

SIŁOWNIA

Maszyny siłowe z obciążeniem w postaci stosów płytowych (obciążenie wybierane za pomocą selektora/przetyczki)

MASZYNY ZE STOSEM

Nr	Nazwa/charakterystyki		
S-1	Maszyna: mięśnie piersiowe - wyciskanie w poziomie siedząc	1 sztuka	
	- waga stosu min.	125 kg	
	- waga urządzenia min.	230 kg	
S-2	Maszyna dwufunkcyjna: mięśnie piersiowe siedząc - tzw. "Motylek"	1 sztuka	
	- waga stosu min.	125 kg	
	- waga urządzenia min.	230 kg	
S-3	Maszyna: mięśnie środkowej i dolnej części grzbietu - przyciąganie ciężaru do klatki piersiowej siedząc	1 sztuka	
	- waga stosu min.	125 kg	
	- waga urządzenia min.	230 kg	
S-4	Maszyna: mięśnie naramienne i obręczy barkowej - wyciskanie nad głowę siedząc	1 sztuka	
	- waga stosu min.	100 kg	
	- waga urządzenia min.	230 kg	
S-5	Maszyna: mięśnie pośladków oraz tylnej części ud	1 sztuka	
	- waga stosu min.	80 kg	
	- waga urządzenia min.	200 kg	
S-6	Maszyna: mięśnie przywodziciele uda w pozycji siedzącej	1 sztuka	
	- waga stosu min.	80 kg	
	- waga urządzenia min.	230 kg	
S-7	Maszyna: mięśnie odwodziciele uda w pozycji siedzącej	1 sztuka	
	- waga stosu min.	80 kg	
	- waga urządzenia min.	230 kg	
S-8	Maszyna: suwnica do nóg wyciskanie w pozycji siedzącej	1 sztuka	
	- waga stosu min.	150 kg	
	- waga urządzenia min.	400 kg	
S-9	Maszyna: mięśnie czworogłowe ud w pozycji siedzącej	1 sztuka	
	- waga stosu min.	125 kg	
	- waga urządzenia min.	280 kg	
S-10	Maszyna: mięśnie dwugłowe ud w pozycji siedzącej	1 sztuka	
	- waga stosu min.	90 kg	
	- waga urządzenia min.	200 kg	
S-11	Maszyna: mięśnie proste brzucha siedząc	1 sztuka	
	- waga stosu min.	125 kg	
	- waga urządzenia min.	230 kg	
S-12	Maszyna: mięśnie skośne brzucha siedząc	1 sztuka	
	- waga stosu min.	50 kg	
	- waga urządzenia min.	180 kg	
S-13	Maszyna: mięśnie prostowniki tułowia siedząc	1 sztuka	
	- waga stosu min.	100 kg	
	- waga urządzenia min.	230 kg	
S-14	Maszyna: podciąganie ze stosem	1 sztuka	
	- waga stosu min.	170 kg	
	- waga urządzenia min.	360 kg	
S-15	Maszyna: dwufunkcyjna biceps i triceps	1 sztuka	
	- waga stosu min.	80 kg	
	- waga urządzenia min.	200 kg	

CARDIO BIEŻNIA

C-1 4 sztuki

	Waga ćwiczącego maks.	180 kg	
	Długość min.	200 cm	
	Waga min.	175 kg	
	Minimum 10 programów treningowych		
	Zakres kąta pochyleń 0-15 %		
C-2	Trenażer eliptyczny		2 sztuki
	Długość min.	190 cm	
	Waga min.	120 kg	
	Minimum 10 stopniowa regulacja obciążenia		
	Minimum 10 programów treningowych		
C-3	Trenażer samodostosowujący		2 sztuki
	Długość min.	200 cm	
	Waga min.	170 kg	
	Minimum 10 stopniowa regulacja obciążenia		
	Minimum 5 programów treningowych		
C-4	Cykloergometr pionowy		2 sztuki
	Długość min.	110 cm	
	Waga min.	70 kg	
	Minimum 10 stopniowa regulacja obciążenia		
	Minimum 10 programów treningowych		
C-5	Cykloergometr horyzontalny		2 sztuki
	Długość min.	160 cm	
	Waga min.	90 kg	
	Minimum 10 stopniowa regulacja obciążenia		
	Minimum 10 programów treningowych		

Wolne ciężary

Ławka do wyciskania sztangi Olympic Inclined Bench Press

Długość min.	150 cm	1 sztuka
Waga min.	90 kg	

Ławka regulowana Adjustable Bench

Długość min.	140 cm	3 sztuki
Waga min.	40 kg	

Ławka do mięśni grzbietu

Długość min.	130 cm	1 sztuka
Waga min.	40 kg	

Ławka do bicepsów Scott Bench

Długość min.	100 cm	1 sztuka
Waga min.	36 kg	

Ławka do wyciskania sztangi Olympic Bench Pre1 sztuka

Długość min.	160 cm	
Waga min.	90 kg	

Maszyna Smith'a wielofunkcyjna

- waga urządzenia min.	250 kg	1 sztuka
------------------------	--------	----------

Obciążenia wolne ciężary

Hantla 10 kg	2 sztuki
Hantla 12,5 kg	2 sztuki
Hantla 15 kg	2 sztuki
Hantla 17,5 kg	2 sztuki
Hantla 20 kg	2 sztuki
Hantla 22,5 kg	2 sztuki
Hantla 25 kg	2 sztuki
Hantla 27,5 kg	2 sztuki
Hantla 30 kg	2 sztuki
Hantla 32,5 kg	2 sztuki
Hantla 35 kg	2 sztuki
Hantla 37,5 kg	2 sztuki
Hantla 40 kg	2 sztuki
Hantla 42,5 kg	2 sztuki
Hantla 45 kg	2 sztuki
Hantla 47,5 kg	2 sztuki
Hantla 50 kg	2 sztuki
Stojak na hantle	2 sztuki
Hantle chromowane 1-10 kg - zestaw	1 sztuka
Stojak na hantle	1 sztuka
Obciążenie do gryfu 1,25 kg	12 sztuk

Obciążenie do gryfu 2,5 kg	12 sztuk
Obciążenie do gryfu 5 kg	24 sztuki
Obciążenie do gryfu 10 kg	18 sztuk
Obciążenie do gryfu 20 kg	12 sztuk
Gryf 220 cm	3 sztuki
Gryf Curl Bar 120 cm	1 sztuka
Zaciski sprężynowe	4 sztuki