



Urządzając salę cardio zastanawiamy się, które maszyny będą się cieszyły największą popularnością. Bieżnie, rowery poziome, pionowe, wiosła, wawy, eliptyki, stepery i topy – to urządzenia cardio obecne w tej chwili na rynku.

Które wybrać i w jakich ilościach? W tym numerze przeglądamy ofertę maszyn eliptycznych.

## Maszyny eliptyczne

# Spalacze

# tłuszczu

**T**renażer eliptyczny jest maszyną wszechstronną, która uruchamia do wysiłku zarówno kończyny dolne, jak i górne. Jest bezpieczna dla stawów, gdyż praca nóg odbywa się po elipsie, co powoduje, że jest to maszyna łącząca w sobie cechy treningu na rowerze i biegu po bieżni. W porównaniu ze zwykłym rowerem ruch po elipsie łagodzi pracę mięśni i stawów i tym samym upodabnia go do biegu czy marszu. Stopy powinny przylegać cały czas do płaszczyzny podłoża, co pozwala uniknąć wstrząsów związanych z odrywaniem i stawianiem stopy na podłożu, jak to ma miejsce na bieżni.

Z doświadczenia mogą stwierdzić, że elipcyki są lubiane przez klientów i często przez nich używane. Sama, jako instruktorka, chętnie doradzam korzystanie z tej maszyny również osobom z nadwagą i dolegliwościami kręgosłupowymi. Podczas ćwiczeń na tym sprzęcie można wyłączyć pracę ramion, jeśli są do tego przeciwwskazania. Z pewnością jest on bezpieczniejszy od bieżni, która ciągle jest najmodniejsza.

### Ile urządzeń

W zależności od tego, jaką powierzchnią sali cardio dysponujemy, musimy zdecydować, ile maszyn na niej ustawimy. Jeden trenażer eliptyczny to absolutne minimum, a jeśli jest taka możliwość, to ustawienie dwóch obok siebie jest najlepszym wyjściem z sytuacji. Często bowiem dwie koleżanki, dwie klientki lubią w tym samym czasie ćwiczyć na tym samym urządzeniu i porównywać swoje wyniki. Dobrze jest, jeśli wszystkie maszyny cardio są z tej samej firmy. Zapewnia to jednolity sys-

tem ich programowania i obsługi. Pozwala klientom na szybkie zapoznanie się z możliwościami maszyn i ustawianiem poszczególnych programów. Jest to ważne zwłaszcza dla osób starszych, które nie do końca pogodziły się z wszechobecnością komputerów. Oczywiście nie oznacza to, że jeśli pojawi się na rynku ciekawe urządzenie innej firmy niż my dysponujemy, to nie możemy go zakupić. Nie! Każda nowość jest pozytywnie odbierana przez klientów, a wręcz przez nich oczekiwana. Inną kwestią do poruszenia jest inwestycja w maszyny cardio. Przeglądając oferty z różnych firm zajmujących się profesjonalnym sprzętem można zauważyć, że zawsze najdroższe są bieżnie, choć to też zależy od wyposażenia dodatkowego typu: oprogramowanie, monitor tv, akcesoria. Trenażery eliptyczne są przeważnie na drugim miejscu po bieżniach pod względem cenowym, ale często niewiele droższe od innych maszyn np. rowerów poziomych czy stepperów. Trzeba dokładnie przeanalizować zasoby finansowe oraz możliwości lokalowe i dostosować wyposażenie.

Ważna jest różnorodność i jak najszersza oferta dla klienta. Poza tym, to instruktorzy są animatorami treningów w naszej strefie cardio i jeśli jakaś maszyna nie sprzedaje się odpowiednio, znaczy, że nie jest właściwie doceniona i jest mało polecana przez instruktorów.

Anna Przybylska-Kołomańska, właścicielka klubu fitness Symetris w Kielcach

**Del Sport**  
ul. Syrokomli 16, Warszawa  
tel. (0-22) 811 01 02, 811 07 39  
www.delsport.com.pl

Producent	BH Fitness
Typ urządzenia	SK9100TV
Seria	Sk Line
Wymiary w cm	55x225x161
Waga	67 kg
Zasilanie	Zewnętrzne 220-240V /wersja bez TV Generator prądowtórca
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	Magnetyczny system oporu, 20 stopniowy
Pomiar tętna	Telemetryczny (urządzenie jest kompatybilne z opaskami Polar) oraz czujniki pomiaru pulsu w uchwytach
Programy	40 różnych programów ćwiczeń o 4 poziomach trudności każdy, programy HRC, Fitness Test, Użytkownika, Cross Country, Interwały, Aerobic, SWR
Wybrane rodzaje programów	-
Długość kroku/kąt nachylenia	50 cm
Kąt nachylenia	Kąt nachylenia: -
Certyfikaty	Zgodność z normami UE, w tym z dyrektywą medyczną 93/42/EWG
Gwarancja	24 miesiące
Cena katalogowa netto	10 900 zł, wersja bez TV 8 900 zł
Usługi dodatkowe	Transport, instalacja, szkolenie oraz aranżacja przestrzeni klubu
Cechy szczególne	C-Safe Protocol, TV, łączce MP3/AV, Track&Track System



**Del Sport**  
 ul. Syrokomli 16, Warszawa  
 tel. (0-22) 811 01 02, 811 07 39  
 www.delsport.com.pl

Producent	Johnson Health Tech.
Typ urządzenia	S7200HRT Suspension Elliptical Trainer
Seria	-
Wymiary w cm	188x91x166
Waga	134 kg
Zasilanie	Zewnętrzne 220-240V
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	Elektromagnetyczny ECB Plus 16 stopniowy (zmiana co 5 Watt)
Pomiar tętna	Telemetryczny (urządzenie jest kompatybilne z opaskami Polar) oraz czujniki pomiaru pulsu w uchwytach
Programy	Sprint 8, Fat Burn, Glute Burn, Summit hike, 4 Programy użytkownika, programy HRT, Mets,
Wybrane rodzaje programów	-
Długość kroku/kąt nachylenia	51 - 58 cm, 13 - 39%
Kąt nachylenia	13-39% (poziom 1- nachylenie 13% = dt. kroku 50 cm, poziom 16 - nachylenie 39% = dt. kroku 58 cm )
Certyfikaty	Zgodność z normami UE
Gwarancja	24 miesiące
Cena katalogowa netto	10 570 zł
Usługi dodatkowe	Transport, instalacja, szkolenie oraz aranżacja przestrzeni klubu
Cechy szczególne	C-Safe Protocol, 4 cm rozstaw pedałów, w zależności od kąta nachylenia różna długość kroku



**International Medical Group**  
 ul. Kowalska 8-9/7, Elbląg  
 tel. (0-55) 232 92 72  
 www.imgfitness.pl

Producent	SportsArt Industrial
Typ urządzenia	Maszyna eliptyczna E825
Seria	Xtreme Line
Wymiary w cm	170x78x94
Waga	126 kg
Zasilanie	Z sieci 230V
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	Elektromagnetyczny z płynną regulacją 20 poziomów
Pomiar tętna	Przez sensory dotykowe oraz pasek Polar
Programy	10 programów
Wybrane rodzaje programów	Trening na stałym tętnie, odchudzanie, kardio
Długość kroku/kąt nachylenia	Regulowana automatycznie z zakresie 450 - 650 mm
Kąt nachylenia	Nie dotyczy
Certyfikaty	Certyfikat CE
Gwarancja	12 miesiące
Cena katalogowa netto	11 900 zł
Usługi dodatkowe	Kompleksowa obsługa ośrodków sportowych od projektu począwszy. Transport, montaż i szkolenie gratis. Serwis 48 H, projektowanie i doradztwo, szkolenia dla instruktorów.
Cechy szczególne	Najlepsza maszyna na rynku w konkursie America's Healthiest Fitness Buys 2008: Equipment by Health Magazine



**International Medical Group**  
 ul. Kowalska 8-9/7, Elbląg  
 tel. (0-55) 232 92 72  
 www.imgfitness.pl

Producent	SportsArt Industrial
Typ urządzenia	Maszyna eliptyczna E870
Seria	Xtreme Line
Wymiary w cm	220x70x180
Waga	156 kg
Zasilanie	Generator (niewymaga zasilania z sieci)
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	Elektromagnetyczny z płynną regulacją 20 poziomów
Pomiar tętna	Przez sensory dotykowe oraz pasek Polar
Programy	10 programów
Wybrane rodzaje programów	Trening na stałym tętnie, odchudzanie, kardio
Długość kroku/kąt nachylenia	Regulowana automatycznie z zakresie 450 - 730mm
Kąt nachylenia	Nie dotyczy
Certyfikaty	Certyfikat CE
Gwarancja	24 miesiące
Cena katalogowa netto	15 900 zł (wersja z konsolą TV 17 900 zł)
Usługi dodatkowe	Kompleksowa obsługa ośrodków sportowych od projektu począwszy. Transport, montaż i szkolenie gratis. Serwis 48 H, projektowanie i doradztwo, szkolenia dla instruktorów.
Cechy szczególne	Urządzenia z polskim oprogramowaniem



**Fitness Solutions Polska Sp. z o.o.**  
**Al. Jerozolimskie 65/79, Warszawa**  
**tel. (0-22) 238 66 85, 604 13 02 02**  
**www.nutilus-international.pl**

Producent	Nautilus®
Typ urządzenia	Elliptical
Seria	E916
Wymiary w cm	220x51x157
Waga	147 kg
Zasilanie	Bezprzewodowe, dołączona ładowarka do baterii
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	Poly-V belt driver, system oporu: alternator, technologia Stride: system pedałów SyncLink™
Pomiar tętna	Innowacyjny system zdalnej kontroli (ROC™), Zintegrowane cyfrowe czujniki, posiada również technikę pomiarów zdalnych
Programy	20
Wybrane rodzaje programów	Quick Start, Manual, Fat Burner, Calorie Burner, Intervals, HR Zone Trainer, Custom programs, Advanced, FitnessTest
Długość kroku/kąt nachylenia	45,72 cm /18°
Kąt nachylenia	18°
Certyfikaty	Deklaracja zgodności z normami UE
Gwarancja	15 lat rama, 3 lata części ruchome
Cena katalogowa netto	8 200 euro
Usługi dodatkowe	Możliwość zamontowania telewizora ciekłokrystalicznego
Cechy szczególne	Konsola dotykowa C51 LCD, pedały Patented SyncLink™, system zdalnej kontroli ROC™



**Medicast Sp. z o.o.**  
**ul. Dąbrowskiego 357, Poznań**  
**tel. (0-61) 848 34 76**  
**www.precor.pl**

Producent	Precor USA
Typ urządzenia	EFX546i
Seria	Experience
Wymiary w cm	203x81x173
Waga	148 kg
Zasilanie	Zasilanie własne
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	1-20 elektryczny
Pomiar tętna	Pomiar tętna przez uchwyty i pas telemetryczny
Programy	8
Wybrane rodzaje programów	Cross Country, Crosstraining, Fitness Test, Heart Rate, Wspinaczka, Interwał, Redukcja Masy Ciała
Długość kroku/kąt nachylenia	54-63 cm
Kąt nachylenia	13-40 stopni
Certyfikaty	CE, FCC, ETL, EN957
Gwarancja	24 miesiące
Cena katalogowa netto	19500 zł
Usługi dodatkowe	48h serwis przez 24 miesiące, szkolenia instruktorów, wsparcie marketingowe,
Cechy szczególne	Integracja z systemem Cardio Theater



**Medicast Sp. z o.o.**  
**ul. Dąbrowskiego 357, Poznań**  
**tel. (0-61) 848 34 76**  
**www.precor.pl**

Producent	Precor USA
Typ urządzenia	EFX576i Total Body
Seria	Experience
Wymiary w cm	203x81x173
Waga	148 kg
Zasilanie	Zasilanie własne
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	1-20 elektryczny
Pomiar tętna	Pomiar tętna przez uchwyty i pas telemetryczny
Programy	Programy 14
Wybrane rodzaje programów	Cross Country, Crosstraining, Fitness Test, Heart Rate, Pośladki, Wspinaczka, Interwał, Redukcja Masy Ciała
Długość kroku/kąt nachylenia	54-63 cm,
Kąt nachylenia	13-40 stopni
Certyfikaty	CE, FCC, ETL, EN957
Gwarancja	24 miesiące
Cena katalogowa netto	20999 zł
Usługi dodatkowe	48h serwis przez 24 miesiące, szkolenia instruktorów, wsparcie marketingowe,
Cechy szczególne	Integracja z systemem Cardio Theater



**HABERQ Sp. z o.o.**  
**ul. Małe Garbary 2, Poznań**  
**tel. (0-61) 853 30 02, 853 30 04**  
**www.startrac.com**

Producent	Star Trac®
Typ urządzenia	Total Body Trainer
Seria	E-series /E-TBTe/
Wymiary w cm	68,6x177,8x172,7
Waga	214 kg
Zasilanie	Własny generator, podłączenie 220V do 15" LCD touch screen
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	20 poziomów intensywności, mechaniczny
Pomiar tętna	Telemetryczny i dotykowy
Programy	16 programów
Wybrane rodzaje programów	Dynamic Heart Rate Control, Constant Heart Rate Control, Total Body Workout, Personal cooling fans, Fitness test
Długość kroku/kąt nachylenia	-
Kąt nachylenia	-
Certyfikaty	UL/CSA, CE, FCC, CISPR
Gwarancja	24 miesiące, pakiety serwisowe (złoty, srebrny, brązowy)
Cena katalogowa netto	28 200 zł
Usługi dodatkowe	Doradztwo w tworzeniu klubów, projekty klubów 2D i 3D, szkolenie personelu, przygotowanie i pomoc w znalezieniu menedżerów klubu, rekrutacja personelu, ekonomiczne aspekty i doradztwo w zakresie marketingowym, ocena lokalizacji i potencjału klubu
Cechy szczególne	iPod® podłączenie, USB podłączenie, podłączenie pod słuchawki osobiste, technologia FitLinxx®, SelectFit™



**HABERQ Sp. z o.o.**  
**ul. Małe Garbary 2, Poznań**  
**tel. (0-61) 853 30 02, 853 30 04**  
**www.startrac.com**

Producent	Star Trac®
Typ urządzenia	Total Body Trainer
Seria	S-series /S-TBTx/
Wymiary w cm	76,2x193x177,8
Waga	148 kg
Zasilanie	Własny generator
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	20 poziomów intensywności/ mechaniczny
Pomiar tętna	Telemetryczny i dotykowy
Programy	10 programów
Wybrane rodzaje programów	Quick Start, Dynamic Heart Rate Control, Constant Heart Rate Control, Fitness test
Długość kroku/kąt nachylenia	-
Kąt nachylenia	-
Certyfikaty	UL/CSA, CE,
Gwarancja	24 miesiące, pakiety serwisowe (złoty, srebrny, brązowy)
Cena katalogowa netto	14 600 zł
Usługi dodatkowe	Doradztwo w tworzeniu klubów, projekty klubów 2D i 3D, szkolenie personelu, przygotowanie i pomoc w znalezieniu menedżerów klubu, rekrutacja personelu, ekonomiczne aspekty i doradztwo w zakresie marketingowym, ocena lokalizacji i potencjału klubu
Cechy szczególne	Najtańsza wersja Total Body Trainer Star Trac®



**Towarzystwo Handlowe "MATMARCO" Sp. z o.o.**  
**ul. Wał Miedzeszyński 168, Warszawa**  
**tel. (0-22) 872 09 89**  
**www.matmarco.pl**

Producent	TECHNOGYM
Typ urządzenia	SYNCHRO EXCITE
Seria	500
Wymiary w cm	204x70x160
Waga	150 kg
Zasilanie	Do wyboru - 230 V lub generator
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	elektromagnetyczny (25 poziomów)
Pomiar tętna	bezprzewodowy pas telemetryczny
Programy	11
Wybrane rodzaje programów	CPR - wbudowany program treningu przy stałym tętnie, profile predefiniowane, programy z wyborem celu treningowego (czas, dystans, spalone kalorie)
Długość kroku/kąt nachylenia	45 - 55 cm/ok. -15_; ok. +15_
Kąt nachylenia	Komfortowy trening dla osób o wzroście od 140 - do 205 cm.
Certyfikaty	Deklaracje Zgodności z normami UE;
Gwarancja	18 miesięcy na części zamienne i 18 miesięcy na robociznę
Cena katalogowa netto	od 14 290 zł
Usługi dodatkowe	Dostawa, instalacja, szkolenie i przegląd techniczny w okresie gwarancji gratis, projektowanie klubu, doradztwo
Cechy szczególne	Wyznaczanie wskaźnika wytrenowania PI (Performance Index)



Towarzystwo Handlowe "MATMARCO" Sp. z o.o.  
ul. Wał Miedzeszyński 168, Warszawa  
tel. (0-22) 872 09 89  
www.matmarco.pl

Producent	TECHNOGYM
Typ urządzenia	SYNCHRO EXCITE
Seria	700/700E
Wymiary w cm	204x70x160
Waga	150 kg
Zasilanie	Do wyboru - 230 V lub generator (wersja 700)
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	Elektromagnetyczny (25 poziomów)
Pomiar tętna	Sensory dotykowe, bezprzewodowy pas telemetryczny
Programy	14 + podprogramy
Wybrane rodzaje programów	Quick Start, CPR - wbudowany program treningu przy stałym tętnie, profile predefiniowane, programy z wyborem celu treningu (czas, dystans, spalone kalorie), Training Zone, Custom, Weight Loss, Fitness Test
Długość kroku/kąt nachylenia	45 - 55 cm/ok. -15°, ok. +15°
Kąt nachylenia	Komfortowy trening dla osób o wzroście od 140 - do 205 cm.
Certyfikaty	Deklaracje Zgodności z normami UE;
Gwarancja	18 miesięcy na części zamienne i 18 miesięcy na robociznę;
Cena katalogowa netto	od 15 690 zł
Usługi dodatkowe	Dostawa, instalacja, szkolenie i przegląd techniczny w okresie gwarancji gratis, projektowanie klubu, doradztwo
Cechy szczególne	700E- Active Wellness TV z dotykowym ekranem LCD, zmiana obciążenia - m.in. sterowanie w ruchomych uchwytach



Pl Fitness Trade  
pl. Axentowicza 6/3, Kraków  
tel. 668 602 790  
www.lifefitness.com

Producent	Life Fitness
Typ urządzenia	-
Seria	Eliptyk, CLSXH
Wymiary w cm	Classic Life Fitness Cardio
Waga	215x67x162,5
Zasilanie	130 kg
Rodzaj oporu i jego stopniowanie	Baterie LF, z wyjątkiem maszyn LCD, potrzebne standardowe napięcie elektryczne
Pomiar tętna	tak
Programy	tak
Wybrane rodzaje programów	Fat burn, Manual, Random, Hill, Heart zone
Długość kroku/kąt nachylenia	-
Kąt nachylenia	-
Certyfikaty	Certyfikaty ISO
Gwarancja	2 lata
Cena katalogowa netto	18 000 zł
Usługi dodatkowe	24 h cały kraj
Cechy szczególne	



PRZEGLĄD