

Jędrna pupa

Ważne jest utrzymanie odpowiedniego tonusu mięśni pośladkowych. Jeżeli będą ćwiczone, podtrzymają naturalną tkankę tłuszczową, podkreślając kobiece zaokrąglenia. Wiele szczupłych kobiet nie ma właściwie ukształtowanych mięśni pośladkowych i zdarza się, że wygląda to gorzej niż pośladki zbyt obfite. Wzmacnianie tej grupy mięśni poprawia prędkość, wytrzymałość i długość ruchów podczas chodzenia, biegania czy innej formy ruchu. Pomaga także utrzymać wyprostowaną sylwetkę. Pamiętajmy koniecznie o prawidłowej technice ruchu oraz utrzymaniu napięcia mięśni podczas ćwiczeń. Ważne jest również dobranie odpowiedniego obciążenia. Maszyny siłowe coraz częściej wykorzystuje się do treningu mięśni pośladkowych, gdyż w porównaniu z niezwykle popularnymi ćwiczeniami z wolnym ciężarami mają tę zaletę, że nie obciążają odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Stosując odpowiednie obciążenia (z reguły większe niż nam się wydaje), możemy wypracować wymarzony kształt pośladków.

Mięśnie pośladkowe – jak pracują?

Grupa tylna mięśni grzbietowych obręczy kończyny dolnej to mięsień pośladkowy wielki, mięsień pośladkowy średni, mięsień pośladkowy mały i mięsień gruszkowaty. Mięsień pośladkowy to największy mięsień tej grupy. Zbudowany jest z silnych pasm mięśniowych, zaznaczających się wyraźnie w szczególności na powierzchni zewnętrznej. On odpowiada za prawidłowy kształt naszych pośladków. Najważniejszą funkcją mięśnia pośladkowego wielkiego jest utrzymywanie pionowej postawy ciała przy współpracy z mięśniami grupy przedniej. Mięsień pośladkowy średni leży pod mięśniem pośladkowym wielkim. Jest to najsilniejszy odwodziciel uda. Z kolei mięsień pośladkowy mały kształtuje nasze biodra, dlatego – choć jak nazwa wskazuje jest niewielki – bardzo ważne, by zmuszać go do wysiłku.

Katarzyna Demianiuk,
Fitness Manager Gold's Gym

Dane do przeglądu pochodzą od dystrybutorów lub producentów sprzętu w Polsce

Maszyny siłowe na mięśnie pośladkowe

Dolne partie ciała o wiele częściej są sferą problematyczną dla kobiet niż dla mężczyzn. U kobiet w tych okolicach odkłada się większa ilość tkanki tłuszczowej. Stąd też ukształtowanie bioder i pośladków u płci pięknej stanowi poważne wyzwanie.

Medcast Sp. z o.o.
ul. Polska 114, 60-401 Poznań
tel. (48) 61 848 34 76
www.precor.pl

Producent	Precor
Typ urządzenia	Experience Strength C-Line Glute Extension
Seria	C-Line
Wymiary w cm (dł. x szer. x wys.)	132 x102x170
Waga	226 kg
Rodzaj obciążenia/oporu	stos
Maksymalne obciążenie /stopniowanie	78 kg /2,5 kg
Regulacja oporu w pozycji treningowej	Tak
Sposób przenoszenia siły w maszynie przez trenującego	Linki, system bloczków
Pozycja treningowa	Stojąca
Ustawienia	-
Materiał/urządzenie	Rama stalowa (proszkowana)
Materiał/tapicerka	Skóra
Certyfikaty	Certyfikaty CE, produkt przyjazny naturze
Gwarancja	24 miesiące
Cena katalogowa netto	3960 USD
Usługi dodatkowe	Dowóz gratis, możliwość przedłużenia gwarancji
Cechy szczególne	Siedziska wykonane przez firmę produkującą dla Harleya-Davidsona



Del Sport Sp. z o.o.
ul. Syrokomli 16 03-335 Warszawa
tel. (022)8110102, (022) 8110739
www.delsport.pl

Fitness pro s.r.o.
Na zabraní 31, 75002 Prerov, Czech Republic.
tel. +48 697219596
www.panatta.pl

Producent	BH Fitness	Panatta Sport
Typ urządzenia	X330	Gluteus Machine
Seria	Strength Line	XP Lux
Wymiary w cm (dł. x szer. x wys.)	144x88x164	145x110x163
Waga	220 kg	205 kg
Rodzaj obciążenia/oporu	Stos	Stos płytowy z selektorem wagi
Maksymalne obciążenie /stopniowanie	85 kg/ co 2,5 i 5 kg	80 kg /2,5 kg
Regulacja oporu w pozycji treningowej	Tak	Tak
Sposób przenoszenia siły w maszynie przez trenującego	Linka stalowa w osłonie	Linka
Pozycja treningowa	Leżąca	Stojąca
Ustawienia	Regulacja wysokości oraz długości	Regulacja pneumatyczna, manipulacja z pozycji treningowej
Materiał/urządzenie	Wysokiej jakości stal pokryta lakierem piecowym	Stal
Materiał/tapicerka	Skóra syntetyczna antypoślizgowa	Sztuczna skóra odporna na ścieranie i uszkodzenia mech.
Certyfikaty	Zgodność z normami UE	-
Gwarancja	3 lata	24 miesiące
Cena katalogowa netto	10 000 zł	od 2980 euro
Usługi dodatkowe	Transport, instalacja, szkolenie oraz aranżacja przestrzeni klubu bezpłatnie	Dostawa, instalacja i szkolenie gratis
Cechy szczególne	-	Międzynarodowy patent na pneumatyczne ustawienie pozycji



FIBO. NUMER 1 W EUROPIE.



FIBO Największe targi fitness na świecie!



Ponad 530 wystawców na powierzchni ponad 74.000 m²

7 stref FIBO

Urządzenia treningowe, akcesoria i usługi, wellness, odżywianie i suplementacja, **FIBO med**, **FIBO active**, **FIBO event**



FIBO med



FIBO event

3 Konwencje fitness:
Les Mills, Fit for Fun, międzynarodowy DFAV



FIBO active

Zakupy i zabawa

FIBO POWER

Największa w Europie impreza dla kulturystów i strongmenów



Kontakt:
magazyn body LIFE
Magdalena Nelke
polska@fibo.de
tel. (022) 858 79 52

www.fibo.de

Wiodące międzynarodowe targi zdrowia, fitness i wellness

FIBO 2010

22-25 kwietnia 2010 · Teren targowy w Essen

	<p>Fitness pro s.r.o. Na zablani 31, 75002 Prerov, Czech Republic. tel. +48 697219596 www.panatta.pl</p>	<p>HES S.C ul. J. W. Wardzyńskich 1 54-530 Wrocław tel. (071) 357 25 57, (071) 373 79 05 www.hes.pl</p>
Producent	Panatta Sport	HES S.C
Typ urządzenia	Gluteus Machine	A-43-F
Seria	Fit Evo	Classic
Wymiary w cm (dł. x szer. x wys.)	140x120x165	170x100x190
Waga	185 kg	ok. 165 kg
Rodzaj obciążenia/oporu	Stos płytowy z selektorem wagi	Sztabki stosu
Maksymalne obciążenie /stopniowanie	80 kg /5 kg	65 kg/ co 5 kg, 10 kg
Regulacja oporu w pozycji treningowej	Tak	Tak
Sposób przenoszenia siły w maszynie przez trenującego	Linka	Stalowa linka
Pozycja treningowa	Stojąca	Półleżąca
Ustawienia	Regulacja pneumatyczna, manipulacja z pozycji treningowej	Wysokość podparcia oraz kąt rozpoczęcia podestów na stopy
Materiał/urządzenie	Stal	Stal wysokiej jakości (5 podstawowych kolorów)
Materiał/tapicerka	Sztuczna skóra odporna na ścieranie i uszkodzenia mech.	Materiały skóropodobne (13 podstawowych kolorów)
Certyfikaty	-	Deklaracja zgodności z polskimi i europejskimi normami
Gwarancja	24 miesiące	10 lat konstrukcja, 6 m-cy materiały eksploatacyjne
Cena katalogowa netto	od 2300 euro	3620 zł
Usługi dodatkowe	Dostawa, instalacja i szkolenie gratis	Doradztwo, projektowane przestrzenne, transport, serwis
Cechy szczególne	Międzynarodowy patent na pneumatyczne ustawienie pozycji	-



	<p>Towarzystwo Handlowe "MATMARCO" Sp. z o.o. ul. Wał Miedzeszyński 168 04-987 Warszawa tel. (022) 872-09-89 www.matmarco.pl</p>	
Producent	Technogym	Technogym
Typ urządzenia	Glute	Rear Kick
Seria	Element +	Pure Strength
Wymiary w cm (dł. x szer. x wys.)	114x132x142	111,5x133x165
Waga	225 kg	140 kg (bez obciążenia)
Rodzaj obciążenia/oporu	Stos płytowy z selektorem wagi	Obciążenie talerzowe
Maksymalne obciążenie /stopniowanie	60 kg/5,0 kg	200 kg/najmniej co 1,25 kg
Regulacja oporu w pozycji treningowej	Tak	Nie dotyczy
Sposób przenoszenia siły w maszynie przez trenującego	Linka	System dźwigni
Pozycja treningowa	Stojąca z odciążeniem tułowia	Stojąca z odciążeniem tułowia
Ustawienia	Wysokość platformy dla stóp oraz położenie wyjściowej wałki oporowego podudzia	-
Materiał/urządzenie	Wysokogatunkowa stal pokryta lakierem piecowym	Wysokogatunkowa stal pokryta lakierem piecowym
Materiał/tapicerka	Odporna na ścieranie, uszkodzenia mech., pot i grzyby	Odporna na ścieranie, uszkodzenia mech., pot i grzyby
Certyfikaty	Deklaracje zgodności z normami UE	Deklaracje zgodności z normami UE
Gwarancja	18 m-cy na części zamienne i 18 m-cy na robociznę	18 m-cy na części zamienne i 18 m-cy na robociznę
Cena katalogowa netto	8390 zł	7090 zł
Usługi dodatkowe	Dostawa, instalacja, szkolenie i przegląd techniczny w okresie gwarancji gratis. Doradztwo, projektowanie klubu, szkolenia.	Dostawa, instalacja, szkolenie i przegląd techniczny w okresie gwarancji gratis. Doradztwo, projektowanie klubu, szkolenia.
Cechy szczególne	Możliwość dołączenia komputera ISOCONTROL	Tapicerka BODY PRINT





International Medical Group
ul. Kowalska 8-9/7, 82-300 Elbląg
tel. (0-55)232 93 72
www.imgfitness.pl

SportsArt
Maszyna na mięśnie pośladkowe (A955 Glute)
Xtreme Isotonic series
165x115x178
252 kg
Stos
100 kg/1,5 kg
Tak
Pas
Stojąca
Wysokość podparcia
Stal malowana proszkowo
Wysokogatunkowe obicie tapicerskie
Zgodność z normami UE
Rama 10 lat; stos 5 lat; linki/pasy: 3 lata; tapicerka: 6 m-cy
11900 zł
Transport i montaż gratis
-



TOP-GYM WOLNY ŚMIELAK SP. JAWNA
ul. Strzelińska 2, 52-151 Wrocław
tel. (071)3113523, (071)3113517
www.top-gym.pl

Life Fitness
Glute
Signature
183x91x163
223 kg
Żeliwny stos
95 kg
Tak
Lina stalowa w otulinie z tworzywa
Półstojąca w podparciu
Regulacja obciążenia - bolec, regulacja podparcia - tłoki

Gięty profil stalowy ramy, zamknięty 3 mm
Skóra syntetyczna
Deklaracje zgodności z normami UE
Rama 10 lat, elementy mechaniczne 3 m-ce do 1 roku
12 999 zł
Doradztwo, projektowanie 2D i 3D, szkolenie, serwis 48 h,
transport, instalacja
Doskonale izoluje mięśnie pośladków, ciekawy design,
przyjazna dla użytkownika



**PRODUCENT URZĄDZEŃ SPORTOWYCH,
REKREACYJNYCH I SIŁOWYCH**
kompleksowe wyposażenie siłowni,
doradztwo, projektowanie 3D

	TOP-GYM WOLNY ŚMIELAK SP. JAWNA ul. Strzelińska 2, 52-151 Wrocław tel. (071)3113523, (071)3113517 www.top-gym.pl	Master-Sport ul. Cmentarna 21 26-110 Skarżysko-Kamienna tel. (041) 252 37 60, (041) 252 85 82 www.mastersport.com.pl
Producent	Life Fitness	Master-Sport
Typ urządzenia	Glute/Ham	Maszyna na mięśnie pośladkowe
Seria	Hammer Strength	ProNatura Line
Wymiary w cm (dł. x szer. x wys.)	183x84x127	120x140x180
Waga	149 kg	120 kg
Rodzaj obciążenia/oporu	Grawitacja	Stos
Maksymalne obciążenie /stopniowanie	-	95 kg/5 kg
Regulacja oporu w pozycji treningowej	-	Tak
Sposób przenoszenia siły w maszynie przez trenującego	-	Linka
Pozycja treningowa	Wisząca	Stojąca
Ustawienia	-	Regulacja położenia ruchomego ramienia oraz pufki
Materiał/urządzenie	Gięty profil stalowy ramy, zamknięty 3 mm	Wysokogatunkowa stal węglowa
Materiał/tapicerka	Skóra syntetyczna	Wysokiej klasy skóra ekologiczna, szyta.
Certyfikaty	Deklaracje zgodności z normami UE	Certyfikat zgodności z polskimi normami PNE
Gwarancja	Rama 10 Lat	5 lat konstrukcja stalowa, 1 rok części miękkie, 6 m-cy tapicerka
Cena katalogowa netto	5999 zł	7000 zł
Usługi dodatkowe	Doradztwo, projektowanie 2D i 3D, szkolenie, serwis 48 h, transport, instalacja	Dostawa, instalacja i szkolenie, doradztwo, projektowanie, serwis
Cechy szczególne	Doskonale izoluje mięśnie pośladków, ciekawy design, przyjazna dla użytkownika	System BWT – Biomechaniczne Wspomaganie Treningu



	Master-Sport ul. Cmentarna 21 26-110 Skarżysko-Kamienna tel. (041) 252 37 60, (041) 252 85 82 www.mastersport.com.pl	Haberq Sp. z o.o. ul. Małe Garbary 2 61-756 Poznań tel. (061) 853 30 04 www.startrac.com.pl
Producent	Master-Sport	Star Trac®
Typ urządzenia	Maszyna na mięśnie pośladkowe	Maszyna izolowana
Seria	Professional Line	Impact Strength™
Wymiary w cm (dł. x szer. x wys.)	125x125x210	117x135x165
Waga	130 kg	234 kg
Rodzaj obciążenia/oporu	Stos	Stos z obciążeniem/system LockNLoad
Maksymalne obciążenie /stopniowanie	120 kg/co 5 kg	70 kg/ co 2 kg i 5 kg
Regulacja oporu w pozycji treningowej	Tak	Tak
Sposób przenoszenia siły w maszynie przez trenującego	Linka	Pas i koła prowadzące
Pozycja treningowa	Stojąca	Kłęk podparty
Ustawienia	Regulacja położenia ruchomego ramienia, długości ramienia oraz podparcia	Regulacja podporu na tors
Materiał/urządzenie	Wysokogatunkowa stal węglowa	Stop żeliwny, wysokiej jakości plastik
Materiał/tapicerka	Wysokiej klasy skóra ekologiczna, szyta	Skóra naturalna
Certyfikaty	Certyfikat zgodności z polskimi normami PNE	CE
Gwarancja	5 lat konstrukcja stalowa, 1 rok części miękkie, 6 m-cy tapicerka	Rama 10 lat; 5 lat części mechaniczne; 1 rok pozostałe części
Cena katalogowa netto	3883 zł	4184,84 USD
Usługi dodatkowe	Dostawa, instalacja i szkolenie, doradztwo, serwis	Kompleksowa oferta dla nowych inwestorów
Cechy szczególne	Profesjonalny sprzęt siłowy	Nowy, elegancki wygląd, system LockNLoad



Haberq Sp. z o.o.
 ul. Małe Garbary 2 61-756 Poznań
 tel. (061) 853 30 04
 www.startrac.com.pl

Maniac Gym A.B.H. Leszczyńscy
 ul. Warszawska 79A, 15-201 Białystok
 tel. (085)7406931, (085) 7323816
 www.sklep.maniacgym.pl

Producent	Star Trac®	Maniac Gym A.B.H. Leszczyńscy
Typ urządzenia	Maszyna izolowana	MG-5020, urządzenie do ćwiczeń mięśni pośladkowych
Seria	Instinct™	MG-5
Wymiary w cm (dł. x szer. x wys.)	170x94x140	170x96x160
Waga	161 kg	105 kg
Rodzaj obciążenia/oporu	Stos z obciążeniem/ system LockNLoad	Stos
Maksymalne obciążenie /stopniowanie	55 kg/5 kg	60 kg/5 kg
Regulacja oporu w pozycji treningowej	Nie	Tak
Sposób przenoszenia siły w maszynie przez trenującego	Pas i koła prowadzące	System oparty na wysokiej klasy lince
Pozycja treningowa	Stojąca	Stojąca
Ustawienia	Regulacja podpory na nogę lewo-prawo	Pneumatyczne
Materiał/urządzenie	Stop żeliwny, wysokiej jakości plastik	Stal wysokiej jakości
Materiał/tapicerka	Skóra naturalna	Skóra wysokiej jakości
Certyfikaty	CE	Deklaracja zgodności z normami UE
Gwarancja	Rama 10 lat; 5 lat części mechaniczne; 1 rok pozostałe części	Konstrukcja -10 lat, części mechaniczne ruchome- 5 lat, linki- 2 lata, tapicerka- 1 rok
Cena katalogowa netto	3234,92 USD	4260 zł
Usługi dodatkowe	Kompleksowa obsługa projektów skierowana do nowych inwestorów w branży fitness	Dostawa, montaż gratis, serwis, usługi doradcze i projektowe
Cechy szczególne	Nowy, elegancki wygląd, system LockNLoad	Profesjonalny sprzęt siłowy



Fitness Solutions Polska Sp. z o.o.
 00-697 Warszawa, Al. Jerozolimskie 65/79
 Tel. 0604130202
 www.fitness-solutions.pl, www.tecafitness.com

Producent	TECA	TECA
Typ urządzenia	Standing Gluteus	Gluteus Kick
Seria	Prestige Class	Prestige Class
Wymiary w cm (dł. x szer. x wys.)	105x78x158	110x75x172
Waga	190 kg	192 kg
Rodzaj obciążenia/oporu	Stos	Stos
Maksymalne obciążenie /stopniowanie	60 kg	60 kg
Regulacja oporu w pozycji treningowej	Tak	Tak
Sposób przenoszenia siły w maszynie przez trenującego	Linka	Linka
Pozycja treningowa	Stojąca	Stojąca
Ustawienia	Ruch wyselekcjonowany, osobne platformy dla obu nóg	Pozycja wolna, możliwość ograniczenia zakresu ruchu
Materiał/urządzenie	Stal, cynkowana i lakierowana proszkowo	Stal cynkowana i lakierowana proszkowo
Materiał/tapicerka	20 kolorów, wytrzymały materiał	20 kolorów, wytrzymały materiał
Certyfikaty	ISO 9001:2008; ISO 14001:1996	ISO 9001:2008; ISO 14001:1996
Gwarancja	Rama 12 lat, części mechaniczne 3 lata	Rama 12 lat; części mechaniczne 3 lata
Cena katalogowa netto	3300 euro	2750 euro
Usługi dodatkowe	Dostawa i montaż gratis, serwis 48 h, usługi doradcze i projektowe, pakiet marketingowy	Dostawa i montaż gratis, serwis 48 h, usługi doradcze i projektowe, pakiet marketingowy
Cechy szczególne	Ruch podstawowy w obrębie jednego stawu wspomagany przez stabilizację stawów sąsiadujących	Ruch przy większym zaangażowaniu odcinka lędźwiowego kręgosłupa

