

- Płynny obrót urządzenia zapewnia sprężyna powrotna,
- Narastający opór pozwala na maksymalny kąt obrót talerza 105 stopni w prawo i w lewo, co zapobiega kontuzjom,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie, opcjonalnie malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- W komplecie znajdują się prefabrykaty betonowe ułatwiające montaż w gruncie.

Stepper.

- Stalowa konstrukcja oparta na profilu stalowym 120x40x3 mm i rurach fi 30 mm daje poczucie dużej stabilności urządzenia.
- Podnóżki wykonane z rury fi 48,3x2,6 mm ze stopniami z płyty HDPE lub żywicy epoksydowych.
- Rączki wykonane z rury 30x2 mm.
- Elementy ruchome osadzone na przegubach metalowo-gumowych, nie wymagających konserwacji.
- Zastosowane w urządzeniu amortyzatory zapewniają płynność i wysoki komfort ćwiczeń.
- Całość konstrukcji zabezpieczona antykorozyjnie i malowana farbą akrylową, strukturalną.
- W komplecie znajdują się prefabrykaty fundamentowe ułatwiające montaż.
- Siłownie zewnętrzne firmy Müller posiadają certyfikat zgodności z normą PN-EN 1176-1 oraz 1176-7:2009.
- Przeznaczone jest przede wszystkim do ćwiczenia mięśni nóg.

Narty biegowe.

- Konstrukcja wykonana z profili stalowych 120x40x3 mm oraz 80x40x3 mm,
- Uchwyty urządzenia wykonane z rury fi 30x2 mm.
- Całość konstrukcji zabezpieczona antykorozyjnie i malowana farbą akrylową, strukturalną wg. palety barw.
- Części ruchome oparte na pracy łożysk zamkniętych nie wymagających konserwacji.
- W skład zestawu wchodzi prefabrykaty betonowe ułatwiające montaż.
- Siłownie zewnętrzne firmy Müller posiadają certyfikat zgodności z normą PN-EN 1176-1 oraz 1176-7:2009.

Parametry urządzenia :

- Wysokość: 170 cm
- Szerokość: 58 cm
- Długość: 148 cm
- Waga: 350 kg

Wyciskanie siedząc.

- Konstrukcja nośna wykonana z rury stalowej okrągłej $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm,
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 29$ mm z rączkami z pręta $\varnothing 16$ w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Siedzisko wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm,
- Płynny przyrost oporu urządzenia zapewniają bezobsługowe przeguby metalowo-gumowe nie wymagające konserwacji,
- Urządzenie wyposażone w amortyzator zapobiegający nagłemu opadnięciu ramion,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

Opis ćwiczenia:

Wypchnij ciężar nad głowę i kontroluj jego powrót w dół. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia:

Przyjmij stabilną pozycję, stopy szeroko rozstawione. Uchwyć chwytły maszyny nachwytem i wypchnij nad głowę. Wykonaj wdech z jednoczesnym opuszczeniem drążków maszyny na wysokość uszu. Następnie wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech. W górnej części napnij mięśnie naramienne poprzez próbę wysunięcia barków w górę. Ruch powrotny powinien odbywać się pod pełną kontrolą. Nie prostuj łokci do samego końca. Podczas wykonywania ćwiczenia łokcie powinny być prowadzone wzdłuż linii ciała