

Strefa górnych partii ciała



TRENOWANE MIĘŚNIE
Klatka piersiowa / tricepsy
/ przedramiona / barki

IVE Bench Press

Urządzenie IVE Bench Press – profesjonalna ławka do wyciskania na świeżym powietrzu, która rozwija mięśnie klatki piersiowej, tricepsów i przedramion.

IVE to rekreacyjne urządzenia do treningu na świeżym powietrzu, przeznaczone dla każdej grupy wiekowej i każdego poziomu zaawansowania – od nastolatków, przez dorosłych i seniorów, aż po profesjonalistów.

Urządzenia IVE posiadają innowacyjne rozwiązanie w zakresie regulacji obciążenia, dzięki czemu dopasowanie ciężaru do możliwości treningowych jest niezwykle proste, szybkie i bezpieczne.

Trenowane partie mięśniowe: klatka piersiowa, tricepsy, przedramiona.



TRENOWANE MIĘŚNIE
Klatka piersiowa / tricepsy /
przedramiona

IVE Incline Bench Press – ławka skośna do wyciskania na świeżym powietrzu

Urządzenie IVE Incline Bench Press – pozwala wzmocnić górną część klatki piersiowej, tricepsy i przedramiona, oferując ergonomiczne nachylenie umożliwiające aktywację włókien mięśniowych pod innym kątem niż w tradycyjnym wyciskaniu.

IVE to rekreacyjne urządzenia do treningu na świeżym powietrzu, przeznaczone dla każdej grupy wiekowej i każdego poziomu zaawansowania – od nastolatków, przez dorosłych i seniorów, aż po profesjonalistów.

Urządzenia IVE posiadają innowacyjne rozwiązanie w zakresie regulacji obciążenia, dzięki czemu dopasowanie ciężaru do możliwości treningowych jest niezwykle proste, szybkie i bezpieczne.

Trenowane partie mięśniowe: klatka piersiowa, tricepsy, przedramiona.

Strefa górných partii ciała



TRENOWANE MIĘŚNIE
Klatka piersiowa / tricepsy /
przedramiona / barki

IVE Decline Bench Press – ławka skośna ujemna

IVE Decline Bench Press – ukierunkowuje pracę dolnej części klatki piersiowej, tricepsów, przedramion i barków, oferując stabilne ujemne nachylenie z blokadą nóg.

IVE to rekreacyjne urządzenia do treningu na świeżym powietrzu, przeznaczone dla każdej grupy wiekowej i każdego poziomu zaawansowania – od nastolatków, przez dorosłych i seniorów, aż po profesjonalistów.

Urządzenia IVE posiadają innowacyjne rozwiązanie w zakresie regulacji obciążenia, dzięki czemu dopasowanie ciężaru do możliwości treningowych jest niezwykle proste, szybkie i bezpieczne.

Trenowane partie mięśniowe: klatka piersiowa, tricepsy, przedramiona, barki.



TRENOWANE MIĘŚNIE
Barki / bicepsy / tricepsy /
przedramiona

IVE Shoulder Press – wyciskanie nad głowę

Urządzenie IVE Shoulder Press – wzmacnia barki, bicepsy, tricepsy i przedramiona, umożliwiając regulację siedziska w 7 poziomach dla optymalnej trajektorii ruchu.

Trenowane partie mięśniowe: barki, bicepsy, tricepsy, przedramiona.

Strefa górnych partii ciała



IVE Biceps – biceps w pozycji stojącej

IVE Biceps – urządzenie outdoorowe do treningu bicepsów i przedramion z możliwością szybkiej zmiany ciężaru co 5 kg.

Trenowane partie mięśniowe: bicepsy, przedramiona.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Bicepsy / przedramiona



IVE Triceps – triceps w pozycji siedzącej

Urządzenie IVE Triceps – aktywuje tricepsy klatkę piersiową, umożliwiając regulację kąta startowego oraz ciężaru w zakresie 5–60 kg.

Trenowane partie mięśniowe: tricepsy, klatka piersiowa.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Tricepsy / klatka piersiowa

Strefa górnych partii ciała



IVE Triceps Standing – triceps w pozycji stojącej

IVE Triceps Standing – pozwala trenować tricepsy i klatkę piersiową w pozycji stojącej, co dodatkowo angażuje mięśnie stabilizujące tułów.

Trenowane partie mięśniowe: tricepsy, klatka piersiowa.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Tricepsy / klatka piersiowa



IVE Abdominal Muscle – stacja do mięśni brzucha

Urządzenie IVE Abdominal Muscle – wzmacnia mięśnie proste i skośne brzucha, a także wspomaga stabilizację dolnego odcinka pleców.

Trenowane partie mięśniowe: mięśnie brzucha, skośne, plecy.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Mięśnie brzucha / skośne / plecy

Strefa pleców



IVE Low Row

IVE Low Row – wzmacnia mięsień najszerzy grzbietu, obłe, czworoboczne, bicepsy i przedramiona, poprawiając siłę ciągu i postawę.

Trenowane partie mięśniowe: plecy, bicepsy, przedramiona.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Plecy / bicepsy / przedramiona



IVE Lat Pulldown

Lat Pulldown – angażuje mięsień najszerzy grzbietu, mięśnie obłe i bicepsy, rozwijając szerokość pleców i siłę chwytu.

Trenowane partie mięśniowe: plecy, bicepsy.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Plecy / bicepsy

Strefa pleców



IVE Multi Barbell

Kompaktowa stacja pozwala wykonywać wyciskanie, przysiady, martwe ciągi i inne ćwiczenia, zapewniając wszechstronny trening całego ciała.

Trenowane partie mięśniowe: klatka piersiowa, plecy, barki, nogi, pośladki.

TRENOWANE MIĘŚNIE

Klatka piersiowa / plecy / barki / nogi / pośladki



IVE Multilift Deadlift – martwy ciąg

Specjalna konstrukcja prowadzi sztangę w prowadnicach, zwiększając bezpieczeństwo martwego ciągu i chroniąc odcinek lędźwiowy.

Trenowane partie mięśniowe: plecy, pośladki, dwugłowe i czworogłowe uda, przedramiona.

TRENOWANE MIĘŚNIE

Plecy / pośladki / dwugłowe uda / czworogłowe uda / przedramiona

Strefa nóg i pośladków



IVE Squat – przysiad

IVE Squat umożliwia bezpieczne przysiady z regulacją obciążenia, rozwijając mięśnie ud, pośladków i stabilizatory tułowia.

Trenowane partie mięśniowe: czworogłowe uda, pośladki, plecy.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Czworogłowe uda / pośladki / plecy



IVE Leg Press – wypychanie nóg

Leg Press – pozwala progresywnie wzmacniać uda, pośladki i łydki, utrzymując kręgosłup w stabilnej pozycji.

Trenowane partie mięśniowe: czworogłowe uda, pośladki, łydki.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Czworogłowe uda / pośladki / łydki

Strefa nóg i pośladków



IVE Leg Extension – prostowanie nóg

Izolowane prostowanie nóg wzmacnia mięśnie czworogłowe uda, ułatwiając rehabilitację i budowę siły.

Trenowane partie mięśniowe: czworogłowe uda.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Czworogłowe uda



IVE Prone Leg Curl – uginanie nóg leżąc

Uginanie nóg koncentruje się na mięśniach dwugłowych uda i łydkach, poprawiając równowagę siłową kończyn dolnych.

Trenowane partie mięśniowe: dwugłowe uda, łydki.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Dwugłowe uda / łydki

Strefa multifunkcjonalna



IVE Cable Crossover – brama linowa

Regulowane bloczki linowe pozwalają na dziesiątki ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych dla górnej części ciała.

Trenowane partie mięśniowe: klatka piersiowa, barki, bicepsy, tricepsy.

TRENOWANE MIĘŚNIE

Klatka piersiowa / barki / bicepsy / tricepsy



IVE Multi Functional Rack – klatka wielofunkcyjna

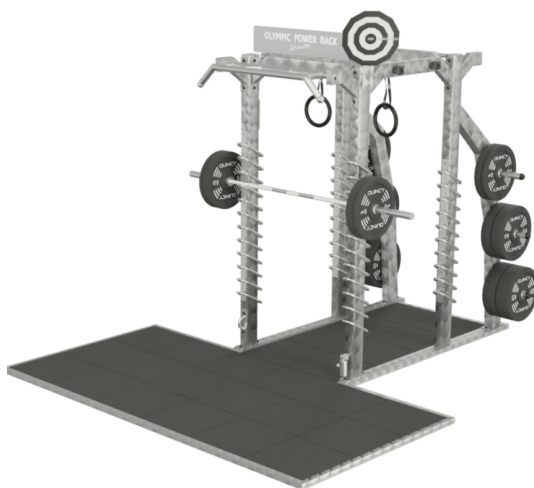
Kompaktowa klatka łączy uchwyty do przysiadów, drążek do podciągania i półkę na sztangę, co umożliwia trening całego ciała.

Trenowane partie mięśniowe: nogi, klatka piersiowa, plecy, barki, ramiona.

TRENOWANE MIĘŚNIE

Nogi / klatka piersiowa / plecy / barki / ramiona

Strefa free weights

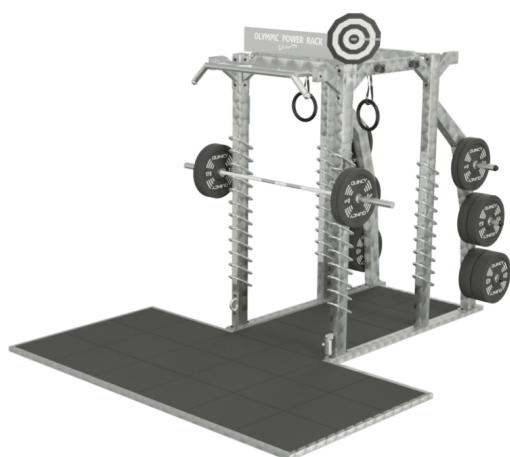


Power Rack + Bar 20 kg + Discs 100 kg

Kompletny zestaw do treningu ze sztangą – regulowane haki, odbojniki i platforma tłumiąca hałas umożliwiają bezpieczne wyciskanie, przysiady i martwe ciągi.

Trenowane partie mięśniowe: całe ciało.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Całe ciało



Power Rack + Bar 20 kg + Discs 100 kg (wariant II)

Drugi wariant pozwala na równoległe korzystanie z kilku stanowisk lub podział stref treningowych w obrębie siłowni.

Trenowane partie mięśniowe: całe ciało.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Całe ciało

Strefa free weights



IVE Flat Bench + Preacher Curl + zestaw hantli 110 - 17.5 - 25 kg

Ławka pozioma, modlitewnik i hantle umożliwiają wszechstronny trening klatki piersiowej, bicepsów i tricepsów.

Trenowane partie mięśniowe: klatka piersiowa, bicepsy, tricepsy.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Klatka piersiowa / bicepsy / tricepsy



IVE Adjustable Bench + zestaw hantli 10 - 20 - 30 kg

Regulowana ławka pozwala na wyciskanie pod różnymi kątami, angażując klatkę piersiową, barki i ramiona.

Trenowane partie mięśniowe: klatka piersiowa, barki, ramiona.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Klatka piersiowa / barki / ramiona

Strefa free weights



IVE Flat Bench + zestaw hantli 10 - 20 - 30 kg

Klasyczna ławka pozioma z hantlami umożliwia wyciskanie i wiosłowanie, rozwijając klatkę piersiową i plecy.

Trenowane partie mięśniowe: klatka piersiowa, plecy.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Klatka piersiowa / plecy



IVE Incline Bench + zestaw hantli 10 - 17.5 - 25 kg

Ławka skośna akcentuje górną część klatki piersiowej oraz przednie aktony barków.

Trenowane partie mięśniowe: klatka piersiowa, barki.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Klatka piersiowa / barki



IVE Preacher Curl + zestaw hantli 10 - 15 - 20 kg

Modlitewnik izoluje bicepsy, zwiększając kontrolę ruchu i pozwalając na efektywną progresję obciążenia.

Trenowane partie mięśniowe: bicepsy.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Bicepsy

Strefa cardio



iGreenMill Outdoor Treadmill

Bieżnia plenerowa napędzana siłą mięśni użytkownika – bez prądu, z bieżnią łukową i łagodnym startem.

Trenowane partie mięśniowe: układ sercowo-naczyniowy, nogi, pośladki.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Cardio / nogi / pośladki



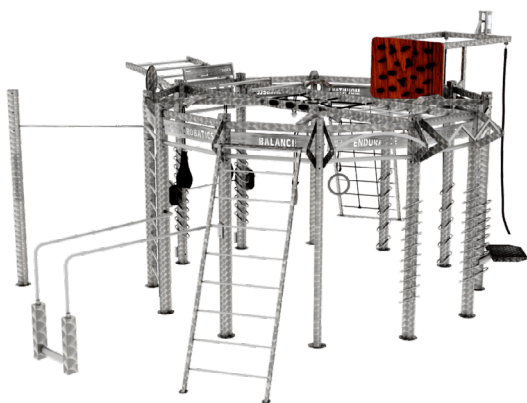
Elliptical Cross Trainer – iGreenWave

Eliptyczny trener na świeżym powietrzu zapewnia płynny ruch dla całego ciała bez obciążania stawów.

Trenowane partie mięśniowe: cardio, nogi, ramiona.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Cardio / nogi / ramiona

Strefa funkcjonalna



Clock 12 Functional Rig + worek bokierski

Wielostanowiskowa konstrukcja z drążkami, hakami, tarczą wspinaczkową i mocowaniem worka bokierskiego. Idealna do treningu obwodowego.

Trenowane partie mięśniowe: całe ciało.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Całe ciało



IVE Plyometric Platform – 30 cm

Niska skrzynia do wyskoków plyometrycznych buduje siłę eksplozywną dolnych kończyn.

Trenowane partie mięśniowe: nogi, pośladki.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Nogi / pośladki

Strefa funkcjonalna



IVE Plyometric Platform – 45 cm

Średnia wysokość dla bardziej zaawansowanych ćwiczeń skocznościowych.

Trenowane partie mięśniowe: nogi, pośladki.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Nogi / pośladki



IVE Plyometric Platform – 60 cm

Najwyższa platforma stanowi wyzwanie dla zaawansowanych sportowców, poprawiając dynamikę i moc.

Trenowane partie mięśniowe: nogi, pośladki.

TRENOWANE MIĘŚNIE
Nogi / pośladki