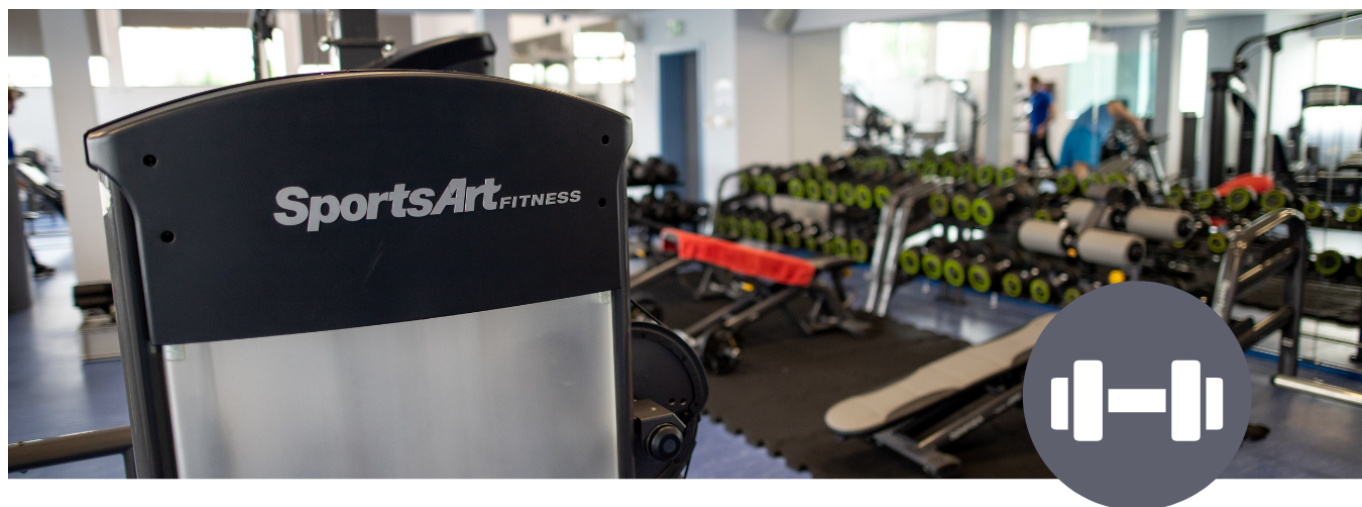




Siłownia w Koziegłowach

ul. Piłsudskiego 3, 62-028 Koziegłowy

tel. 61 646 04 81

Czynne codziennie w godzinach 6:30-22:00

Strefa wolnych ciężarów

Miejsce dla wszystkich tych, którzy preferują, ćwiczenia z wolnymi ciężarami.

Wyposażenie: ławki do ćwiczenia mięśni brzucha, modlitewnik na biceps z gryfem łamanym, hantle/kettle: zestaw hantli od 2 kg do 40 kg, hantli sześciokątnych 5 do 50 kg, zestaw kettlebell od 6 kg do 26 kg; ławka prosta i skośna do wyciskania.

Strefa maszyn

Maszyny w bezpieczny sposób pozwalają na trening izolowany, bardziej separują mięśnie niż wolne ciężary. Są mniej kontuzjogenne niż wolne ciężary i nie wymagają od ćwiczącego wybitnej techniki wykonywanych ćwiczeń. W naszej siłowni znajdują się maszyny na wszystkie partie mięśniowe. Maszyny przeznaczone do ćwiczeń poszczególnych partii mięśniowych.

Wyposażenie: stojak wielofunkcyjny z drewnianym podestem; ławki: ławka rzymska, ławka płaska, ławka skośna, ławka regulowana (3 szt.), ławka regulowana na mięśnie brzucha, modlitewnik; sztangi: sztanga prosta krótka, dwie sztangi łamane, trzy gryfy olimpijskie; maszyny półwolne: wyciskanie na barki, ściąganie oddzielnych uchwytów na plecy; maszyny: na brzuch, na

klatkę piersiową, regulowana - na klatkę - rozpiętki i na barki - tylni akton mięśnia naramiennego, na plecy, na odwodziciele/przywodziciele uda, na czworogłowy uda, na dwugłowy uda, na łydkę; suwnica do przysiadów, modlitewnik biceps/triceps, brama z dwoma wyciągami i regulacją wysokości; sprzęt akcesoryjny: gumy do podciągania o różnym napięciu, trx, kółko na brzuch, maty duże, piłki duże, bosu, poduszka sensomotoryczna, stopy, piłki do rolowania różnej wielkości, skakanki, arm blaster, paraletki drewniane, pas obciążeniowy

Strefa cardio

W osobnej salce cardio znajdują się nowoczesne bieżnie ze wznosami i programami treningowymi, steppery, orbitreki, ergometry wioślarskie i rowery do spinningu. W zależności od Twoich potrzeb masz możliwość wyboru nie tylko sprzętu ale również programów i obciążeń na poszczególnych urządzeniach.

Specjalizuje się w treningu aerobowym, czyli inaczej mówiąc tlenowym. Podczas ćwiczeń tego typu energia czerpana jest w dużej mierze z kwasów tłuszczowych, czego efektem jest spalanie tkanki tłuszczowej.

Wyposażenie strefy cardio: bieżnia (4 szt.), ergometr wioślarski (2 szt.), rower spinningowy (2 szt.), rower stacjonarny (2 szt.), orbitrek (2 szt.), stepper (2 szt.).

Przypominamy, że oferujemy opracowanie indywidualnego planu ćwiczeń, a także diety wspomagającej osoby intensywnie ćwiczące. O szczegóły oferty warto pytać naszych instruktorów.

Nowość!

Użytkownicy naszej siłowni mogą bezpłatnie skorzystać z profesjonalnego analizatora składu ciała TANITA.

By skorzystać z urządzenia wystarczy podejść do instruktora i poprosić o wykonanie pomiaru. Przeciwwskazaniami do korzystania z urządzenia są ciąża i rozrusznik serca.

Trójbój siłowy z Przemkiem Karwańskim, zajęcia na siłowni w każdą środę 20:30-21:30.

Zapisy u instruktorów siłowni (liczba ograniczona - 6 osób), bilet w ramach wejścia na siłownię.

[Cennik siłowni](#)

[Regulamin siłowni](#)

[Oferta reklamowa](#)

[Wirtualna wycieczka](#)

Instruktorzy na siłowni:

[Łukasz](#)



Posiada uprawnienia instruktora siłowni oraz trenera

personalnego na poziomie EQF3, EQF4. Specjalizuje się w treningu ogólnorozwojowym i funkcjonalnym. We współpracy z klientem najważniejsze jest dla niego pozytywne nastawienie i chęć współpracy.

Jego motto treningowe brzmi „Najpierw mobilność, stabilność, później siła i moc”.

Prowadzi trening stacyjny, ogólnorozwojowy składający się z ćwiczeń wielostawowych, globalnych, mających na celu wzmocnienie mięśni i poprawy wydolności, przy jednoczesnym spalaniu tłuszczu, poprawiając przy tym wygląd sylwetki.

[Jędrzej](#)



Prowadzi zajęcia trójboju siłowego na poprawienie

wyników siłowych w głównych bojach, czyli w wyciskaniu na klatkę piersiową, w przysiadzie, ze sztangą oraz martwym ciągu.

[Damian](#)



Posiada uprawnienia instruktora siłowni oraz trenera personalnego, jest dyplomowanym technikiem masażystą. Ma certyfikat z zakresu fizjoterapii i rehabilitacji sportowej. Jest

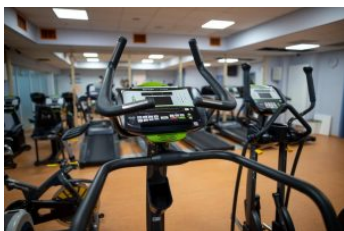
certyfikowanym specjalistą do spraw żywienia i suplementacji. Jego specjalnością są treningi siłowe nastawione na konkretny cel: wypracowania pięknej sylwetki.

Honorujemy karty sportowe:

- Medcover Sport sp. z o.o. (dawniej OK System)
- Vanity style sp. z o.o.

Galeria - strefa cardio





Galeria - strefa maszyn

