



Zapraszamy do korzystania z siłowni Ośrodka Sportu i Rekreacji mieszczącej się w Hali Widowiskowo-Sportowej OSiR. Dwie sale ćwiczeń wyposażone w nowoczesny sprzęt, z zapleczem szatniowo-sanitarnym, spełnią oczekiwania wszystkich amatorów ćwiczeń siłowych.

Siłownia jest czynna w godzinach:

poniedziałek - piątek 9.00 - 21.00

sobota 9.00 - 13.00

Sala 1 - sprzęt aerobowy lekki

Sala pozwala na trening ponad 15 osób jednocześnie, modelowanie i wzmacnianie wszystkich partii ciała.

- Studio KETTLER
- *CROSSTRAINER ASTRO, VITO XL* - angażuje wszystkie ważniejsze grupy mięśni, wzmacnia układ krążenia i w idealny sposób wspomaga przemianę tłuszczów. Powiązany z pracą nóg trening górnych partii ciała dodatkowo wzmacnia ramiona, barki, klatkę piersiową i plecy.
- *ROWER TRENINGOWY GOLF* - jazda na rowerze to optymalny sport wytrzymałościowy, wzmacnia układ krążenia, dotlenia organizm, poprawia samopoczucie.
- *WIOŚLARZ KADET* - trening wytrzymałościowy, który angażuje wszystkie grupy mięśni i wzmacnia system sercowo-naczyniowy.
- *POWER-STEPPER* - trening wytrzymałościowy dolnych partii ciała.
- *MASSAGER* - wspomaga ukrwienie, usuwa napięcie mięśni i uelastycznia tkankę.
- *UNIVERSAL* - ławka uniwersalna do treningu z zastosowaniem wolnych obciążeń.
- *AB GYM* - kołyska do ćwiczeń mięśni brzucha.
- *YORK* - ławka prosta.
- *Master JM* - atlas dwustanowiskowy z dwoma stosami obciążeń.
- *GYM Line 18.1* - uniwersalna maszyna do ćwiczeń dolnych partii ciała (przywodziciel i odwodziciel uda, mięśnie pośladkowe).

- *Piłki fitness* - redukcja cellulitu, profilaktyka antycelulitowa, trening ogólnorozwojowy, wzmocnienie mięśni, zwiększenie ruchomości stawów, poprawa kondycji i koordynacji ruchowej, korekcja wad postawy.
- Maty do ćwiczeń oraz zestaw obciążeń -VRB- 0,5 do 5kg

Sala 2 - sprzęt do ćwiczeń ciężki

Sala pozwala na trening ponad 15 osób jednocześnie. Zastosowano w niej profesjonalny sprzęt produkowany przez firmę "Szultka". Ogólna masa obciążeń wynosi ponad 500kg!

- *CONAN CN1* - oferuje możliwości wszechstronnego treningu, jego konstrukcja i wyposażenie umożliwia wykonanie ponad 35 wartościowych ćwiczeń.
- *CONAN CN5* - ćwiczenia na tej maszynie wzmacniają mięśnie dwugłowe ramion, tylna części barków, mięśnie czworoboczne, mięśnie piersiowe.
- *BUTTERFLY* - rozwija i modeluje przednią część mięśnia naramiennego oraz mięśnie piersiowe.
- *Ławki olimpijskie prosta i skośna.*
- *Suwnica* wielofunkcyjna do treningu nóg.
- *MODLITEWNIK* - trening mięśni przedramion i bicepsów.
- *ŁAWKA RZYMSKA* - trening mięśni brzucha.
- *WIEŻA CZTEROSTACYJNA* - trening mięśni brzucha i dolnych partii ciała.
- *Hantle stałe* - zakres obciążenia 5kg do 50kg.

Dokumenty do pobrania:

- [Regulamin siłowni](#)
 - [Program lojalnościowy "Z OSiR-em w formie"](#)
-





