

VENKOVNÍ POSILOVACÍ ZAŘÍZENÍ



www.VaseFitness.cz

Český výrobce s dlouholetou tradicí přináší na český trh zcela nové pojetí fitness! Cvičení na speciálně upravených fitness strojích pod širým nebem. Naše venkovní posilovací stroje využívají jako závaží vlastní váhu cvičence a jsou tak vhodné pro širokou veřejnost.

Naše venkovní fitness zařízení je vhodné umístit do parků, škol, rehabilitačních center, nemocnic, domů pro seniory, vojenských zařízení, nápravných zařízení. Možná instalace u cyklistických stezek, silničních odpočívadel, pohostinství, golfových hřišť...

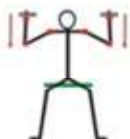
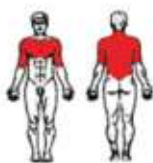
Naše venkovní fitness stroje je možno uzpůsobit pro handicapované a tělesně postižené spoluobčany.

Naše značka patří mezi nejrespektovanější značky posilovacích a sportovních zařízení v České republice. Stroje svou robustní konstrukcí splňují veškeré bezpečnostní normy a jsou určeny jak pro špičkové výkonnostní sportovce, tak i pro širokou sportovní veřejnost. Zařízení byla vyvíjena za účasti předních sportovců a odborníků v oblasti fitness a kulturistiky a vychází z jejich letitých praktických zkušeností. Naše venkovní fitness stroje mají speciální systém cvičení s vlastní vahou, což ocení především rekreační sportovci. Díky těmto parametrům jsou stroje vysoce ceněny jak na tuzemském, tak i na zahraničním trhu.

VÝHODY ČESKÉHO VÝROBCE:

- Okamžité řešení případných vzniklých závad a poškození
- **Možnost atypické výroby (výroba na míru do atypických prostor a prostředí).**
- Záruka kvality stabilní české firmy s dlouholetou tradicí
- Stálá dostupnost na telefoním čísle

V / 01 - MULTIFUNKČNÍ STROJ



Aktivní svaly - Ramena, prsa, triceps, biceps, záda
 Provedení cviků - Přitahy k tělu, tlaky
 Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

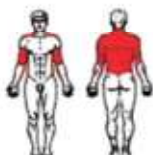
1) Tlaky

Sedněte si na sedák, uchopte madla a kontrolovaným tlakovým pohybem vpřed uveďte stroj do pohybu.

2) Hrazda – přitah

Posadte se na sedák, rukama pevně uchopte madlo a plynulým pohybem přitahujte až dolů ke krku.

V / 02 - HRAZDOVÁ DRÁHA

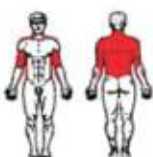


Aktivní svaly - Záda, předloktí, biceps, triceps, ramena
 Provedení cviků - Přitahy, ručkování, strečink
 Doporučení uživatelé - Dospělí a mládež

POUŽITÍ

Velmi oblíbené zařízení zejména u mládeže. Na tomto venkovním posilovacím zařízení je nejčastější forma cvičení ručkování různé náročnosti.

V / 03 - HRAZDA

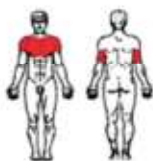


Aktivní svaly - Záda, biceps, triceps, ramena, předloktí
 Provedení cviků - Přitahy, strečink
 Doporučení uživatelé - Dospělí a mládež

POUŽITÍ

Přitahování k hrazdě buďto podhmatem (dlaně směřují k tělu), nebo nadhmatem (dlaně směřují od těla). Velmi efektivní pro procvičení horní poloviny těla.

V / 04 - BRADLA



Aktivní svaly - Předloktí, ramena, triceps, záda, břišní svaly

Provedení cviků - Ručkování, tricepsově kliky, strečink

Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Na bradlech je možné provádět nespočetně mnoho posilovacích a protahovacích cviků.

V / 05 - MULTIFUNKČNÍ LAVICE



Aktivní svaly - Ramena, triceps, hrudník

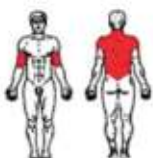
Provedení cviků - Tricepsově kliky, tlaky, přeskoky

Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Multifunkční venkovní fitness zařízení, na kterém můžete provádět nejrůznější cviky.

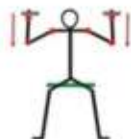
V / 06- HRAZDA - PŘÍTAH



Aktivní svaly - Horní část zad, ramena, bicepsy, břišní svaly

Provedení cviků - Přitahy k tělu

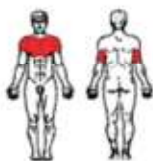
Doporučení uživatelé - Dospělí a senioři



POUŽITÍ

Posadte se na sedák, rukama pevně uchopte madlo a plynulým pohybem přitahujte až dolů ke krku.

V / 07 - TLAKY



Aktivní svaly - Prsní svaly, triceps, ramena
Provedení cviků - Tlaky
Doporučení uživatelé - Dospělí a senioři

POUŽITÍ

Sedněte si na sedák, uchopte madla a kontrolovaným tlakovým pohybem vpřed uveďte stroj do pohybu.

V / 08 - MULTIFUNKČNÍ SOUSTAVA

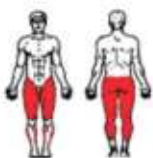


Aktivní svaly - Horní části těla, dolní části těla
Provedení cviků - Různá provedení
Doporučení uživatelé - Dospělí a mládež

POUŽITÍ

Na tomto venkovním fitness zařízení je možné provádět nespočetně mnoho cviků.

V / 09- DOUBLE LEG PRESS

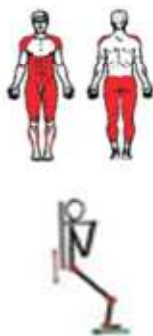


Aktivní svaly - Hýžďové svaly, stehení svaly, adduktory, lýtka
Provedení cviků - Tlaky v sedě
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Posadte se na přístroj tak, aby vaše záda byla co největší plochou zapřena do zádové opěrky, nohy dejte na šlapky a plynulým pohybem se odtlačujte (tak jako by jste prováděli dřep).

V / 10 - DŘEP TRENAŽÉR



Aktivní svaly - Hýžděové svaly, stehení svaly, lýtka, biceps, ramena, trapezius

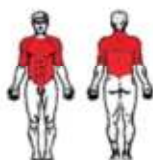
Provedení cviků - Dřepy, krčení ramen a jiné...

Doporučení uživatelé - Dospělí a mládež

POUŽITÍ

Postavte se na podložku. Ruce si dejte před prsa a pevně uchopte madla. Plynulým dřepováním uvedete venkovní fitness zařízení do provozu.

V / 11 - HRAZDA + BRADLA



Aktivní svaly - Záda, triceps, biceps, ramen, hrudníku, břicho

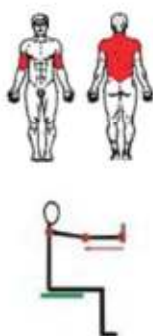
Provedení cviků - Přitahy hrazda, přitahy nohou, kliky na bradlech

Doporučení uživatelé - Dospělí a mládež

POUŽITÍ

Multifunkční fitness zařízení sloužící k procvičení horní poloviny těla a břicha.

V / 12- VESLOVÁNÍ V SEDĚ



Aktivní svaly - Horní část zad, spodní část zad, ramena, bicepsy

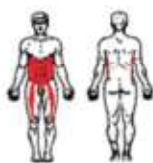
Provedení cviků - Přitahování v sedě

Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Posadte se, nohama se zapřete do pedálů a rukama pevně uchopte madla. Mírným tlakem nohou a přitahem rukou co nejvíce k tělu procvičíte téměř celé tělo.

V / 13 - BŘIŠNÍ LAVICE (síla)



Aktivní svaly - Břišní svaly
Provedení cviků - Přitahy trupu
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Zapřete chodidla pod opěrky a sedněte si na šikmou lavici, trup je vzpřímený. Pomalu si lehejte až do polohy, kdy je trup paralelně s podlahou, poté se vraťte do výchozí polohy a celý cvik opakujte.

V / 14 - HYPEREXTENZE (síla a flexibilita)



Aktivní svaly - Vzpřimovače páteře, hýžděvé a stehenní svaly
Provedení cviků - Extenze zádočných svalů
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

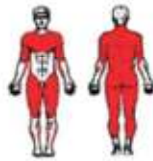
POUŽITÍ

Položte se na okraj přístroje (zrak směřuje k zemi), zapřete se nohama a plynulým pohybem trupu nahoru a dolů si cíleně procvičíte spodní část zad.

V / 15- INFORMAČNÍ TABULE



V / 16 - CROSSOVÝ TRENAŽÉR



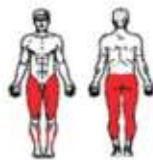
Aktivní svaly - Spodní část těla, hrudník, biceps, ramena
Provedení cviků - Běh na lyžích
Doporučení uživatelé - Běh na lyžích



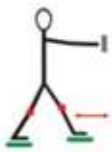
POUŽITÍ

Postavte se oběma nohama na šlapky, rukama pevně uchopte madla a souběžným pohybem rukou i nohou uveďte stroj v pohyb.

V / 17 - TRENAŽÉR CHŮZE



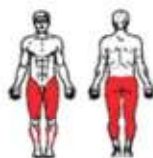
Aktivní svaly - Spodní části těla
Provedení cviků - Chůze
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež



POUŽITÍ

Postavte se na šlapky, rukama pevně uchopte madlo. Střídatým pohybem nohou dopředu a dozadu procvičíte cílové svalové skupiny.

V / 18 - BĚŽECKÝ TRENAŽÉR

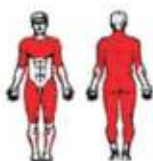


Aktivní svaly - Dolní části těla
Provedení cviků - Jogging nebo procházky na místě
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Poté co si stoupnete na funkční podložku běžeckého trenažéru, můžete začít s rychlou chůzí nebo během.

V / 19 - CROSS V SEDU

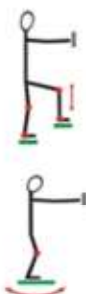
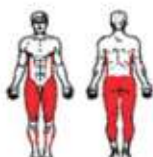


Aktivní svaly - Horní část těla, spodní části těla
Provedení cviků - Statická cyklistika
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Posadte se na sedadlo, nohy položte na šlapadla a rukama uchopte madla. Šlapáním a pohybem rukou si velmi efektivně procvičíte celé tělo.

V / 20 - STEPPER + ROTANA

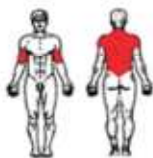


Aktivní svaly - Čtyřhlavý sval stehení, lýtka, břišní svaly
Provedení cviků - Šlapání (steppy), vytáčení
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

- 1) Stepper
Stoupněte si na šlapky, rukama uchopte madla a střídavě sešlapujte.
- 2) Rotana
Stoupněte si na otočnou podložku, rukama pevně uchopte madla a otáčejte spodní částí těla co nejvíce do stran tak, aby trup zůstal pokud možno co nejvíce nehybný.

V / 21 - VESLOVÁNÍ

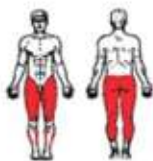


Aktivní svaly - Horní část zad, spodní části zad, ramena, bicepsy
Provedení cviků - Veslování
Doporučení uživatelé - Dospělí a senioři

POUŽITÍ

Posadte se, nohama se zapřete do pedálů a rukama pevně uchopte madla. Přitáhněte držadla směrem k hrudníku, záda mějte stále rovná. Vraťte držadla zpět do výchozí pozice. Tímto venkovním fitness zařízením procvičíte téměř celé tělo.

V / 22 - ROTOPED V SEDU

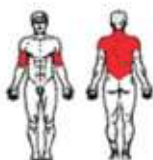


Aktivní svaly - Spodní části těla
Provedení cviků - Stacionární cyklistika
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

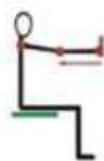
POUŽITÍ

Velmi jednoduchý fitness přístroj na použití.
Posadte se na sedák a začněte šlapat jako na klasickém kole.

V / 23 - VESLOVÁNÍ SPECIÁL



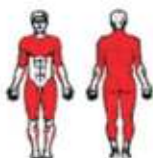
Aktivní svaly - Čtyřhlavý sval stehení, záda, ramena, bicepsy
Provedení cviků - Protažení zádových svalů, veslování
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež



POUŽITÍ

Posadte se na sedák, rukama uchopte madla a nohama se zapřete do pedálů. Přitahem rukou a tlakem nohou efektivně procvičíte svoje tělo.

V / 24 - ORBITREK



Aktivní svaly - Spodní část těla, horní část těla
Provedení cviků - Běh na lyžích
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež



POUŽITÍ

Postavte se oběma nohama na šlapky, rukama pevně uchopte madla a souběžným pohybem rukou i nohou uveďte stroj v pohyb.

V / 25 - Kladina



Aktivní svaly - Spodní části těla, břišní svalstvo
Provedení cviků - Chůze, přeskokování a různá koordinační cvičení

Doporučení uživatelé - Dospělí a mládež

POUŽITÍ

Venkovní posilovací zařízení sloužící zvláště pro koordinaci a stabilitu. Provedení konkrétních cvičebních úkonů je velmi pestré.

V / 26 - CROSS JUMPING



Aktivní svaly - Spodní části těla, břišní svalstvo, triceps
Provedení cviků - Chůze, přeskoky a jiné...

Doporučení uživatelé - Dospělí a mládež

POUŽITÍ

Na tomto venkovním posilovacím zařízení lze provádět přeskokování jednož, snožmo, nebo udržovat stabilitu.

V / 27 - STABILIZAČNÍ Kladina



Aktivní svaly - Spodní část těla, horní část těla, břišní svalstvo

Provedení cviků - Chůze a různá koordinační cvičení

Doporučení uživatelé - Dospělí a mládež

POUŽITÍ

Venkovní posilovací zařízení vhodné pro zlepšení koordinace a stability. Provedení konkrétních cvičebních úkonů je velmi pestré.

V / 28 - JUMPER

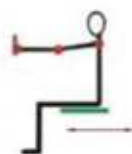
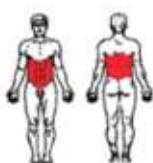


Aktivní svaly - Horní části těla, spodní části těla
Provedení cviků - Tlakové a tahové cviky, strečink a jiné
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Venkovní posilovací zařízení, na kterém je možné provádět více cviků (kliky, přitahy, strečink, nebo různé přeskokování).

V / 29 - TWISTER DOUBLE



Aktivní svaly - Břišní svaly, stehení svaly, ramena
Provedení cviků - Vytáčení trupu v sedě, nebo ve stoje
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Postavte se na točnu, rukama pevně uchopte madla a začněte vytáčet spodní část těla co nejvíce do stran tak, aby horní polovina těla zůstala co nejvíce nehybná. Ve druhém případě se posadte na točnu a vytácejte se co nejvíce do stran.

V / 30 - MULTIFUNKČNÍ SOUSTAVA - KARDIO



Aktivní svaly - Stehnutí svaly, břišní svaly, ramena
Provedení cviků - Rotace, přitahování nohou, strečink a jiné...

Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Viz. kruhy, twister v sedě a rotoped v sedě. Zády se položte na podložku, rukama uchopte madlo a přitahujte nohy k tělu.

V / 31 - NESOURODÉ KRUHY



Aktivní svaly - Ramena
Provedení cviků - Vytáčení ramen
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

POUŽITÍ

Uchopte každou rukou zvlášť madla kruhů a otáčejte buďto stejným směrem, nebo nesouměrně kolem dokola.

V / 32 - EXTENZE



Aktivní svaly - Dolní část zad, hrudník, ramena, triceps
Provedení cviků - Protažení zádových svalů
Doporučení uživatelé - Dospělí, senioři a mládež

V / 33 - MULTIFUNKČNÍ SOUSTAVA - HANDICAP



Aktivní svaly - Protažení horní poloviny těla

V CENĚ ZAKÁZKY JE ZAHRNUTO:

- Montáž zařízení (po dohodě je možná i betonová instalace)
- Výběr barvy konstrukce
- Veškeré adaptéry
- Zaškolení obsluhy
- Odborná pomoc při realizaci venkovní posilovny
- Pravidelné roční revize zařízení – VČETNĚ VYDÁNÍ PŘÍSLUŠNÉHO DOKLADU !!



V případě Vašeho zájmu přijedeme na osobní jednání, kde můžeme projednat veškeré možnosti dodávek našeho zařízení včetně realizace atypických konstrukčních zakázek, tak i možností jejich optimálního profinancování.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

- POSKYTUJEME ZÁRUKU 5 LET NA KONSTRUKČNÍ A MATERIÁLOVÉ PRVKY
- 2 ROKY NA SPOTŘEBNÍ PRVKY
- SERVIS JE ZAJIŠTĚN I PO UKONČENÍ ZÁRUČNÍ LHŮTY

Veškeré doklady, včetně návodu na údržbu zařízení, protokolu o zaškolení a dokladu o shodě jsou součástí našeho zařízení.

FINANCOVÁNÍ:

I. PLATBA V HOTOVOSTI

50% platby požadujeme předem a to při podpisu smlouvy
Doplatek po instalaci a předání zařízení!

II. LEASING

Možnost vyjednání optimálních podmínek pro klienty u našich smluvních -
leasingových společností dle možností a požadavků klienta.

VÝŠE AKONTACE (1. SPLÁTKY) A DÉLKY TRVÁNÍ LEASINGU ZÁVISÍ NA KONKRÉTNÍ BONITĚ ZÁKAZNÍKA.

Při osobním jednání je možnost dohodnout i individuální podmínky zakázky.

DOPRAVA

Možnost individuálně dle požadavku zákazníka. Výrobce standardně zajišťuje dodávku strojů
vlastními vozidly za výhodných podmínek.

DODACÍ PODMÍNKY

DO 10-TI TÝDNŮ OD:

- složení zálohy
- uzavření smlouvy
- uzavření leasingové smlouvy

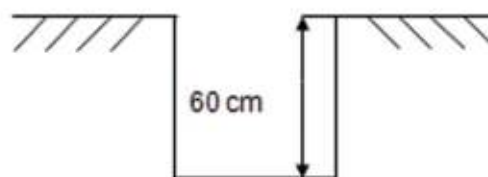
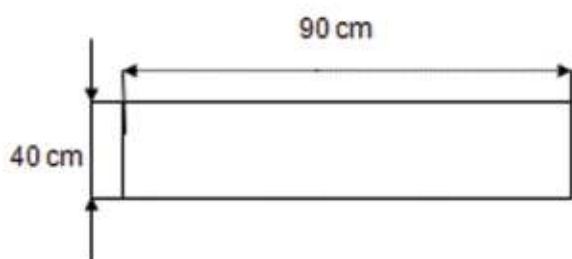
Naše zařízení je navrženo pro snadnou instalaci.

Instalace našeho venkovního fitness zařízení se provádí dvěma způsoby.

1) Betonový základ

Rozměry betonových prážců jsou universální (délka 90 cm, šířka, 40 cm a hloubka 60 cm).

U atypických strojů budou rozteče zákazníkovi dodány spolu s cenovým návrhem.



2) Ukotvení na střed



Montáž a instalace strojů je součástí ceny zakázky.

Instalace s přípravou betonových prážců – vždy po dohodě se zákazníkem.

Délka x šířka x výška (mm)

1 Multifunkční stroj - 1850:900:1500

2 Hrazdová dráha - 3000:1300:2200

3 Hrazda - 10:1300:2200

4 Bradla - 2100:900:1300

5 Multifunkční lavice 1950:550:750

6 Hrazda přítah - 950:750:1500

7 Tlaky - 950:950:1500

8 Multifunkční soustava - 2300:2300:2400

9 Double leg press - 2100:650:1500

10 Dřep trenažér - 1550:850:1500

11 Hrazda + bradla - 1200:1100:2200

12 Veslování v sedě - 1050:950:750

13 Břišní lavice - 1700:600:650

14 Hyperextenze - 1220:650:850

15 Informační tabule - 650:6:1700

16 Crossový trenažér - 1100:550:1450

17 Trenažér chůze - 900:900:1300

18 Běžecový trenažér - 1450:650:1100

19 Crrros v sedu - 700:550:1400

20 Stepper + rotana - 1200:700:1500

21 Veslování - 1400:850:850

22 Rotoped v sedu - 1200:600:850

23 Veslování speciál - 1000:550:1000

24 Orbitrek - 1650:550:1450

25 Kladina - 2500:1800:300

26 Cross jumping - 2600:300:300

27 Stabilizační kladina - 2500:1500:300

28 Jumper - 2450:2450:1200

29 Twister double - 1600:600:1500

30 Multifunkční soustava - kardio - 1900:1900:1700

31 Nesourodé kruhy - 1000:1000:1300

32 Extenze - 1200:700:900

33 Multifunkční soustava - handicap - 1550:1300:950

GDA, s.r.o.
Kubelíkova 1224
Praha 3 Žižkov 130 00

Martin Vinkler - jednatel
tel: +420 777 278 069, 775 030 446
e-mail: info@g11.cz, prodej@g11.cz

CENÍK VÝROBKŮ ZAŠLEME ZÁJEMCŮM NA VYŽÁDÁNÍ!

