

فواید:  
تقویت سیستم قلبی-عروقی و تنفسی بدن،  
تقویت عضلات ناحیه کمر بند لگن و افزایش  
انعطاف پذیری ناحیه کمر.

گام زن چپ  
و راست



فواید:  
موجب افزایش تحرک و خمش مفاصل و پیوند  
عضلات پا می شود.

انعطاف پا



فواید:  
افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی  
ستون فقرات بویژه در ناحیه کمر و در  
بالا بردن توان انجام حرکت در دیسک های  
ستون فقرات بسیار موثر است.

مسگری



فواید:  
تقویت عضلات بالانته و افزایش انعطاف پذیری  
و چالکی مفصل شانه می گردد.

دو فرمان



فواید:  
تقویت عضلات جلو و پشت ساق سرینی.

پرس پا



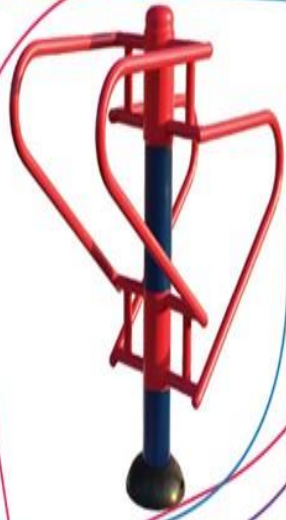
فواید:  
استفاده از این دستگاه باعث پرورش و افزایش  
قدرت عضلات شکم و ران می گردد.

دراز نشست



فواید:  
موجب تقویت عضلات بالاتنه، کمر بند شانه ای،  
سینه ای بزرگ، پشت بازو و سر شانه می گردد.

پارالل



فواید:  
تقویت انعطاف پذیری عضلات کمر بند شانه ای،  
انعطاف پذیری و تقویت عضلات اطراف  
ستون فقرات در ناحیه کمری، همچنین موجب  
تقویت عضلات زیر بغل و مورب شکمی  
می گردد.

بار فیکس  
چرخشی



فواید:  
تقویت ماهیچه های روی پا و ران

جلو پا



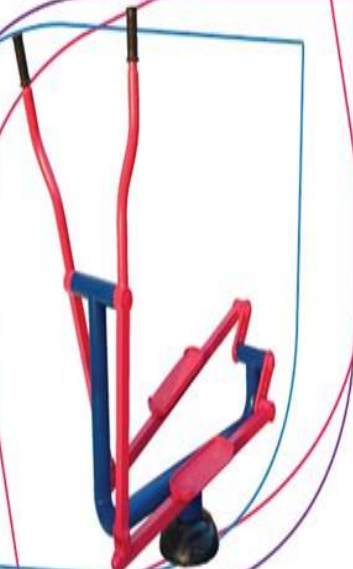
فواید:  
تقویت عضلات کمر، کمر بند شانه ای، ران،  
ساعد و ساق پا

دو چرخه  
ثابت



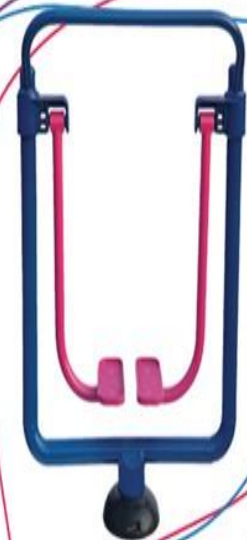
فواید:  
تقویت عضلات بالاتنه و کمر، ایجاد هماهنگی  
در اعضای بدن و تقویت کارکرد قلبی  
-ریوی.

گام زن  
دست و پا



فواید:  
تقویت سیستم قلبی-عروقی و تنفسی بدن،  
تقویت عضلات پا و افزایش انعطاف پذیری  
عضلات ران و اندام تحتانی.


گام زن  
جلو و عقب






فوائد:  
تقویت عضلات زیر بغل، پشت و جلو بازو و  
انعطاف پذیری کمر بند شانه ای.

لیفت نشسته




فوائد:  
افزایش قدرت و استقامت عضلات جلو،  
پشت بازو، سینه و سر شانه.

پرس سینه




AN 105




فوائد:  
تقویت عضلات سر شانه، زیر بغل، جلو بازو  
و ساعد.

پرس سر شانه




AN 116



ParsCenter.com  
شرکت شبکه ایده صنعت



مساحت نصب : 870\*540 (cm)  
مساحت امنیتی : 1170\*940 (cm)  
ارتفاع : 460 (cm)



**PD 07**

فواید:  
سبب افزایش قدرت اندام های  
تحتانی، بهبود توانایی پرش بالا و همچنین  
تحریک اعصاب پذیری و استحکام اصلی  
اندامهای تحتانی می شود.

پرش  
ارتفاع

