

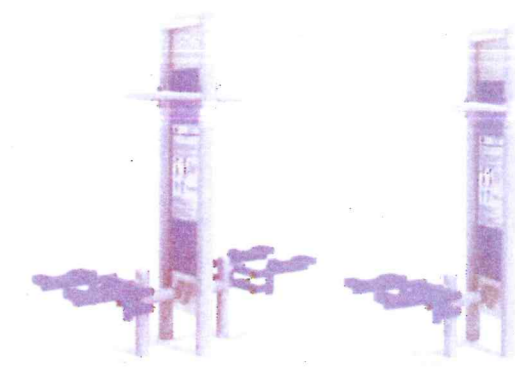
### F1 - Rider

**Funkcje:** wzmacnia górne partie mięśni pleców oraz klatki piersiowej kończyn dolnych i kończyn górnych. Ćwiczenia na urządzeniu wpływają korzystnie na poprawę wydolności serca i płuc oraz stanu ogólnej kondycji fizycznej.



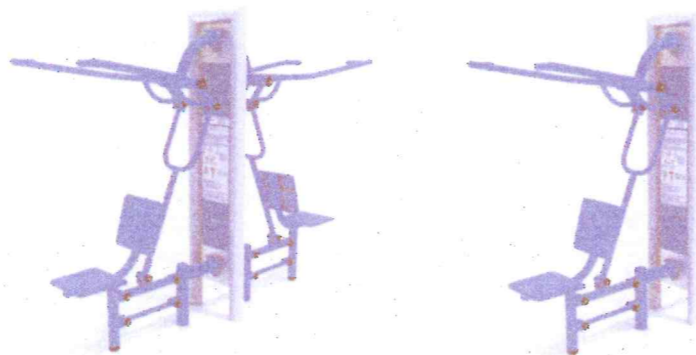
### F4 - Orbitek

**Funkcje:** wzmacnia mięśnie kończyn dolnych, bioder, mięśnie pasa barkowego oraz mięśnie ramion. Ćwiczenia na urządzeniu wpływają korzystnie na poprawę wydolności serca i płuc oraz stanu ogólnej kondycji fizycznej.



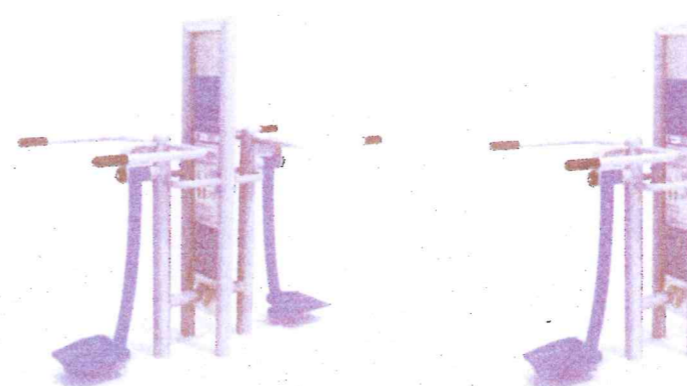
### F13 - Stepper

**Funkcje:** wzmacnia mięśnie kończyn dolnych, mięśnie udowe i mięśnie bioder. Ćwiczenia na urządzeniu wpływają korzystnie na poprawę wydolności serca i płuc oraz stanu ogólnej kondycji fizycznej.



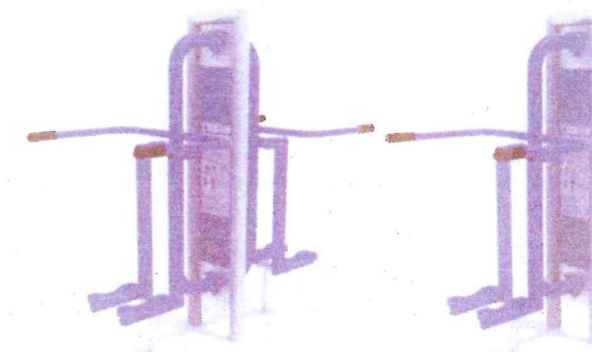
### F2 - Wyciąg górny

**Funkcje:** wzmacnia górne partie mięśni pleców oraz ramion. Ćwiczenia na urządzeniu wpływają korzystnie na poprawę wydolności serca i płuc oraz stanu ogólnej kondycji fizycznej.



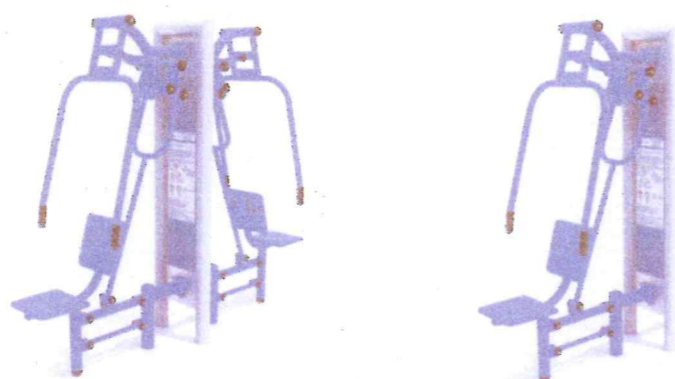
### F5 - Surfer

**Funkcje:** wzmacnia mięśnie bioder oraz brzucha, poprawia zmysł równowagi. Ćwiczenia na urządzeniu wpływają korzystnie na poprawę wydolności serca i płuc oraz stanu ogólnej kondycji fizycznej.



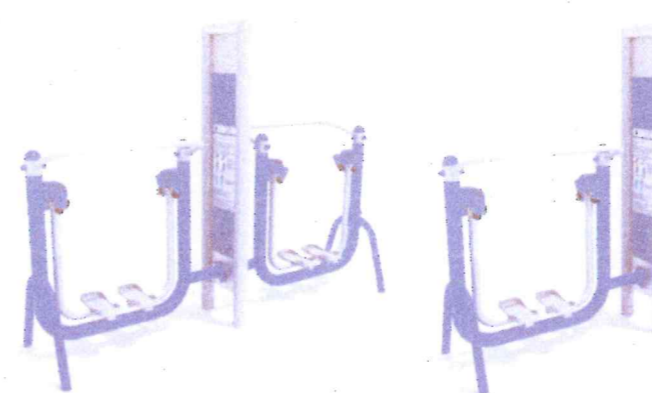
### F15 - Nożyce

**Funkcje:** wzmacnia mięśnie kończyn dolnych, mięśnie udowe boczne brzucha. Ćwiczenia na urządzeniu wpływają korzystnie na poprawę wydolności serca i płuc oraz stanu ogólnej kondycji fizycznej.



### F3 - Wyciskanie siedząc

**Funkcje:** wzmacnia siłę mięśni piersiowych, mięśni ramion oraz mięśni barków. Ćwiczenia na urządzeniu wpływają korzystnie na poprawę wydolności serca i płuc oraz stanu ogólnej kondycji fizycznej.



### F11 - Biegacz

**Funkcje:** poprawa elastyczności oraz wzmocnienie mięśni nóg, łydek i bioder, poprawia zmysł równowagi. Ćwiczenia na urządzeniu wpływają korzystnie na poprawę wydolności serca i płuc oraz stanu ogólnej kondycji fizycznej.

- A. urządzenie do wyciskania siedząc wraz z wyciągiem górnym na pyloni
- B. orbiterek pojedynczy
- C. biegacz + serfer na pylonie
- D. nożyce + stepper na pylonie
- E. Rider pojedynczy