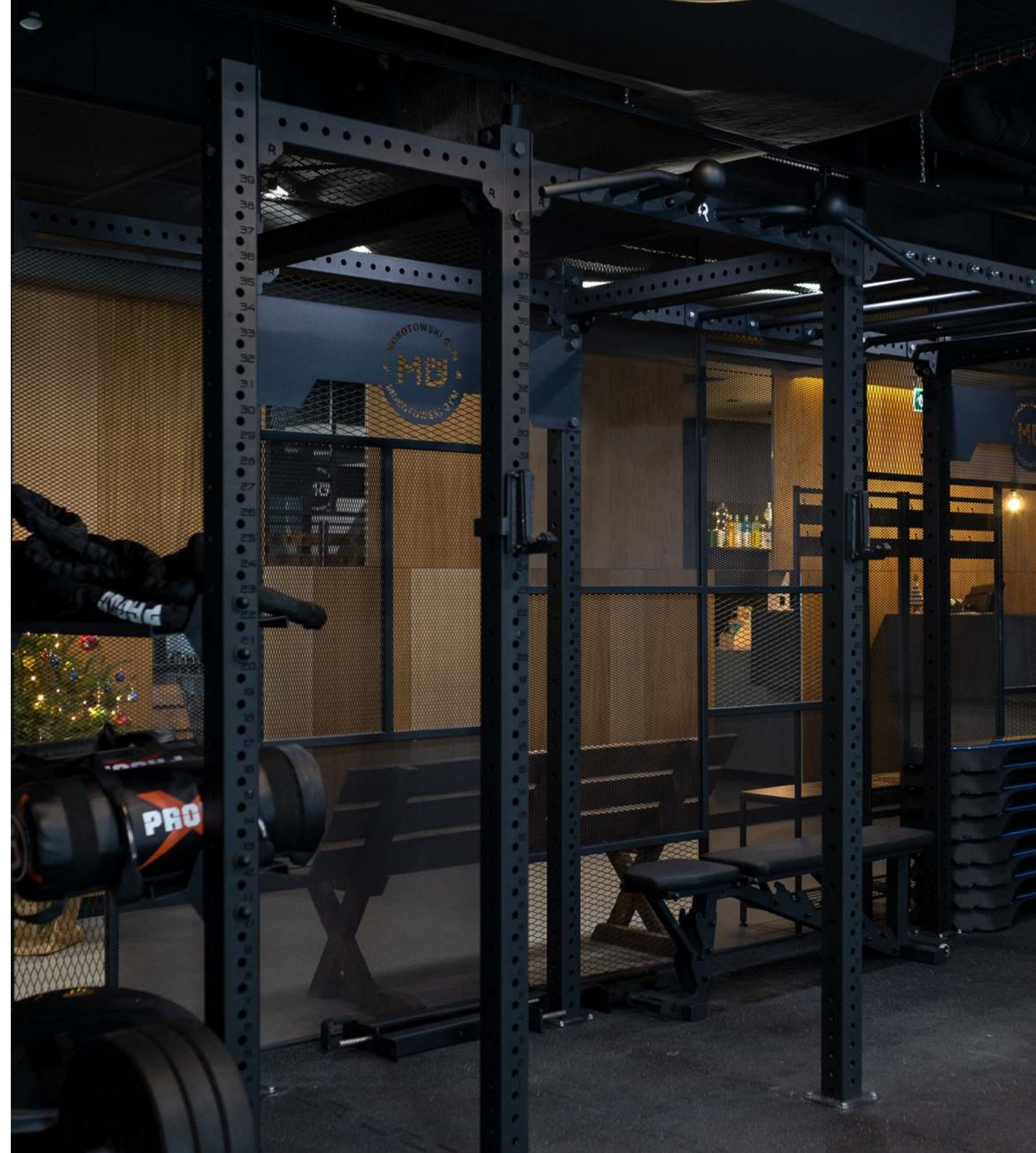


PROUD

**Projekty funkcjonalnych
domowych siłowni
i siłowni garażowych**

Spis treści

- 01. Trening Cardio + Funkcjonalny
- 02. Trening Cardio + Siłowy
- 03. Trening Siłowy
- 04. Siłownia w garażu



Wstęp

W tej prezentacji chcemy pokazać, jak może wyglądać funkcjonalna domowa siłownia. W tym celu przygotowaliśmy 4 gotowe projekty stref treningowych, które uwzględniają:

- ❑ Konkretny cel treningowy
- ❑ Dwa warianty powierzchni 24 m² i 35 m²
- ❑ Listę sprzętu dopasowaną do celu treningowego
- ❑ Wizualizację powyższych założeń jako spójnej strefy treningowej

PROUD Group specjalizuje się w projektowaniu i wyposażaniu tego typu przestrzeni. Świadczymy usługi kompleksowo zaczynając od wizualizacji opartej na potrzebach klienta i wyboru odpowiedniego sprzętu, przez logistykę, a na instalacji kończąc.

Nasz zespół realizuje uzgodnioną z klientem wizję, aby mógł jak najszybciej korzystać ze swojej strefy i czerpać satysfakcję z każdego treningu. Cel to sprawne przeprowadzenie projektu, który spełnia oczekiwania klienta.



Trening Cardio + Funkcjonalny

01



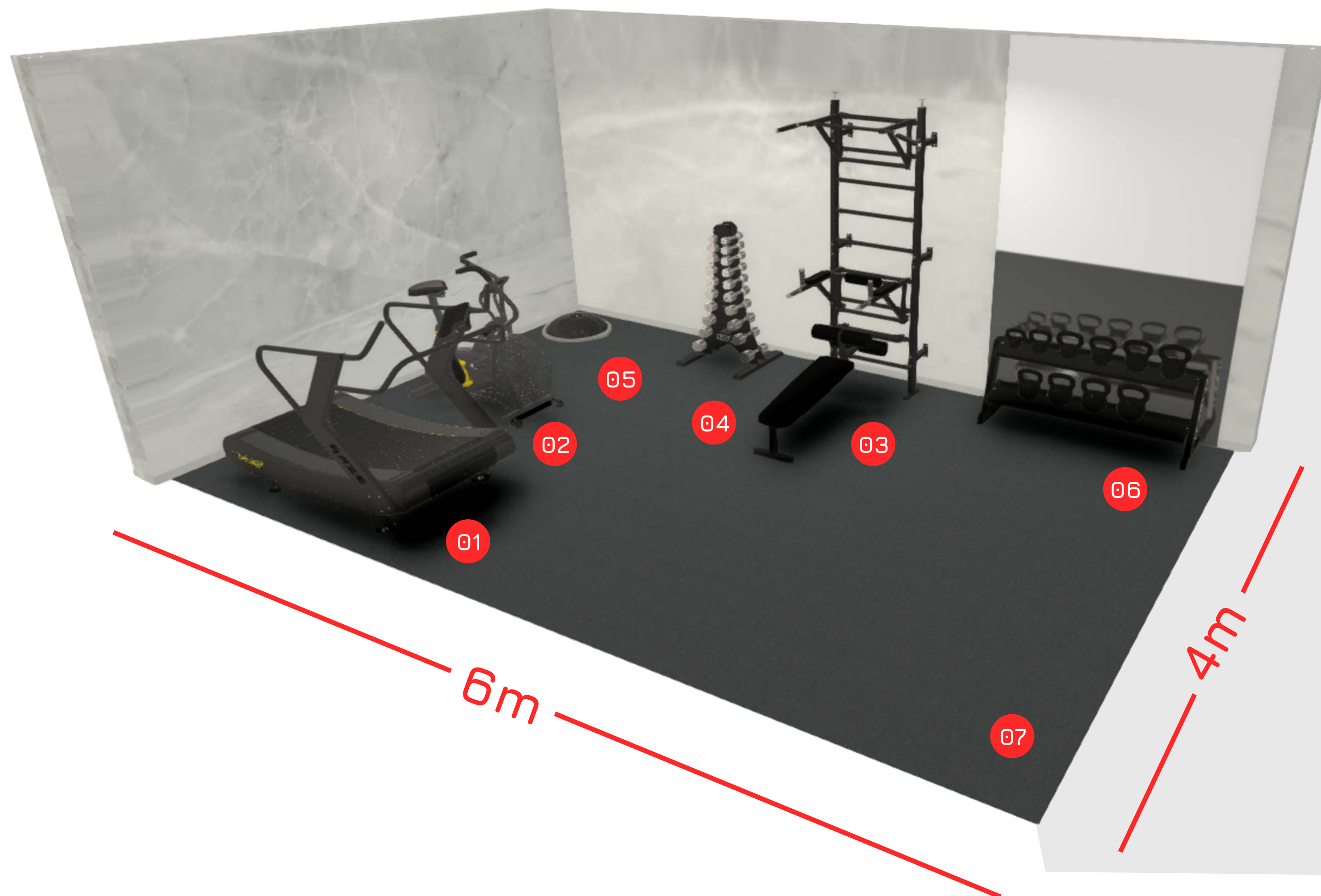
Kompleksowa strefa treningowa z naciskiem na trening Cardio. Jest to idealne rozwiązanie dla pasjonatów sportów wytrzymałościowych.

Wielu doświadczonych biegaczy, kolarzy czy triathlonistów swoje codzienne treningi specjalistyczne uzupełnia treningami ogólnorozwojowymi. Dlatego w każdej z naszych propozycji aranżacji znajduje się funkcjonalny sprzęt siłowy do wzmacniania całego ciała. Pomaga on w polepszaniu wyników sportowych i prewencji urazów.

Dobór sprzętu i stref został zaplanowany w ten sposób, aby na małej powierzchni komfortowo przeprowadzić trening oparty na stacjach, nawet w kilka osób.

Trening Cardio + Funkcjonalny

Powierzchnia: 24m²



01. Air runner bieżnia treningowa 2.0

02. Air bike rower treningowy 2.0

03. Drabinka Gimnastyczna stalowa

04. Stojak + hantle chromowane

05. Piłka Half Ball

06. Stojak + kettlebells PRO

07. Podłoga PRO 15mm

Wartość projektu:

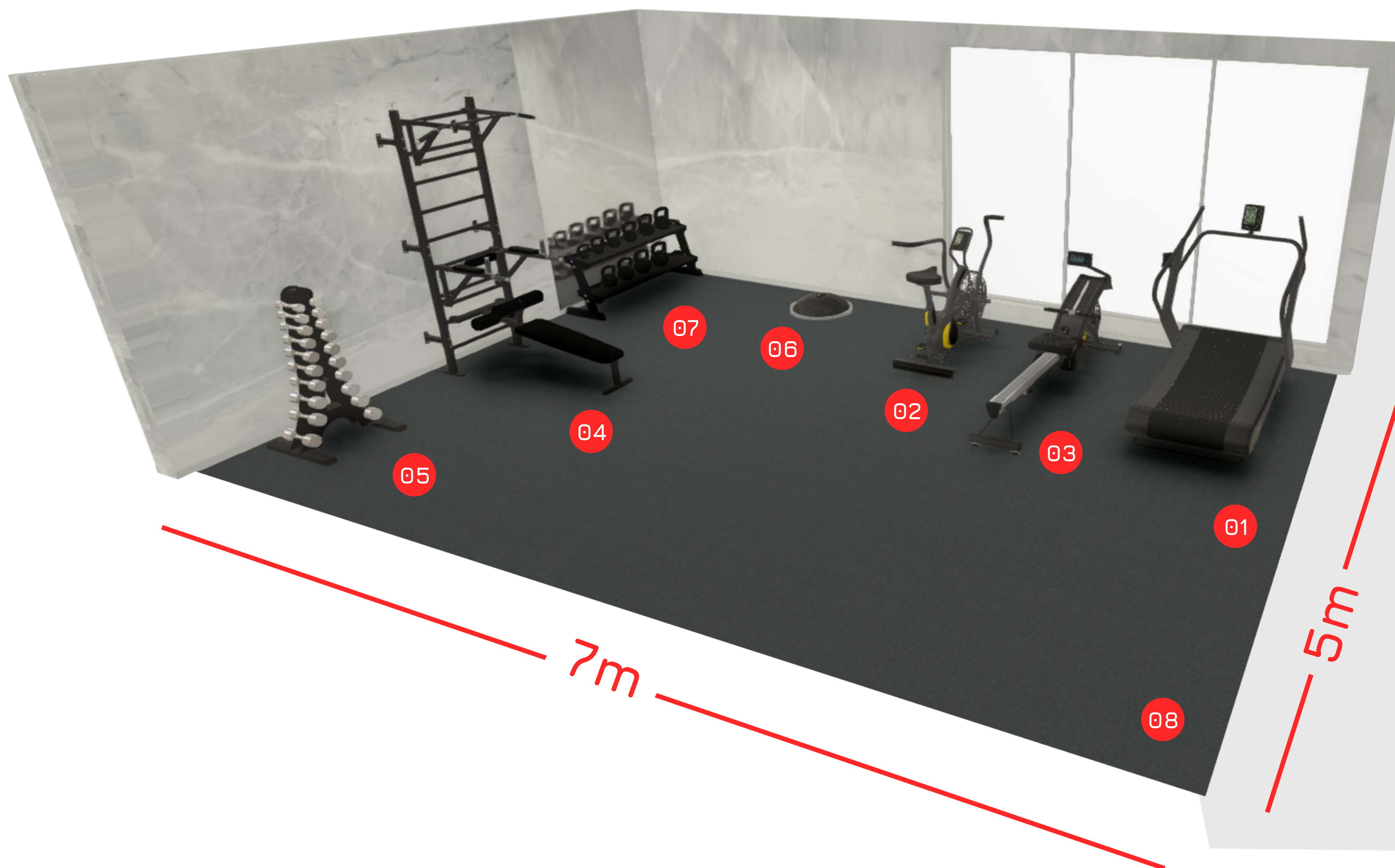
Sprzęt od 25 500 do 34 500 PLN*

Podłoga od 2 700 do 5 100 PLN*

*ceny netto nie zawierające podatku VAT 23%

Trening Cardio + Funkcjonalny

Powierzchnia: 35m²



- 01. Air runner bieżnia treningowa 2.0 Elite
- 02. Air bike rower treningowy 2.0 Elite
- 03. Ergometr wioślarski Air 2.0
- 04. Drabinka gimnastyczna + akcesoria
- 05. Stojak + Hantle chromowane 1-10kg
- 06. Piłka Half Ball
- 07. Stojak + kettlebells PRO
- 08. Podłoga PRO 15mm

Wartość projektu:

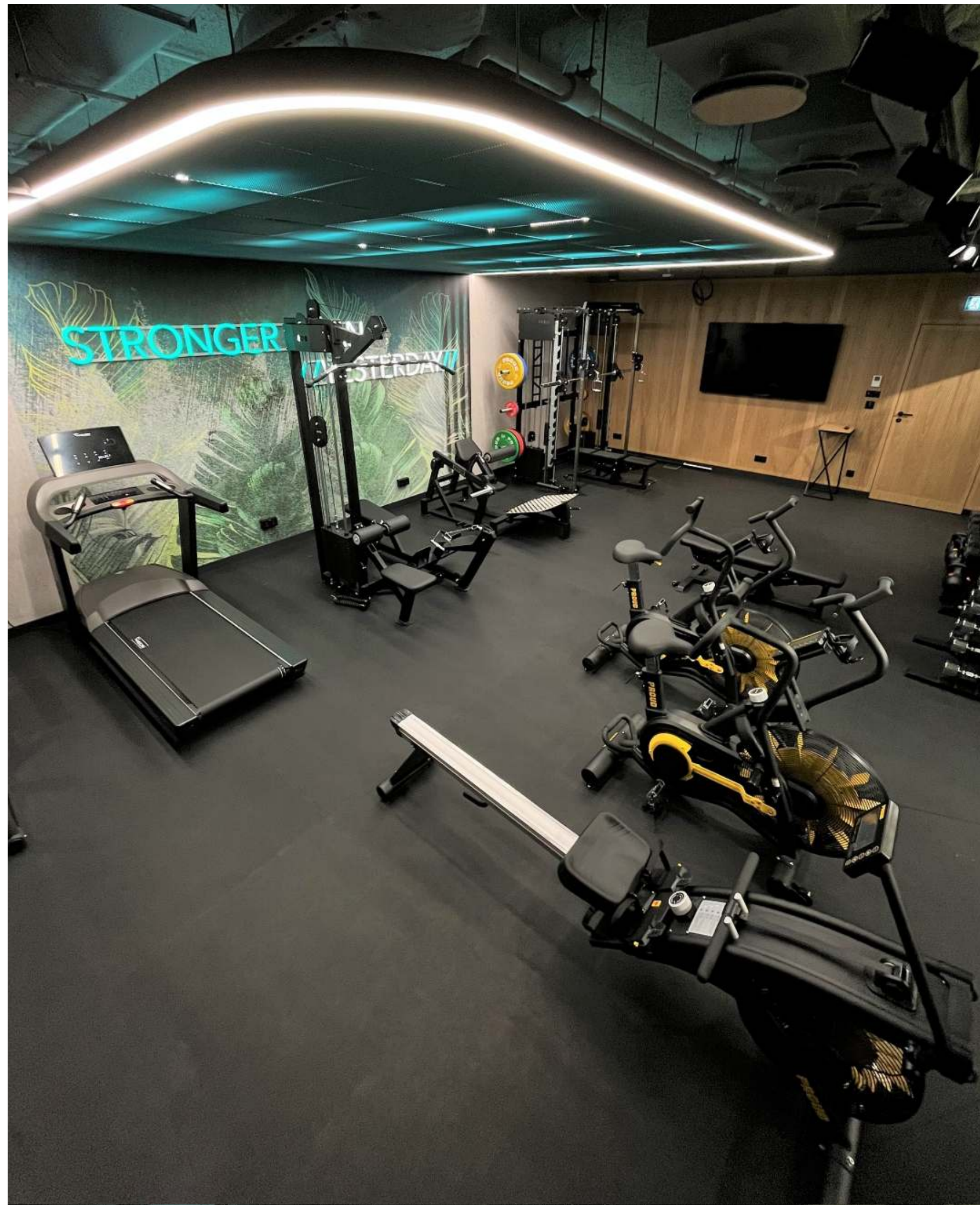
Sprzęt od 34 000 do 46 000 PLN*

Podłoga od 3 700 do 7 400 PLN*

*ceny netto nie zawierające podatku VAT 23%

Trening Siłowy + Cardio

04

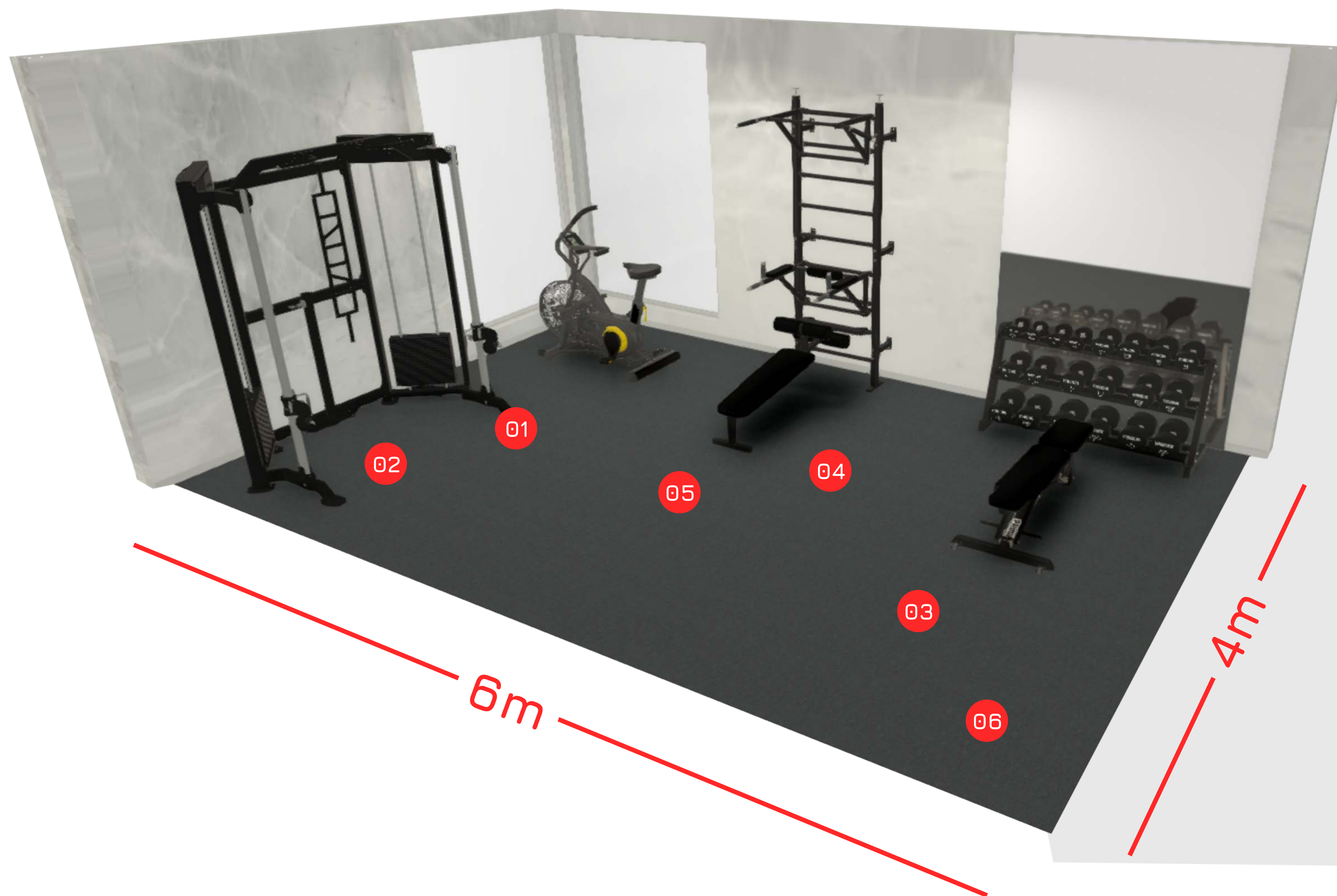


Kompleksowa strefa treningowa z naciskiem na trening siłowy. Jest to idealne rozwiązanie dla osób trenujących sylwetkowo, które jednocześnie pracują nad wytrzymałością i/lub redukcją masy mającą na celu uwidocznienie definicji mięśni.

Układ strefy pozwala zarówno na pracę z wolnymi ciężarami jak i na maszynie stosowej w izolacji. Całość została uzupełniona bezsilnikowym rowerem typu Air z możliwością regulacji oporu.

Trening Siłowy + Cardio

Powierzchnia: 24m²



- 01. Air bike rower treningowy 2.0 Elite
- 02. Wyciąg regulowany Dual Pulley
- 03. Ławka regulowana 1.0
- 04. Stojak + hantle ogumowane 2,5-25kg
- 05. Drabinka gimnastyczna + akcesoria
- 06. Podłoga PRO 20mm

Wartość projektu:

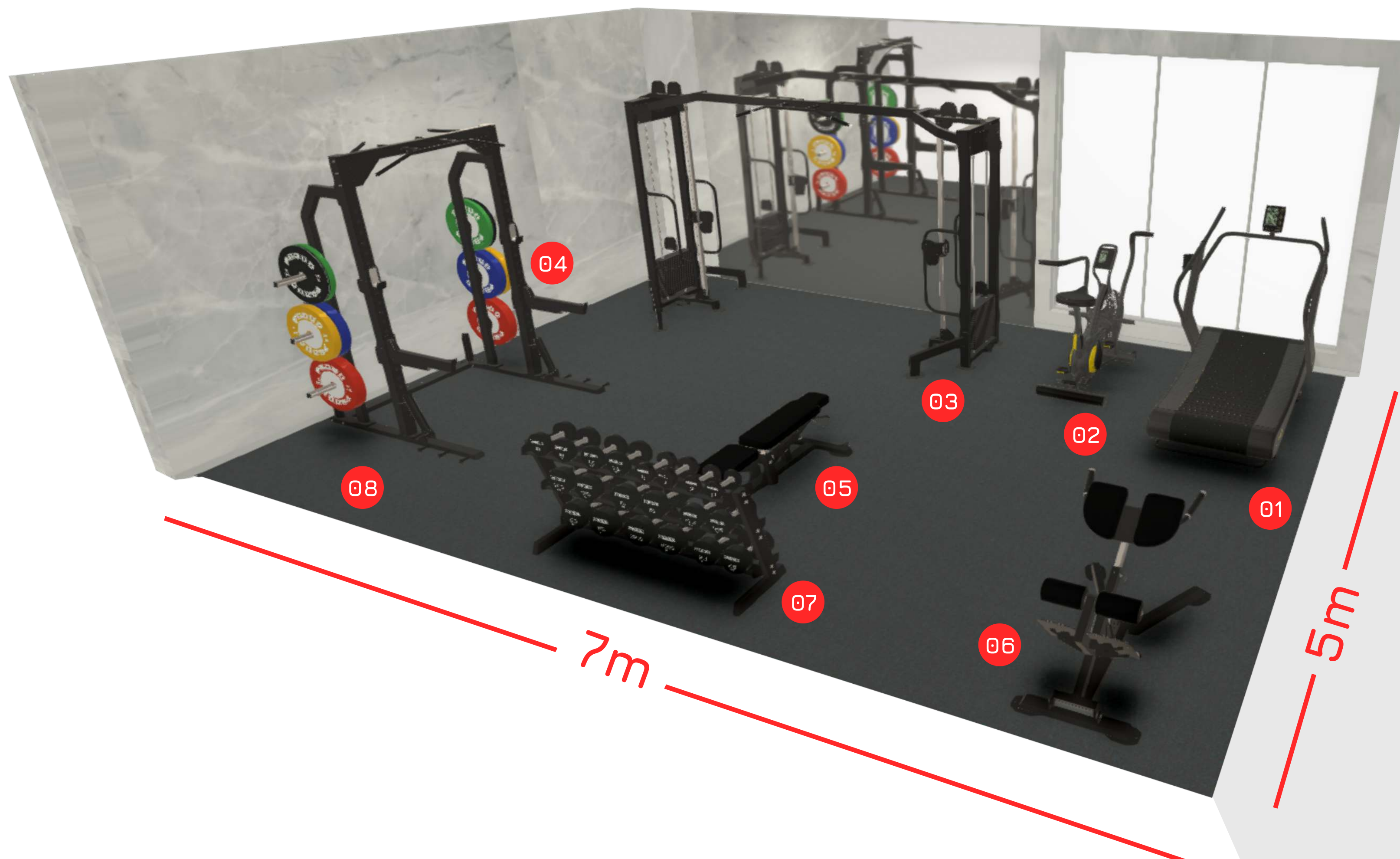
Sprzęt od 34 500 do 46 600 PLN*

Podłoga od 2 700 do 5 100 PLN*

*ceny netto nie zawierające podatku VAT 23%

Trening Siłowy + Cardio

Powierzchnia: 35m²



- 01. Air runner bieżnia treningowa 2.0 Elite
- 02. Air bike rower treningowy 2.0
- 03. Brama do ćwiczeń regulowana
- 04. Klatka treningowa PRO + zestaw talerzy
- 05. Ławka regulowana
- 06. Ławka rzymska
- 07. Stojak + hantle ogumowane 2,5-25kg
- 08. Podłoga PRO 20mm

Wartość projektu:

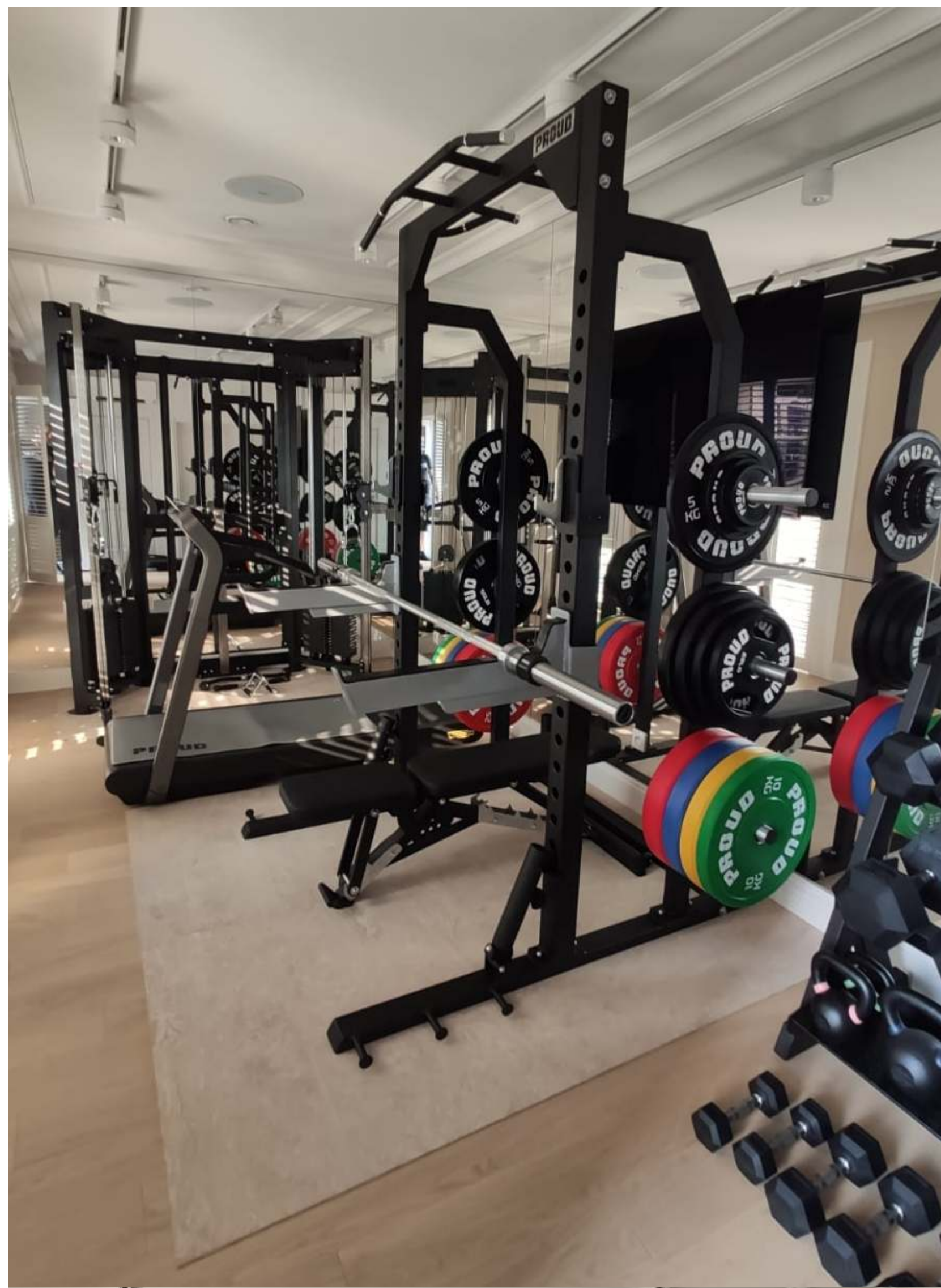
Sprzęt od 63 000 do 84 000 PLN*

Podłoga od 3 700 do 7 400 PLN*

*ceny netto nie zawierające podatku VAT 23%

Trening Siłowy

07



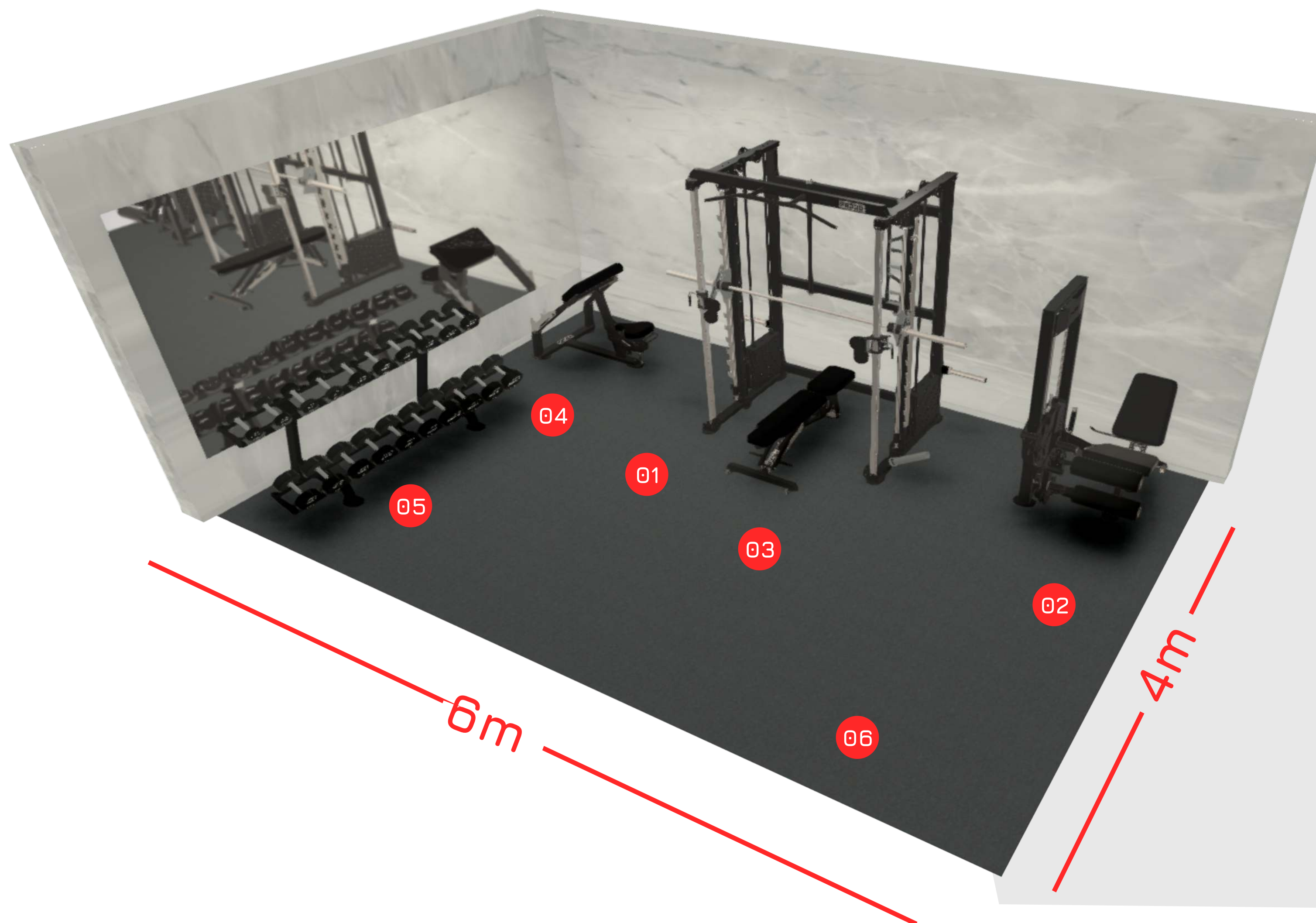
Aranżacje strefy treningu siłowego skierowane są głównie dla miłośników sportów sylwetkowych. Znajdziemy tu więcej maszyn, które mają na celu wyizolowanie partii mięśniowych w porównaniu do strefy funkcjonalnej.

W zależności od preferencji i wielkości pomieszczenia możemy też dobrać typ wolnych ciężarów - hantle lub sztangę.

Każda z aranżacji posiada w zestawieniu dużą wielofunkcyjną maszynę - dual Pulley lub maszynę Smitha. To, którą maszynę użytkownik wybierze ostatecznie do swojej przyszłej siłowni, zależy wyłącznie od jego potrzeb treningowych i postawionych celów.

Trening Siłowy

Powierzchnia: 24m²



01. Maszyna Smitha

02. Seated leg extension/curl

03. Ławka regulowana 1.0

04. Modlitewnik

05. Stojak + hantle poliuretanowe 2,5-25kg

06. Podłoga PRO 20mm

Wartość projektu:

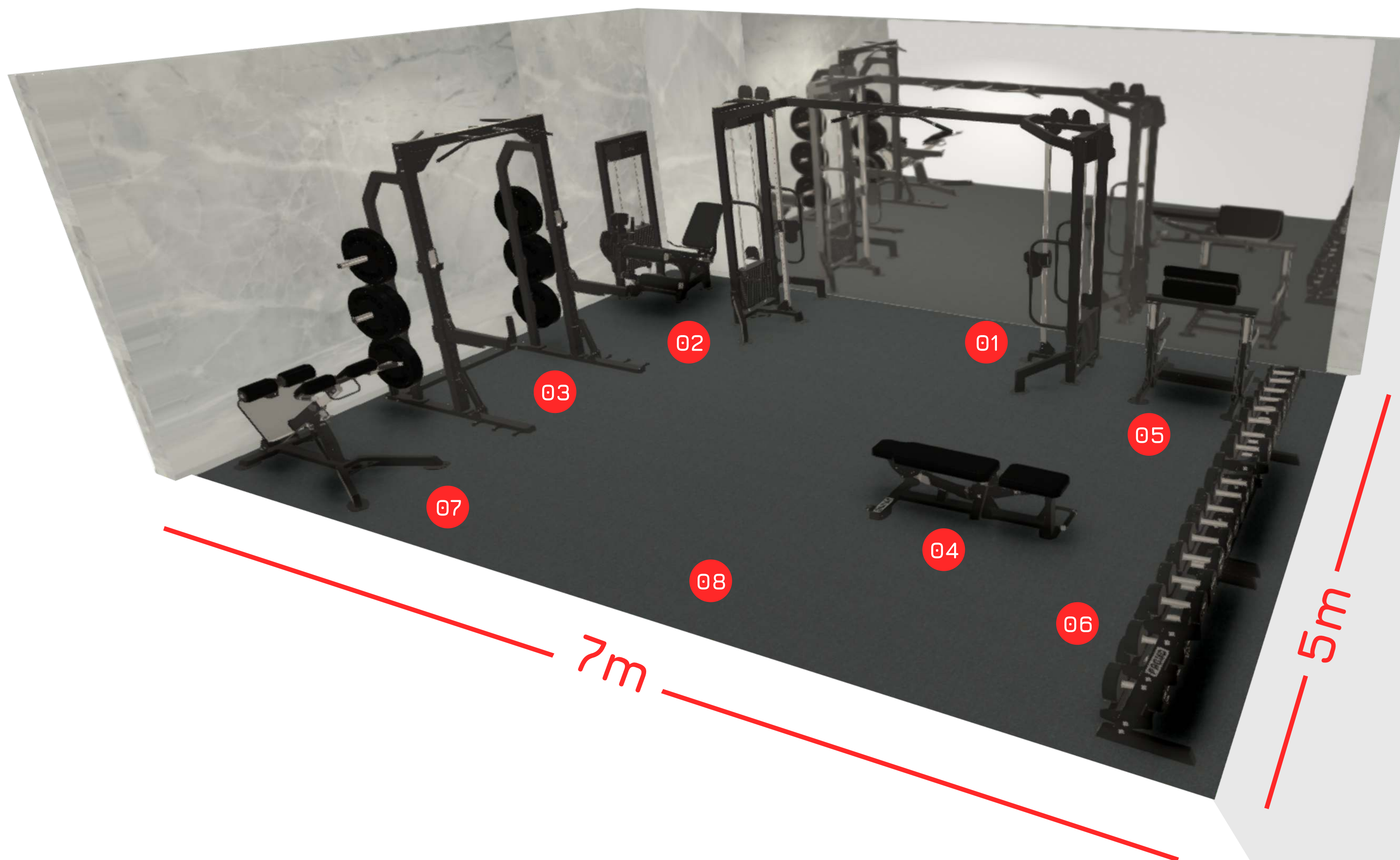
Sprzęt od 59 000 do 78 000 PLN*

Podłoga od 2 700 do 5 100 PLN*

*ceny netto nie zawierające podatku VAT 23%

Trening Siłowy

Powierzchnia: 35m²



- 01. Brama regulowana
- 02. Maszyna seated leg extension / curl
- 03. Klatka half rack PRO + zestaw talerzy
- 04. Ławka regulowana
- 05. Modlitewnik regulowany
- 06. Hantle poliuretanowe 2,5-50kg + stojak
- 07. Ławka rzymska
- 08. Podłoga PRO 20mm

Wartość projektu:

Sprzęt od 68 000 do 89 000 PLN*

Podłoga od 3 700 do 7 400 PLN*

*ceny netto nie zawierające podatku VAT 23%

Garage Gym

10



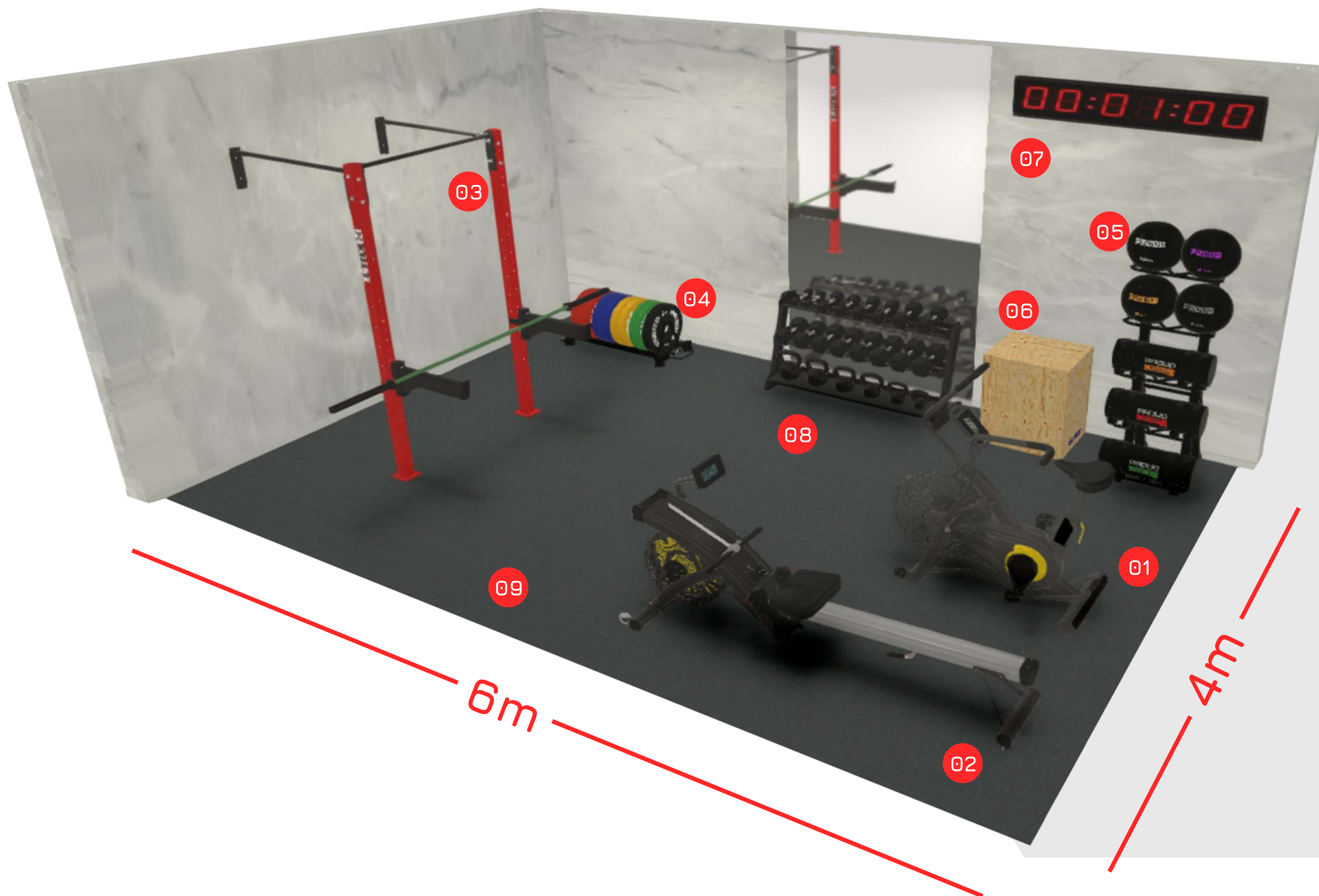
Siłownia w garażu jest idealnym rozwiązaniem w momencie, kiedy chcemy rozdzielić strefę mieszkalną od strefy treningowej i posiadamy warunki i środki do zagospodarowania przestrzeni na zewnątrz.

Dużą przewagą tego typu siłowni jest zmiana otoczenia oraz możliwość trenowania na świeżym powietrzu. Radykalnie wpływa to na lepsze skupienie i szybsze przełączenie się w tryb treningowy.

Powierzchnie garażowe są zazwyczaj większe od powierzchni domowych, co daje dużą swobodę w ich aranżacji. Warto jednak trzymać się głównego celu swoich treningów i nie zagracać ich niepotrzebnym sprzętem a wolną przestrzeń zostawić na wspólny trening ze znajomymi lub rodziną.

Garage Gym

Powierzchnia: 24m²



- 01. Air bike rower treningowy 2.0
- 02. Ergometr wioślarski Air 2.0
- 03. Wall Rig Classic 1.0 + osprzęt
- 04. Obciążenie Bumper Training BK + stojak
- 05. Worki Powerbag i piłki lekarskie + stojak
- 06. Skrzynia drewniana
- 07. Zegar treningowy 3.0
- 08. Hantle Hex i Kettlebell PRO + stojak
- 09. Podłoga PRO 30mm

Wartość projektu:

Sprzęt od 24 000 do 29 000 PLN*

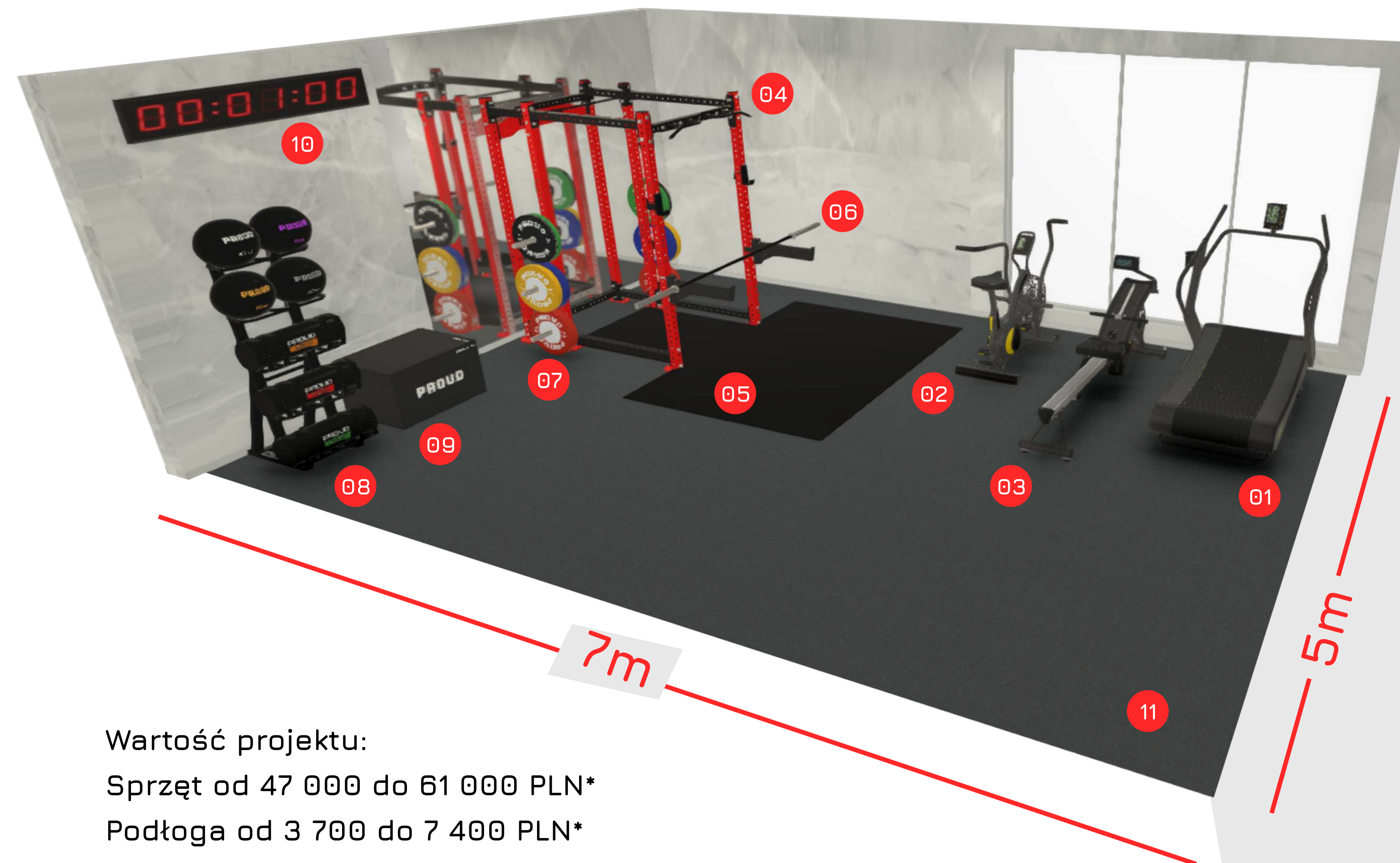
Podłoga od 2 700 do 5 100 PLN*

*ceny netto nie zawierające podatku VAT 23%

Garage Gym

Powierzchnia: 35m²

12



- 01. Air runner bieżnia treningowa 2.0 Elite
- 02. Air bike rower treningowy 2.0 Elite
- 03. Ergometr wioślarski Air 2.0
- 04. Power Rack Storage 1.0 + osprzęt
- 05. Pomost do podnoszenia ciężarów 2x3+1M
- 06. Gryf olimpijski zawodniczy Cross BK 20kg
- 07. Obciążenie Bumper competition colour
- 08. Stojak na worki i piłki + wyposażenie
- 09. Skrzynia piankowa 3w1
- 10. Zegar treningowy 3.0
- 11. Podłoga PRO 30mm

Wartość projektu:

Sprzęt od 47 000 do 61 000 PLN*

Podłoga od 3 700 do 7 400 PLN*

*ceny netto nie zawierające podatku VAT 23%

Dodatki strefy treningowej

Pakiet akcesoriów Home Gym

13

01. Power band zestaw

02. Mini Band Performance

03. Mata do ćwiczeń 120cm

04. Skakanka treningowa Speed Rope RX

05. Osłona na gryf Olimpijski

06. Zaciski TPR na gryf olimpijski

07. Piłka gimnastyczna 65cm

08. Koło do mięśni brzucha

1



2



3



4



5



6



7



8



Dodatki strefy treningowej

Pakiet akcesoriów Garage Gym

14

01. Power band zestaw

02. Mini Band PRO

03. CF mata

04. Skakanka treningowa Speed Rope 3.0

05. Zaciski TPR na gryf olimpijski

06. Kamizelka obciążeniowa 2.0 - 10KG

07. Mata do ćwiczeń 170cm

1



2



3



4



5



6



7



Dodatki strefy treningowej

Pakiet uchwytów

15

01. Pojedynczy uchwyt do wyciągu

02. Uchwyt linowy do wyciągu SZNUR

03. Podwójny wąski uchwyt do wyciągu

04. Drążek do wyciągu obrotowy prosty

05. Drążek do wyciągu obrotowy szeroki

1



2



3



4



5



Skontaktuj się z nami



Łukasz Wojciechowski

Home Gym Project Manager

l.wojciechowski@proud-group.com

Whatsapp/kom: +48 790 205 313

PROUD

www.proud-group.com