



ekspertfitness.com  
make your fitness club work out

# FUNCTIONAL TRAINING



ultimateinstability™  
AquaBags



## Któż z nas nie chciałby zwiększyć swojej sprawności, wytrzymałości, elastyczności i siły, tak potrzebnych nam w codziennym życiu, nie opłacając tego dramatycznym wzrostem masy mięśniowej?

W kontekście takich celów treningowych łatwo zrozumieć lawinowo rosnącą popularność treningu funkcjonalnego i samemu dać się mu porwać. Zastosowane w nim ćwiczenia rzeźbią wspaniałe sylwetkę, nie niosąc ze sobą ryzyka niepożądanego przyrostu masy mięśniowej. Ponieważ jest to intensywny, holistyczny trening ściśle wzorowany na codziennych czynnościach, ich wykonywanie staje się dzięki niemu dużo prostsze.

**Odejście od ćwiczeń izolowanych na rzecz ćwiczeń wielostawowych skutkuje również innymi korzyściami: aktywizacją i wzmocnieniem mięśni całego ciała, wszystkich rodzajów włókien mięśniowych, a także znacznym wzrostem wydolności organizmu oraz poprawą działania układu krążeniowego.**

U podstaw większości ćwiczeń w treningu funkcjonalnym leży wzmocnianie mięśni głębokich i centralnego gorsetu naszego ciała, czyli naszego mięśniowego fundamentu, od którego zależy m.in. **zdrowie naszego kręgosłupa, postawa i atrakcyjny wygląd naszego brzucha.**

Dla wielu osób najbardziej pociągającym elementem tego rodzaju treningu to jednak same ćwiczenia — wyjątkowo ciekawe i stanowiące wyzwanie nie tylko dla ciała, ale także dla umysłu i uważności. Niezwykle dużą rolę pełnią w nich specjalistyczne przybory.

## Przybory fitness do treningu funkcjonalnego

Trening funkcjonalny posiłkuje się szerokim wachlarzem odpowiednich przyborów fitness, których wspólnym mianownikiem jest umożliwienie nieskrępowanego, wielopłaszczyznowego ruchu. Korzyści wypływające z włączenia ich do treningu to znaczne poszerzenie zakresu ruchu, a także polepszenie kondycji, szybkości, siły i gibkości. Wzrasta także gęstość mięśni bez jednoczesnego zwiększenia masy mięśniowej.

Przybory do treningu funkcjonalnego, które przedstawiamy w niniejszym katalogu, są synergią funkcjonalności, prostoty i wielofunkcyjności. To nieocenione pomoce najwyższej jakości uznane przez najbardziej wymagających sportowców i trenerów na całym świecie.





**Piłka Kamagon Ball jest nieustabilizowanym ciężarem, wypełnionym wodą.**

Ruchy wody wewnątrz piłki oraz jej waga i masa zmuszają do większego zaangażowania włókien mięśniowych podczas wykonywania zarówno podstawowych, jak i najbardziej zaawansowanych ćwiczeń, czego nie można osiągnąć wykonując tę samą ilość powtórzeń z jednakową wagą statyczną. Poręczne uchwyty umożliwiają jeszcze większą dywersyfikację ćwiczeń.

Z myślą o mniej wytrenowanych osobach Kamagon wypuścił również serię Kamagon Mini.



#### Kamagon

Kamagon Ball ma stały rozmiar i może być wypełniona wodą aż do 20 litrów. Piłka jest dostępna w następujących kolorach: czerwony, czarny, niebieski, różowy, szary.

szerokość z uchwytami: 52 cm  
wysokość: 37 cm  
obwód: 110 cm  
waga: od 3,5 kg



#### Kamagon Mini

Kamagon Mini to mniejsza wersja klasycznego Kamagona. Linie widoczne na piłce pozwalają na dokładny pomiar wody. Waga w zależności od wypełnienia: od 0,5 do 6 kg.

kolory: morski, szary i różowy  
wymiary: 37 cm x 24 cm  
waga: od 0,5 kg

Kamagon to filipińskie słowo oznaczające żelazne drzewo – gatunek bukowca znany z siły i elastyczności. Te same atrybuty można osiągnąć dzięki Kamagonowi.



zdaniem eksperta

**Paweł Zaremba**

mistrz świata  
w wielu sztukach walk

**„Jako trener mogę stwierdzić, że Kamagon burzy wszelkie ograniczenia związane z treningiem i umożliwia tworzenie nowych programów. Można się nim też świetnie bawić, niezależnie od tego, czy ćwiczymy na sali, w lesie, czy nad wodą”**



ultimateinstability™  
Aquabags®



## Aquabag Sloshball

Aquabag Sloshball to prawdziwe wyzwanie w ujarzmianiu niestabilności. Prostota tego sprzętu jest genialna w swojej funkcjonalności: wystarczy napełnić go wodą, aby otrzymać przybór o niezliczonych zastosowaniach.

Piłka Aquabag Sloshball stworzona została na wzór piłki lekarskiej, jednak dając możliwość jeszcze efektywniejszej pracy nad mięśniami środka, stabilizacją i koordynacją ruchową. Dzięki temu, że jest dostępna w różnych rozmiarach, a dodatkowo można różnicować ciężar wlewanej wody, może być z łatwością dobierana do stopnia wytrenowania ćwiczącego. Ten przyrząd to proste rozwiązanie, którego wprowadzenie do klubu gwarantuje niekończącą się zabawę podczas naprawdę wymagającego treningu.



## Aquabag Bullet

Aquabag Bullet to worek z uchwytami, którego wszechstronne możliwości zwiększają zaangażowanie włókien mięśniowych podczas wykonywania mniej i bardziej wymagających ćwiczeń.

Siła bezwładności generowana przez przepływającą wewnątrz wodę to element wydatnie podnoszący poziom trudności treningu funkcjonalnego. Dzięki swemu kształtowi oraz uchwytom, Aquabag bullet oferuje wachlarz interesujących możliwości w kształtowaniu propriocepcji, ćwiczeniu równowagi, poprawianiu koordynacji oraz wzmacnianiu centralnego napięcia mięśniowego.



zdaniem eksperta

**Marcin Ciesielski**  
fizjoterapeuta, trener personalny

**„Niespotykane dotąd możliwości kształtowania propriocepcji, równowagi, koordynacji oraz centralnego napięcia mięśniowego w porównaniu ze standardowym, statycznym sprzętem.”**



#### Aquabag Slosball S

Aquabag Slosball S może być napełniony wodą do 15 kg, jednak aby uzyskać najlepszy efekt niestabilności zaleca się nie przekraczać 1/2 maksymalnej objętości, a przy większości ćwiczeń nawet 1/3. W praktyce zaleca się więc wypełnienie Aquabag Slosball S do wagi pomiędzy 2 a 10 kg.



#### Aquabag Slosball M

Aquabag Slosball M może być napełniony wodą do 30 kg, jednak aby uzyskać najlepszy efekt niestabilności zaleca się nie przekraczać 1/2 maksymalnej objętości, a przy większości ćwiczeń nawet 1/3. W praktyce zaleca się więc wypełnienie Aquabag Slosball M do wagi pomiędzy 2 a 15 kg.



#### Aquabag Slosball L

Aquabag Slosball L może być napełniony wodą do 45 kg, jednak aby uzyskać najlepszy efekt niestabilności zaleca się nie przekraczać 1/2 maksymalnej objętości, a przy większości ćwiczeń nawet 1/3. W praktyce zaleca się więc wypełnienie Aquabag Slosball L do wagi pomiędzy 2 a 25 kg.



#### Aquabag Bullet S

Aquabag Bullet S może być napełniony wodą do 15 kg, jednak aby uzyskać najlepszy efekt niestabilności, zaleca się nie przekraczać 1/2 maksymalnej objętości, a przy większości ćwiczeń nawet 1/3. W praktyce zaleca się więc wypełnienie Aquabag Bullet S do wagi pomiędzy 2 a 10 kg.



#### Aquabag Bullet M

Aquabag Bullet M może być napełniony wodą do 30 kg, jednak aby uzyskać najlepszy efekt niestabilności zaleca się nie przekraczać 1/2 maksymalnej objętości, a przy większości ćwiczeń nawet 1/3. W praktyce zaleca się więc wypełnienie Aquabag Bullet M do wagi pomiędzy 2 a 15 kg.



#### Aquabag Bullet L

Aquabag Bullet L może być napełniony wodą do 45 kg, jednak aby uzyskać najlepszy efekt niestabilności zaleca się nie przekraczać 1/2 maksymalnej objętości, a przy większości ćwiczeń nawet 1/3. W praktyce zaleca się więc wypełnienie Aquabag Bullet L do wagi pomiędzy 2 a 25 kg.

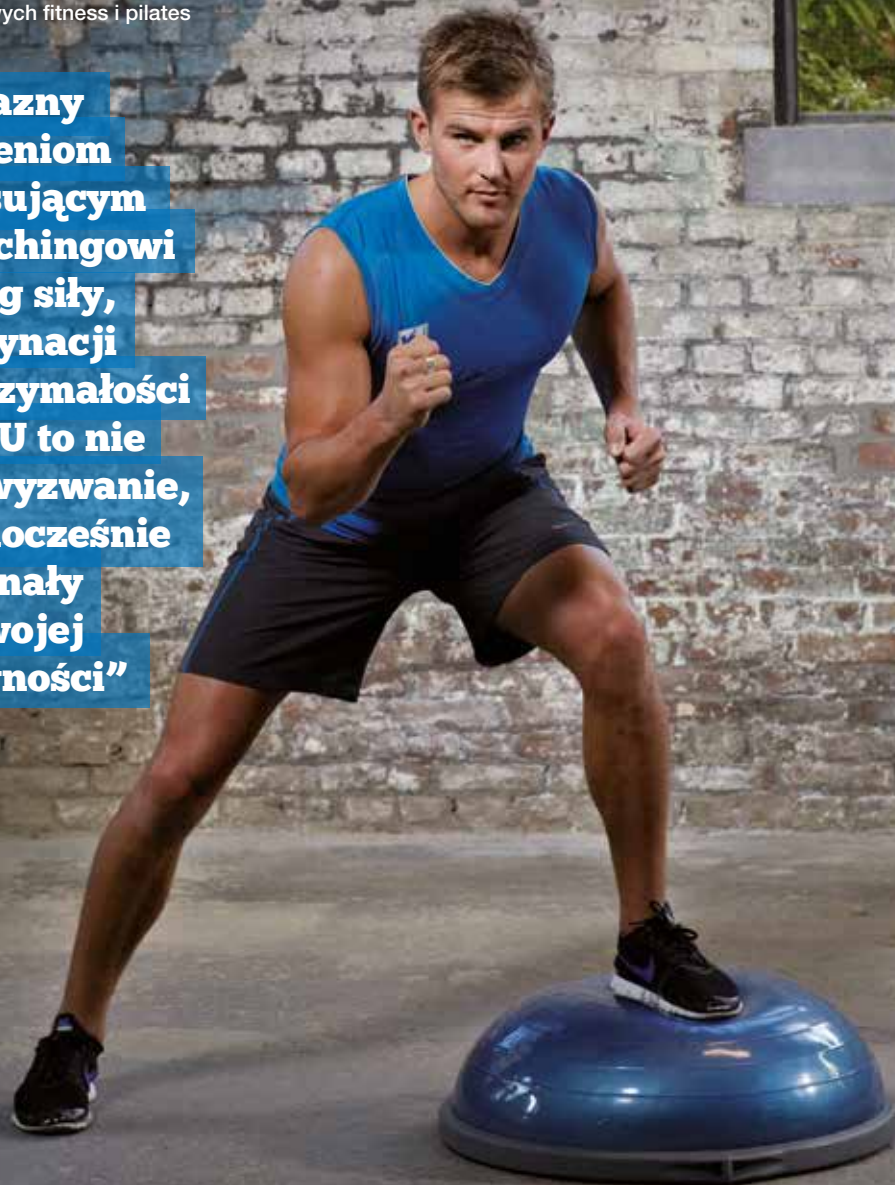
FUNCTIONAL  
TRAINING

zdaniem eksperta

**Aneta Figurska**

współwłaściciel Szkoły Open Mind.  
prezenter, twórca programów  
szkoleniowych fitness i pilates

**„Przyjazny  
ćwiczeniom  
relaksującym  
i stretchingowi  
trening siły,  
koordynacji  
i wytrzymałości  
z BOSU to nie  
lada wyzwanie,  
a jednocześnie  
doskonały  
test twojej  
sprawności”**



**BOSU**<sup>®</sup>  
BALANCE TRAINER



BOSU to wyjątkowo uniwersalne akcesorium służące jednocześnie do ćwiczenia równowagi, szybkiego rozwoju czucia głębokiego (tzw. propriocepcji), wzmocnienia neutralnego ustawienia kręgosłupa, stabilizacji tułowia, poprawy ogólnej koordynacji ruchowej, umiejętności motorycznych oraz kształtowania sylwetki.

Jak wskazuje nazwa (akronim od „Both Sides Up”) to dwustronne urządzenie. Jedna jego strona jest dynamiczna i elastyczna, druga — twarda i stabilna. Dwie ukryte w zagłębieniach ręczki ułatwiają swobodne odwracanie urządzenia, wykorzystując raz jego dynamiczną, a raz statyczną powierzchnię. Dzięki temu to wielozadaniowe urządzenie symuluje ruchy pojawiające się w różnych dyscyplinach sportu, co czyni je niezwykle wszechstronnym przyrządem dającym niemal nieograniczone możliwości.

Linia BOSU obejmuje również m.in. piłkę Balast Ball, stację 3D system oraz szereg płyt DVD przedstawiających zastosowanie BOSU dla różnych celów treningowych.





### BOSU Home Edition

Idealne rozwiązanie do użytku domowego. W zestawie z BOSU Trainer Home edition znajduje się również płyta z programem treningowym oraz pompką.

długość: 62 cm, wysokość: 25 cm, średnica: 65 cm, waga: 7 kg



### BOSU Pro Edition

Bardziej wytrzymałe tworzywo sprawia, że ten rodzaj BOSU jest niezawodnym przyrządem w klubach fitness.

długość: 62 cm, wysokość: 25 cm, średnica: 65 cm, waga: 8 kg



### BOSU Elite

Elitarna wersja o kopule o wyższej gęstości, wzmocnionej podstawie i specjalnymi, wyznaczonymi strefami treningowymi, które pozwalają osiągnąć optymalną mechanikę ciała podczas wykonywania zaawansowanych treningów. Wspierana jest nowym systemem szkoleniowym WeckMethod™.

średnica: 65 cm, waga: 7 kg



### Stojak do BOSU na 14 SZT

Praktyczny i funkcjonalny stojak, mieści 14 szt. BOSU. Pozwala utrzymać porządek na sali. Jego dużymi zaletami oprócz estetyki wykonania są lekkość i mobilność.

długość: 124 cm, wysokość: 190 cm, szerokość: 63 cm, waga: 27 kg



### BOSU 3D System

Stacja 3D System jest wyposażona w specjalną poręcz o regulowanej wysokości oraz dwa tubingi (gumy) z możliwością regulacji długości i naprężenia. Taka konstrukcja pozwala przeprowadzić trening również z osobami starszymi i o ograniczonej sprawności ruchowej.

długość: 94 cm, wysokość: 95-100 cm, szerokość: 75 cm, waga: 12 kg



### BOSU Powerstax™

Regulowane narzędzie oporowe, stworzone do unoszenia BOSU® Balance Trainer o nieco ponad 10 cm, w celu zwiększenia różnorodności, intensywności i użyteczności treningu. W komplecie 3 sztuki.

wysokość: 10 cm, szerokość: 69 cm, waga 7,5 kg



### BOSU Balast Ball

Piłka balastowa Bosu to tradycyjna piłka, dodatkowo wypełniona 2,5 - kilogramami kulek, które spełniają funkcję balastu. Utrzymują one piłkę w miejscu i zapobiegają jej przemieszczaniu się, umożliwiając jej bardziej wydajne i bezpieczniejsze użytkowanie.

średnica: 55-65 cm, waga: 3 kg





ekspertfitness.com

make your fitness club work out

MAKE  
YOUR FITNESS CLUB  
WORK OUT

Chętnie odpowiemy  
na wszelkie Twoje pytania,  
skontaktuj się z nami:

email: [biuro@ekspertfitness.com](mailto:biuro@ekspertfitness.com)

telefon: +48 42 640 77 22

[www.ekspertfitness.com](http://www.ekspertfitness.com)