

① **MultiSport**

# Jak ćwiczyć na siłowni plenerowej?

Wzbogać swoje wakacje  
o zupełnie nowe  
doświadczenia!



# Spis treści

Jak ćwiczyć na siłowni plenerowej?	3
Korzyści płynące z ćwiczeń na siłowni plenerowej i aktywnego trybu życia	4
Bezpieczeństwo podczas treningu	7
Checklista – co zabrać ze sobą na siłownię plenerową?	8
Wskazówki dotyczące rozgrzewki	9
Stretching po treningu	10
Najczęściej popełniane błędy przy korzystaniu z urządzeń siłowni plenerowej	11
Wskazówki dotyczące prawidłowej techniki ćwiczeń na siłowni plenerowej	12
Przykładowy trening	13
Połączenie ćwiczeń na siłowni plenerowej z innymi formami aktywności sportowej	18
Porady treningowe i motywacja	20
Korzyści z regularnych ćwiczeń	21
Siłownie plenerowe MultiSport	22
Siłownie plenerowe MultiSport – obsługa krok po kroku	23
Instrukcje	25
Lista urządzeń na siłowniach plenerowych MultiSport	26



# Jak ćwiczyć na siłowni plenerowej?

Jeśli szukasz inspiracji do aktywności na świeżym powietrzu, jesteś we właściwym miejscu! W naszym nowym e-booku znajdziesz informacje na temat siłowni plenerowych. Pozwolą Ci one połączyć przyjemność z treningiem, ciesząc się pięknem natury.

Z e-booka dowiesz się:

- jakie są korzyści zdrowotne z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,
- jak unikać kontuzji i bezpiecznie trenować,
- jak wygląda przykładowy plan treningowy na siłowni plenerowej,
- jak motywować się do regularnej aktywności fizycznej,
- jak łączyć treningi z innymi formami aktywności.

Nasze porady opieramy na siłowniach plenerowych MultiSport dostępnych w pięknych nadmorskich miejscowościach, takich jak Kołobrzeg, Międzyzdroje i Gdynia. Teraz nie musisz wybierać między aktywnością fizyczną a plażowaniem!

**Ciesz się każdym treningiem i maksymalnie wykorzystaj możliwości, jakie oferują siłownie plenerowe!**



# Korzyści płynące z ćwiczeń

na siłowni plenerowej  
i aktywnego trybu życia

Ćwiczenia na siłowni plenerowej to nie tylko sposób na poprawę kondycji fizycznej, ale także doskonała okazja do czerpania radości z aktywności na świeżym powietrzu.

Kontakt z naturą jest dla nas bardzo ważny



to jeden z 6 aspektów  
składających się  
na nasz dobrostan

jak wynika z raportu „**Dobrostan Polek i Polaków**” przygotowanego przez infuture.institute we współpracy z Benefit Systems.

Oto kluczowe korzyści  
z treningu na zewnątrz:



## 1. Poprawa zdrowia fizycznego

Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do wzmocnienia układu sercowo-naczyniowego, poprawy wydolności organizmu oraz zwiększenia wytrzymałości mięśniowej. Ćwiczenia na świeżym powietrzu pomagają również w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała i redukcji ryzyka chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie. Według wspomnianego raportu dobre zdrowie fizyczne podnosi dobrostan aż 68% Polaków.

## 2. Korzyści psychiczne

Aktywność na świeżym powietrzu wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne. Ekspozycja na słońce stymuluje wytwarzanie witaminy D, niezbędnej dla zdrowia zębów, kości i mięśni. Kontakt z naturą sprzyja redukcji stresu, a ćwiczenia fizyczne pobudzają wydzielanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia. W wyżej wymienionym raporcie czytamy, że zdrowie psychiczne jest bardzo istotne dla dobrostanu 63% Polaków.

## 3. Zwiększona motywacja

Siłownie plenerowe, takie jak te oferowane przez MultiSport, zachęcają do regularnych treningów dzięki swoim atrakcyjnym lokalizacjom. Urokliwe widoki, świeże powietrze i możliwość ćwiczenia w grupie motywują do działania i poprawiają samopoczucie. 40% Polaków wskazuje, że codzienny stres obniża ich dobrostan, a aktywność fizyczna na świeżym powietrzu może być skutecznym sposobem na jego redukcję.

## 4. Wszechstronność treningu

Siłownie plenerowe oferują różnorodne urządzenia, które pozwalają na wszechstronny trening. Możesz angażować różne grupy mięśniowe i dostosować intensywność ćwiczeń do własnych potrzeb. Dzięki temu każdy znajdzie coś dla siebie, niezależnie od poziomu zaawansowania. Siłownie plenerowe umożliwiają wykonywanie ćwiczeń siłowych, cardio oraz rozciągających, co zapewnia kompleksowy trening całego ciała.

## 5. Integracja społeczna

Siłownie plenerowe stają się miejscem spotkań dla mieszkańców i turystów, co może prowadzić do wymiany doświadczeń oraz wspólnego motywowania się do regularnych treningów. Wyniki badań zawarte w raporcie potwierdzają, że relacje społeczne są niezwykle istotne dla naszego zdrowia psychicznego.

## 6. Przyjemność z ruchu

Otoczenie natury, dźwięki morza i świeże powietrze sprawiają, że każda aktywność staje się przyjemnością. W raporcie o dobrostanie Polaków czytamy, że „natioentuzjaści to ludzie silnie związani z naturą, co sprzyja kształtowaniu ich zdrowia psychicznego (...). 58% z nich czuje się młodziej, niż wskazuje na to ich wiek”. Dołącz do ich grona i ciesz się czasem spędzonym na świeżym powietrzu.

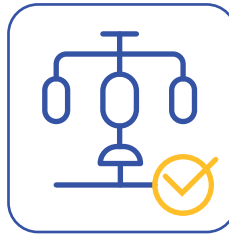


**Decydując się na ćwiczenia na siłowni plenerowej, inwestujesz w swoje zdrowie, samopoczucie i jakość życia. Przygotuj się na nową przygodę i odkryj, jak wiele korzyści może przynieść Ci aktywny tryb życia w pięknym otoczeniu!**



# Bezpieczeństwo podczas treningu

Bezpieczeństwo i przygotowanie do treningu to kluczowy element każdej aktywności fizycznej, zwłaszcza na siłowniach plenerowych. Oto zasady, które pomogą Ci trenować w sposób efektywny i bezpieczny.



## Sprawdź urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zawsze dokładnie obejrzyj sprzęt. Upewnij się, że jest w dobrym stanie, a wszystkie elementy są stabilne.



## Dostosuj się do warunków

Zwróć uwagę na temperaturę i wilgotność powietrza. Unikaj ćwiczeń w ekstremalnych warunkach, takich jak np. duże upały.



## Zwracaj uwagę na otoczenie

Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca wokół siebie. Zwracaj uwagę na innych użytkowników siłowni.



# Checklista

Co zabrać ze sobą na siłownię plenerową?



**Woda** – aby utrzymać odpowiednie nawodnienie podczas treningu



**Ręcznik** – do wycierania potu i ewentualnie do użycia na urządzeniach



**Odpowiednia odzież sportowa** – wygodne, oddychające ubrania dostosowane do warunków pogodowych



**Buty sportowe** – zapewniające wsparcie i ochronę stóp



**Krem z filtrem UV** – aby chronić skórę przed słońcem



**Czapka lub daszek** – dla ochrony przed słońcem



**Okulary przeciwsłoneczne** – aby chronić oczy przed promieniami UV



**Środek do dezynfekcji rąk** – aby utrzymać higienę przed i po korzystaniu z urządzeń



**Telefon z aplikacją do monitorowania treningu** – może pomóc w śledzeniu postępów i motywacji



**Rękawiczki treningowe** – opcjonalnie, dla lepszego chwytu i ochrony dłoni



# Wskazówki dotyczące rozgrzewki

Rozgrzewka jest niezbędna, aby przygotować ciało do intensywnego wysiłku. Oto kilka powodów, dla których jest tak bardzo istotna:



**Zwiększa elastyczność mięśni**  
Dzięki rozgrzewce zmniejszasz ryzyko kontuzji.



**Podnosi temperaturę ciała**  
Przyspiesza krążenie krwi i pomaga dotlenić mięśnie.



**Przygotowuje psychicznie**  
Rozgrzewka pozwala odpowiednio skoncentrować się przed treningiem.

**Przykładowe ćwiczenia na rozgrzewkę**

- Skoki w miejscu – 2 minuty
- Wykroki – 10 powtórzeń na każdą nogę
- Krążenie ramion – 10 w przód i 10 w tył
- Bieg w miejscu – 2 minuty



# Stretching po treningu

Stretching po treningu to kluczowy element regeneracji. Pomaga rozluźnić mięśnie, poprawia ich elastyczność i przyspiesza procesy regeneracyjne. Skup się na głównych grupach mięśniowych, które były aktywne podczas treningu.





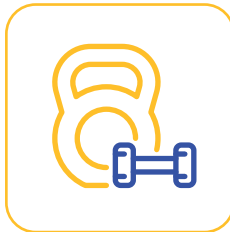
# Najczęściej popełniane błędy

podczas korzystania z urządzeń siłowni plenerowej



## Niewłaściwa technika

Nieprawidłowa postawa i niepoprawnie wykonywane ruchy zmniejszają efektywność ćwiczeń i mogą prowadzić do kontuzji.



## Przeciążenie

Rozpocząwanie od zbyt dużej intensywności lub obciążenia wypacza technikę i grozi urazami.



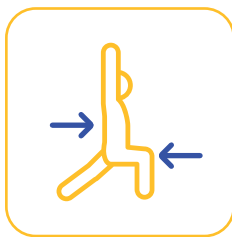
## Ignorowanie sygnałów ciała

Przerwij trening, jeśli odczuwasz ból, dyskomfort lub inne dolegliwości.



# Wskazówki

dotyczące prawidłowej techniki ćwiczeń na siłowni plenerowej



## Utrzymuj właściwą postawę

Zwracaj uwagę na pozycję pleców i kolan.



## Oddychaj prawidłowo

Regularny oddech pomaga wykonywać ćwiczenia i zapobiega zadyszce.



## Słuchaj swojego ciała

Dostosuj intensywność ćwiczeń do swoich możliwości.

# Przykładowy trening

Ten plan treningowy przygotowaliśmy z myślą o osobach zaczynających przygodę z siłownią plenerową. Został podzielony na 4 dni, z naciskiem na różne partie mięśniowe, aby zapewnić wszechstronny rozwój i odpowiedni czas na regenerację.

## Dzień 1 Klatka piersiowa i triceps

### Rozgrzewka

- Dynamiczny marsz – 1 seria x 10 minut
- Krążenie ramion w przód i tył – 2 serie x 30 sekund
- Rozciąganie przedramion – 2 serie x 30 sekund

### Trening główny

- Wyciskanie na klatkę piersiową na ławce skośnej  
4 serie x 8-12 powtórzeń
- Wyciskanie na ławce w pozycji poziomej  
4 serie x 8-12 powtórzeń
- Urządzenie do ćwiczeń grzbietu i klatki piersiowej  
3 serie x 10-15 powtórzeń
- Sztanga ze zmiennym obciążeniem (triceps)  
3 serie x 12-15 powtórzeń
- Ściąganie drążka ze zmiennym obciążeniem (triceps)  
3 serie x 12-15 powtórzeń

### Rozciąganie

- Rozciąganie mięśni naramiennych i tricepsa – 4 serie x 30 sekund
- Otwieranie klatki piersiowej stojąc i krążenie głową – 4 serie x 30 sekund
- Rozciąganie karku – 3 serie x 30 sekund

# Przykładowy trening

Ten plan treningowy przygotowaliśmy z myślą o osobach zaczynających przygodę z siłownią plenerową. Został podzielony na 4 dni, z naciskiem na różne partie mięśniowe, aby zapewnić wszechstronny rozwój i odpowiedni czas na regenerację.

## Dzień 2 Plecy i biceps

### Rozgrzewka

- Dynamiczny marsz – 1 seria x 10 minut
- Otwieranie klatki w podporze przodem – 2 serie x 30 sekund
- Mountain climber – 3 serie x 30 sekund

### Trening główny

- Urządzenie do martwego ciągu  
4 serie x 8-12 powtórzeń
- Urządzenie do treningu najszerszych mięśni grzbietu  
4 serie x 10-15 powtórzeń
- Ściąganie drążka ze zmiennym obciążeniem  
3 serie x 10-15 powtórzeń
- Sztanga ze zmiennym obciążeniem (biceps)  
3 serie x 12-15 powtórzeń (np. biceps curl)
- Urządzenie do ćwiczeń grzbietu i klatki piersiowej  
3 serie x 10-15 powtórzeń

### Rozciąganie

- Krążenie głową – 3 serie x 30 sekund
- Otwieranie klatki piersiowej leżąc – 3 serie x 30 sekund
- Kolana do klatki – 3 serie x 30 sekund

# Przykładowy trening

Ten plan treningowy przygotowaliśmy z myślą o osobach zaczynających przygodę z siłownią plenerową. Został podzielony na 4 dni, z naciskiem na różne partie mięśniowe, aby zapewnić wszechstronny rozwój i odpowiedni czas na regenerację.

## Dzień 3

### Nogi i dolne partie ciała

#### Rozgrzewka

- Dynamiczny marsz – 1 seria x 10 minut
- Otwieranie bioder okrężnymi ruchami – 2 serie x 30 sekund
- Otwieranie klatki w podporze przodem – 2 serie x 30 sekund

#### Trening główny

- Urządzenie do przysiadów  
4 serie x 8-12 powtórzeń
- Prasa nożna  
4 serie x 10-15 powtórzeń
- Prostownik nóg  
3 serie x 12-15 powtórzeń
- Urządzenie do martwego ciągu  
(skupiając się na pośladkach i dolnej części pleców)  
3 serie x 10-12 powtórzeń
- Urządzenie do ćwiczeń grzbietu i klatki piersiowej  
3 serie x 12-15 powtórzeń

#### Rozciąganie

- Rozciąganie tylnej taśmy uda – 3 serie x 30 sekund
- Rozciąganie mięśnia gruszkowatego – 3 serie x 30 sekund
- Rozciąganie łydki stojąc – 3 serie x 30 sekund

# Przykładowy trening

Ten plan treningowy przygotowaliśmy z myślą o osobach zaczynających przygodę z siłownią plenerową. Został podzielony na 4 dni, z naciskiem na różne partie mięśniowe, aby zapewnić wszechstronny rozwój i odpowiedni czas na regenerację.

## Dzień 4 Ramiona i barki

### Rozgrzewka

- Dynamiczny marsz – 1 seria x 10 minut
- Otwieranie klatki piersiowej w klęku – 2 serie x 30 sekund
- Deska – 3 serie x 60 sekund

### Trening główny

- Wyciskanie na barki w pozycji siedzącej  
4 serie x 8-12 powtórzeń
- Urządzenie wielofunkcyjne (barki)  
4 serie x 10-15 powtórzeń
- Sztanga ze zmiennym obciążeniem (ramiona)  
3 serie x 12-15 powtórzeń
- Ściąganie drążka ze zmiennym obciążeniem (ramiona)  
3 serie x 10-12 powtórzeń
- Urządzenie do ćwiczeń grzbietu i klatki piersiowej  
3 serie x 12-15 powtórzeń

### Rozciąganie

- Skręt tułowia w leżeniu (na każdą stronę) – 3 serie x 30 sekund
- Rozciąganie mięśni naramiennych siedząc – 3 serie x 30 sekund
- Pozycja kota i krowy – 3 serie x 30 sekund



# Wskazówki dodatkowe

## Wskazówki dodatkowe

Odpoczynek – pomiędzy seriami odpoczywaj 30-60 sekund.

Picie wody – pamiętaj o nawodnieniu przed, w trakcie i po treningu.

Słuchanie swojego ciała – jeśli czujesz ból lub dyskomfort, zrób przerwę lub zmniejsz intensywność ćwiczeń. Jeśli dolegliwości nie ustępują, przerwij trening.

→ **Ten plan jest doskonałym wprowadzeniem do treningów na siłowni plenerowej. Pamiętaj, aby stopniowo zwiększać intensywność ćwiczeń, gdy nabierzesz pewności siebie i poprawisz swoją kondycję!**



## Połączenie ćwiczeń

Ćwiczenia na siłowni plenerowej to doskonały sposób na wzmocnienie ciała, a jeśli połączysz je z innymi formami aktywności fizycznej, efekty będą jeszcze lepsze!

Dzięki temu nie tylko zwiększysz efektywność swojego treningu, ale także sprawisz, że będzie on bardziej różnorodny i przyjemny!

Oto kilka pomysłów na to, jak wzbogacić swoje treningi:



## 1. Bieganie

Bieganie może być rozgrzewką i wstępem do treningu siłowego – wykonując kilkunastominutowy, spokojny bieg przed sesją na siłowni spalisz więcej kalorii.

## 2. Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała

Ćwiczenia kalisteniczne oraz funkcjonalne to ciekawe urozmaicenie dla klasycznego treningu oporowego. Pompki, przysiady i planki możesz wykonywać wszędzie i wplatać je w obwody treningowe wykonywane na siłowni plenerowej.

## 3. Jazda na rowerze i rolkach

Aktywności takie jak jazda na rowerze czy rolkach to doskonały sposób na urozmaicenie treningu. Po sesji na siłowni wybierz się na umiarkowanie intensywną przejażdżkę rowerową wzdłuż plaży lub spróbuj jazdy na rolkach, dzięki czemu poprawisz kondycję i spalisz jeszcze więcej kalorii.

## 4. Aktywności wodne i plażowe

Nie zapominaj o aktywnościach takich jak pływanie czy siatkówka plażowa. Po intensywnym treningu na siłowni plenerowej, spędzenie czasu na plaży to świetny sposób na relaks i regenerację. Te formy aktywności angażują różne partie mięśniowe i są idealnym dopełnieniem treningów siłowych.

# Porady treningowe i motywacja

Utrzymanie motywacji do regularnych treningów jest kluczowe dla osiągnięcia zamierzonych celów. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci zbudować systematyczność:

Kiedy i jak modyfikować plan treningowy?



## Jak utrzymać motywację?

**Ustal cele** – wyznacz konkretne, mierzalne cele, takie jak liczba serii oraz czas trwania treningu. Cele pomagają skupić się na postępach.

**Unikaj rutyny** – regularnie wprowadzaj nowe ćwiczenia i co jakiś czas zmieniaj plany treningowe, aby dostarczać organizmowi nowych bodźców.

**Trenuj z kimś** – wspólne treningi z przyjacielem lub w grupie mogą być świetną motywacją. Wzajemne wsparcie zachęca do regularności.

## Monitorowanie postępów

**Dziennik treningowy** – zapisuj swoje osiągnięcia, aby móc śledzić postępy i dostrzegać zmiany w sile oraz kondycji.

**Regularne pomiary** – co kilka tygodni mierz swoje osiągnięcia, takie jak waga, wymiary ciała czy wyniki w ćwiczeniach. To pozwoli Ci ocenić efektywność treningu i w razie potrzeby zmodyfikować plan.

**Słuchaj swojego ciała** – jeśli czujesz, że ćwiczenia stają się zbyt łatwe, czas na zwiększenie intensywności lub dodanie nowych elementów.

**Co 4-6 tygodni** regularnie przeglądaj i modyfikuj plan treningowy, aby dostosować go do swoich postępów oraz zmieniających się celów.





# Korzyści z regularnych ćwiczeń

Regularne ćwiczenia na siłowni plenerowej przynoszą liczne korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Poprawiają kondycję, wzmacniają mięśnie, a także redukują stres i poprawiają nastrój.

Aktywność na świeżym powietrzu sprzyja lepszemu samopoczuciu, a kontakt z naturą może być szczególnie korzystny dla zdrowia psychicznego.

## ! Pamiętaj!

Kluczem do sukcesu jest konsekwencja i radość z aktywności. Każdy trening przybliży Cię do lepszego samopoczucia i zdrowia!





# Siłownie plenerowe MultiSport

Siłownie plenerowe MultiSport to idealne miejsce, aby aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu i zadbać o swoje zdrowie. Oferują nowoczesne urządzenia, które pozwalają na różnorodne treningi w pięknych nadmorskich lokalizacjach.

Oto gdzie możesz je znaleźć:



**Gdynia**

Na bulwarze Nadmorskim im. Feliksa Nowowiejskiego.



**Kołobrzeg**

Bezpośrednio na plaży. Po lewej stronie wejścia nr 17.



**Międzyzdroje**

Bezpośrednio na plaży. Po zachodniej stronie wejścia na plażę „B” z ulicy Pomorskiej.

# Obsługa krok po kroku

Siłownie plenerowe MultiSport to doskonałe miejsce do aktywności fizycznej, oferujące różnorodne urządzenia do treningu.

Aby ułatwić Ci korzystanie z dostępnych stanowisk, przygotowaliśmy instrukcję obsługi krok po kroku oraz szczegółowe opisy urządzeń.

Każda siłownia plenerowa MultiSport jest wyposażona w:

**12**  
różnych  
maszyn

które umożliwiają kompleksowy trening siłowy. Każda z nich zawiera instrukcję, jak poprawnie wykonywać ćwiczenie.



# Obsługa krok po kroku

Za pomocą kodów QR, które znajdziesz na urządzeniach i w naszym e-booku, możesz łatwo uzyskać dostęp do strony z dokładnym opisem każdego urządzenia.

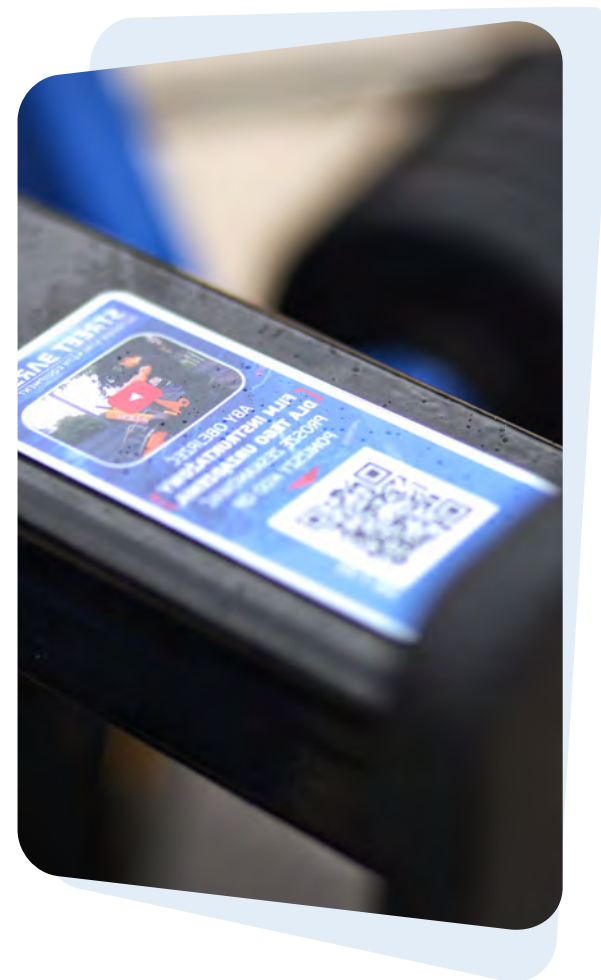


Zeskanuj  
kod QR

[www.kartamultisport.pl/silownie-plenerowe](http://www.kartamultisport.pl/silownie-plenerowe)

Na naszej stronie znajdziesz:

- **nazwy maszyn** – dokładne nazwy sprzętów, które pomogą Ci je zidentyfikować,
- **zdjęcia urządzeń** – ilustracje, które ułatwią rozpoznanie i wybór odpowiedniego sprzętu,
- **główne partie ciała** – informacje o grupach mięśniowych, które są aktywowane podczas ćwiczeń na danym urządzeniu, co pozwoli Ci skutecznie planować treningi.





# Instrukcje

Aby pomóc Ci w prawidłowym wykonaniu ćwiczeń, przygotowaliśmy filmy instruktażowe, do których także uzyskasz dostęp za pomocą **kodów QR**.

Dzięki tym zasobom korzystanie z **siłowni plenerowych MultiSport** stanie się łatwiejsze i bardziej efektywne. Przygotuj się na intensywny i satysfakcjonujący trening na świeżym powietrzu!

Każdy film zawiera:

- informacje o technice wykonywania ćwiczeń
  - jak prawidłowo korzystać z urządzenia, aby maksymalizować efekty i minimalizować ryzyko kontuzji,
- wskazówki dotyczące ustawienia sprzętu
  - jak dostosować urządzenie do swoich potrzeb, aby zapewnić komfort i bezpieczeństwo podczas treningu.



# Lista urządzeń

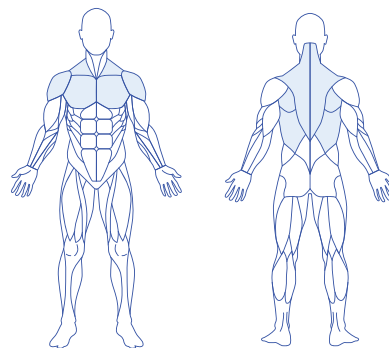
na siłowniach plenerowych  
MultiSport





## Wyciskanie na ławce w pozycji poziomej

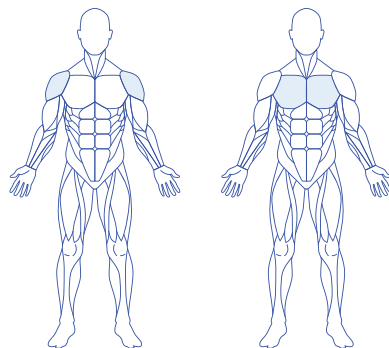
Trening na urządzeniu pozwala rozwinąć mięśnie piersiowe większe, tricepsy oraz mięśnie naramienne.



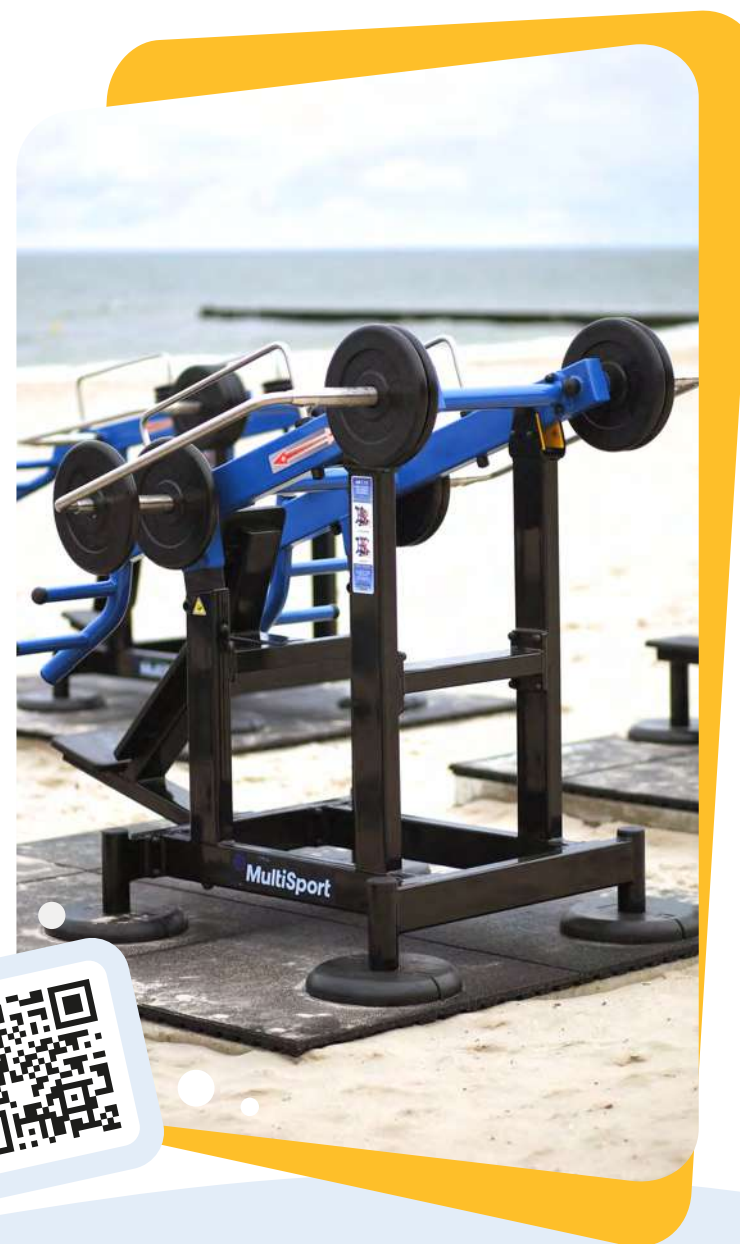
**Zeskanuj kod QR.**  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.

# Wyciskanie na klatkę piersiową na ławce skośnej

Urządzenie z regulowanym obciążeniem  
do treningu mięśni klatki piersiowej i barków.



Zeskanuj kod QR.  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.

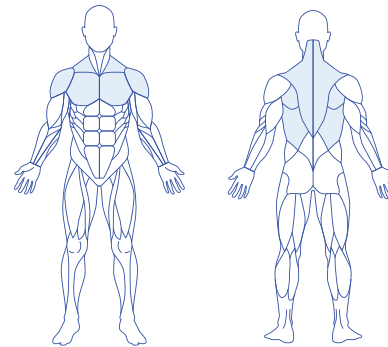






## Urządzenie wielofunkcyjne

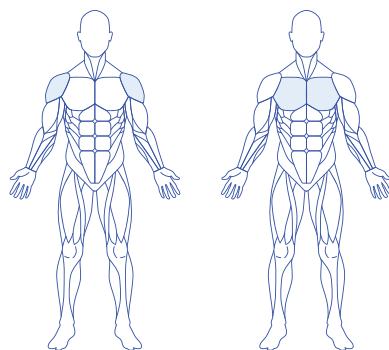
Trening na urządzeniu pozwala aktywować prawie wszystkie grupy mięśniowe górnej części ciała.



**Zeskanuj kod QR.**  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.

# Wyciskanie na barki w pozycji siedzącej

Urządzenie do treningu mięśni naramiennych  
oraz mięśni barków.



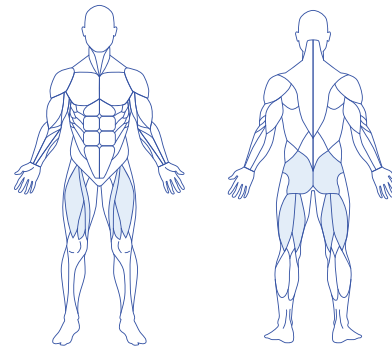
**Zeskanuj kod QR.**  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.





## Urządzenie do przysiadów

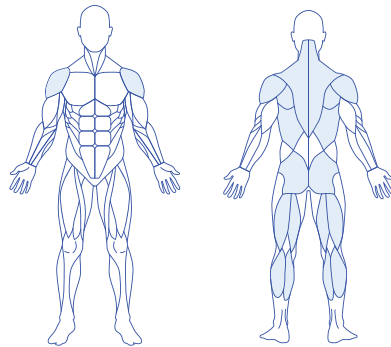
Trening na urządzeniu pozwala rozwinąć mięśnie pośladkowe średnie i wielkie oraz mięśnie dwugłowe i czworogłowe ud.



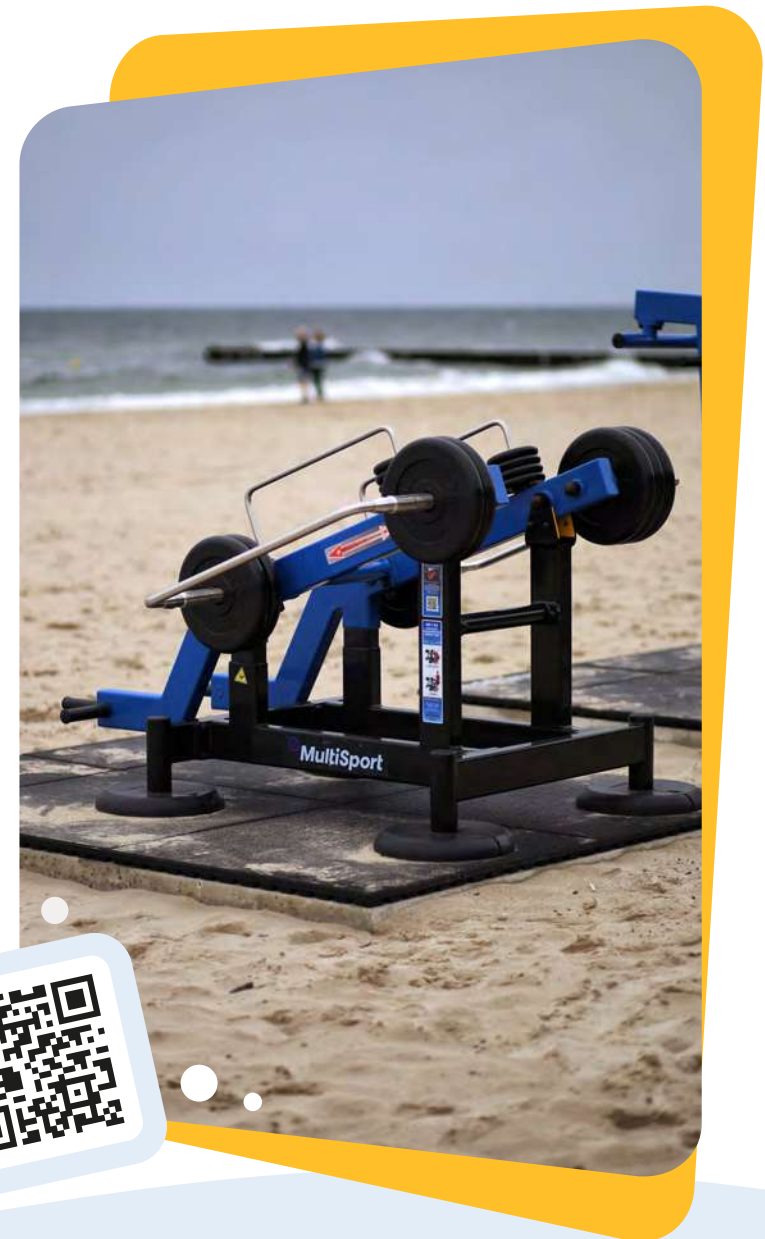
**Zeskanuj kod QR.**  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.

# Urządzenie do martwego ciągu

Trening na urządzeniu pozwala rozwinąć mięśnie pośladkowe, dwugłowe ud, brzuchate łydek, mięsień najszerszy grzbietu, czworoboczny, obły większy, podgrzebieniowy oraz mięśnie naramienne.



**Zeskanuj kod QR.**  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.

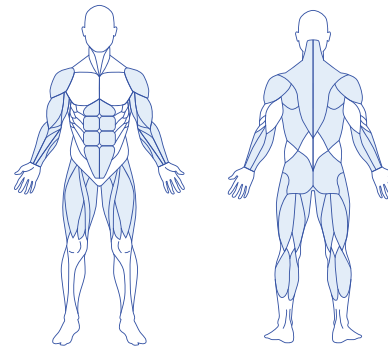






## Sztanga ze zmiennym obciążeniem

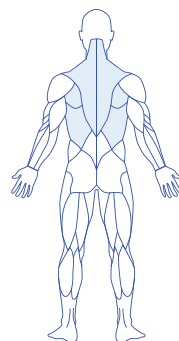
Urządzenie przeznaczone jest do rozwijania wielu grup mięśniowych: pleców, pośladków, ud, łydek, barków, przedramion i bicepsów.



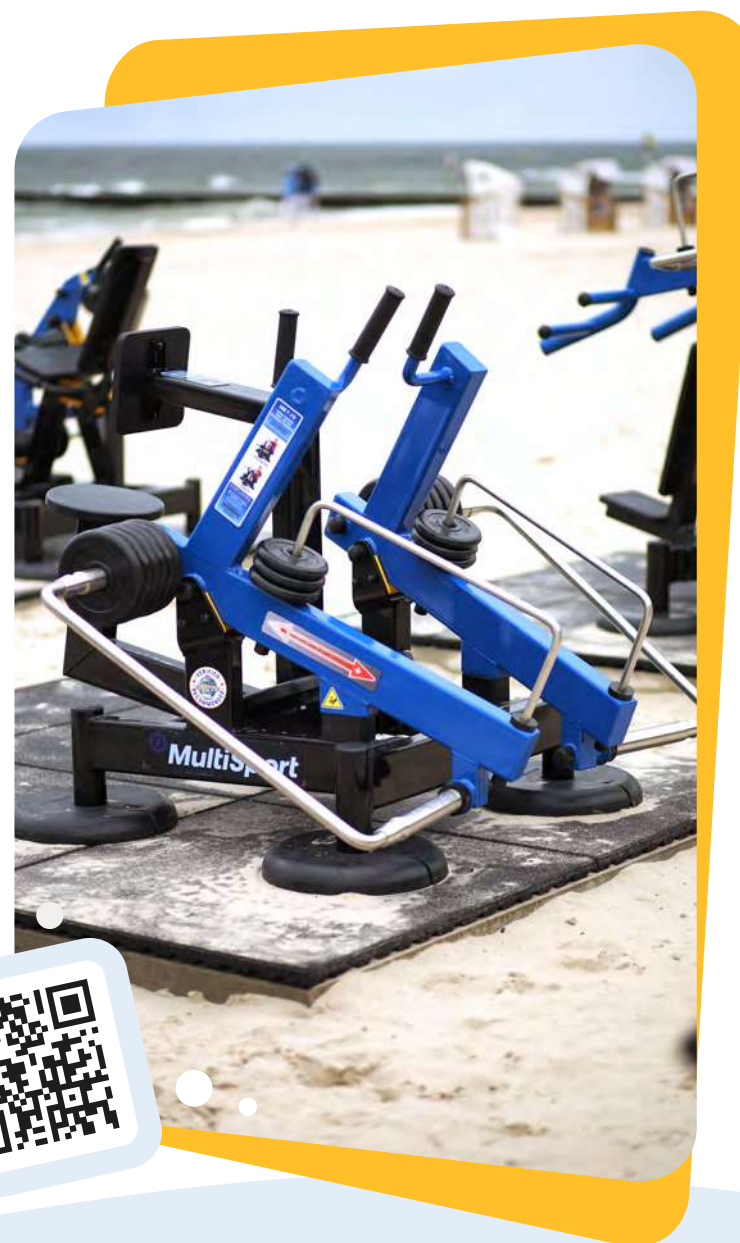
**Zeskanuj kod QR.**  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.

# Urządzenie do treningu najszerzych mięśni grzbietu

Trening na urządzeniu pozwala rozwinąć mięsień najszerzy grzbietu i mięsień czworoboczny.



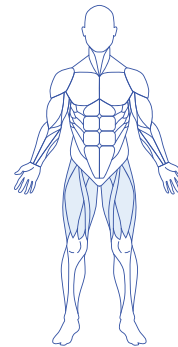
Zeskanuj kod QR.  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.





## Prostownik nóg

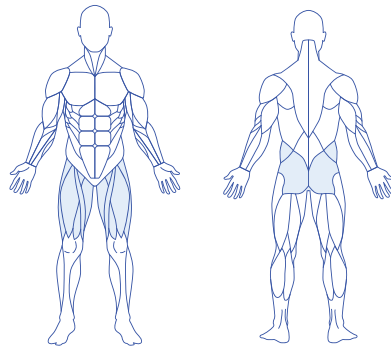
Urządzenie zwiększa siłę nóg i jest doskonale przystosowane do izolowanego obciążenia mięśnia czworogłowego.



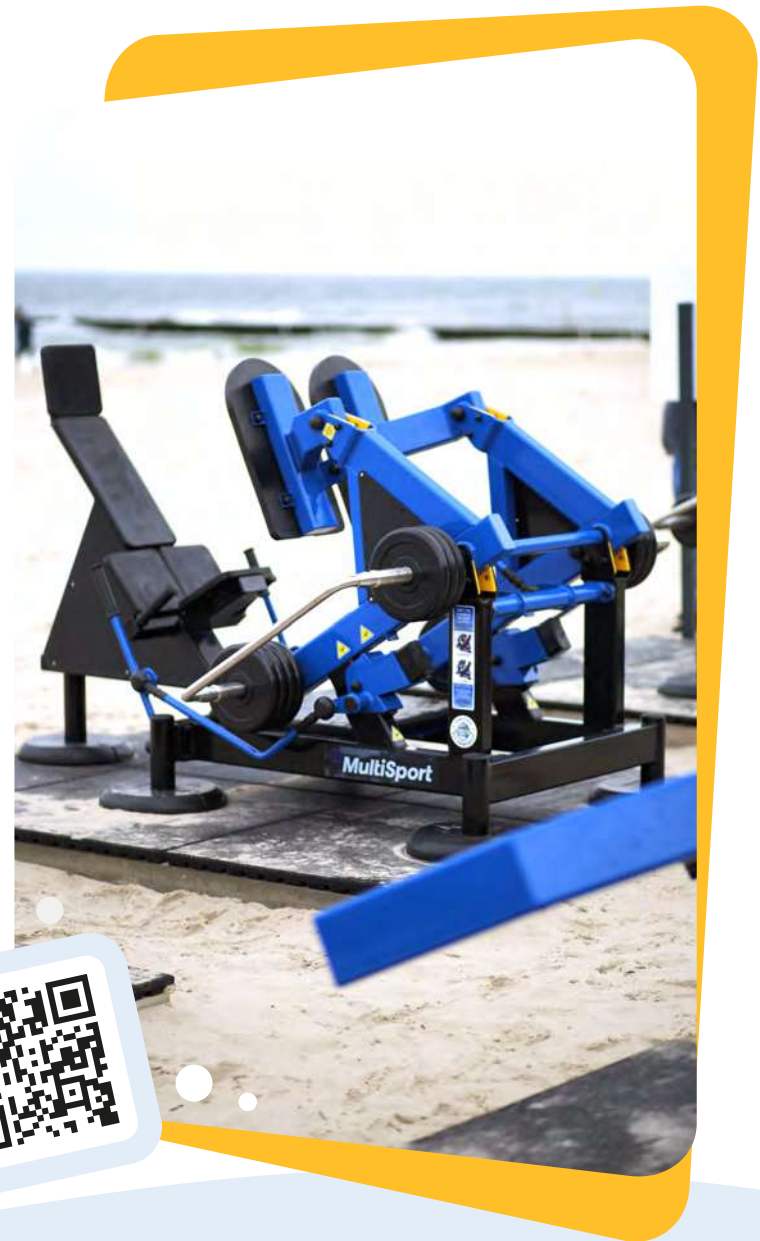
**Zeskanuj kod QR.**  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.

# Prasa nożna

Sprzęt jest zaprojektowany do rozwijania mięśnia czworogłowego uda, mięśnia pośladkowego średniego oraz mięśnia pośladkowego wielkiego.



**Zeskanuj kod QR.**  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.

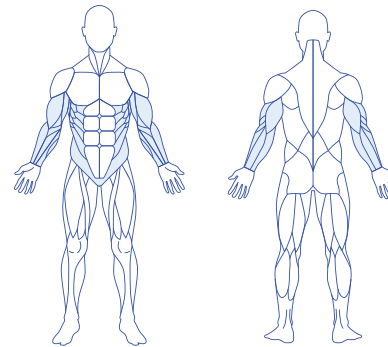






## Ściąganie drążka ze zmiennym obciążeniem

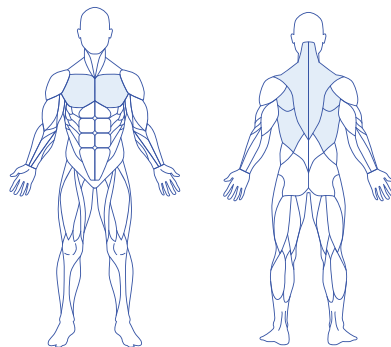
Urządzenie jest zaprojektowane tak, aby rozwinąć mięśnie trójgłowe ramienia (tricepsy), łokciowe oraz mięśnie skośne brzucha.



**Zeskanuj kod QR.**  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.

# Urządzenie do ćwiczeń grzbietu i klatki piersiowej

Sprzęt jest zaprojektowany do rozwijania najszerszych  
mięśni grzbietu, a także mięśni klatki piersiowej.



**Zeskanuj kod QR.**  
Sprawdź, jak prawidłowo  
wykonać ćwiczenie.



# Plaża czy trening? Nie musisz wybierać!

Zapraszamy na siłownie plenerowe MultiSport:

