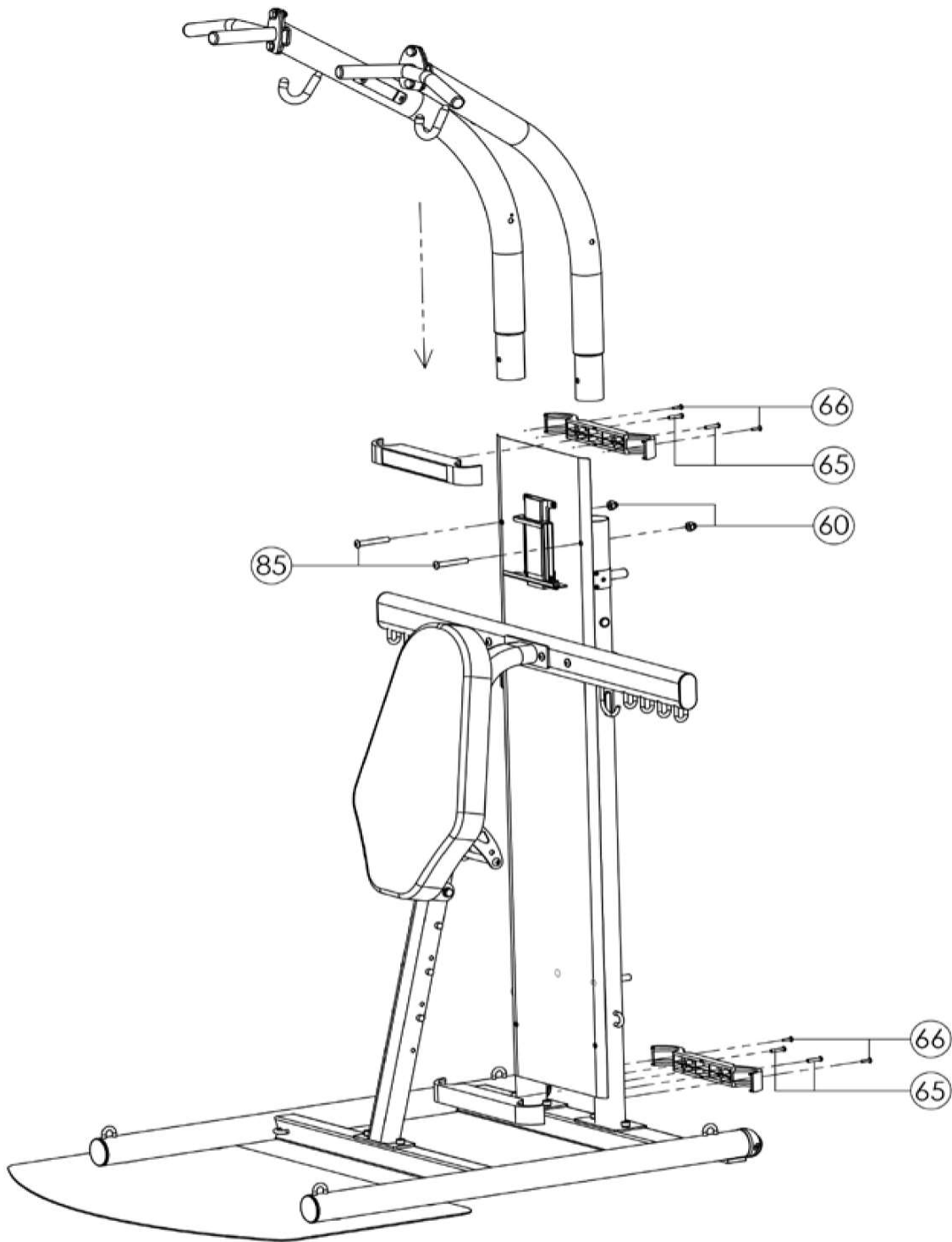
Krok 3



Krok 4

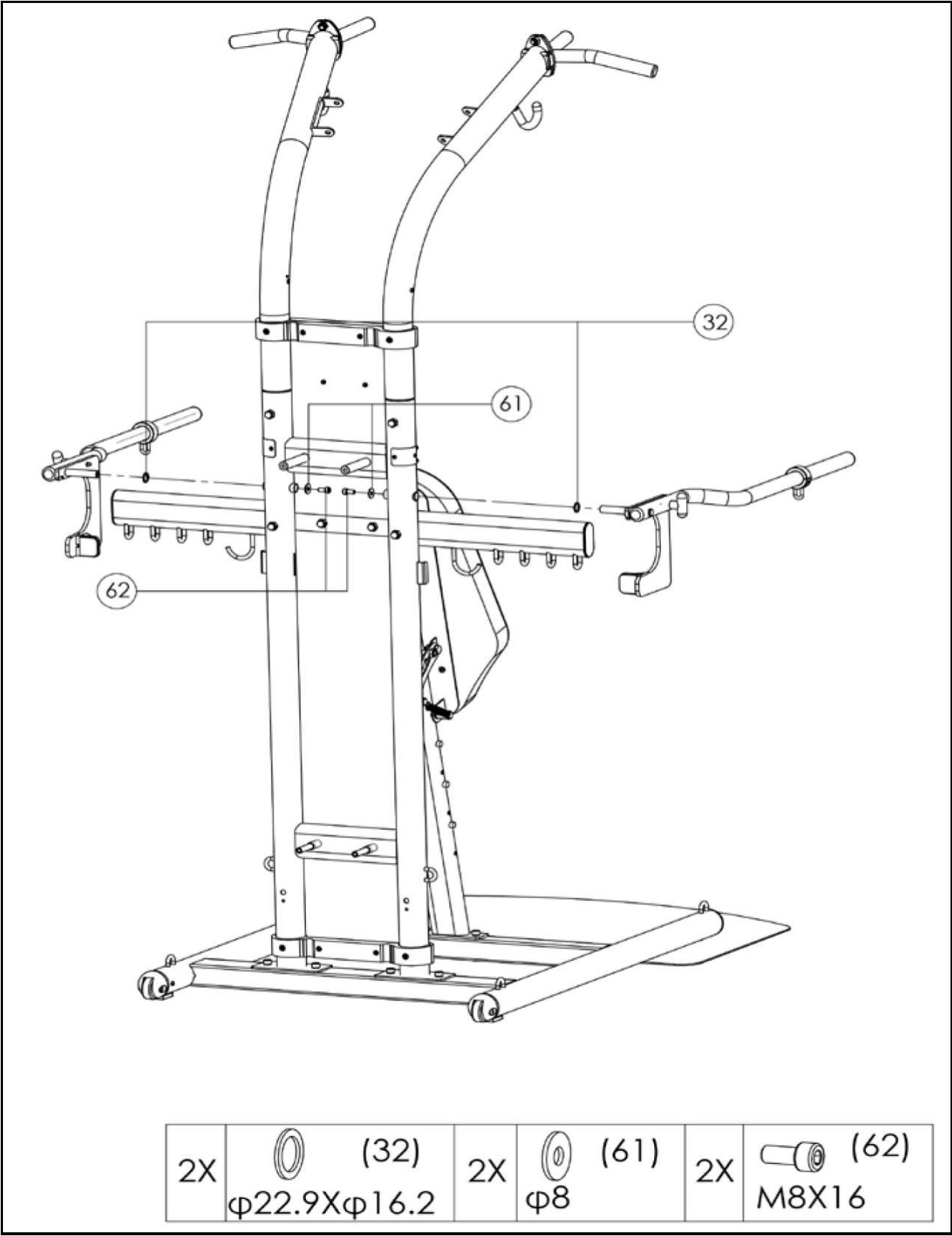


Krok 5

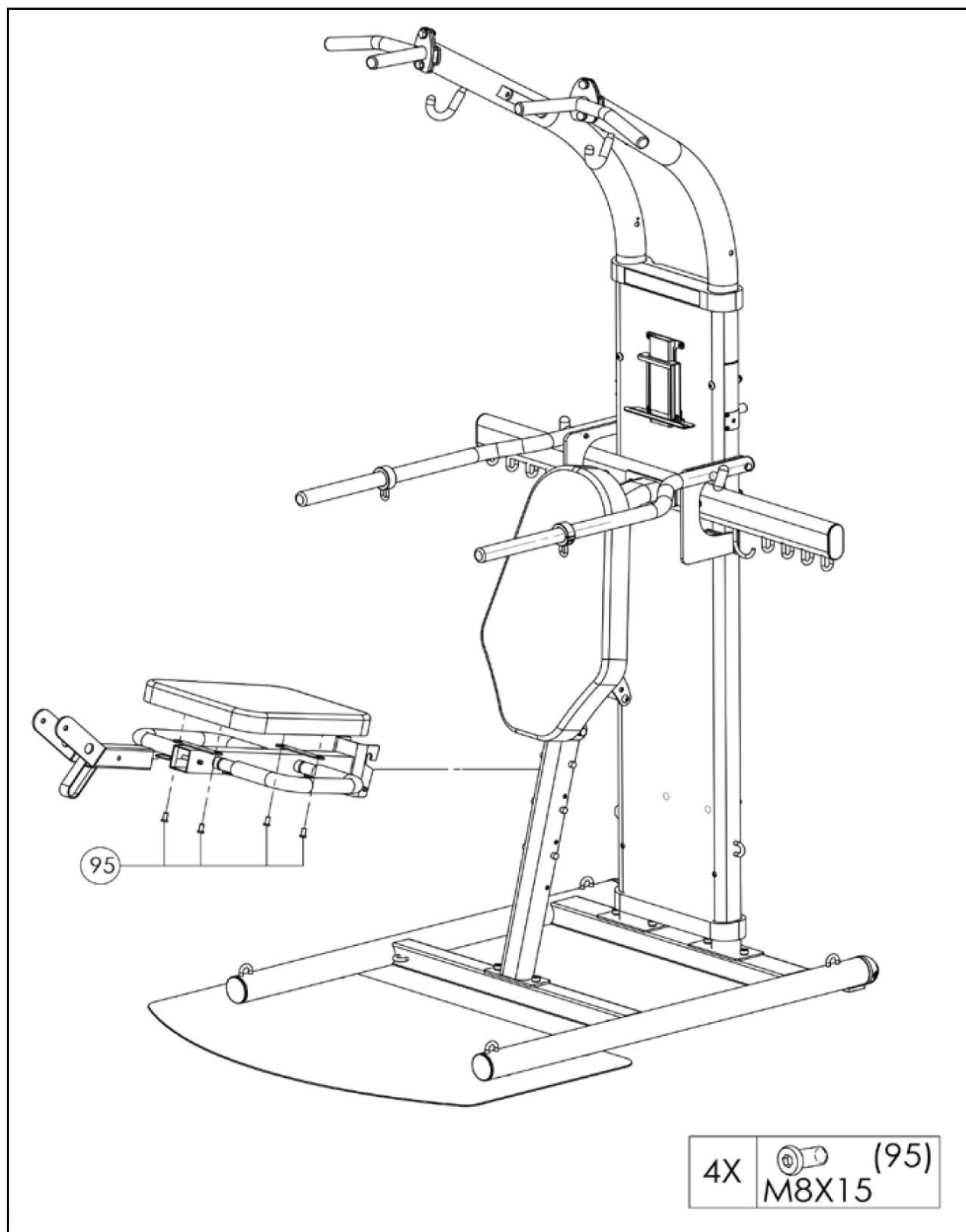


2X	 M10X72 (85)	2X	 M10 (60)
4X	 M6X30 (65)	4X	 ST4.2X19 (66)

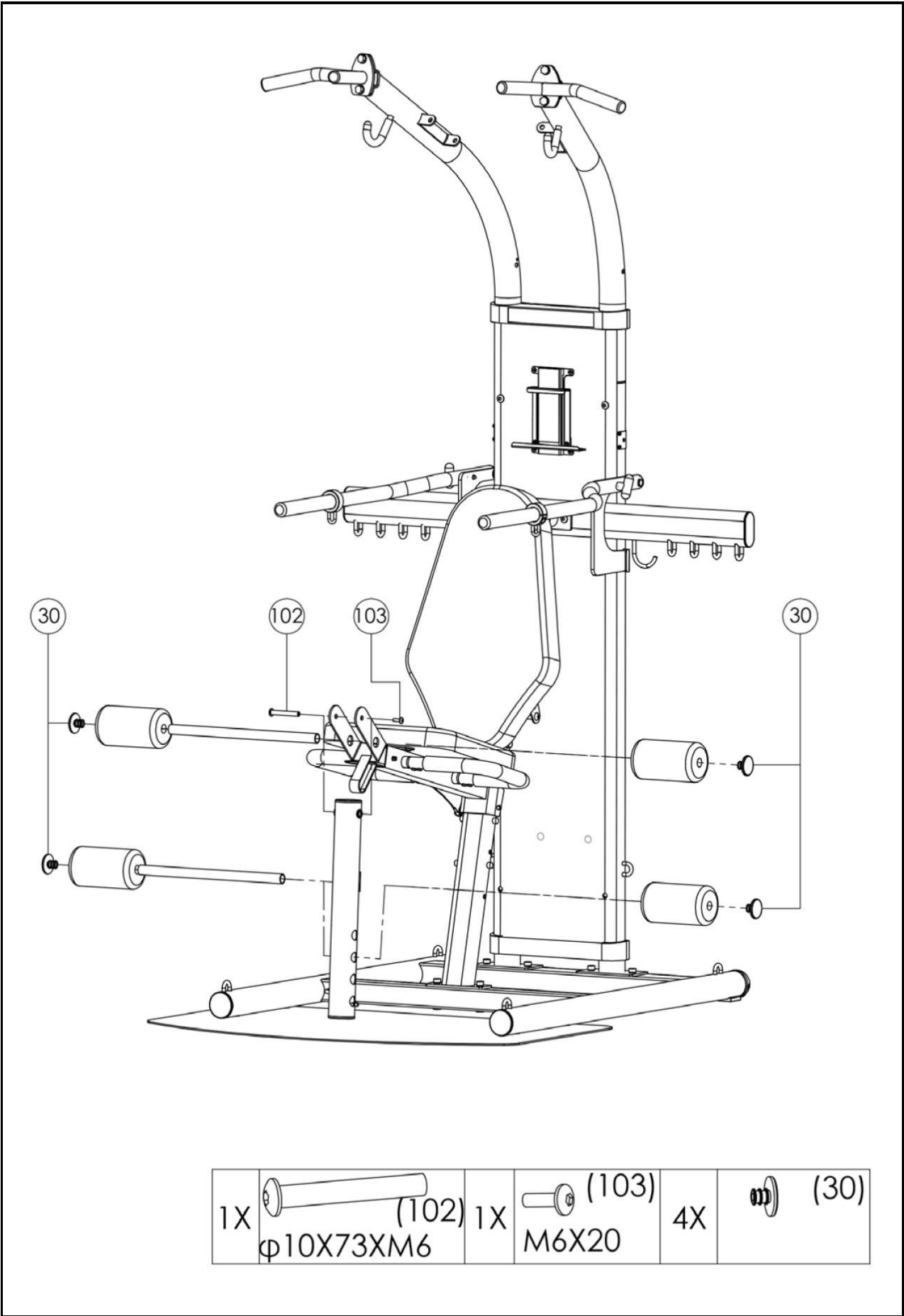
Krok 6

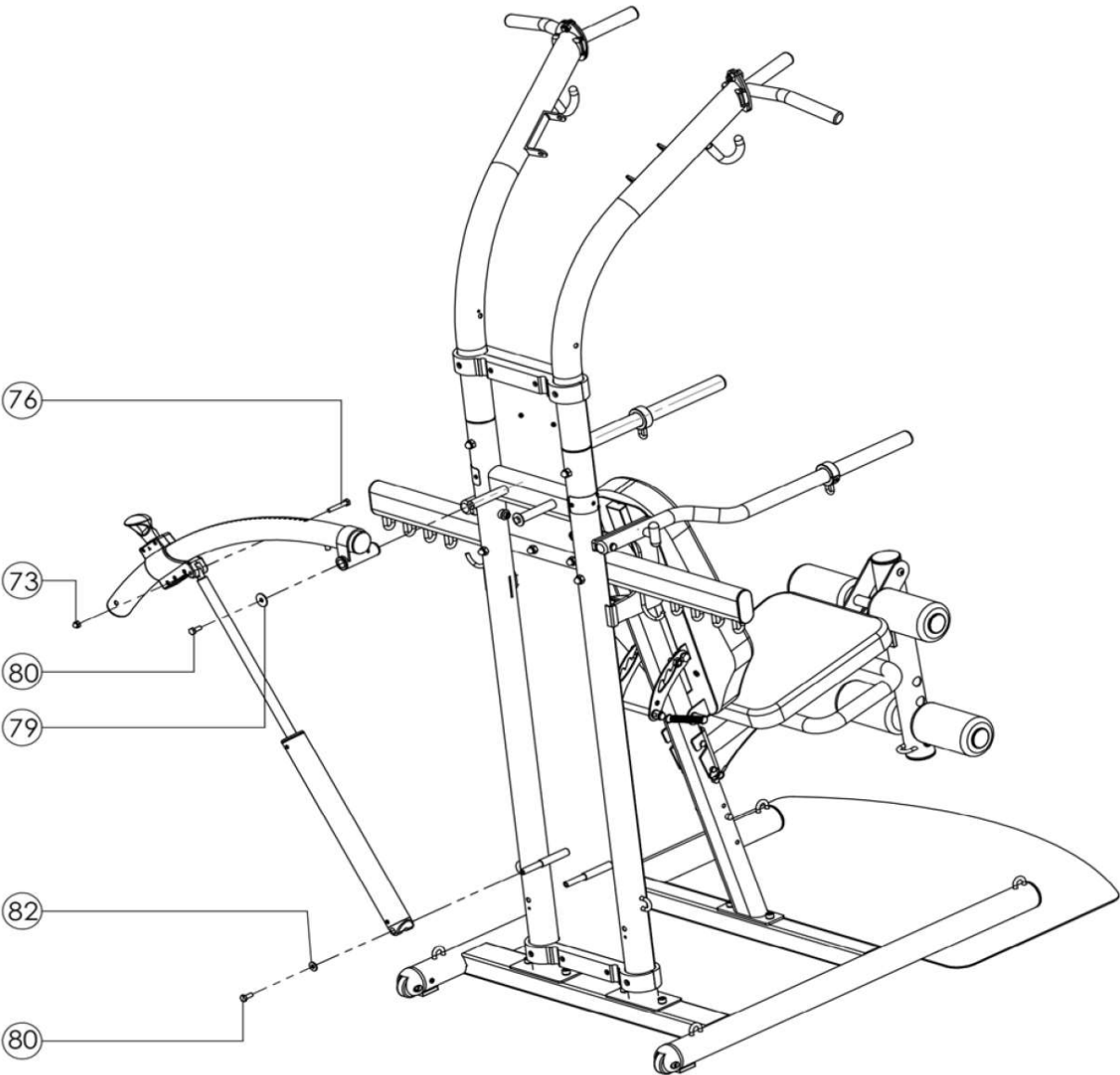


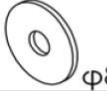
Krok 7



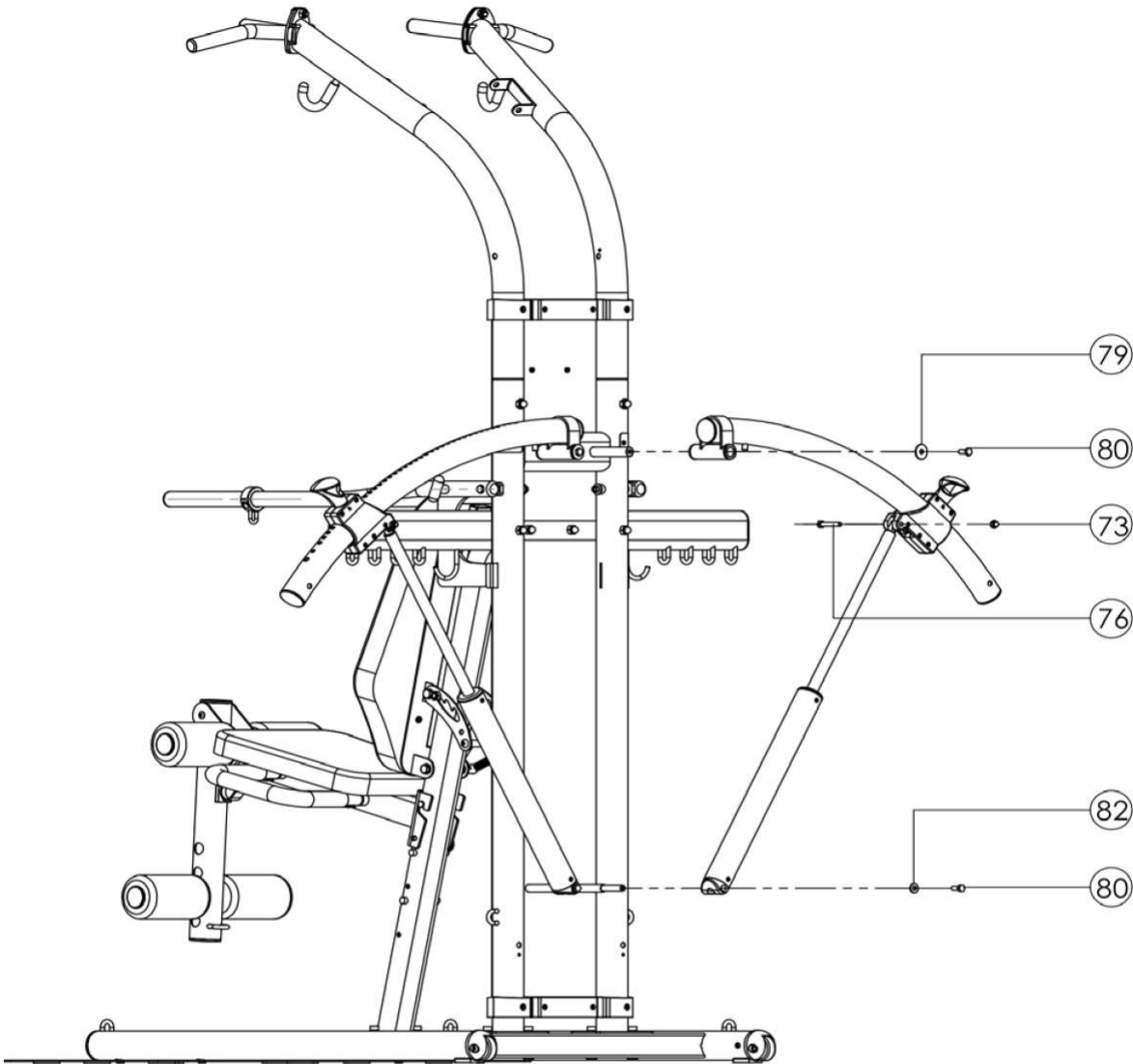
Krok 8





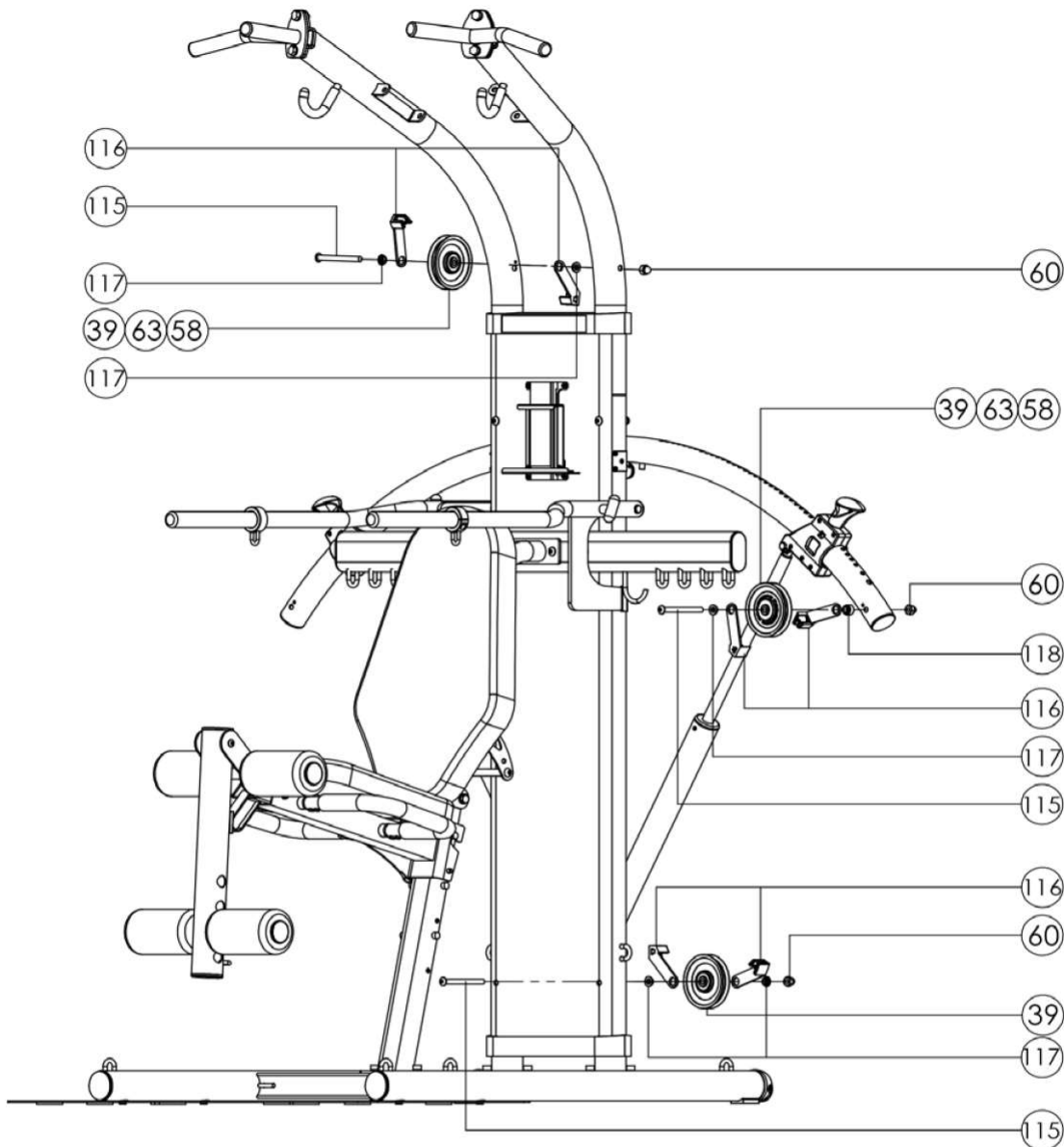
1X		L	1X		(73)	1X		(76)
				M8			M8X49	
1X		(79)	1X		(82)	2X		(80)
	φ8X30			φ8X20			M8X20	

Krok 9-2



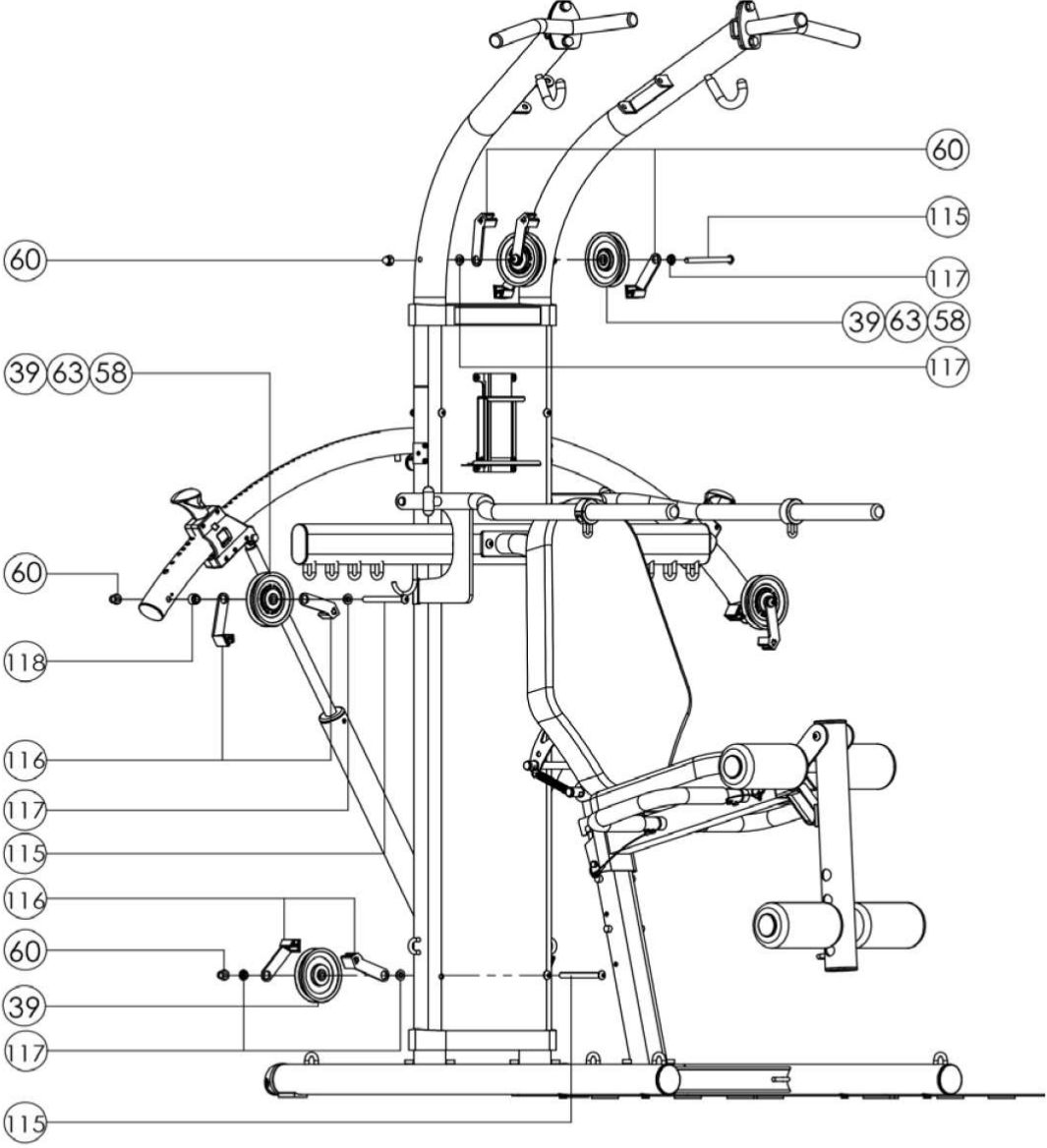
1X		R	1X		(73)	1X		(76)
				M8			M8X49	
1X		(79)	1X		(82)	2X		(80)
	φ8X30			φ8X20			M8X20	

Krok 10-1



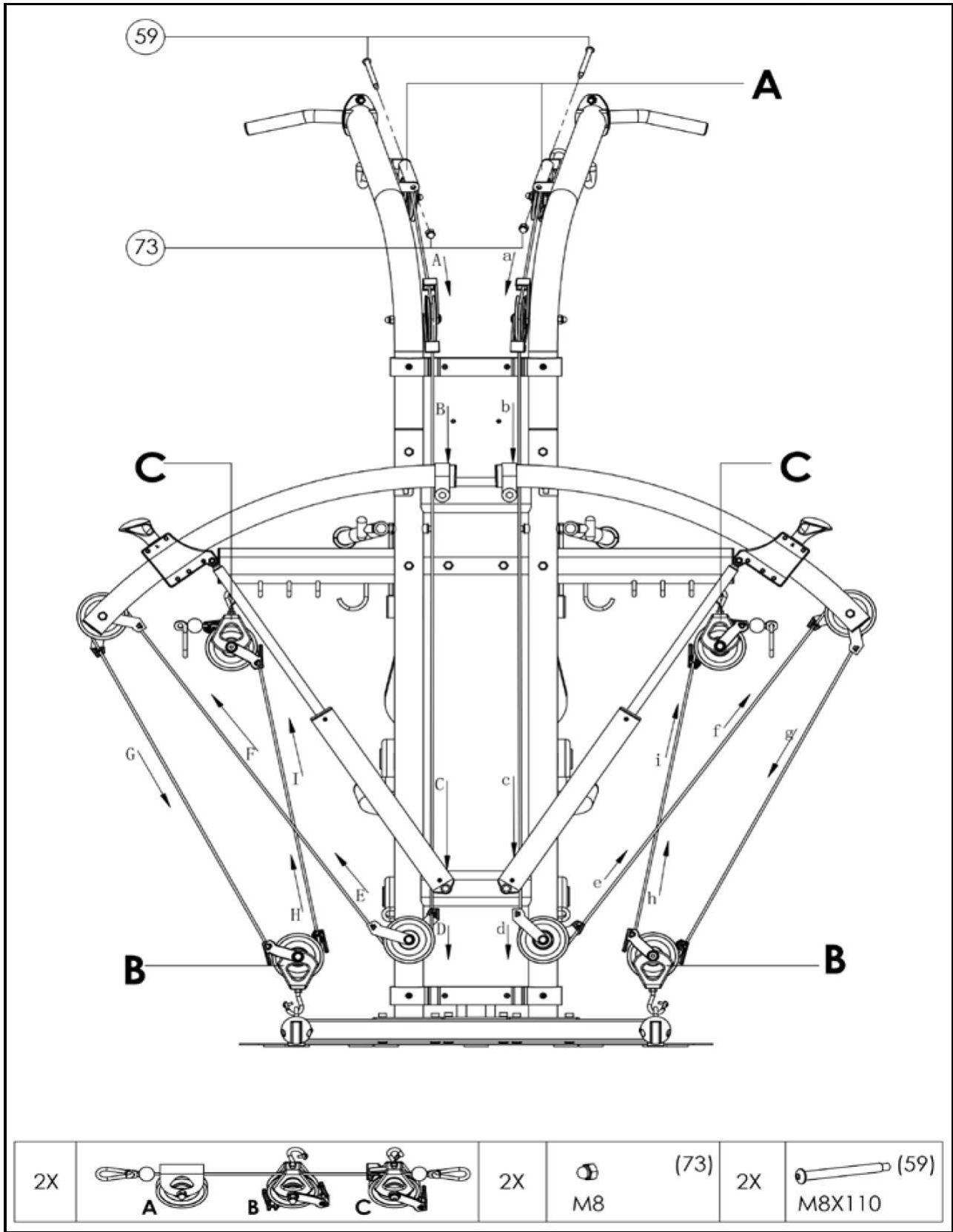
		1X	 (39) pulley	1X	 (118) Large Bushing	6X	 (116) Cable Guide A
2X	 (39/63/58) pulley	5X	 (117) Small Bushing	3X	 (60) M10	3X	 (115) M10X107

Krok 10-2

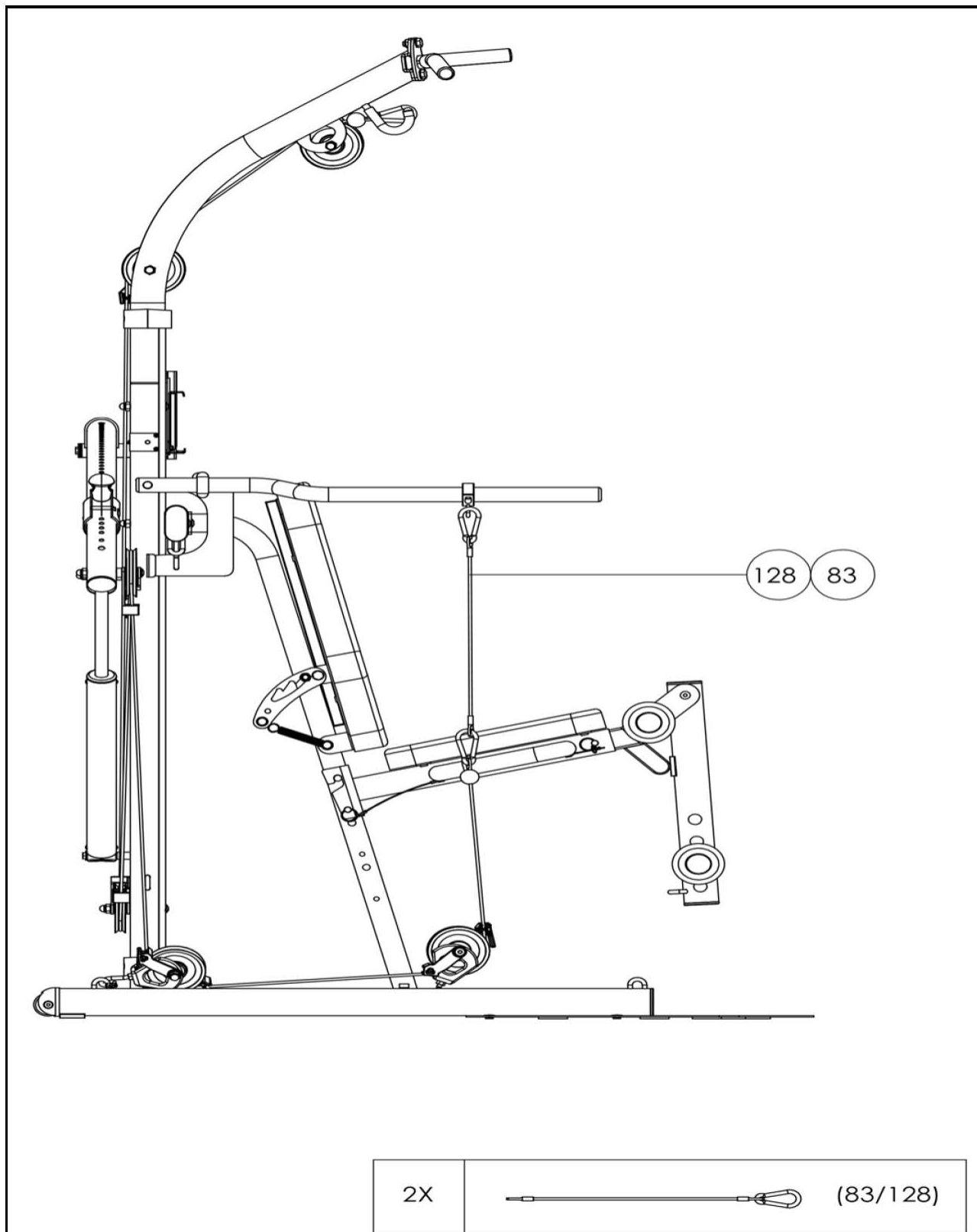


		1X	 (39) pulley	1X	 (118) Large Bushing	6X	 (116) Cable Guide A
2X	 (39/63/58) pulley	5X	 (117) Small Bushing	3X	 (60) M10	3X	 (115) M10X107

Krok 11-1

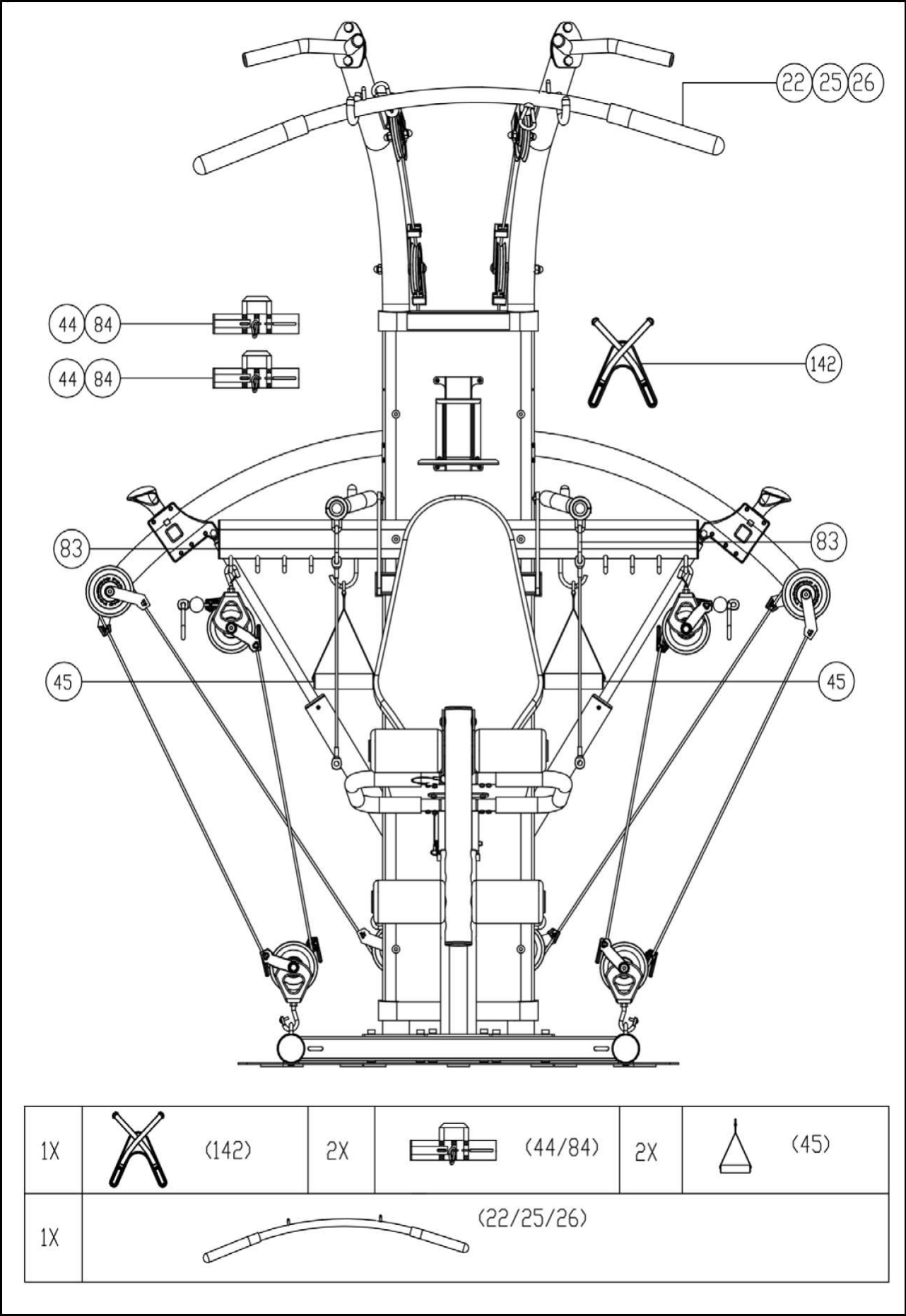


Krok 11-2



Aby móc wykorzystać Diparm jako moduł dociskowy, rolka musi znajdować się w położeniu środkowym, a lina łącząca musi być zaczepiona.

Krok 12



4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisowemu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących.
- Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

Czynność	Okres	data										
Czyszczenie	Co tydzień											
Kontrola oprzyrządowania	Co 3 miesiące											
Osadzenie połączeń śrubowych	Co 3 miesiące											
Kontrola lin	Co 3 miesiące											
Kontrola cylindra oporu	Co 3 miesiące											

Zleca się wymianę lin do 3 lata.

5. Wskazówki treningowe

ROZGRZEWKA

Nigdy nie rozpoczynaj treningu bez uprzedniej rozgrzewki. Przez ok 5-10 minut wykonuj ćwiczenia rozciągające (stretching) i rozgrzewające (ćwiczenia na urządzeniu z niewielkim obciążeniem i dużą ilością powtórzeń), aby uniknąć kontuzji.

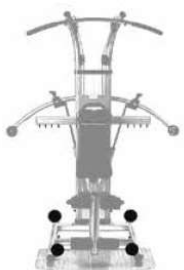
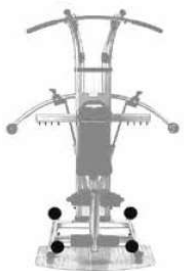
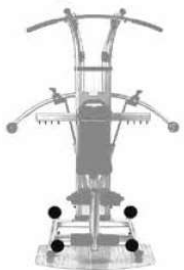
JAK NALEŻY ĆWICZYĆ?

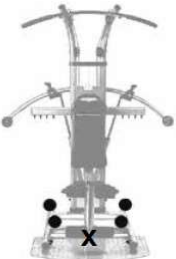
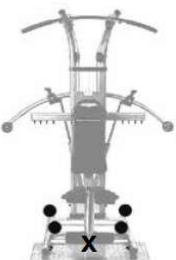
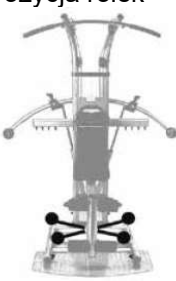
Jest kilka metod treningu siłowego wg których możesz trenować. Podana metoda wytrzymałościowa jest tą, wg której powinieneś rozpocząć Twój trening.

- Rozpocznij z niewielkim obciążeniem. Zaleca się 3 sekwencje po 20 powtórzeń. Obciążenie należy tak długo zwiększać, aż nie będziesz w stanie zrobić 20 powtórzeń.
- Pomiędzy poszczególnymi sekwencjami należy zrobić 60-sekundową przerwę.
- Trenuj 2-3 razy w tygodniu.

Pamiętaj koniecznie o ćwiczeniach brzucha.

5.1. Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach

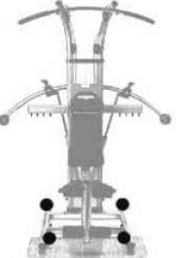
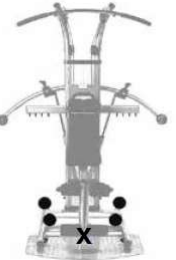
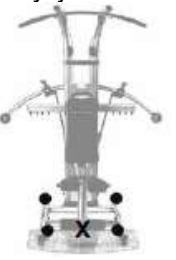
		ZGINANIE KOLAN Start: Stań stabilnie przodem do urządzenia. Chwyć dolne uchwyty na wysokości ramion. Ruch: Zegnij kolana, aż uda będą równoległe do podłogi. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Trzymaj kolana w tej samej linii ze stopami. Rozłóż ciężar ciała na całej stopie, a nie tylko na palcach lub piętach. Trzymaj tułów prosto podczas wykonywania ćwiczenia.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		ZGINANIE KOLAN JEDNA NOGA Start: Stań w wyroku przed urządzeniem. Chwyć uchwyty na wysokości ramion. Ruch: Zegnij kolana, aż udo przedniej nogi będzie równoległe do podłogi. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Przenieś ciężar ciała na przednią część stopy. Trzymaj plecy prosto przez całe ćwiczenie. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		WYKROK TYŁEM Start: Stań przed urządzeniem. Nogi rozstawione na szerokość bioder. Chwyć uchwyty na wysokości ramion. Ruch: Zrób wykrok w tył jedną nogą, aż udo przedniej nogi będzie równoległe do podłogi. Wskazówki: Przenieś ciężar ciała na przednią część stopy. Trzymaj plecy prosto przez całe ćwiczenie. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

		WYPROSTY NÓG Start: Usiądź na urządzeniu i zahacz nogi między ogranicznikami jednostki do wyprostów nóg. Ruch: Wyprostuj kolana, aż nogi będą prawie proste. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Upewnij się, że jesteś wyprostowany. Przytrzymaj okolice podkolanową w punkcie obrotu jednostki do wyprostów nóg. Nie prostuj całkowicie nóg.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowany Wyposażenie: brak Pozycja rolek 
		WYPROSTY NÓG JEDNA NOGA Start: Usiądź na urządzeniu i zahacz nogę między ogranicznikami jednostki do wyprostów nóg. Ruch: Wyprostuj kolano, aż noga będzie prawie prosta. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Upewnij się, że jesteś wyprostowany. Przytrzymaj okolice podkolanową w punkcie obrotu jednostki do wyprostów nóg. Nie prostuj całkowicie nóg.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowany Wyposażenie: brak Pozycja rolek 
		MARTWY CIĄG W ROZKROKU Start: Stań tyłem do urządzenia. Pochyl się do przodu górną częścią ciała i chwyć dolne uchwyty między nogami. Ruch: Wyprostuj plecy i biodra. Stań prosto i dociągaj uchwyty w kierunku bioder. Wskazówki: Trzymaj ręce i nogi wyprostowane. Ruch odbywa się z bioder. Nie zginać kolan. Trzymaj plecy i szyję prosto.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

Zaangażowane grupy mięśni: mięsień

Zaangażowane grupy mięśni: mięsień

Zaangażowane grupy mięśni: mięsień dwugłowy uda, pośladki, dolny odcinek pleców

		MARTWY CIĄG Start: Stań przodem do urządzenia i chwyć sztangę Latissimus od spodu. Zegnij kolana i trzymaj plecy prosto. Ruch: Wyprostuj biodra i plecy. Trzymaj sztangę Latissimus na wysokości bioder. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas napinania trzymaj ręce, plecy i szyję prosto. Przy skłonie wypchnij biodra do tyłu i unikaj lordozy.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		ZGINANIE NÓG Start: Stań przodem do urządzenia. Jedno udo dociśnij do górnego wspornika. Zaczep kostkę tej samej nogi o dolny wspornik. Ruch: Zegnij nogę, aż goleń będzie równoległa do podłogi. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Pochyl się lekko do przodu górną częścią ciała. Nie prostuj całkowicie nogi.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowany Wypozażenie: brak Pozycja rolek 
		ROZCIĄGANIE ŁYDEK Start: Stań przodem do urządzenia i chwyć dolne uchwyty. Palce u nóg skierowane są w stronę urządzenia. Ruch: Unieś pięty i przenieś ciężar ciała na podbicie stóp. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Trzymaj ręce i nogi prosto. Napnij mięśnie brzucha, aby ustabilizować plecy. Zwróć uwagę na prostą postawę.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

Zaangażowane grupy mięśni: górna i dolna część pleców, pośladki, uda, łydki
Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści

Zaangażowane grupy mięśni: mięsień dwugłowy uda
Stopień trudności: początkujący

Zaangażowane grupy mięśni: łydki
Stopień trudności: początkujący

		ROZCIĄGANIE ŁYDEK NA ZEWNĄTRZ Start: Stań przodem do urządzenia i chwyć dolne uchwyty. Palce u nóg skierowane są lekko na zewnątrz. Ruch: Unieś pięty i przenieś ciężar ciała na podbicie stóp. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Trzymaj ręce i nogi prosto. Napnij mięśnie brzucha, aby ustabilizować plecy. Zwróć uwagę na prostą postawę.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek
		ROZCIĄGANIE ŁYDEK DO WEWNĄTRZ Start: Stań przodem do urządzenia i chwyć dolne uchwyty. Palce u nóg skierowane są lekko do wewnątrz. Ruch: Unieś pięty i przenieś ciężar ciała na podbicie stóp. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Trzymaj ręce i nogi prosto. Napnij mięśnie brzucha, aby ustabilizować plecy. Zwróć uwagę na prostą postawę.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek
		KICKBACKS JEDNNOŻNE Start: Stań przodem do urządzenia i oprzyj ręce na uchwycie. Załóż taśmę na kostkę jednej nogi. Ruch: Wypchnij nogę prosto do tyłu. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj nogę wyprostowaną. Napnij mięśnie brzucha dla lepszej stabilizacji.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: taśma do nóg Pozycja rolek

		ROZCIĄGANIE NÓG Start: Stań przodem do urządzenia i oprzyj się rękami na uchwycie. Zegnij jedną nogę z założoną taśmą. Ruch: Wypchnij nogę do tyłu. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Trzymaj ramiona prosto, aby uzyskać stabilizację. Podczas ćwiczenia utrzymuj górną część ciała w tej samej pozycji. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: taśma do nóg Pozycja rolek
--	--	---	---

Zaangażowane grupy mięśni: łydki, mięsień czworogłowy
Stopień trudności: początkujący

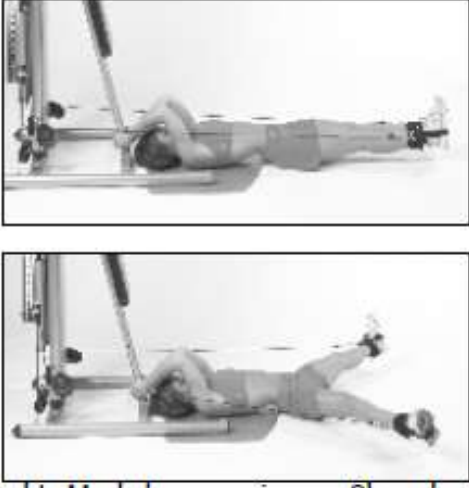
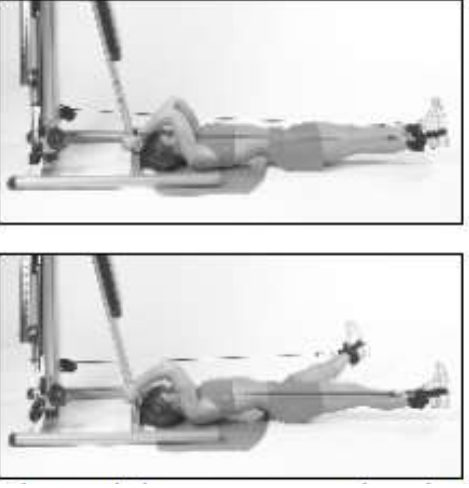
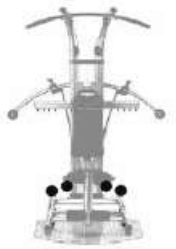
		SKŁONY BIODER W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań tyłem do urządzenia. Na kostkę jednej nogi załóż taśmę i podeprzyj ręce na biodrach. Ruch: Unieś udo, aż będzie równoległe do podłogi. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Upewnij się, że górna część ciała jest w pozycji pionowej. Napnij mięśnie brzucha, aby uzyskać większą stabilizację. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: taśma do nóg Pozycja rolek
--	--	--	---

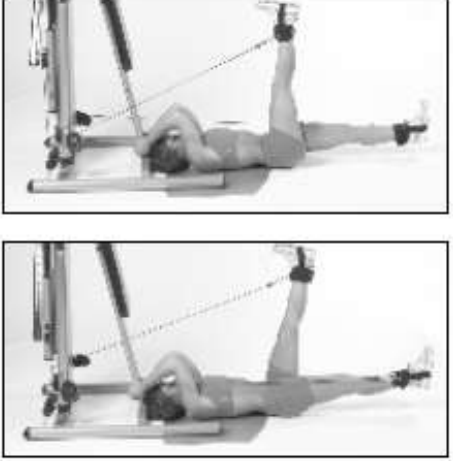
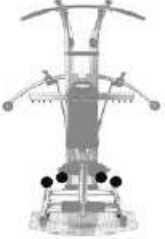
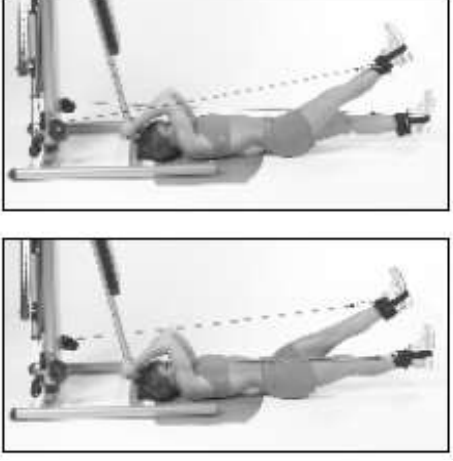
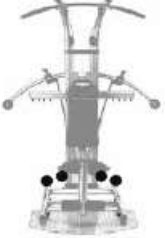
Zaangażowane grupy mięśni: mięśnie bioder
Stopień trudności: zaawansowani

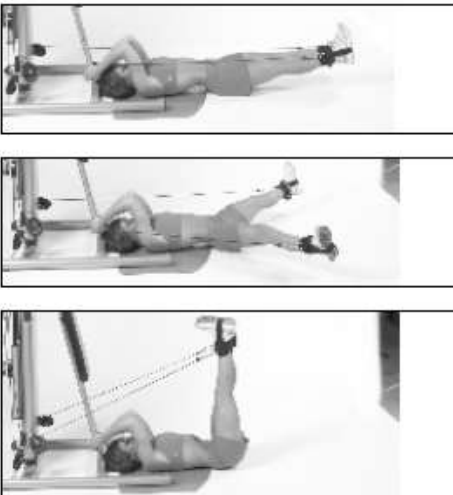
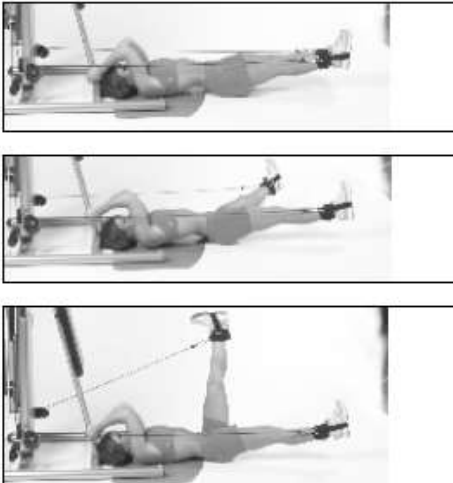
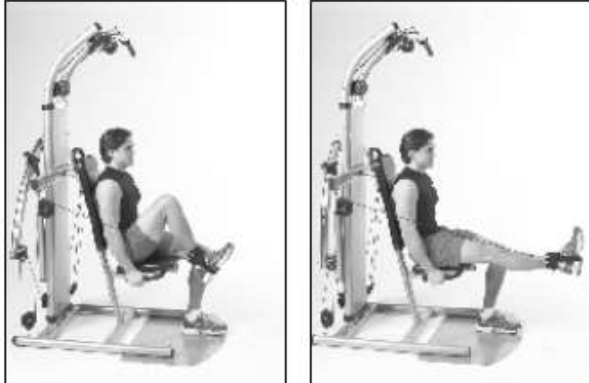
		ROZCIĄGANIE BIODER W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań przodem do urządzenia i oprzyj się rękami na uchwycie. Zegnij jedną nogę z założoną taśmą. Ruch: Wypchnij biodra do tyłu. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówka: Podczas ćwiczenia trzymaj kolana ugięte. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: taśma do nóg Pozycja rolek
--	--	--	---

Zaangażowane grupy mięśni: mięśnie bioder, łydki
Stopień trudności: początkujący

		ĆWICZENIE ABDUKTORÓW W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań bokiem z taśmą założoną na zewnętrzną nogę. Podeprzyj się ręką o urządzenie. Ruch: Pociągnij nogę w bok. Palce u nóg skierowane są do przodu. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas rozciągania trzymaj nogę prosto. Poruszaj nogą na boki, unikaj wiostowania do przodu i do tyłu. Upewnij się, że Twoja pozycja ciała jest wyprostowana.	Siodelko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: taśma do nóg Pozycja rolek 
		ĆWICZENIE ADDUKTORÓW W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań bokiem z taśmą założoną na wewnętrzną nogę. Podeprzyj się ręką o urządzenie. Ruch: Pociągnij nogę wewnętrzną przed nogą stojącą stabilnie. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Nogę która ma wykonywać ruch postaw trochę przed nogą stojącą stabilnie. Zwracaj uwagę na prosty ruch nogi.	Siodelko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: taśma do nóg Pozycja rolek 
		ROZCIĄGANIE BIODER W POZYCJI LEŻĄCEJ Start: Połóż się na plecach. Na jedną nogę załóż taśmę. Nogę podnieś do pozycji pionowej. Rękoma chwyć ramę. Ruch: Wyprostowaną nogę połącz na podłodze. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Nogę trzymaj prosto przy podnoszeniu i opuszczaniu. Plecy i biodra pozostają za podłogą. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodelko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: taśma do nóg Pozycja rolek 

 Zaangażowane grupy mięśni: wewnętrzne mięśnie ud, pośladki, brzuch Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści	ĆWICZENIA ABDUKTORÓW W POZYCJI LEŻĄCEJ Start: Połóż się na plecach. Na obie nogi załóż taśmę, podnieś ok. 10 cm. Rękoma chwyć ramę. Ruch: Rozłóż nogi w bok. Zatrzymaj się na koniec ruchu. Złóż nogi. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj nogi wyprostowane i ok 10 cm od podłogi. Plecy i miednica podczas ćwiczenia pozostają na podłodze. W celu lepszej stabilizacji napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: taśma do nóg Pozycja rolek 
 Zaangażowane grupy mięśni: wewnętrzne mięśnie ud, pośladki, brzuch Stopień trudności: profesjonaliści	ĆWICZENIA ABDUKTORÓW W POZYCJI LEŻĄCEJ JEDNONOŻNIE Start: Połóż się na plecach. Na obie nogi załóż taśmę, podnieś ok 10 cm. Rękoma chwyć ramę. Ruch: Jedną nogę rozłóż w bok. Zatrzymaj się na koniec ruchu. Złóż nogi. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj nogi wyprostowane i ok 10 cm od podłogi. Plecy i miednica podczas ćwiczenia pozostają na podłodze. W celu lepszej stabilizacji napnij mięśnie brzucha. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: taśma do nóg Pozycja rolek 
 Zaangażowane grupy mięśni: łydki, mięsień czworogłowy, pośladki Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści	PRASA NOŻNA W POZYCJI LEŻĄCEJ Start: Połóż się na plecach. Na obie nogi załóż taśmę. Rękoma chwyć ramę. Ruch: Wyprostuj nogi w przód. Wytrzymaj chwilę i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Kolana trzymaj na wysokości ramion. Palce u nóg skierowane w górę. Plecy i miednica pozostają na podłodze.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: taśma do nóg Pozycja rolek 

 Zaangażowane grupy mięśni: łydki, mięsień czworogłowy, pośladki Stopień trudności: początkujący	PRASA NOŻNA JEDNONOŻNIE W POZYCJI LEŻĄCEJ Start: Połóż się na plecach na podłodze. Na jedną nogę załóż taśmę. Rękoma chwyć ramę. Nogę podciągnij w kierunku ciała. Ruch: Wyprostuj nogę w przód, ale nie przeprostowuj jej. Wytrzymaj chwilę i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Kolana trzymaj na wysokości ramion. Palce u stóp skierowane w górę. Plecy i miednica pozostają na podłodze.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: taśma do nóg Pozycja rolek 
 Zaangażowane grupy mięśni: pośladki Stopień trudności: początkujący	NOŻYCE – wersja 1 Start: Połóż się na plecach na podłodze. Na obie nogi załóż taśmę. Jedna noga jest pionowo i wskazuje w górę. Rękoma chwyć ramę. Ruch: Wyciągniętą nogę skieruj w kierunku podłogi i równocześnie podnosząc drugą nogę. Wykonuj naprzemiennie ruch nożycowy. Wskazówki: Podczas podnoszenia i opuszczania nóg trzymaj je wyprostowane. Plecy i biodra pozostają na podłodze.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: taśma do nóg Pozycja rolek 
 Zaangażowane grupy mięśni: pośladki, brzuch Stopień trudności: zaawansowani	NOŻYCE – wersja 2 Start: Połóż się na plecach na podłodze. Na obie nogi załóż taśmę. Jedną nogę podnieś ok 30cm. Rękoma chwyć ramę. Ruch: Wyciągniętą nogę skieruj w kierunku podłogi i równocześnie podnosząc drugą nogę ok 30 cm.. Wykonuj naprzemiennie ruch nożycowy. Wskazówki: Podczas podnoszenia i opuszczania nóg trzymaj je wyprostowane. Plecy i biodra pozostają na podłodze.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: taśma do nóg Pozycja rolek 

	BIODRA - OKRĘGI W POZYCJI LEŻĄCEJ Start: Połóż się na plecach na podłodze. Na obie nogi załóż taśmę. Rękoma chwyć ramę. Podnieś stopy ok 20 cm. Ruch: Rozszerz nogi i wykonaj okrężny ruch w górę, aż nogi będą w jednej linii z biodrami. Ruchem w przeciwną stronę wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Nogi trzymaj wyprostowane. Plecy i miednica pozostają podczas wykonywania całego ćwiczenia na podłodze.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: taśma do nóg Pozycja rolek
	BIODRA - OKRĘGI W POZYCJI LEŻĄCEJ JEDNONOŻNIE Start: Połóż się na plecach na podłodze. Na obie nogi załóż taśmę. Rękoma chwyć ramę. Podnieś stopy ok 20 cm. Ruch: Rozszerz jedną nogę i wykonaj okrężny ruch w górę, aż noga będzie w jednej linii z biodrami. Ruchem w przeciwną stronę wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Nogę trzymaj wyprostowaną. Plecy i miednica pozostają podczas wykonywania całego ćwiczenia na podłodze. Ćwiczenie wykonaj obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: taśma do nóg Pozycja rolek
	PRASA NOŻNA W POZYCJI SIEDZĄCEJ JEDNONOŻNIE Start: Siedząc ponieś nogę z założoną taśmą na wysokość siedziska. Drugą nogę, dla stabilizacji, trzymaj na podłodze. Ruch: Nie prostuj nogi zupełnie. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Siedź prosto i napnij mięśnie brzucha. Palce u stóp są skierowane w przód. Nogę trzymaj prosto i nie pochylaj na boki.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: taśma do nóg Pozycja rolek

Zaangażowane grupy mięśni: biceps nóg, łydki, pośladki,
Stopień trudności: początkujący

		ĆWICZENIE ABDUKTORÓW W POZYCJI SIEDZĄCEJ JEDNONOŻNIE Start: Usiądź na urządzeniu bokiem. Wyprostuj zewnętrzną nogę, na której jest założona taśma. Ruch: Nogę odchyl w bok w kierunku „od urządzenia”. Palce u nóg skierowane w górę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Zwróć uwagę na prostą pozycję siedzenia. Podeprzyj się rękami i drugą nogą.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: brak Wypożenie: taśma do nóg Pozycja rolek
		ĆWICZENIE ADDUKTORÓW W POZYCJI SIEDZĄCEJ JEDNONOŻNIE Start: Siedząc wyciągnij w bok nogę, na której jest założona taśma. Ruch: Nogę przesun w przód. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Zwróć uwagę na prostą pozycję siedzenia. Palce u nóg są skierowane w górę. Ćwiczenie wykonaj obustronnie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: brak Wypożenie: taśma do nóg Pozycja rolek
		STAW SKOKOWY – ROTACJA LATERALNA Start: Usiądź bokiem na urządzeniu. Wyprostuj zewnętrzną nogę, na której jest założona taśma. Druga noga jest podparta o podłogę. Palce u nóg skierowane do środka. Ruch: Kostkę przekręć w ten sposób, że palce u nóg będą skierowane na zewnątrz. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podeprzyj się drugą nogą i rękoma, aby zapewnić sobie większą stabilizację. Ćwiczenie wykonaj obustronnie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypożenie: taśma do nóg Pozycja rolek

Zaangażowane grupy mięśni: zewnętrzne mięśnie ud

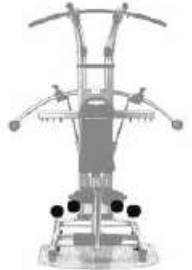
Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści

Zaangażowane grupy mięśni: wewnętrzne mięśnie ud

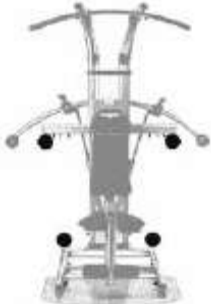
Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści

Zaangażowane grupy mięśni: mięśnie łydek, lateralne mięśnie łydek

Stopień trudności: początkujący

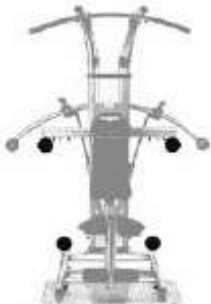
		STAW SKOKOWY – ROTACJA PRZYŚRODKOWA Start: Usiądź bokiem na urządzeniu. Na wewnętrzną nogę załóż taśmę. Drugą nogę oprzyj o podłogę. Wyprostuj stopę i skreć palce u nóg na zewnątrz. Ruch: Kostkę przekręć w ten sposób, że palce u nóg będą skierowane do wewnątrz. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podeprzyj się drugą nogą i rękoma, aby zapewnić sobie większą stabilizację. Ćwiczenie wykonaj obustronnie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: taśma do nóg
Zaangażowane grupy mięśni: mięśnie łydek, przyśrodkowe mięśnie łydek Stopień trudności: początkujący			Pozycja rolek 

		WYCISKANIE Start: Pozycja siedząca, chwyc uchwyty, zegnij ręce do kąta 90 stopni. Wewnętrzna część dłoni skierowana w dół. Linę poprowadź pod rękami. Ruch: Wyprostuj łokcie i wyprostowane ręce poprowadź do przodu. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie trzymaj na wysokości ramion. Nadgarstki trzymaj prosto podczas wykonywania ćwiczenia.	Siodelko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		WYCISKANIE JEDNĄ RĘKĄ Start: Pozycja siedząca, chwyc jeden uchwyt, zegnij rękę do kąta 90 stopni. Wewnętrzna część dłoni skierowana w dół. Linę poprowadź pod rękami. Ruch: Wyprostuj łokieć i wyprostowaną rękę poprowadź do przodu. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokieć trzymaj na wysokości ramion. Nadgarstek trzymaj prosto podczas wykonywania ćwiczenia.	Siodelko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		WYCISKANIE SKOŚNE Start: Pozycja siedząca, chwyc uchwyty, zegnij ręce do kąta 90 stopni. Linę poprowadź nad rękami. Ruch: Wyprostuj ręce w górę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Poprowadź ręce do przodu i w górę. Na końcu ruchu uchwyty powinny znajdować się na wysokości głowy. Nadgarstki trzymaj prosto.	Siodelko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

		WYCISKANIE SKOŚNE JEDNĄ RĘKĄ Start: Pozycja siedząca, chwyć uchwyty, zegnij ręce do kąta 90 stopni. Wewnętrzna część dłoni skierowana w dół. Linę poprowadź nad rękami. Ruch: Wyprowadź rękę w górę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Poprowadź rękę do przodu w górę. Na końcu ruchu uchwyt powinien znajdować się na wysokości głowy. Zwróć uwagę na prostą postawę. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siedelko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
---	---	---	--

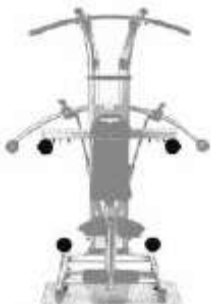
Zaangażowane grupy mięśni: klatka piersiowa, ramiona, triceps

Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści

		WYMACHY Start: Pozycja siedząca, chwyć uchwyty od zewnątrz. Dłonie skierowane w przód. Ruch: Złącz ręce przed klatką piersiową. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj ręce prosto. Zwróć uwagę na prostą postawę siedzącą.	Siedelko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
--	--	---	--

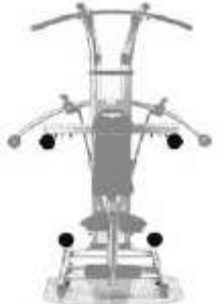
Zaangażowane grupy mięśni: klatka piersiowa, ramiona,

Stopień trudności: początkujący

		WYMACHY JEDNĄ RĘKĄ Start: Pozycja siedząca, chwyć uchwyt od zewnątrz. Dłoń skierowana w przód. Ruch: Wyprowadź rękę do środka klatki piersiowej. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj ręce prosto. Zwróć uwagę na prostą postawę siedzącą.	Siedelko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
---	---	--	--

Zaangażowane grupy mięśni: klatka piersiowa, ramiona,

Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści

		WYMACHY NA ŁAWCE SKOŚNEJ Start: Pozycja siedząca, chwycić uchwyty od zewnątrz. Dłonie skierowane w przód. Ruch: Ręce poprowadzić w przód i w górę. Wytrzymać krótko i wrócić do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymać ręce prosto. Nie skręcać nadgarstków. Zwrócić uwagę na prostą postawę siedzącą.	Siedelko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		WYMACHY NA ŁAWCE SKOŚNEJ JEDNĄ RĘKĄ Start: Pozycja siedząca, chwycić uchwyt od zewnątrz. Dłoń skierowana w przód. Ruch: Rękę poprowadzić w przód i w górę. Wytrzymać krótko i wrócić do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymać rękę prosto. Nie skręcać nadgarstka. Zwrócić uwagę na prostą postawę siedzącą.	Siedelko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		WYCISKANIE NA ŁAWCE SKOŚNEJ ODWROTNE Start: Pozycja siedząca, miednicę przesunąć w przód, ramiona przylegają do oparcia. Chwycić uchwyty, ręce zegnij do kąta 90 stopni. Ruch: Wyprostuj rękę w przód i w dół. Wytrzymać krótko i wrócić do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce wyprostować na wysokość bioder. Nadgarstki proste. Podczas pochylania się trzymać prosto kręgosłup.	Siedelko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona, klatka piersiowa

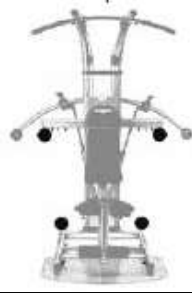
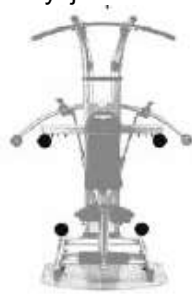
Stopień trudności: zaawansowani

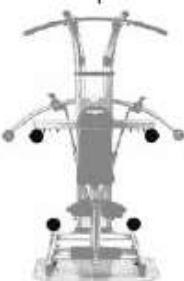
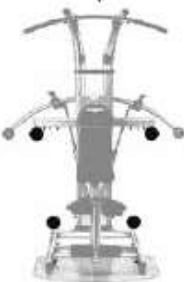
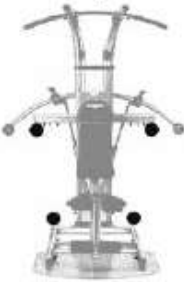
Zaangażowane grupy mięśni: ramiona, klatka piersiowa

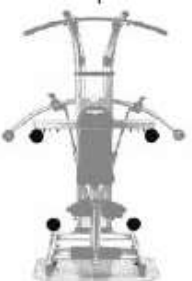
Stopień trudności: zaawansowani / profesjonalści

Zaangażowane grupy mięśni: klatka piersiowa, ramiona, triceps

Stopień trudności: zaawansowani

		WYCISKANIE NA ŁAWCE SKOŚNEJ Z WĄSKIM UCHWYTEM Start: Usiądź na urządzeniu, chwyć uchwyty i zegnij łokcie do 90 stopni. Kciuki do środka. Linę poprowadź pod rękami. Ruch: Wyprowadź łokcie i ręce w przód. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Prowadź ręce razem. Ręce, łokcie i nadgarstki trzymaj w jednej linii. Zwróć uwagę na prostą postawę siedzącą.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		PRZYCIĄGANIE SZTANGI LAT DO KŁATKI PIERSIOWEJ Start: Usiądź przodem do urządzenia. Chwyć sztangę Latissimus. Odchyl się lekko do tyłu. Ruch: Zegnij łokcie i przyciągnij sztangę w kierunku klatki piersiowej. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj pozycję odchyloną. Trzymaj prosto kręgosłup.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: sztanga Latissimus Pozycja rolek 
		CIĄNIĘCIE SZTANGI LAT W PRZÓD Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć sztangę Latissimus od góry. Kciuki do wewnątrz. Ruch: Zegnij łokcie i przyciągnij sztangę w kierunku klatki piersiowej. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Trzymaj plecy prosto na oparciu. Unikaj lordozy. Łokcie zginaj „na zewnątrz”.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: sztanga Latissimus Pozycja rolek 

		PRZyciąGANIE SZTANGI LAT JEDNĄ RĘKĄ Start: Usiądź przodem do urządzenia. Chwyc górny uchwyt ręczny. Lekko odchyl tułów. Ruch: Zegnij łokcie i przyciągnij w kierunku podłogi. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj odchyloną pozycję. Kręgosłup przeprostowany. Nie rób lordozy. Dla lepszej stabilizacji drugą ręką chwyć się uchwytu na oparciu.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyt ręczny na wieży LAT Pozycja rolek 
		PRZyciąGANIE SZTANGI LAT DO KŁATKI PIERSIOWEJ Z CHWYTEM OD SPODU Start: Usiądź przodem do urządzenia. Chwyc oba górne uchwyty ręczne. Lekko odchyl tułów. Kciuki na zewnątrz. Ruch: Zegnij łokcie i przyciągnij ręce w kierunku klatki piersiowej. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj odchyloną pozycję. Kręgosłup przeprostowany. Nie rób lordozy.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyty ręczne na wieży LAT Pozycja rolek 
		PRZyciąGANIE SZTANGI LAT DO KŁATKI PIERSIOWEJ Z CHWYTEM OD SPODU JEDNĄ RĘKĄ Start: Usiądź przodem do urządzenia. Chwyc górny uchwyt ręczny. Lekko odchyl tułów. Kciuki na zewnątrz. Ruch: Zegnij łokieć i przyciągnij dłoń w kierunku klatki piersiowej. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj odchyloną pozycję. Kręgosłup przeprostowany. Nie rób lordozy. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyt ręczny na wieży LAT Pozycja rolek 

		PRZyciąGANIE SZTANGI LAT Z CHWYTEM NEUTRALNYM Start: Usiądź przodem do urządzenia. Chwyc górne uchwyty ręczne. Lekko odchyl tułów. Ruch: Zegnij łokcie i przyciągnij ręce w kierunku klatki piersiowej. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj odchyloną pozycję. Kręgosłup przeprostowany. Nie rób lordozy.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne na wieży LAT Pozycja rolek 
		PRZyciąGANIE SZTANGI LAT Z CHWYTEM NEUTRALNYM JEDNĄ RĘKĄ Start: Usiądź przodem do urządzenia. Chwyc górny uchwyt ręczny. Lekko odchyl tułów. Ruch: Zegnij łokieć i przyciągnij rękę w kierunku klatki piersiowej. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj odchyloną pozycję. Kręgosłup przeprostowany. Nie rób lordozy. Dla lepszej stabilizacji drugą ręką chwyć się uchwytu na oparciu.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne na wieży LAT Pozycja rolek 
		PRZECIĄGANIE Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć uchwyty od góry. Kciuki do środka. Ruch: Ręce pociągnij w przód i w dół aż do wysokości brzucha. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj proste ręce. Podczas ruchu nie zginaj łokci. Zwróć uwagę na prostą pozycję siedzącą.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne na wieży LAT Pozycja rolek 

Zaangażowane grupy mięśni: Latissimus, biceps
Stopień trudności: początkujący

Zaangażowane grupy mięśni: Latissimus, biceps
Stopień trudności: zaawansowani

Zaangażowane grupy mięśni: Latissimus, ramiona
Stopień trudności: początkujący

		PRZECIĄGANIE JEDNĄ RĘKĄ Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć uchwyt od góry. Kciuk skierowany do środka. Ruch: Rękę pociągnij w przód i w dół aż do wysokości brzucha. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj proste ręce. Podczas ruchu nie zginaj łokci. Zwróć uwagę na prostą pozycję siedzącą. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyty ręczne na wieży LAT Pozycja rolek 
---	---	---	---

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona, Latissimus, biceps

Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści

		WYCISKANIE BOCZNE Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć uchwyty od góry. Kciuki skierowane w przód. Ruch: Ręce pociągnij bokiem w dół aż do wysokości brzucha. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj proste ręce. Podczas ruchu nie zginaj łokci. Zwróć uwagę na prostą pozycję siedzącą. Dla lepszej stabilizacji napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyty ręczne na wieży LAT Pozycja rolek 
--	--	--	---

Zaangażowane grupy mięśni: Latissimus

Stopień trudności: początkujący

		WYCISKANIE JEDNĄ RĘKĄ BOCZNE Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć uchwyt od góry. Kciuk skierowany w przód. Ruch: Rękę skieruj bokiem w dół aż do wysokości brzucha. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj prostą rękę. Podczas ruchu nie zginaj łokci. Zwróć uwagę na prostą pozycję siedzącą. Dla lepszej stabilizacji napnij mięśnie brzucha. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyty ręczne na wieży LAT Pozycja rolek 
---	---	--	---

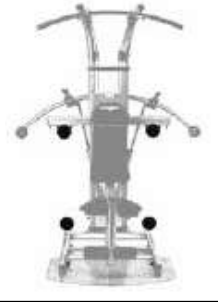
Zaangażowane grupy mięśni: Latissimus

Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści

		WIOSŁOWANIE W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań przed urządzeniem. Lekko ugnij kolana. Kolana oprzyj od elementy tapicerowane. Uchwyty chwyć z kciukami skierowanymi do góry. Ruch: Zegnij łokcie i pociągnij ręce w kierunku brzucha. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ciągnięcia trzymaj łokcie przy ciele. Ściągnij łopatki. Zwróć uwagę na prostą pozycję.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
---	---	--	--

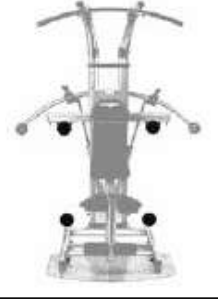
Zaangażowane grupy mięśni: ramiona, Latissimus, biceps

Stopień trudności: początkujący

		WIOSŁOWANIE W POZYCJI STOJĄCEJ JEDNĄ RĘKĄ Start: Stań przed urządzeniem. Lekko ugnij kolana. Kolana oprzyj od elementy tapicerowane. Uchwyty chwyć z kciukiem skierowanym do góry. Ruch: Zegnij łokieć i pociągnij rękę w kierunku brzucha. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ciągnięcia trzymaj łokieć przy ciele. Zwróć uwagę na prostą pozycję. Dla większej stabilności napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
--	--	---	--

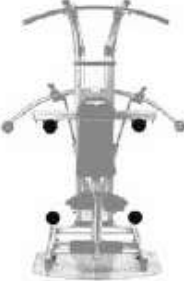
Zaangażowane grupy mięśni: ramiona, Latissimus, biceps

Stopień trudności: zaawansowani / profesjonalści

		WIOSŁOWANIE W POZYCJI STOJĄCEJ Z CHWYTEM OD GÓRY Start: Stań przed urządzeniem. Lekko ugnij kolana. Kolana oprzyj od elementy tapicerowane. Uchwyty chwyć z kciukiem skierowanym do wewnątrz. Ruch: Zegnij łokieć i pociągnij rękę w kierunku brzucha. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ciągnięcia trzymaj łokieć przy ciele. Ściągnij łopatki. Zwróć uwagę na prostą pozycję.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
---	---	---	--

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona, Latissimus, biceps

Stopień trudności: początkujący

		WIOSŁOWANIE W POZYCJI STOJĄCEJ Z CHWYTEM OD GÓRY JEDNĄ RĘKĄ Start: Stań przed urządzeniem. Lekko ugnij kolana. Kolana oprzyj od elementy tapicerowane. Uchwyt chwyć od góry. Ruch: Zegnij łokieć i pociągnij rękę w kierunku brzucha. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ciągnięcia „prowadź” łokieć przy ciele. Zwróć uwagę na prostą pozycję. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
---	---	---	--

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona, Latissimus, biceps

Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści

		WIOSŁOWANIE W POZYCJI STOJĄCEJ Z CHWYTEM OD DOŁU Start: Stań przed urządzeniem. Lekko ugnij kolana. Kolana oprzyj od elementy tapicerowane. Uchwyt chwyć z kciukiem skierowanym na zewnątrz. Ruch: Zegnij łokieć i pociągnij ręce w kierunku brzucha. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ciągnięcia „prowadź” łokieć przy ciele. Zwróć uwagę na prostą pozycję.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
--	--	--	--

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona, Latissimus, biceps

Stopień trudności: początkujący

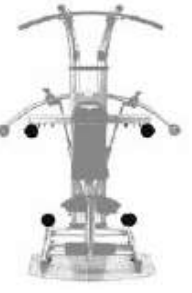
		WIOSŁOWANIE W POZYCJI STOJĄCEJ Z CHWYTEM OD DOŁU JEDNĄ RĘKĄ Start: Stań przed urządzeniem. Lekko ugnij kolana. Kolana oprzyj od elementy tapicerowane. Uchwyt chwyć z kciukiem skierowanym na zewnątrz. Ruch: Zegnij łokieć i pociągnij ręce w kierunku brzucha. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ciągnięcia „prowadź” łokieć przy ciele. Zwróć uwagę na prostą pozycję. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
---	---	--	--

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona, Latissimus, biceps

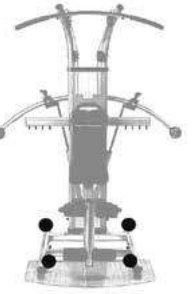
Stopień trudności: zaawansowani / profesjonaliści

		WYCISKANIE RAMION W POZYCJI SIEDZĄCEJ Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć uchwyty z kciukiem skierowanym do wewnątrz. Łokcie zgięte do kąta 90 stopni na wysokości ramion. Ruch: Wyprostuj ręce ponad głowę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce wyprostuj po łuku aż się będą prawie stykać. Łokcie i nadgarstki trzymaj na jednej linii z ramionami. Nie pozwalaj opaść łokciom poniżej wysokości ramion.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
---	---	--	--

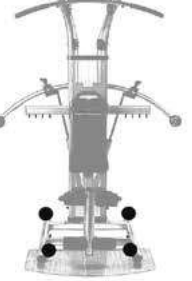
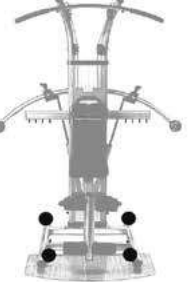
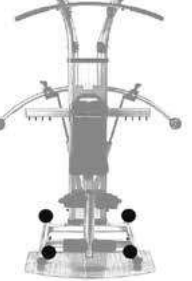
Zaangażowane grupy mięśni: ramiona
Stopień trudności: początkujący

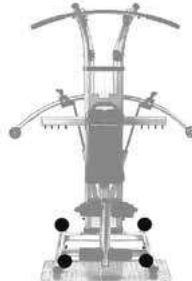
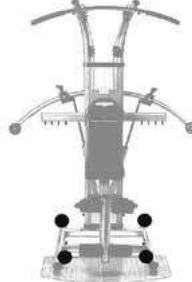
		WYCISKANIE RAMION W POZYCJI SIEDZĄCEJ JEDNĄ RĘKĄ Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć uchwyt z kciukiem skierowanym do wewnątrz. Łokcie zgięte do kąta 90 stopni na wysokości ramion. Ruch: Wyprostuj rękę ponad głowę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Rękę wyprostuj po łuku. Łokcie i nadgarstki trzymaj na jednej linii z ramionami. Nie pozwalaj opaść łokciom poniżej wysokości ramion.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
--	--	--	--

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona
Stopień trudności: zaawansowani

		PRZYCIĄGANIE RAMION (SHRUGS) Start: Stań pewnie przed urządzeniem i chwyć sztangę Latissimus od spodu. Kciuki skierowane do wewnątrz. Ruch: Przyciągnij ramiona. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas wykonywania ćwiczenia zwróć uwagę na prostą pozycję. Ręce trzymaj wyprostowane.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypośażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
---	---	--	--

Zaangażowane grupy mięśni: mięsień
czworoboczny grzbietu
Stopień trudności: początkujący

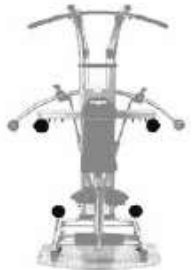
		PRZycIĄGANIE KARKU Start: Stań pewnie przed urządzeniem i trzymaj sztangę Lat na wysokości miednicy. Kciuki skierowane do wewnątrz. Ruch: Zegnij łokcie i przyciągnij sztangę Lat w kierunku klatki piersiowej. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas wykonywania ćwiczenia zwróć uwagę na prostą pozycję. Podczas przyciągania do góry nie odchylaj się do tyłu. Łokcie trzymaj trochę powyżej wysokości ramion.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: sztanga Lat Pozycja rolek 
		PODNOsZENIE OD PRZODU W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań tyłem do urządzenia i chwyć uchwyty z boku przy ciele. Kciuki skierowane do wewnątrz. Ruch: Podnieś ręce do przodu. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce podnieś do wysokości ramion. Podczas wykonywania ćwiczenia trzymaj ręce i nadgarstki wyprostowane. Dla większej stabilizacji napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		PODNOsZENIE OD PRZODU W POZYCJI STOJĄCEJ JEDNĄ RĘKĄ Start: Stań tyłem do urządzenia i chwyć uchwyt z boku przy ciele. Kciuki skierowane do wewnątrz. Ruch: Podnieś rękę do przodu. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Rękę podnieś do wysokości nosa. Podczas wykonywania ćwiczenia trzymaj rękę i nadgarstek wyprostowane. Dla większej stabilizacji napnij mięśnie brzucha. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

		PODNIOSZENIE Z BOKU W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań tyłem do urządzenia i chwyć dolne uchwyty. Kciuki skierowane do przodu. Ruch: Podnieś ręce z boku. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce podnieś do wysokości ramion lub trochę wyżej. Trzymaj ręce i nadgarstki zawsze wyprostowane. Zwróć uwagę na wyprostowaną pozycję.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		PODNIOSZENIE Z BOKU W POZYCJI STOJĄCEJ JEDNĄ RĘKĄ Start: Stań tyłem do urządzenia i chwyć dolny uchwyt. Kciuk skierowany do przodu. Ruch: Podnieś rękę z boku. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Rękę podnieś do wysokości ramion lub trochę wyżej. Trzymaj rękę i nadgarstki zawsze wyprostowane. Zwróć uwagę na wyprostowaną pozycję. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		WIOSŁOWANIE DELTA W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań pewnie przed urządzeniem i chwyć oba uchwyty na wysokości bioder. Ruch: Zegnij łokcie i pociągnij ręce do tyłu i w górę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie pociągnij lekko za ramiona. Łokcie trzymaj zgięte do 90 stopni. Nie podnoś łokci lub nadgarstka powyżej wysokości ramion.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona,
Stopień trudności: początkujący

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona,
Stopień trudności: zaawansowani

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona,
Stopień trudności: początkujący

		WIOSŁOWANIE W POZYCJI STOJĄCEJ JEDNĄ RĘKĄ Start: Stań pewnie przed urządzeniem i trzymaj uchwyt na wysokości bioder. Ruch: Zegnij łokieć i pociągnij rękę do tyłu i w górę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokieć pociągnij lekko za ramiona. Nie podnoś łokcia lub nadgarstka powyżej wysokości ramion. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		CABLECROSS Start: Stań pewnie przed urządzeniem i skrzyżuj liny uchwytów i trzymaj na wysokości bioder. Ruch: Pociągnij ręce w bok. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce pociągnij w tył, aż łokcie będą w tej samej linii co ramiona. Trzymaj ręce podczas ruchu prosto. Zwróć uwagę na wyprostowaną postawę.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		PODNOŚCENIE OD PRZODU W POZYCJI SIEDZĄCEJ Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć obiema rękami dolne uchwyty. Ruch: Podnieś ręce przed ciało. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce pociągnij do wysokości ramion lub lekko powyżej. Trzymaj łokcie i nadgarstki zawsze prosto. Zwróć uwagę na wyprostowaną postawę siedzącą.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona,
Stopień trudności: zaawansowani

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona,
Stopień trudności: początkujący

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona,
Stopień trudności: początkujący

		PODNIOSZENIE OD PRZODU W POZYCJI SIEDZĄCEJ JEDNĄ RĘKĄ Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć jedną ręką dolny uchwyt. Ruch: Podnieś rękę przed ciało. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Rękę pociągnij do wysokości ramion lub lekko powyżej. Trzymaj łokcie i nadgarstki zawsze prosto. Zwróć uwagę na wyprostowaną postawę siedzącą. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siedleko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		PODNIOSZENIE Z BOKU W POZYCJI SIEDZĄCEJ Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć dolne uchwyty. Ruch: Podnieś ręce z boku w górę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce pociągnij do wysokości ramion lub lekko powyżej. Trzymaj łokcie i nadgarstki zawsze prosto. Zwróć uwagę na wyprostowaną postawę siedzącą.	Siedleko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		PODNIOSZENIE Z BOKU W POZYCJI SIEDZĄCEJ JEDNĄ RĘKĄ Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć z boku uchwyt. Ruch: Podnieś rękę z boku w górę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Rękę pociągnij do wysokości ramion lub lekko powyżej. Trzymaj łokcie i nadgarstki zawsze prosto. Zwróć uwagę na wyprostowaną postawę siedzącą. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siedleko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona,
 Stopień trudności: zaawansowani

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona,
 Stopień trudności: początkujący

Zaangażowane grupy mięśni: ramiona,
 Stopień trudności: zaawansowani



Zaangażowane grupy mięśni: ramiona,
Stopień trudności: początkujący



NADGARSTEK - ROTACJA ZEWNĘTRZNA

Start:
Stań bokiem do urządzenia, rękę zewnętrzną zegnij do kąta 90 stopni ma wysokości bioder. Drugą rękę oprzyj o urządzenie.
Ruch:
Rękę przekręć na zewnątrz. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej.
Wskazówki:
Łokieć i ramię podczas ruchu trzymaj przy ciele. Tułów trzymaj wyprostowany. Ruch wykonaj barkiem. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.

Siodełko: brak
Mechanizm prostowania nóg: brak
Wypożenie: uchwyty ręczne

Pozycja rolek



Zaangażowane grupy mięśni: ramiona
Stopień trudności: początkujący



NADGARSTEK - ROTACJA WEWNĘTRZNA

Start:
Stań bokiem do urządzenia, rękę wewnętrzną zegnij do kąta 90 stopni ma wysokości bioder. Rękę zewnętrzną oprzyj o biodra.
Ruch:
Rękę przekręć w kierunku ciała. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej.
Wskazówki:
Łokieć i ramię podczas ruchu trzymaj przy ciele. Tułów trzymaj wyprostowany. Ruch wykonaj barkiem. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.

Siodełko: brak
Mechanizm prostowania nóg: brak
Wypożenie: uchwyty ręczne

Pozycja rolek



Zaangażowane grupy mięśni: ramiona
Stopień trudności: zaawansowani



ROTACJA BARKÓW W GÓRĘ

Start:
Stań pewnie przodem do urządzenia. Łokcie odegnij w bok i zegnij do 90 stopni. Uchwyty chwyć od góry.
Ruch:
Kręć barkami, aby ręce pociągnąć powyżej łokci. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej.
Wskazówki:
Podczas ćwiczenia trzymaj łokcie na wysokości barków. Nadgarstki są proste. Nie ciągnij rąk w tył. Dla większej stabilności napnij mięśnie brzucha.

Siodełko: brak
Mechanizm prostowania nóg: brak
Wypożenie: uchwyty ręczne

Pozycja rolek



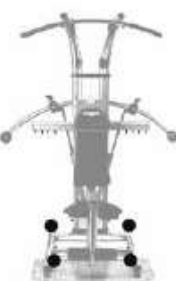
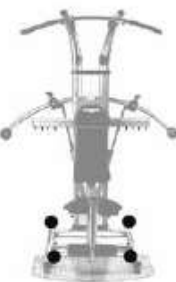
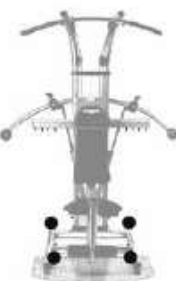
		CIĄNIĘCIE W TYŁ Start: Stań przodem do urządzenia i chwyć uchwyty na wysokości bioder przed sobą. Ruch: Wyprostowane ręce pociągnij w tył. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie są proste. Nie przychylaj tułowia w przód. Dla większej stabilności napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		BARKI – ROTACJA ZEWNĘTRZNA Z WYPROSTOWANYMI RĘKAMI Start: Stań bokiem do urządzenia i chwyć uchwyt w wyprostowanej ręce przed sobą. Ruch: Kręć barkami na zewnątrz, a przy tym „przeciagnij” rękę po przekątnej do ciała. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie i nadgarstki zawsze są proste. Tułów prosty. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		BARKI – ROTACJA WEWNĘTRZNA Z WYPROSTOWANYMI RĘKAMI Start: Stań bokiem do urządzenia i trzymaj uchwyt w wewnętrznej ręce. Zewnętrzną rękę oprzyj o biodra. Ruch: Kręć barkami, a przy tym „przeciagnij” rękę po przekątnej do ciała. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie i nadgarstki zawsze są proste. Tułów prosty. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

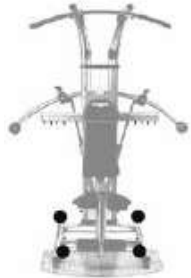
		BICEPS CURLS W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań pewnie plecami do urządzenia i chwyć uchwyty od spodu. Kciuki skierowane na zewnątrz. Ruch: Zegnij ręce. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie trzymaj przy ciele. Podczas ruchu nie pozwól łokciom uciec do przodu. Zwracaj uwagę na prostą postawę.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		BICEPS CURLS JEDNĄ RĘKĄ W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań pewnie plecami do urządzenia i chwyć uchwyt od spodu. Kciuki skierowane na zewnątrz. Ruch: Zegnij ręce. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie trzymaj przy ciele. Podczas ruchu nie pozwól łokciom uciec do przodu. Zwracaj uwagę na prostą postawę. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		HAMMER CURLS Start: Stań pewnie plecami do urządzenia i chwyć uchwyty w pozycji neutralnej. Kciuki skierowane w przód. Ruch: Zegnij ręce. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie trzymaj przy ciele. Podczas ruchu nie pozwól łokciom uciec do przodu. Zwracaj uwagę na prostą postawę.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

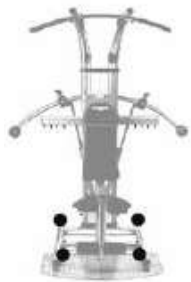
Zaangażowane grupy mięśni: biceps, przedramiona
Stopień trudności: początkujący

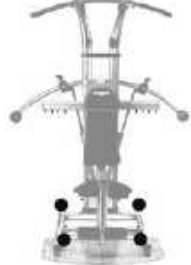
Zaangażowane grupy mięśni: biceps, przedramiona
Stopień trudności: zaawansowani

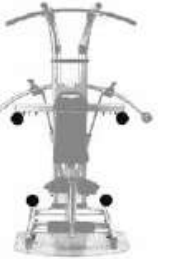
Zaangażowane grupy mięśni: biceps, przedramiona
Stopień trudności: początkujący

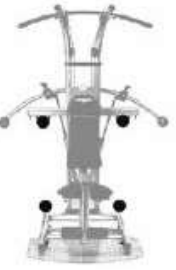
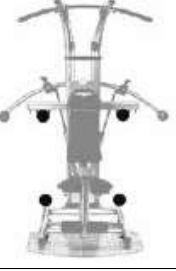
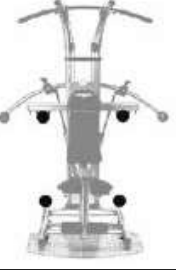
		HAMMER CURLS JEDNĄ RĘKĄ Start: Stań pewnie plecami do urządzenia i chwyć uchwyt pionowo. Kciuk skierowany w przód. Ruch: Zegnij rękę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokieć trzymaj przy ciele. Podczas ruchu nie pozwól łokciowi uciec do przodu. Zwracaj uwagę na prostą postawę. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypośażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		BICEPS CURLS Z CHWYTEM OD GÓRY Start: Stań pewnie plecami do urządzenia i chwyć uchwyty od góry. Kciuki skierowane do środka. Ruch: Zegnij ręce. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie trzymaj przy ciele. Podczas ruchu nie pozwól łokciom uciec do przodu. Zwracaj uwagę na prostą postawę.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypośażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		BICEPS CURLS Z CHWYTEM OD GÓRY JEDNĄ RĘKĄ Start: Stań pewnie plecami do urządzenia i chwyć uchwyt od góry. Kciuk skierowany do środka. Ruch: Zegnij rękę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokieć trzymaj przy ciele. Podczas ruchu nie pozwól łokciowi uciec do przodu. Zwracaj uwagę na prostą postawę. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypośażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

		BICEPS CURLS Z WYGIĘTĄ SZTANGĄ Start: Stań przed urządzeniem i chwyć sztangę curl od spodu. Ruch: Zegnij ręce. Nie przekraczaj kąta 45 stopni. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie trzymaj przy ciele. Podczas ciągnięcia nie wypychaj łokci w przód.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: sztanga LAT
Zaangażowane grupy mięśni: biceps, przedramiona Stopień trudności: początkujący			Pozycja rolek 

		BICEPS CURLS Z WYGIĘTĄ SZTANGĄ Z CHWYTEM OD GÓRY Start: Stań przed urządzeniem i chwyć sztangę curl od góry. Ruch: Zegnij ręce. Nie przekraczaj kąta 45 stopni. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie trzymaj przy ciele. Podczas ciągnięcia nie wypychaj łokci w przód.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: sztanga LAT
Zaangażowane grupy mięśni: biceps, przedramiona Stopień trudności: zaawansowani			Pozycja rolek 

		CURLS – KONCENTRACJA - W POZYCJI SIEDZĄCEJ Start: Usiądź na urządzeniu i oprzyj łokieć na kolanie. Tą ręką chwyć sztangę curl. Ruch: Zegnij ręce. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Pochylone w przód plecy trzymaj prosto. Podczas całego ćwiczenia łokieć pozostaje na kolanie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne
Zaangażowane grupy mięśni: biceps, przedramiona Stopień trudności: początkujący			Pozycja rolek 

		CURLS – PRZEDRAMIONA - W POZYCJI SIEDZĄCEJ Start: Usiądź na urządzeniu i oprzyj przedramiona na udach. Uchwyty chwyć od spodu. Ruch: Wyprostuj nadgarstki w górę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Pochylone w przód plecy trzymaj prosto. Unikaj podnoszenia przedramion.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		CURLS – PRZEDRAMIONA – Z CHWYTEM OD GÓRY Start: Usiądź na urządzeniu i oprzyj przedramiona na udach. Uchwyty chwyć od góry. Ruch: Zegnij nadgarstki w górę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Pochylone w przód plecy trzymaj prosto. Unikaj podnoszenia przedramion.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		WYCISKANIE TRICEPSU PONAD GŁOWĄ Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć oba uchwyty od tyłu. Łokcie na wysokości głowy. Ruch: Wyprostuj łokcie i dłonie wyciśnij w górę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia nie pochylaj łokci na zewnątrz. Nadgarstki trzymaj proste. Zwróć uwagę na prostą postawę siedzącą.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

		WYPROSTY TRICEPSU PONAD GŁOWĄ JEDNĄ RĘKĄ Start: Usiądź na urządzeniu i chwyć uchwyt od tyłu. Łokieć na wysokości głowy. Ruch: Wyprostuj łokieć i przedramiona wyprostuj ponad głowę. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podczas ćwiczenia trzymaj łokieć w takiej samej pozycji i nie przekraczaj na zewnątrz. Zwróć uwagę na prostą postawę siedzącą. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		WYCISKANIE TRICEPSU Start: Stań przodem do urządzenia i chwyć sztangę Latissimus od góry. Łokcie zgięte 90 stopni. Ruch: Wyprostuj łokieć. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie trzymaj przy ciele. Nie przeprostowuj łokci. Dla większej stabilności napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypośażenie: wieża LAT Pozycja rolek 
		WYCISKANIE TRICEPSU Z CHWYTEM OD SPODU Start: Stań przodem do urządzenia i chwyć sztangę Latissimus od spodu. Łokcie zgięte 90 stopni. Ruch: Wyprostuj łokieć. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Łokcie trzymaj przy ciele. Dla większej stabilności napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypośażenie: wieża LAT Pozycja rolek 

Zaangażowane grupy mięśni: triceps
Stopień trudności: zaawansowani

Zaangażowane grupy mięśni: triceps
Stopień trudności: początkujący

Zaangażowane grupy mięśni: triceps
Stopień trudności: zaawansowani



Zaangażowane grupy mięśni: triceps
Stopień trudności: początkujący

WYCISKANIE TRICEPSU

Start:
Stań przodem do urządzenia. uchwyty chwyć na wysokości bioder. Łokcie zgięte 90 stopni.
Ruch:
Wyprostuj łokcie. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej.
Wskazówki:
Ręce trzymaj ciasno przy ciele. Ruch wykonaj przedramieniem, ramię pozostaje przy klatce piersiowej. Dla większej stabilności napnij mięśnie brzucha.

Siodełko: brak
Mechanizm prostowania nóg: brak
Wypozażenie: wieża LAT, uchwyty ręczne
Pozycja rolek



Zaangażowane grupy mięśni: triceps
Stopień trudności: zaawansowani

WYCISKANIE TRICEPSU JEDNĄ RĘKĄ

Start:
Stań przodem do urządzenia. uchwyty chwyć na wysokości bioder. Łokcie zgięte 90 stopni.
Ruch:
Wyprostuj łokcie. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej.
Wskazówki:
Ręce trzymaj ciasno przy ciele. Ruch wykonaj przedramieniem, ramię pozostaje przy klatce piersiowej. Dla większej stabilności napnij mięśnie brzucha.

Siodełko: brak
Mechanizm prostowania nóg: brak
Wypozażenie: wieża LAT, uchwyty ręczne
Pozycja rolek



Zaangażowane grupy mięśni: triceps
Stopień trudności: zaawansowani

WYCISKANIE TRICEPSU JEDNĄ RĘKĄ Z CHWYTEM OD GÓRY

Start:
Stań przodem do urządzenia. uchwyt chwyć od spodu na wysokości bioder. Łokcie zgięte 90 stopni.
Ruch:
Wyprostuj łokcie. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej.
Wskazówki:
Ręce trzymaj ciasno przy ciele. Ruch wykonaj przedramieniem, ramię pozostaje przy klatce piersiowej. Dla większej stabilności napnij mięśnie brzucha.

Siodełko: brak
Mechanizm prostowania nóg: brak
Wypozażenie: wieża LAT, uchwyty ręczne
Pozycja rolek



		KICKBACK TRICEPS JEDNĄ RĘKĄ Start: Stań przodem do urządzenia i oprzyj się jedną ręką o urządzenie. Tułów lekko pochylony w przód. Drugą ręką chwyć uchwyt, a łokieć zegnij do 90 stopni. Ruch: Wyprostuj łokieć w dół i lekko przy tym pociągnij w tył. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce trzymaj z boku przy ciele. Nadgarstek podczas ćwiczenia trzymaj prosto. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
---	---	---	--

Zaangażowane grupy mięśni: triceps
 Stopień trudności: początkujący

		KICKBACK TRICEPS JEDNĄ RĘKĄ Z CHWYTEM OD SPODU Start: Stań przodem do urządzenia i oprzyj się jedną ręką o urządzenie. Tułów lekko pochylony w przód. Drugą ręką chwyć uchwyt na środku od spodu, a łokieć zegnij do 90 stopni. Ruch: Wyprostuj łokieć w dół i lekko przy tym pociągnij w tył. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce trzymaj z boku przy ciele. Nadgarstek podczas ćwiczenia trzymaj prosto. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
--	--	---	--

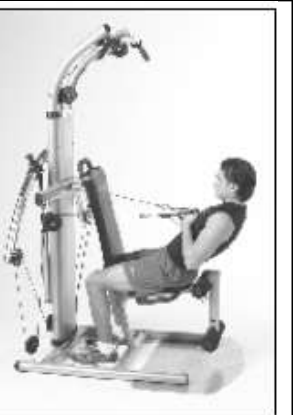
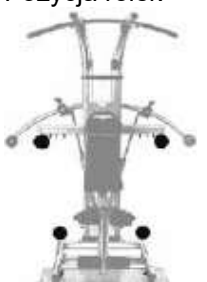
Zaangażowane grupy mięśni: triceps
 Stopień trudności: zaawansowani

		KICKBACK TRICEPS Start: Stań przodem do urządzenia i chwyć uchwyty od góry, ręce zegnij do 90 stopni. Ruch: Wyprostuj łokieć. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce trzymaj z boku przy ciele. Nadgarstek podczas ćwiczenia trzymaj prosto. Tułów trzymaj podczas ćwiczenia prosto.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wyposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
---	---	---	--

Zaangażowane grupy mięśni: triceps
 Stopień trudności: zaawansowani

		KICKBACK TRICEPS Z CHWYTEM OD SPODU Start: Stań przodem do urządzenia i chwyć uchwyty od spodu, ręce zegnij do 90 stopni. Ruch: Wyprostuj łokcie. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce trzymaj z boku przy ciele. Nadgarstek trzymaj prosto. Stój prosto podczas ćwiczenia i dla lepszej stabilizacji napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 
		DIPS Start: Stań plecami do urządzenia i trzymaj ręce na wysokości talii. Liny przeprowadź pod rękami. Ruch: Wyprostuj łokcie i wyprostuj ręce w dół. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce trzymaj z boku przy ciele. Podczas wyciskania w dół lekko pochyl się do przodu. Trzymaj prostą postawę podczas ćwiczenia. Dla lepszej stabilizacji napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: uchwyty ręczne / wieża LAT Pozycja rolek 
		DIPS JEDNĄ RĘKĄ Start: Stań plecami do urządzenia i trzymaj linę na wysokości talii. Linę przeprowadź pod ręką. Ruch: Wyprostuj łokieć i wyprostuj rękę w dół. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce trzymaj z boku przy ciele. Podczas wyciskania w dół lekko pochyl się do przodu. Trzymaj prostą postawę podczas ćwiczenia. Dla lepszej stabilizacji napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypozażenie: uchwyty ręczne / wieża LAT Pozycja rolek 

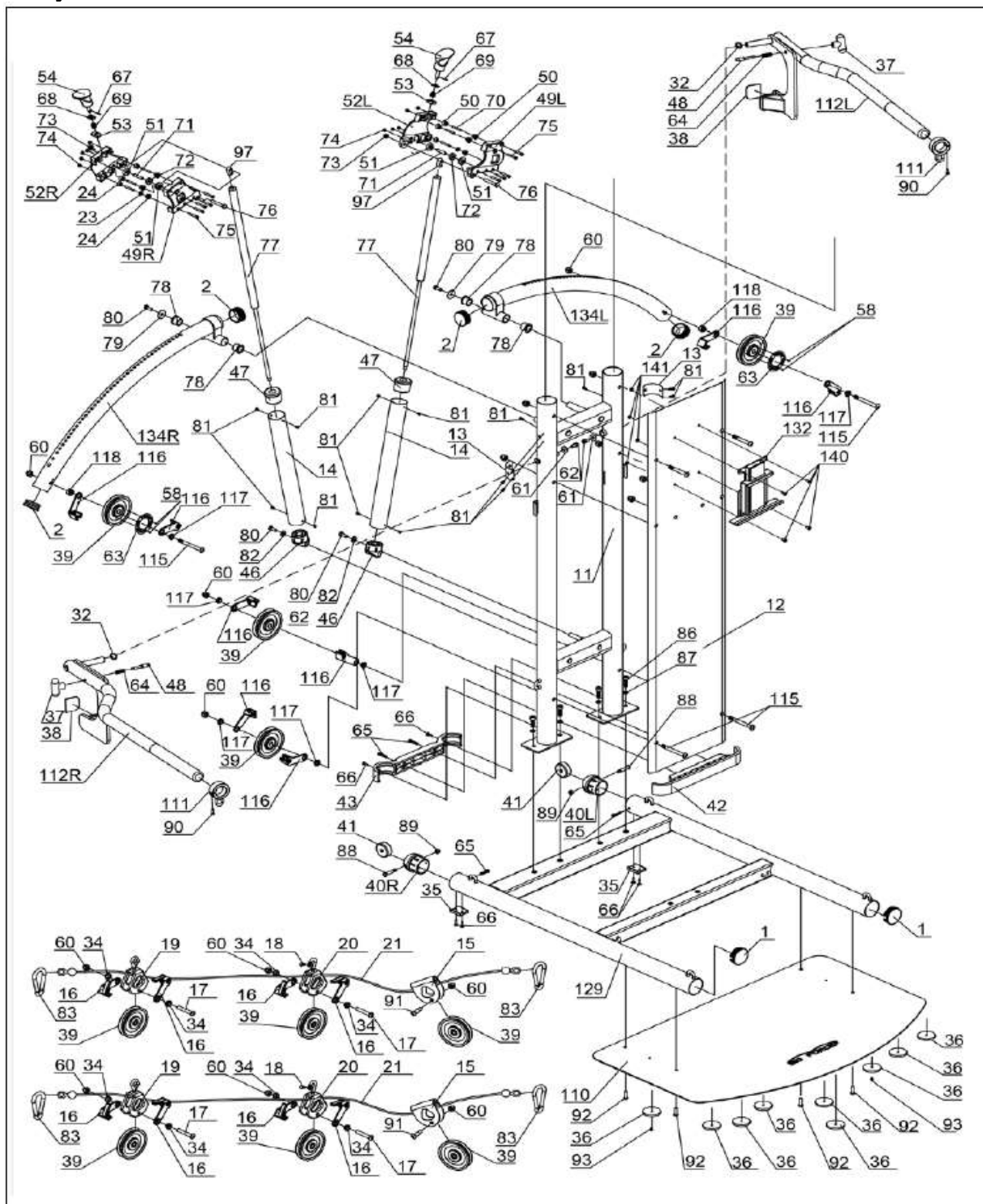
		BRZUSZKI Start: Usiądź tyłem do urządzenia i chwyć uchwyty na wysokości barków. Łokcie skierowane w przód. Ruch: Zroluj kręgosłup i pochyl klatkę piersiową w kierunku bioder. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Nie ciągnij rękami. Napięcie skoncentruj na mięśniach brzucha. Kark trzymaj w linii prostej z kręgosłupem.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyty ręczne / wieża LAT Pozycja rolek 
		BRZUSZKI SKOŚNE Start: Usiądź tyłem do urządzenia i chwyć uchwyty na wysokości barków. Łokcie skierowane w przód. Ruch: Zroluj kręgosłup i pochyl klatkę piersiową z boku w kierunku kolan. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Nie ciągnij rękami. Napięcie skoncentruj na mięśniach brzucha. Kark trzymaj prosto. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wypośażenie: uchwyty ręczne / wieża LAT Pozycja rolek 
		OBROTY TUŁOWIA W POZYCJI STOJĄCEJ Start: Stań bokiem do urządzenia i obróć tułów. Oburącz trzymaj jeden uchwyt. Ręce wyprostowane. Ruch: Skręć tułów na zewnątrz. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Ręce trzymaj przez tułowiem prosto. Skręcaj tułów, a nie ciągnij rękami. Utrzymuj prostą postawę podczas ćwiczenia. Dolny odcinek pleców trzymaj prosto. Wykonaj ćwiczenie obustronnie.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wypośażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek 

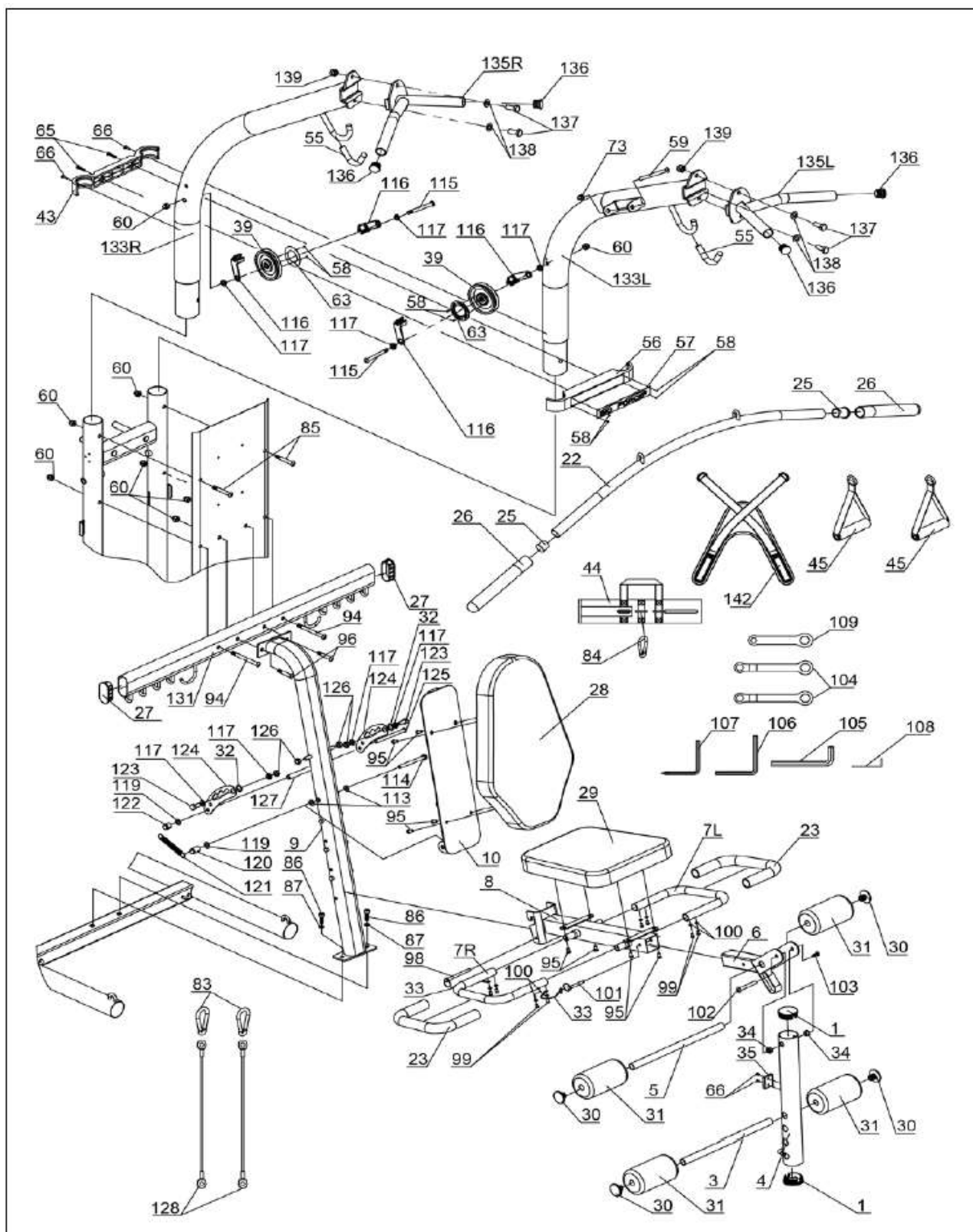
		POCHYLENIA W BOK Start: Stań bokiem do urządzenia. Chwyć uchwyt wewnętrzną ręką. Ruch: Pochyl tułów na zewnątrz. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Tułów i ręce trzymaj prosto. Dla lepszej stabilizacji napnij mięśnie brzucha.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak Wposażenie: uchwyt ręczny Pozycja rolek
Zaangażowane grupy mięśni: mięśnie brzucha proste, mięśnie brzucha skośne, mięsień zębaty Stopień trudności: zaawansowani			
		WYPROSTY PLECÓW W POZYCJI SIEDZĄCEJ Start: Usiądź przodem do urządzenia i trzymaj uchwyty na wysokości klatki piersiowej. Łokcie przyciągnij do talii. Ruch: Przedłuż tułów. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej. Wskazówki: Podnieś klatkę piersiową i wyprostuj kręgosłup podczas przedłużania. Trzymaj prosty kręgosłup. Łokcie zgięte przy ciele.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane Wposażenie: uchwyty ręczne Pozycja rolek
Zaangażowane grupy mięśni: dolne mięśnie pleców Stopień trudności: zaawansowani			

		PODCIĄGANIE NA DRAŻKU Start: Chwyć sztangę do podciągania na wygodnej dla Ciebie szerokości. Ruch: Podciągnij ciało w górę tak daleko jak to jest możliwe.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak
Zaangażowane grupy mięśni: Latissimus Stopień trudności: zaawansowani			
		DIPS Start: Podeprzyj się. Nogi zwisają w dół. Ruch: Zegnij ręce. Wytrzymaj krótko i wróć do pozycji wyjściowej.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak
Zaangażowane grupy mięśni: triceps, klatka piersiowa i przednie mięśnie barków Stopień trudności: zaawansowani			

		WYCISKANIE BARKÓW, JEDNĄ RĘKĄ Start: Złóż ramiona do wyciskania na dół i zmontuj linę łączącą. Stań przed urządzeniem i chwyć ramię do wyciskania. Ruch: Poruszaj ramieniem do wyciskania tak daleko jak to możliwe w górę.	Siodełko: brak Mechanizm prostowania nóg: brak
Zaangażowane grupy mięśni: boczny i przedni mięsień barku, triceps Stopień trudności: początkujący i zaawansowani			
		WYCISKANIE BARKÓW, OBU RĘKAMI Start: Złóż ramiona do wyciskania na dół i zmontuj linę łączącą. Stań przed urządzeniem i chwyć ramię do wyciskania. Ruch: Poruszaj ramieniem do wyciskania tak daleko jak to możliwe w górę.	Siodełko: zamontowane Mechanizm prostowania nóg: zamontowane
Zaangażowane grupy mięśni: boczny i przedni mięsień barku, triceps Stopień trudności: początkujący i zaawansowani			

6. Rysunek





7. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14000-1	Kunststoffkappe	Plastic cover		4
-2	Kunststoffkappe, Arme	Plastic cover for arms		4
-3	Metallrohr unten für Beincurler	Lower leg bar		1
-4	Beincurler	Leg curler		1
-5	Metallrohr oben für Beincurler	Upper leg bar		1
-6	Adapter für Beincurler	Leg tube		1
-7L	Griff für Sitz, links	Left seat handle		1
-7R	Griff für Sitz, rechts	Right seat handle		1
-8	Sitzrahmen	Seat frame		1
-9	Rahmen für Rückenlehne	Backrest support frame		1
-10	Platte für Rückenpolster	Backrest plate		1
-11	Vertikaler Rahmen	Upright frame		1
-12	Verkleidung für vertikaler Rahmen	Cover for upright frame		1
-13	Verkleidung, klein	Protective cover		2
-14	Verkleidung für Zylinder	Sleeve for cylinder		2
-15	Rollenhalterung, chrom	Chrome pulley bracket		2
-16	Seilzugführung B	Cable guide B		8
-17	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x65	4
-18	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x16	2
-19	Rollenhalterung	Padded pulley bracket		2
-20	Rollenhalterung	Padded pulley bracket		2
-21*	Seilzug	Cable	5515	2
-22	Latstange	Latbar		1
-23*	Schaumstoff für Griff am Sitz	Foam for handgrip		2
-24	Rollen für Verstellereinheit	Roller for adjustment unit		4
-25	Endkappe Latstange	Latbar cap		2
-26*	Schaumstoff für Latstange	Foam for latbar		2
-27	Kunststoffkappe	Endcap		2
-28	Rückenpolster	Backrest		1
-29	Sitzpolster	Seatcushion		1
-30	Endkappe für Beincurler	Endcap for Legcurler		4
-31*	Schaumstoffrolle für Beincurler	Foam for legcurler		4
-32	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		4
-33	Fixierkabel	Laynard		2
-34	Kunststoffbuchse	Plastic bushing		10
-35	Dämpfer	Bumper		3
-36	Bodenschutz	Floor protection		10
-37	T-Griff	T- handle		2
-38	Gummischutz	Rubber pad		2
-39	Rolle	Pulley		12
-40L	Endkappe Grundrahmen hinten links	Left endcap for baseframe		1
-40R	Endkappe Grundrahmen hinten rechts	Right endcap for baseframe		1
-41	Rolle	Pulley		2
-42	Untere vordere Abdeckung	Front lower cover		1
-43	Untere hintere Abdeckung	Rear lower cover		2
-44	Fußmanschette	Ankle strap		1
-45	Handgriff	Handle		2
-46	Endkappe für Zylinderhülse	Endcap for cylinder protection cover		2
-47	Buchse für Zylinder	Bushing for cylinder		2
-48	Pin	Pin		2
-49L	Widerstandseinstellschlitten, links vorne	Left slider, front side		1
-49R	Widerstandseinstellschlitten, rechts vorne	Right slider, front side		1
-50	Rolle für Schlitten	Roller for slider		8
-51	Rolle für Schlitten	Roller for slider		4
-52L	Widerstandseinstellschlitten, links	Left slider		1
-52R	Widerstandseinstellschlitten, rechts	Right slider		1
-53	Clip	Clip		2
-54	Griff für Widerstandseinstellschlitten	Handle for slider		2
-55	Schutz für Lataufnahme	Cover for lat hook		2
-56	Vordere Abdeckung	Front cover		1
-57	Logo	Logo		1
-58	Kreuzschlitzschrauben	Crosshead screw	M2x5	8
-59	Sechskantschrauben	Hexhead shoulder bolts	M8x110	2
-60	Hutmutter	Arcon nut	M10	18
-61	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	2
-62	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	2
-63	Rollenabdeckung	Pulley plate		4
-64	Feder	Spring		2
-65	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x30	6
-66	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	10
-67	Steckstift für griff	Pin for handle		2

-68	Sicherungsscheibe	Locking washer		2
-69	Feder	Spring		2
-70	Achse	Axle	Ø5	6
-71	Achse	Axle	Ø8	2
-72	Kugellager	Ballbearing	608Z	2
-73	Hutmutter	Acorn nut	M8	4
-74	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	10
-75	Innensechskantschraube	Allenbolt	M5x32	10
-76	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x49	2
-77	Widerstandszylinder	Resistance cylinder		2
-78	Metallbuchse	Metal bushing		4
-79	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ30x2	2
-80	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	4
-81	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x12	14
-82	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	2
-83	Karabiner, große	Large hook		6
-84	Karabiner, klein	Small hook		2
-85	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x72	2
-86	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x30	6
-87	Federring	Spring washer	Ø10	6
-88	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x45	2
-89	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-90	Innensechskantschraube	Allenbolt	M4x10	2
-91	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x38	2
-92	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x25	4
-93	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x5	2
-94	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x112	2
-95	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x15	8
-96	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x57	2
-97	Metallauge für Zylinder	Metal eyebolt for cylinder		2
-98	Sicherungstift, lang	Long safety pin		1
-99	Innensechskantschraube	Allenbolt	M6x10	8
-100	Federring	Spring washer	Ø6	8
-101	Sicherungstift, kurz	Short safety pin		1
-102	Mutter	Nut	M6	1
-103	Innensechskantschraube	Allenbolt	M6x20	1
-104	Sechskantschlüssel	Wrench	13/17mm	2
-105	Innensechskantschlüssel	Allen tool	8mm	1
-106	Innensechskantschlüssel	Allen tool	6mm	1
-107	Innensechskant/-Kreuzschlüssel	Allen tool/ Crosshead tool	5mm	1
-108	Innensechskantschlüssel	Allen tool	3mm	1
-109	Sechskantschlüssel	Wrench	8/13mm	1
-110	Bodenplatte	Base plate		1
-111	Seilzugfixierung	Cable fixation		2
-112L	Diparm, links	Left dip arm		1
-112R	Diparm, rechts	Right dip arm		1
-113	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		2
-114	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	1
-115	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x107	6
-116	Seilzugführung A	Cable guide A		12
-117	Buchse, klein	Small bushing		14
-118	Buchse, groß	Large bushing		2
-119	Unterlegscheibe	Washer		2
-120	Mutter	Nut		1
-121	Feder	Spring		1
-122	Mutter	Nut		1
-123	Sechskantschraube	Hexhead screw		1
-124	Neigungsverstellplatte für Rückenpolster	Incline adjustment for backrest cushion		2
-125	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x130	1
-126	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	4
-127	Buchse	Bushing		1
-128*	Verbindungsseil	Connection cable	420mm	2
-129	Hauptrahmen	Base frame		1
-130	Wird nicht benötigt	No needed		0
-131	Horizontaler Rahmen	Brace bar		1
-132	Tablethalterung	Tablet holder		1
-133L	Oberer Rahmen, links	Left upper frame		1
-133R	Oberer Rahmen, rechts	Right upper frame		1
-134L	Widerstandsverstellarm, links	Resistance arm, left side		1
-134R	Widerstandsverstellarm, rechts	Resistance arm, right side		1
-135L	Klimmzugeinheit, links	Left pull up bar		1
-135R	Klimmzugeinheit, rechts	Right pull up bar		1
-136	Kunststoffkappe	Endcap		1

-137	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	4
-138	Unterlegscheibe	Washer		4
-139	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-140	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x10	4
-141	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	4
-142	Bauch-Strap	Ab-strap		1
A	Widerstandseinstellschlitten, links komplett	Left complete slider		1
B	Widerstandseinstellschlitten, rechts komplett	Right complete slider		1
C	Widerstandszylinder, zusammengebaut	Resistance cylinder assembled		2

Części oznaczone * są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyń
 ul. Pszczyńska 197, 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22, e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl