

INNOWACYJNA TABLICA
TRENINGOWA
GRIP TRIP



Polskok
CHRZANÓW

WYZWANIE i TRENING W JEDNYM

Główną zaletą Grip Trip, względem standardowego podciągania na drążku jest wielokierunkowe przemieszczanie się.

Ciężar jest rozkładany naprzemiennie na liczne partie mięśni, z uwzględnieniem precyzyjnej koordynacji rąk.

W odróżnieniu od standardowego Pegboard'a, w którym poruszamy się w liniach prostych ruch przebiega m.in. po linii łamanej, przez co wymaga zwiększonego skupienia na utrzymaniu rąk na drążku, angażując przy tym większą ilość mięśni ćwiczącego.

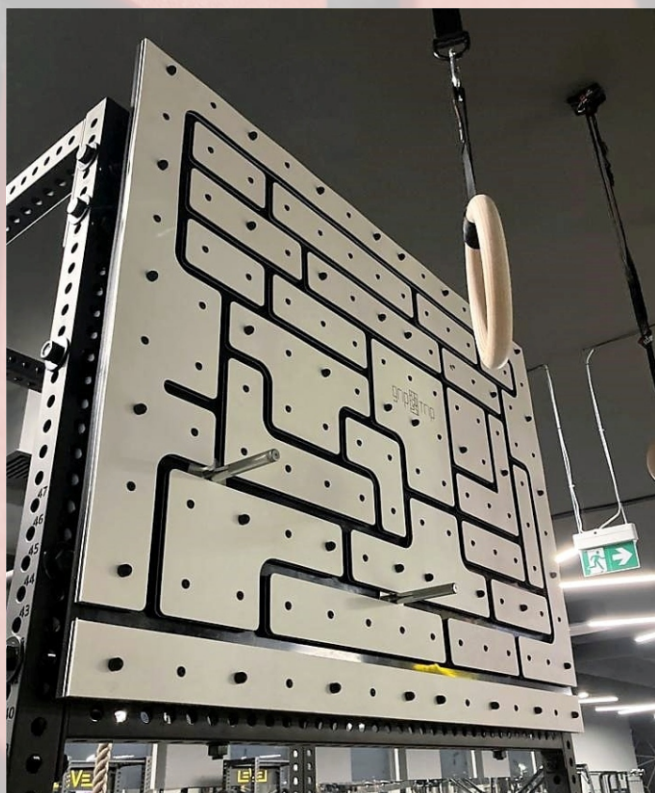


Co sprawia że Grip Trip jest tak skuteczny i atrakcyjny względem innych ćwiczeń?

Połączenie obciążenia statycznego i dynamicznego stanowi ogromny bodziec do przyrostu dla pracujących mięśni, które zwykle przyzwyczajone są do monotonnej pracy z „żelazem” na siłowni.

W praktyce jest to duża liczba podciągnięć, praca z własnym ciężarem w różnych kierunkach oraz o zmiennej amplitudzie.

Ćwiczenie pozwala na zaangażowanie bardzo dużej ilości grup mięśni takich jak: biceps, mięśnie ramienne, naramienne tylne oraz środkowe, mięśnie przedramienia i nadgarstka, wiele partii mięśni pleców jak najszerszy grzbietu, czworoboczny, mięśnie obłe mniejsze i większe, czy też podgrzebieniowe. Ponadto angażowany jest także mięsień prosty brzucha i wiele innych!



Idealne narzędzie dla wspinaczy.

Grip Trip doskonale sprawdzi się jako forma treningu dla miłośników sportów wspinaczkowych, którzy przy wspinaczce polegać muszą przede wszystkim na zręczności oraz pracy z własnym ciężarem.

„Stalowy” uchwyt, mocne plecy i ramiona, a także siła i precyzja ruchu to niezbędne czynniki do wspinania się.

To wszystko w jednym miejscu zapewnia innowacyjna forma treningu jaką jest Grip Trip – efektywny sposób na sprawdzenie swoich możliwości.



„Efektywność urządzenia polega na skutecznym polepszeniu uczucia odprężenia ciała, powoduje, iż więzadła i ścięgna stają się silniejsze, siła uścisku wzrasta wraz z wytrzymałością siłową. Grip Trip to doskonały sposób budowania i utrzymywania formy. Polecam, zwłaszcza dla amatorów wspinaczki składowej.”

- Dr Paweł Półkoszek - Ortopeda

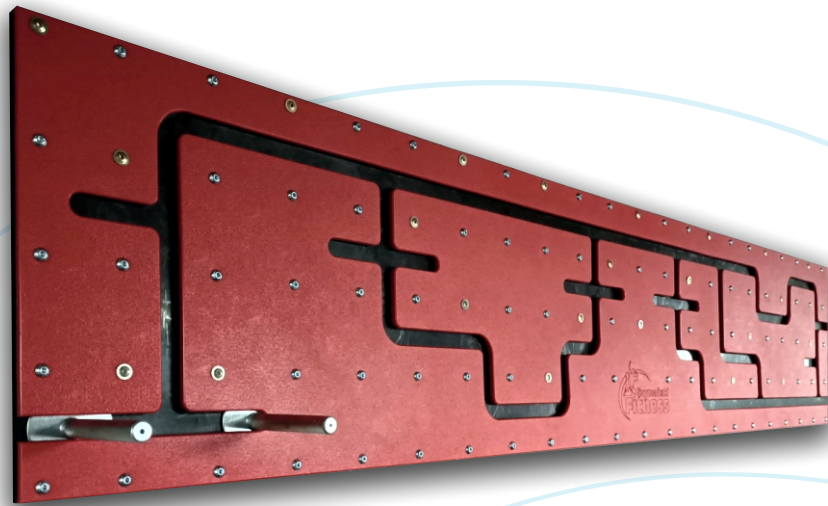
WALCZ Z MONOTONIA NA SIŁOWNI

Skuteczny trening wcale nie musi opierać się na monotonnym dźwiganiu ciężarów.

Grip Trip wspaniale go urozmaici, pomagając nie tylko w zbudowaniu masy mięśniowej, ale dzięki swojej różnorodności sprawi, że trening stanie się ciekawszą formą spędzania czasu na siłowni.

Podjmij wyzwanie!

Zmierz się z labiryntem, własnym charakterem, a także znajomymi. Wybierz odpowiednio dobrane dla siebie trasy, których możliwości przejścia jest bez liku. Podnoś poprzeczkę po pokonaniu kolejnych szczebli, wzmacniając siłę charakteru oraz mięśni.



Labirynt, który idealnie przygotowuje do startu w biegach z przeszkodami.

Innowacyjność Grip Trip opiera się na połączeniu wspinaczki z pokonywaniem odpowiednio wyznaczonej drogi.

„Urządzenie angażuje bardzo dużo grup mięśniowych, co stanowi idealne rozwiązanie dla wielu sportowców - w tym zawodników biorących udział w biegach z przeszkodami, których częścią jestem od lat. Możliwość treningu w zwisie bądź na ugiętych ramionach w izometrii sprawia iż trening jest urozmaicony i bardzo intensywny. Nie ma co ukrywać, Grip Trip to wymagające narzędzie treningowe, jednak od kiedy go używam, nie wyobrażam sobie jednostki treningowej bez minut poświęconych na wędrówkę po labiryncie. Poprawia siłę pleców, chwytu, przedramion i barków- wymaga wiele ale tyle samo daje. To wiele możliwości o których możemy tylko pomarzyć na innych urządzeniach. „

*- Tomasz „Sqwaru” Skwarek
Trener Runmageddon, właściciel Carbon
Silesia Sport, Instruktor OCR Polska*



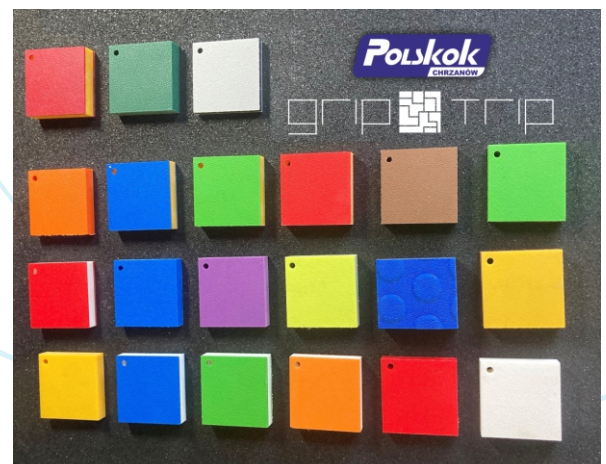
Grip Trip, piękno i estetyka połączona z funkcjonalnością.

Grip Trip doskonale zagospodaruje ścianę zajmując przy tym małą ilość miejsca w porównaniu z innymi urządzeniami do ćwiczeń.

Dzięki idealnie zaprojektowanym kształtom i możliwości dobrania odpowiedniej kolorystyki stworzy wizytówkę każdego obiektu sportowego co w połączeniu z jego funkcjonalnością da idealny efekt!

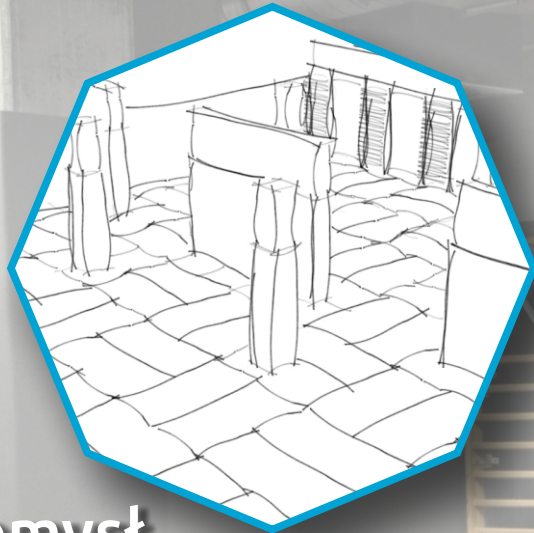
STANDARDOWE WYMIARY TABLIC:

- 1450mm x 1450mm
- 1450mm x 1900mm
- 2950mm x 600mm



Od pomysłu do realizacji !

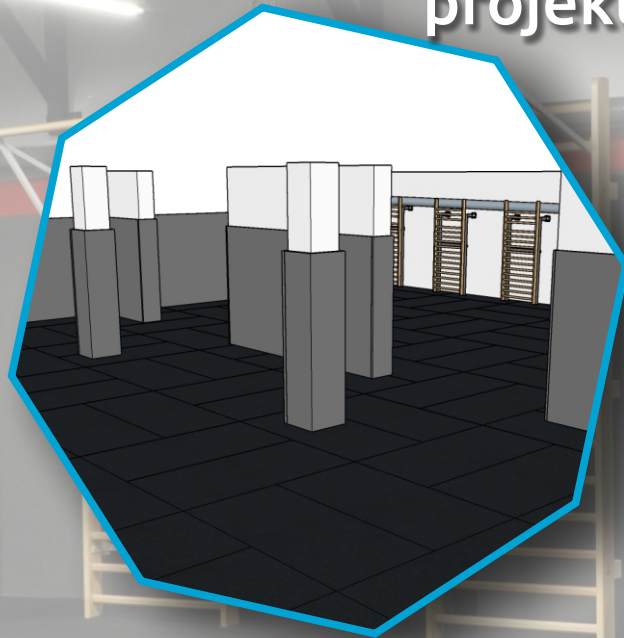
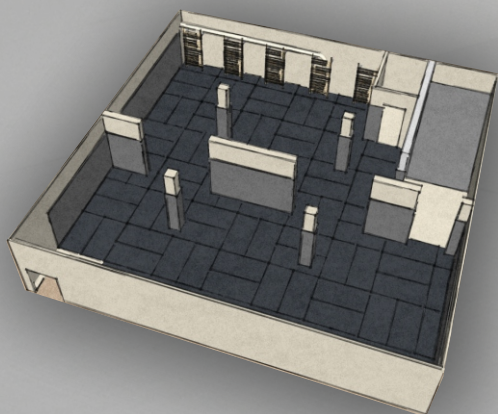
Projektujemy i wyposażamy sale treningowe.
Ubierzemy Twój pomysł w odpowiedni sprzęt.
Zadbamy, aby trening stał się bezpieczniejszy.



pomysł

Co oferujemy:

- pomiary sali i projekt sali w oparciu o pomiar
- rysunki 2D (AutoCAD, SketchUp) i 3D (SketchUp)
- wieloletnie doświadczenie
- elastyczne godziny montażu i serwisu
- gwarancję 12 miesięcy



projekt 3D

realizacja



Polskok Sp z o.o.

Polskok
CHRZANÓW

ul. Wodzińska 1
32-500 Chrzanów

tel./fax +48 32 642 37 47
kom. +48 509 244 745

Znajdź Nas:



www.polskok.com.pl
polskok@polskok.com.pl