

**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION

## PARK PREWENCYJNY

Prozdrowotny trening obwodowy





## Inteligentny trening mięśni w wysokiej klasy designu

Witamy w ekscytującym krajobrazie szkoleniowym: w estetycznym, wysokiej klasy designie Dr. WOLFF® prezentuje urządzenia Parku Prewencyjnego służące do treningu obwodowego. Przekonują o tym szlachetne drewno i elementy metalowe, a także proste i przemyślane rozwiązania.

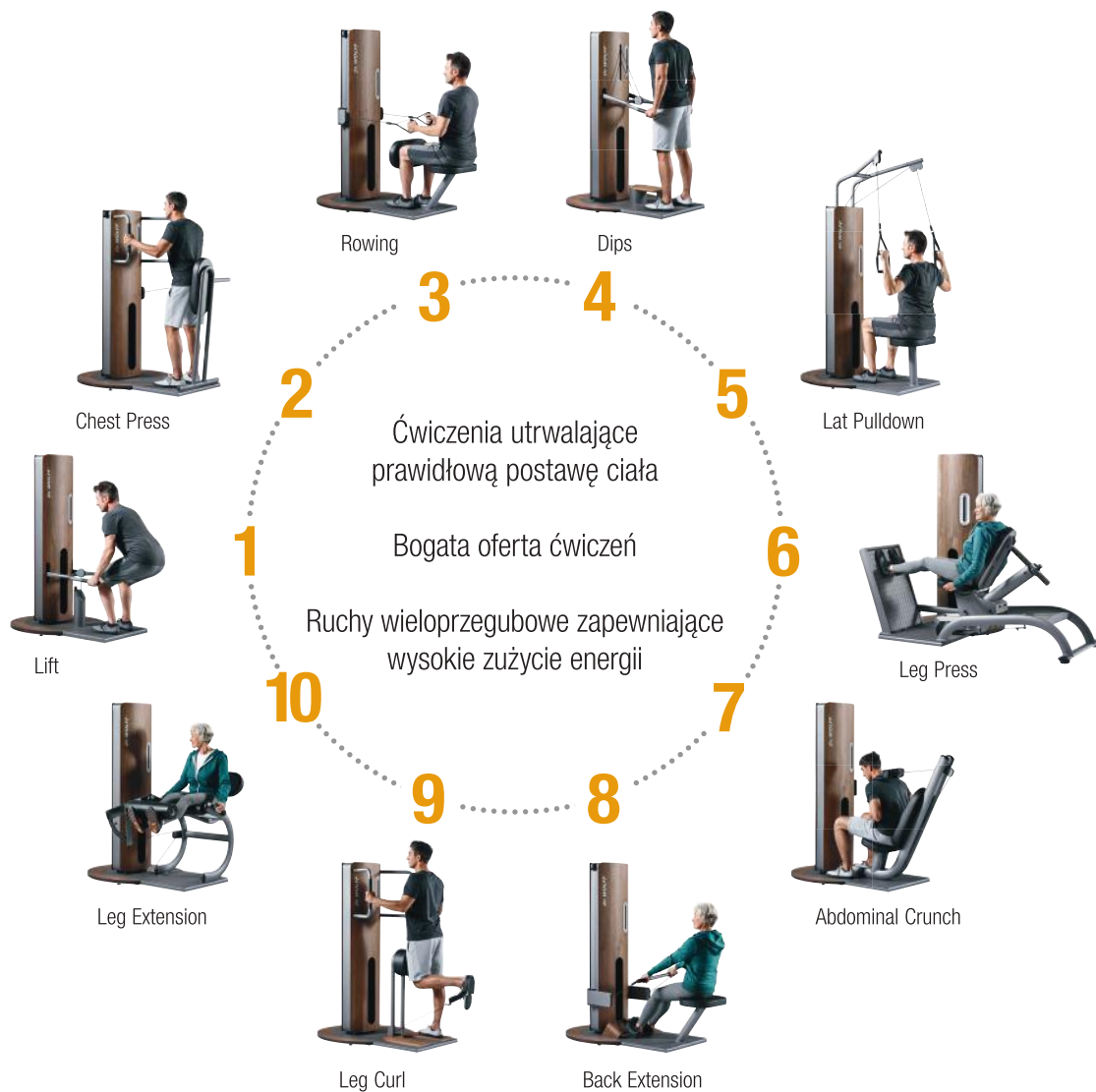
### ■ Pozycja »Łatwy Start« – bez skomplikowanej regulacji ustawień

Przemyślana prosta i funkcjonalna konstrukcja urządzeń ułatwia ćwiczącym i trenerom przeprowadzenie treningu. Inteligentne rozwiązania umożliwiają przyjęcie ergonomicznej pozycji wyjściowej bez konieczności skomplikowanych regulacji ustawień maszyn.

### ■ Ćwiczenia przy wyciągu – baza pod trening funkcjonalny

Ćwiczenia z wykorzystaniem wyciągu i wynikające z nich wzorce ruchowe umożliwiają wykonanie szerokiej gamy wariantów, z naciskiem na zwiększenie obciążenia i wykształcenie koordynacji od łatwiejszych do trudniejszych. Opracowane w ten sposób programy treningowe służą trenerom za punkt wyjścia.

# Prozdrowotny trening obwodowy

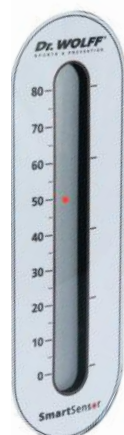


Trening przygotowujący wykonywanie codziennych czynności

Ćwiczenia, które dostosowują się do wymogów czynności dnia codziennego nazywa się ćwiczeniami ADL (z ang. Activities of Daily Living). Dzięki koncentracji na wybranych, wielostawowych i funkcjonalnych przebiegach ruchowych, w długofalowej perspektywie uzyskujemy trening prozdrowotny, który oszczędza czas.

Nauka prawidłowych przebiegów ruchu dzięki technologii inteligentnych czujników Smartsensor™

Dzięki nowoczesnej technologii inteligentnych czujników Smartsensor™ użytkownik może szybko opanować właściwy ruch. Jego zakres ruchu jest określony przez urządzenie - dzięki czemu ćwiczący trenuje w sposób precyzyjny, intuicyjny oraz w odpowiednim „zwolnionym” tempie.



PARK PREWENCYJNY



**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION

## PARK PREWENCYJNY



Nowatorskie i funkcjonalne rozwiązanie, które zachwyca stylowym, minimalistycznym designem

Materiał wykonania: przyjemne w dotyku eleganckie drzewo orzechowe, przydaje strefie treningowej charakteru wellness, co jest dość niespotykane. W harmonijny sposób współgra z elementami ze stali szlachetnej, dzięki czemu w efekcie uzyskujemy funkcjonalne, a zarazem przykuwające wzrok narzędzie treningowe.

**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION

# PARK PREWENCYJNY



1. PODNOSZENIE 811  
Podnoszenie i dźwiganie ciężarów zaliczamy do typowych czynności dnia codziennego. Na stacji treningowej ćwiczymy te ruchy w pozycji klasycznego przysiadu.
- Wymiary:  
dł. 131 cm x szer. 95 cm x wys. 170 cm



2. WYCISKANIE NA KLATKĘ 812  
Klasyczna pompka w pozycji stojącej łączy w sobie wszystkie zalety ruchu wyciskania.
- Wymiary:  
dł. 132 cm x szer. 95 cm x wys. 170 cm



3. WIOSŁOWANIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ 813  
Obustronny ruch wiosłowania w wyprostowanej pozycji siedzącej z zablokowanym ruchem w kolanach i przyciągnięciem ramion do tułowia.
- Wymiary:  
dł. 163 cm x szer. 95 cm x wys. 170 cm



4. UNOSZENIE I OPAD RAMION W POZYCJI STOJĄCEJ 814  
Unoszenie i opad przedramion opartych na ruchomych uchwytach w ruchu obustronnym.
- Wymiary:  
dł. 131 cm x szer. 95 cm x wys. 170 cm



5. ŚCIĄGANIE LINEK WYCIĄGU GÓRNEGO 815  
Obustronny ruch ściągania w różnych wariantach.
- Wymiary:  
dł. 139 cm x szer. 95 cm x wys. 216 cm



6. SUWNIKA NA NOGI 816  
Do tego urządzenia wybrano świadomie pozycję wyjściową, którą można szybko ustawić.
- Wymiary:  
dł. 211 cm x szer. 137 cm x wys. 170 cm



7. ZGINANIE TUŁOWIA DO PRZODU 817  
Ćwiczenie mięśni brzucha z pozycji siedzącej.
- Wymiary:  
dł. 178 cm x szer. 95 cm x wys. 170 cm



8. PROSTOWANIE TUŁOWIA 818  
Trening mięśni prostowników grzbietu w łańcuchu kinematycznym: ramiona/plecy. Wyprost i zrolowanie kręgosłupa w górę.
- Wymiary:  
dł. 164 cm x szer. 95 cm x wys. 170 cm



9. ZGINANIE NÓG NA SIEDZĄCO 819  
Urządzenie skonstruowane w ten sposób, by umożliwić prawidłowy ruch ud.
- Wymiary:  
dł. 131 cm x szer. 95 cm x wys. 170 cm



10. PROSTOWANIE NÓG NA SIEDZĄCO 820  
Ćwiczenie na mięśnie prostowniki stawu biodrowego z automatycznym dopasowaniem się do długości kończyn.
- Wymiary:  
dł. 123 cm x szer. 142 cm x wys. 170 cm



## Wyposażenie podstawowe

- Każde urządzenie dostępne bez:
- obudowy z drewna
  - sensora™



Certyfikat CE zgodnie z wytycznymi odnośnie produktów medycznych 93/42/EWG

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

**Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH**

Przedstawiciel na Polskę:

**AKTIV & VITAL - Zdrowe Plecy**

Tel.: + 4877 4026 342 • Fax: + 4877 4026 343 • [www.aktiv-vital.pl](http://www.aktiv-vital.pl)