

Tradycja, kompetencja, jakość...

**SIŁOWNIE
PLENEROWE**

JotActiv



Ref 2014.05.15

Możemy znacznie więcej !

Zestaw urządzeń stworzonych po to, by efektywnie i przyjemnie ćwiczyć
wszystkie partie mięśni

Siłownie plenerowe **JotActiv** to zestaw urządzeń, który pozwala stworzyć atrakcyjne miejsce czynnego wypoczynku i spotkań dla młodzieży, rodziców z dziećmi, seniorów, wszystkich którzy cenią zdrowy tryb życia.

Nasze siłownie zapewniają aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu oraz intensywny a zarazem przyjemny trening. Na przyrządach można zadbać o każdą partię mięśni. Połączenie treningu siłowego z solidnym dotlenieniem pomaga **wzmocnić mięśnie** każdej partii ciała, **wymasować obolałe miejsca**. Ćwiczenia na siłowni plenerowej JotActiv doskonale **poprawiają krążenie krwi, koordynację ruchową, oraz kondycję fizyczną i odporność**. Doskonale **wspomagają kuracje odchudzające**. Pomagają odprężyć się i zrelaksować. Odpowiednio dobrane ćwiczenia na siłowni zewnętrznej **pomagają również w rehabilitacji**. Podstawową zaletą siłowni plenerowych jest to, że są one dostępne dla wszystkich, a ćwiczyć można za darmo, na świeżym powietrzu i bez nadzoru instruktora.

Urządzenia z serii **JotActiv**, umożliwiają stworzenie profesjonalnej siłowni zewnętrznej. Poszczególne elementy można dowolnie dobierać, kierując się wielkością terenu, na którym będą zamontowane i stopniem trudności wykonywanych na nich ćwiczeń.

Siłownie JotActiv są doskonałym i uniwersalnym wyposażeniem:

- terenów rekreacyjnych miast i gmin: placów zabaw, parków, ścieżek rowerowych i pieszych;
- kempingów, parkingów przy autostradach i stacjach benzynowych;
- obiektów sportowych, ośrodków treningowych;
- szkół, ośrodków wychowawczych;
- osiedli mieszkaniowych;
- hoteli, ośrodków wczasowych, pensjonatów, ośrodków agroturystycznych;
- szpitali, ośrodków rehabilitacyjnych, sanatoriów i domów seniora;
- jednostek wojskowych i placówek penitencjarnych.

Na przyrządach **JotActiv** ćwiczyć mogą wszyscy bez względu na doświadczenie sportowe i sprawność fizyczną. Na urządzeniach znajduje się instrukcja ćwiczeń - wystarczy zastosować się do wskazówek. Wszystkie elementy siłowni zostały tak zaprojektowane, aby były przede wszystkim bezpieczne, a trening na nich był przyjemny i skuteczny. Na większości urządzeń ćwiczenia wykonuje się niemal intuicyjnie, przeciwwagę stanowi ciężar ciała osoby ćwiczącej. Jedyne ograniczenie dotyczy dzieci. Siłownie plenerowe JotActiv nie są przeznaczone dla osób poniżej 14 roku życia i poniżej 140 cm wzrostu. Dzieci powinny ćwiczyć zawsze pod opieką dorosłych.

NORMY I CERTYFIKATY

Siłownie plenerowe **JotActiv** spełniają najsurowsze normy dla tego typu urządzeń. **Posiadają certyfikat TÜV Rheinland Polska**. Z uwagi na to, że ćwiczenia na urządzeniach plenerowych odbywają się bez nadzoru instruktora, projektując nasze siłownie szczególną uwagę zwróciliśmy na to by były **bezpieczne, proste w obsłudze i trwałe**.



| | |
|----------------------------|---|
| PN-EN 1176-1:2009 | Wypożyczenie placów zabaw i nawierzchnie. Norma dotyczy wszystkich urządzeń. |
| PN-EN 957-1:2006 | Ogólne wymagania bezpieczeństwa i metody badań. Norma dotyczy wszystkich urządzeń. |
| PN-EN 957-2:2005 | Sprzęt do treningu siłowego oraz dodatkowe szczególne wymagania bezpieczeństwa i metody badań. Norma dotyczy wszystkich urządzeń. |
| PN-EN 957-4+A1:2010 | Ławy do ćwiczeń siłowych, dodatkowe szczególne wymagania bezpieczeństwa i metody badań. Norma dotyczy Ławki 60009 oraz Prostownika grzbietu 60010. |
| PN-EN 957-7:2002 | Trenażery wioślarskie, dodatkowe szczególne wymagania bezpieczeństwa i metody badań. Norma dotyczy Wioślarza 60008. |
| PN-EN 957-8:2002 | Pedałowe symulatory chodu, symulatory wchodzenia na schody i pedałowe symulatory wspinania się dodatkowe szczególne wymagania bezpieczeństwa i metody badań. Norma dotyczy Biegacza 60002, Wahadła 60003 i Twistera 60004. |
| PN-EN 957-9:2005 | Trenażery eliptyczne, dodatkowe szczególne wymagania bezpieczeństwa i metody badań. Norma dotyczy Orbitreka 60001. |
| DIN 79000:2012 | Jeździec 60014, Motyl 60015, Rowerek 60016, Masażer pleców 60017, Koła Tai-Chi 60018, Poręczce 60019, Trenażer mięśni ud 60020, Walec 60021, Kozioł do rozciągania mięśni 60022, Trenażer ramion 60023, Stepper 60024, Drażki wiszące 60025, Platforma huśtająca 60026. |

ORBITREK


Nr kat. 6-00-01

wymiary (długość x szerokość x wysokość): 1700 x 650 x 1973 [mm]

masa: 74 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:
FUNKCJE URZĄDZENIA:
TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:
OPIS ĆWICZEŃ:
KATEGORIA WIEKOWA:

aerobowe

aktywuje ruch bioder, barków, ramion oraz nóg; poprawia krążenie krwi oraz wzmacnia ogólną koordynację ruchową

łatwe

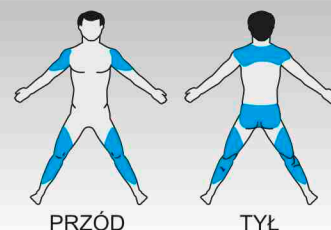
obie nogi postaw na stopniach i chwyć rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach; poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękoma ciągnij i pchaj drążki

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

> Wzmocnienie mięśni ramion

> Wzmocnienie mięśni nóg

> Poprawa kondycji ogólnej



PRZÓD

TYŁ

BIEGACZ


Nr kat. 6-00-02

wymiary (długość x szerokość x wysokość): 1600 x 470 x 1990 [mm]

masa: 78 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:
FUNKCJE URZĄDZENIA:
TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:
OPIS ĆWICZEŃ:
KATEGORIA WIEKOWA:

aerobowe

wzmacnia mięśnie i stawy nóg, aktywuje ruch bioder, zwiększa ruchomość stawów kolanowych i biodrowych oraz poprawia zmysł równowagi ciała, redukuje tkankę tłuszczową

łatwe

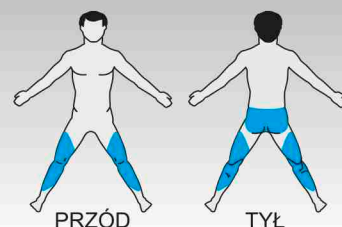
obie nogi postaw na stopniach i chwyć rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach; poruszaj nogami do przodu i do tyłu

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

> Wzmocnienie mięśni nóg

> Aktywacja ruchu bioder

> Poprawa równowagi



PRZÓD

TYŁ

WAHADŁO


Nr kat. 6-00-03

wymiary (długość x szerokość x wysokość): 930 x 890 x 1850 [mm]

masa: 52 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:
FUNKCJE URZĄDZENIA:
TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:
OPIS ĆWICZEŃ:
KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni i koordynacja ruchowa

aktywuje mięśnie bioder oraz stawów biodrowych, wzmacnia również mięśnie brzucha i pleców

łatwe

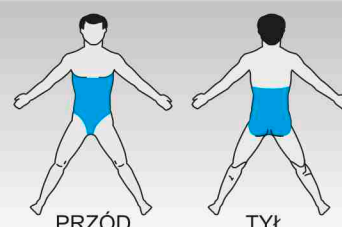
obie nogi postaw na stopniu i chwyć rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach; poruszaj nogami w lewo i w prawo wprawiając ciało w ruch wahadłowy

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

> Wzmocnienie mięśni brzucha

> Aktywacja mięśni bioder

> Wzmocnienie mięśni pleców



PRZÓD

TYŁ

TWISTER



Nr kat. 6-00-04

wymiary (dług. x szer. x wys.): 550 x 370 x 1935 [mm]
masa: 19 kg
maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

koordynacja ruchowa

aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha oraz wzmacnia lędźwiową część kręgosłupa

łatwe

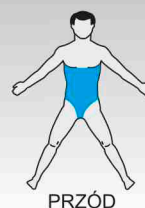
obie nogi postaw na obrotowym stopniu i chwyć rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach; nie odrywając rąk od uchwytów, wykonuj obrotowe ruchy ciała maksymalnie w lewo a później maksymalnie w prawo; podczas ćwiczenia staraj się nie poruszać górną częścią ciała.

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

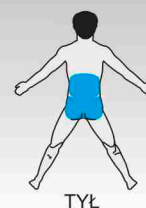
➤ Wzmocnienie
mięśni brzucha

➤ Aktywacja
stawów biodrowych

➤ Wzmocnienie
kręgosłupa



PRZÓD



TYŁ

WYCISKANIE SIEDZĄC



Nr kat. 6-00-05

wymiary (dług. x szer. x wys.): 970 x 880 x 1935 [mm]
masa: 50 kg
maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, ramion i barków

średnio trudne

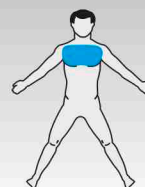
usiądź na siedzisku i chwyć rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach; odpychaj drążki od siebie i po chwili przyciągaj z powrotem

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

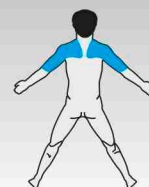
➤ Wzmocnienie
mięśni klatki piersiowej

➤ Wzmocnienie
mięśni ramion

➤ Poprawa
kondycji ogólnej



PRZÓD



TYŁ

PRASA NOŻNA



Nr kat. 6-00-06

wymiary (dług. x szer. x wys.): 980 x 560 x 1935 [mm]
masa: 52 kg
maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia mięśnie nóg

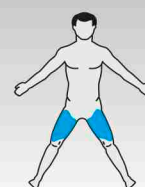
średnie

usiądź na siedzisku i postaw obie nogi na stopniach; prostuj nogi, odpychając się od urządzenia; zwróć uwagę by nie prostować do końca nóg w kolanach

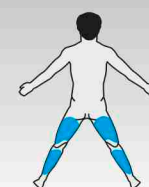
od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

➤ Wzmocnienie
mięśni nóg

➤ Poprawa
kondycji ogólnej



PRZÓD



TYŁ

WYCIĄG GÓRNY



Nr kat. 6-00-07

wymiary (dług. x szer. x wys.): 1000 x 780 x 1935 [mm]

masa: 52 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców, szczególnie polecany dla osób z bólami pleców

średnio trudne

usiądź na siedzisku i chwyć rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach; przyciągnij uchwyty do siebie, wytrzymaj chwilę w tej pozycji i wróć do pozycji początkowej

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)



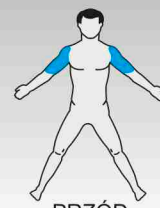
**Wzmocnienie
mięśni barków**



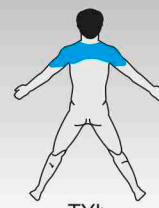
**Wzmocnienie
mięśni ramion**



**Wzmocnienie
górnych partii pleców**



PRZÓD



TYŁ

WIOŚLARZ



Nr kat. 6-00-08

wymiary (dług. x szer. x wys.): 1310 x 820 x 900 [mm]

masa: 70 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia mięśnie nóg, ramion i górnej partii pleców

średnie

usiądź na siedzisku, stopy postaw na podporze rurowej i chwyć rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach; przyciągaj uchwyty do siebie jednocześnie prostując nogi, po chwili wróć do pozycji początkowej

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)



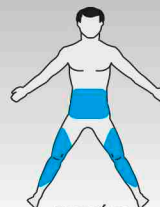
**Wzmocnienie
mięśni nóg i brzucha**



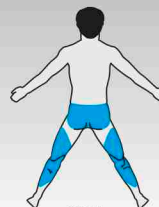
**Wzmocnienie
mięśni ramion**



**Wzmocnienie
górnej partii pleców**



PRZÓD



TYŁ

ŁAWKA



Nr kat. 6-00-09

wymiary (dług. x szer. x wys.): 760 x 1640 x 1935 [mm]

masa: 45 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia mięśnie proste i skośne brzucha

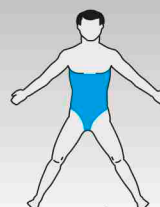
średnie

połóż się na ławce na plecach, zegnij nogi w kolanach i zaczeep stopami o dolną poprzeczkę; podłóż ręce pod głowę i wykonuj skłony tułowia - tak zwane „brzuszek”

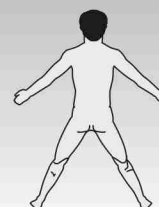
od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)



**Wzmocnienie
mięśni brzucha**



PRZÓD



TYŁ

PROSTOWNIK GRZBIETU



Nr kat. 6-00-10

wymiary (dług. x szer. x wys.): 680 x 790 x 1935 [mm]

masa: 31 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia mięśnie grzbietu boczne i przysrodkowe, mięśnie dwugłowe ud i pośladków

średnie

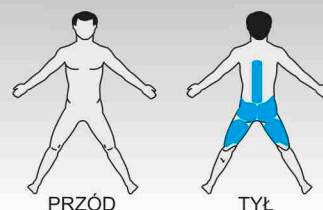
obie nogi postaw na stopniu, oprzyj biodra na górnej poprzeczce rurowej i zaprzyj łydki o dolną poprzeczkę; ręce skrzyżuj na klatce piersiowej i wykonuj powolne opady i unoszenia tułowia

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

➤ Wzmocnienie mięśni grzbietu

➤ Wzmocnienie mięśni dwugłowych ud

➤ Wzmocnienie mięśni pośladków



DRABINKA



Nr kat. 6-00-11

wymiary (dług. x szer. x wys.): 570 x 960 x 2370 [mm]

masa: 32 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia mięśnie grzbietu, ramion oraz biceps

średnio trudne

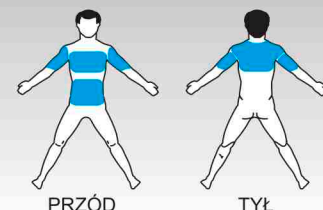
podciąganie na drążku: złap za uchwyty w wyznaczonych miejscach i podciągaj ciało do wysokości piersi, następnie powoli opuszczaj; rozciąganie mięśni: oprzyj stopę na dolnym szczeblu na wysokości pasa i wykonuj skłony tułowia do stopy na szczeblu i do stopy na ziemi

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

➤ Wzmocnienie mięśni grzbietu

➤ Wzmocnienie mięśni ramion

➤ Wzmocnienie klatki piersiowej



PODCIĄG NÓG



Nr kat. 6-00-12

wymiary (dług. x szer. x wys.): 830 x 640 x 1935 [mm]

masa: 40 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion

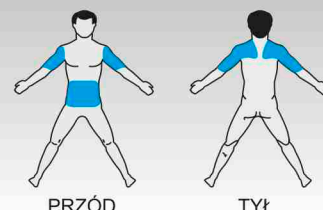
średnio trudne

oprzyj się rękoma na poręczach plecami do urządzenia i chwyć uchwyty w wyznaczonych miejscach; nogi podciągaj do brzucha tak, aby powstał kąt prosty, wytrzymaj w tej pozycji chwilę i opuść nogi

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

➤ Wzmocnienie mięśni brzucha

➤ Wzmocnienie mięśni ramion



JEŹDZIEC


Nr kat. 6-00-14

wymiary (dług. x szer. x wys.): 1000 x 500 x 1760 [mm]

masa: 48 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:
FUNKCJE URZĄDZENIA:
TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:
OPIS ĆWICZEŃ:
KATEGORIA WIEKOWA:

aerobowe

wzmacnia: mięśnie ramion, nóg, pasa, brzucha, pleców i klatki piersiowej, usprawnia ruch kończyn, poprawia wydolność krążeniowo - oddechową

łatwe

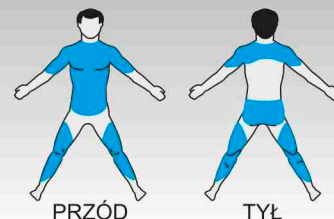
usiąść na siodełku, złap uchwyty obiema rękoma i naciskaj pedały aż do wyprostowania pleców.

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

> Wzmocnienie mięśni ramion

> Wzmocnienie mięśni brzucha

> Poprawa wydolności krążeniowej i oddechowej



MOTYL


Nr kat. 6-00-15

wymiary (dług. x szer. x wys.): 1110 x 1180 x 1800 [mm]

masa: 68 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:
FUNKCJE URZĄDZENIA:
TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:
OPIS ĆWICZEŃ:
KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia: mięśnie ramion, pleców, grzbietu oraz górne partie ciała, pomaga w utrzymaniu poprawnej postawy ciała

średnie

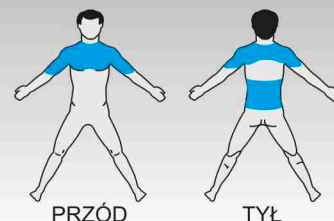
usiąść na siedzisku i chwycić rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach, przyciągaj uchwyty do środka w taki sposób, aby łokcie zbliżały się do siebie; powrót do pozycji wyjściowej

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

> Wzmocnienie mięśni ramion

> Wzmocnienie pleców i grzbietu

> Poprawa postawy ciała



ROWEREK


Nr kat. 6-00-16

wymiary (dług. x szer. x wys.): 970 x 630 x 1460 [mm]

masa: 63 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:
FUNKCJE URZĄDZENIA:
TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:
OPIS ĆWICZEŃ:
KATEGORIA WIEKOWA:

aerobowe

wzmacnia: mięśnie nóg, dolne partie ciała, poprawia ruchomość stawów kończyn dolnych, koordynację ruchową i ogólną kondycję, szczególnie polecany dla osób starszych, które nie mogą czynnie uprawiać jazdy na rowerze

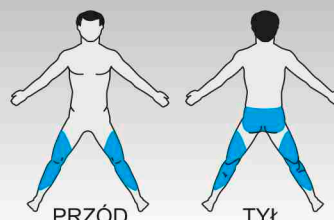
łatwe

usiąść na siodełku, złap uchwyty obiema rękami, postaw stopy na pedałach i pedałuj

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

> Wzmocnienie mięśni nóg

> Poprawa ruchomości stawów kończyn dolnych



MASAŻER PLECÓW



KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

relaksujące

relaksuje napięte mięśnie bioder i pleców, pomagają poprawić krążenie i usprawnia system nerwowy

łatwe

stań tyłem do urządzenia, oprzyj plecy o część masującą i masuj plecy od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

Nr kat. 6-00-17

wymiary (dług. x szer. x wys.): 870 x 840 x 2050 [mm]

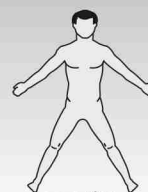
masa: 88 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

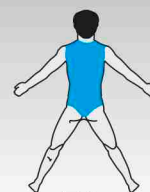
➤ Zmniejsza napięcie mięśni bioder i pleców

➤ Poprawia krążenie

➤ Usprawnia system nerwowy



PRZÓD



TYŁ

KOŁA TAI - CHI



KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

aerobowe

wzmacniają, rozwijają i poprawiają umięśnienie ramion, poprawiają ogólną sprawność stawów ramion, nadgarstków, łokci i obojczyków; wskazane dla osób ze zwyrodnieniami stawów obręczy barkowej i z ograniczonym zakresem ruchu ramion; szczególnie wskazane dla osób starszych

łatwe

złap uchwyty dwiema rękoma i obracaj kierownicami zgodnie z ruchem wskazówek zegara, następnie zmieniaj kierunek w każdej serii

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

Nr kat. 6-00-18

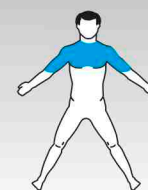
wymiary (dług. x szer. x wys.): 830 x 1150 x 2070 [mm]

masa: 64 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

➤ Wzmocnienie mięśni ramion

➤ Poprawia sprawność nadgarstków, łokci i obojczyków



PRZÓD



TYŁ

PORĘCZE



KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacniają mięśnie ramion i brzucha, poprawiają kondycję mięśniową pleców, aktywizują wszystkie partie mięśniowe w zależności od rodzaju wykonywanych ćwiczeń

trudne

rozciąganie, pompki, przysiady

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

Nr kat. 6-00-19

wymiary (dług. x szer. x wys.): 1150 x 740 x 1800 [mm]

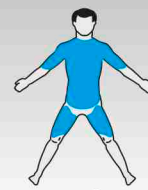
masa: 63 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

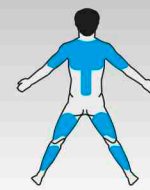
➤ Wzmocnienie mięśni brzucha

➤ Wzmocnienie mięśni ramion

➤ Poprawia kondycję pleców



PRZÓD



TYŁ

TRENAŻER MIĘŚNI UD



Nr kat. 6-00-20

wymiary (dług. x szer. x wys.): 1650 x 930 x 1850 [mm]

masa: 140 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia mięśnie ud

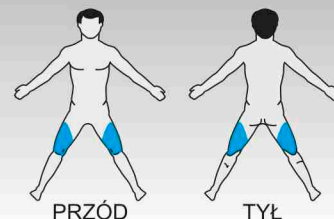
średnie

usiądź wygodnie, umieść nogi pod platformami, złap rękoma za uchwyty; prostuj nogi zdecydowanym, ale powolnym ruchem; wróć do pozycji wyjściowej

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)



**Wzmocnienie
mięśni ud**



PRZÓD

TYŁ

WALEC



Nr kat. 6-00-21

wymiary (dług. x szer. x wys.): 1130 x 1010 x 1900 [mm]

masa: 100 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

koordynacja ruchowa

rozвивa koordynację ruchową, przede wszystkim zmysł równowagi

średnie

złap za uchwyty i wejdź stopami na walec; wykonując stopami ruchy do przodu i do tyłu utrzymuj ciało w pozycji pionowej

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)



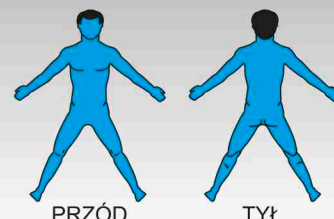
**Ćwiczenie
zmysłu równowagi**



**Wzmocnienie
pleców i grzbietu**



**Poprawa
postawy ciała**



PRZÓD

TYŁ

KOZIOŁ DO ROZCIĄGANIA MIĘŚNI



Nr kat. 6-00-22

wymiary (dług. x szer. x wys.): 940 x 860 x 1450 [mm]

masa: 62 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

rozciąganie mięśni

zwiększa giętkość i elastyczność mięśni pasa biodrowego, talii, brzucha, nóg, pleców; rozluźnia oraz uwalnia od zmęczenia plecy i pas biodrowy

łatwe

stań tyłem do urządzenia, odchylaj się tak, aby plecy leżały na urządzeniu

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)



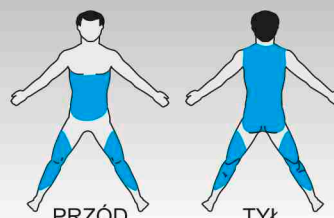
**Wzmocnienie
mięśni pasa**



**Wzmocnienie
mięśni nóg**



**Wzmocnienie
mięśni pleców**



PRZÓD

TYŁ

TRENAŻER RAMION



KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

poprawia ruchomość stawów obręczy barkowej, buduje muskulaturę ramion, szczególnie tricepsa, likwiduje tkankę tłuszczową na górnych partiach ramion

łatwe

złap uchwyty, nogi trzymaj w powietrzu i przyciągaj uchwyty w dół od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

Nr kat. 6-00-23

wymiary (dług. x szer. x wys.): 530 x 900 x 2590 [mm]

masa: 64 kg

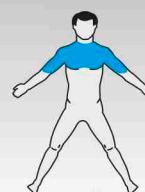
maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg



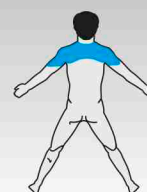
Poprawia ruchomość stawów obręczy barkowej



Buduje muskulaturę ramion



PRZÓD



TYŁ

STEPPER



KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

budowa mięśni

wzmacnia mięśnie nóg i pośladków oraz wydolność organizmu

łatwe

stań na stopniach i naciskając na nie maszeruj od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

Nr kat. 6-00-24

wymiary (dług. x szer. x wys.): 680 x 630 x 1790 [mm]

masa: 70 kg

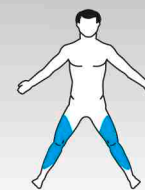
maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg



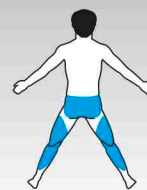
Wzmocnienie mięśni nóg



Wzmocnienie mięśni pośladków



PRZÓD



TYŁ

UCHWYTY WISZĄCE



KATEGORIA URZĄDZENIA:

FUNKCJE URZĄDZENIA:

TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:

OPIS ĆWICZEŃ:

KATEGORIA WIEKOWA:

aerobowe

wzmacnia mięśnie kończyn górnych, poprawia koordynację całego ciała, pomaga w rozciąganiu

łatwe

złap uchwyty, nogi utrzymuj w powietrzu i obracaj ciało w lewo lub prawo

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

Nr kat. 6-00-25

wymiary (dług. x szer. x wys.): 2070 x 200 x 2690 [mm]

masa: 90 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg



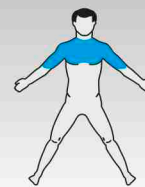
Wzmocnienie mięśni kończyn górnych



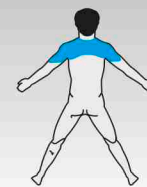
Poprawia koordynację ciała



Pomaga w rozciąganiu



PRZÓD



TYŁ

PLATFORMA HUŚTAJĄCA


KATEGORIA URZĄDZENIA:
FUNKCJE URZĄDZENIA:
TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA:
OPIS ĆWICZEŃ:
KATEGORIA WIEKOWA:

aerobowe

wzmacnia mięśnie pasa biodrowego, talii i nóg, poprawia elastyczność i ruchomość stawów dolnej partii ciała, poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i oddechowego

łatwe

stań na platformie, złap uchwyty i przesuwaj platformę stopami w lewo i w prawo

od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

Nr kat. 6-00-26

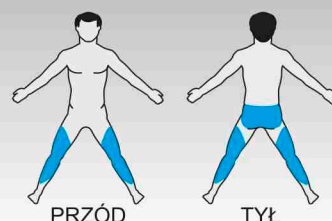
wymiary (długość x szerokość x wysokość): 720 x 1100 x 1790 [mm]

masa: 76 kg

maksymalna waga ćwiczącego: 120 kg

Wzmocnienie
mięśni pasa biodrowego

Poprawia elastyczność
dolnej partii ciała

Poprawia funkcje
układu naczyniowego


PRZÓD

TYŁ

standardowa kolorystyka (wyszczególnienie kolorów według RAL):

Kolorystyka - elementy konstrukcji wg zdjęcia

soczysty zielony
RAL 6018

białe aluminium
RAL 9006

możliwość malowania w innych kolorach - po ustaleniu ceny i terminu realizacji

Uwaga! Kolory na wydruku mogą nieznacznie odbiegać od rzeczywistych.

CHARAKTERYSTYKA TECHNICZNA URZĄDZEŃ

Urządzenia siłowni plenerowych **JotActiv z serii I** zbudowane są na pylonach. Pylon stanowi element łączący wszystkie poszczególne urządzenia. To właśnie do niego montowane są wybrane elementy siłowni. Może być to np. prasa nożna, orbitrek, czy wahadło. Pylon spełnia również rolę punktu informacyjnego. Na jego środkowej tablicy umieszczone są naklejki z informacją jak bezpiecznie korzystać z danego urządzenia. Dzięki nim użytkownik dowie się, które ćwiczenia działają na poszczególne partie ciała oraz jak ćwiczyć, by uzyskać maksymalny efekt i uniknąć kontuzji.

Urządzenia siłowni plenerowych **JotActiv z serii II** są wolnostojące (bez pylonu). Wszystkie informacje na temat bezpiecznego korzystania z urządzeń oraz instrukcje ćwiczeń umieszczane są na specjalnej tablicy informacyjnej.

Siłownie plenerowe JotActiv wykonane są ze stali konstrukcyjnej zabezpieczonej podkładem ocynkowanym w celu zabezpieczenia przed korozją oraz malowanej proszkowo w gatunku S235JR wg europejskiej normy EN 10025 farbami firmy AKZO NOBEL. Jest to poliestr architektoniczny do zastosowań zewnętrznych. Cechuje go duża odporność na działanie promieni UV, odporność na uszkodzenia mechaniczne i zabrudzenia. Farby są bezpieczne dla środowiska. Skutecznie chronią wszystkie elementy przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, co gwarantuje długoletnie użytkowanie siłowni.

Gwarancja na wszystkie urządzenia JotActiv obejmuje okres dwóch lat. Zapewniamy serwis gwarancyjny i pogwarancyjny.

Oferujemy pomoc w zakresie odpowiedniego doboru urządzeń siłowni plenerowej oraz właściwego ich rozmieszczenia na wybranym terenie rekreacyjnym z uwzględnieniem obowiązujących norm dotyczących placów zabaw.

Zapewniamy transport i montaż siłowni na terenie całego kraju.

Możliwy jest również montaż we własnym zakresie. Bezpieczeństwo użytkowania urządzeń zależy od właściwego ich zainstalowania zgodnie z instrukcją. Używane mogą być tylko poprawnie zamocowane urządzenia. Przyrządy wymagają instalacji na fundamencie betonowym do specjalnych kotew. Przed oddaniem siłowni do użytku należy dokonać kontroli poprawności ich zamontowania.

Minimalne strefy bezpieczeństwa

Projektując siłownię należy zachować odpowiednie strefy bezpieczeństwa wokół urządzenia. W strefie bezpieczeństwa nie może znajdować się żaden element.

- dla urządzeń o wysokości do 150 cm strefa bezpieczeństwa wynosi 150 cm;

- dla urządzeń o wysokości powyżej 150 cm strefa bezpieczeństwa wynosi 0,5 m + 0,6 x wysokość urządzenia;

Dla urządzeń montowanych do pylona minimalna strefa bezpieczeństwa wynosi 180 cm wokół urządzenia.

Okresowe przeglądy:

Wszystkie siłownie plenerowe powinny być poddawane regularnym przeglądom. Tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia można zachować pełne bezpieczeństwo użytkowanego sprzętu. Osoby odpowiedzialne za administrowanie siłownią powinny systematycznie sprawdzać stan urządzeń pod kątem bezpieczeństwa i funkcjonalności. Wyniki kontroli należy dokumentować w książce serwisowej urządzenia.

Niniejszy katalog nie jest ofertą w świetle prawa.

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w wyrobach.

Przedsiębiorstwo JOTKEL
63-700 Krotoszyn, ul. Wiejska 43
Tel/fax: +48 62 725 22 91

www.silownia-plenerowa.pl
kontakt@silownia-plenerowa.com



Data wydania katalogu 15.05. 2014r.