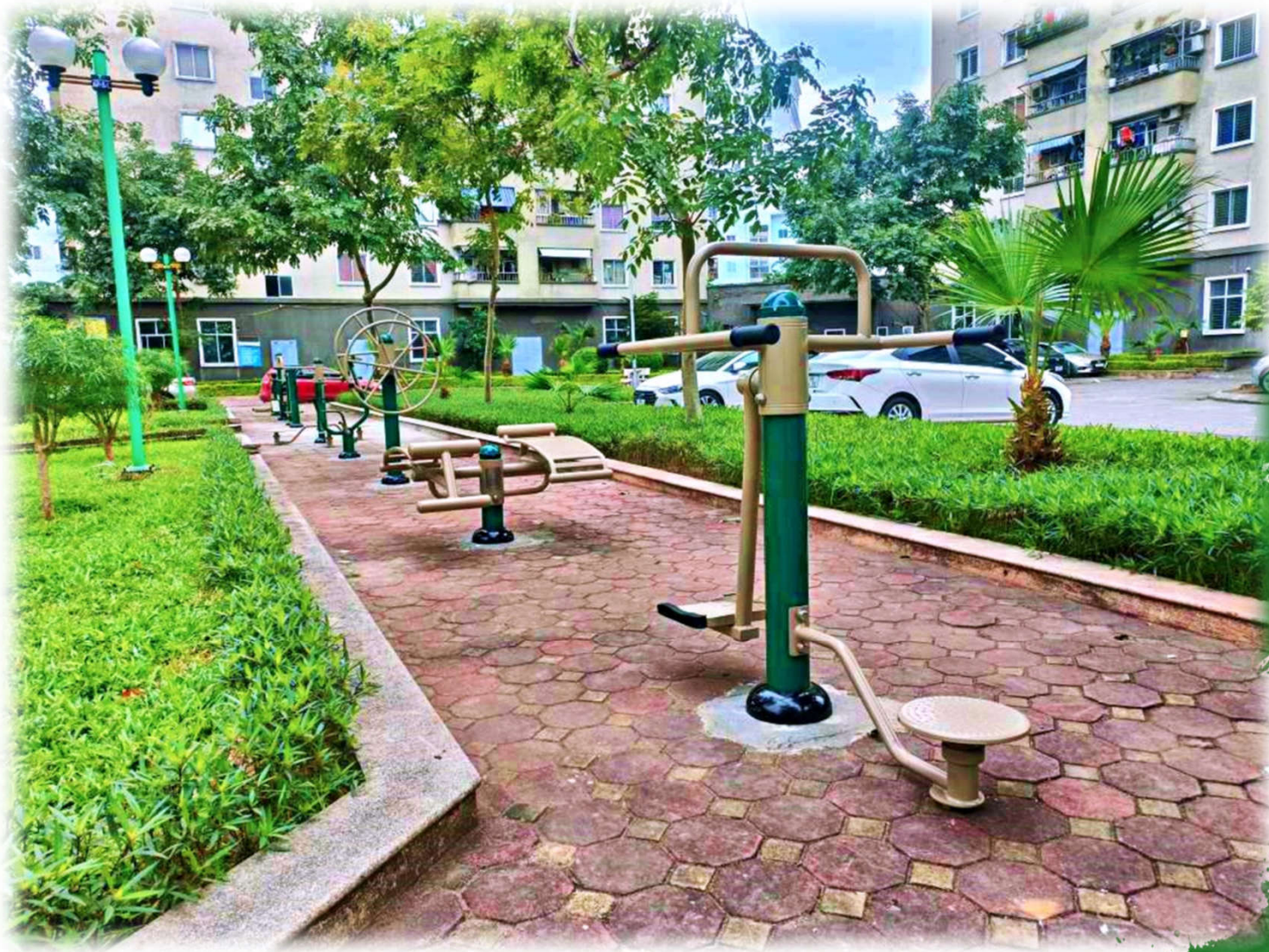




THIẾT BỊ TDTT VIVADO DÀNH CHO SÂN CHƠI CỘNG ĐỒNG



Lợi ích của việc tập luyện với các thiết bị vận động ngoài trời

LỢI ÍCH VỚI CÁ NHÂN

- Dễ dàng cho mỗi cá nhân thuộc mọi lứa tuổi, mọi thành phần xã hội tham gia.
- Tiết kiệm thời gian, chi phí so với các môn tập luyện khác.
- Được tập luyện trong không gian mở, môi trường trong lành, không bị gò bó về thời gian.
- Phát triển khả năng phối hợp tập luyện với nhiều thiết bị đa dạng.
- Giúp cá nhân có thái độ tích cực với việc tập luyện thể thao, rèn luyện sức khỏe, duy trì lối sống lành mạnh.
- Có điều kiện giao lưu, gắn kết với cộng đồng.
- Tăng cường sức khỏe, giảm các nguy cơ bệnh tật như chứng béo phì, huyết áp, tiểu đường, xương khớp...
- Là một hình thức sinh hoạt văn minh, hiện đại, gần gũi với thiên nhiên, cộng đồng.

LỢI ÍCH VỚI CỘNG ĐỒNG

- Khai thác tối đa lợi ích của các khuôn viên công cộng. Góp phần tạo dựng cảnh quan, không gian sống sinh động.
- Huy động được các nguồn lực xã hội cho các hoạt động công ích của cộng đồng.
- Thúc đẩy phong trào rèn luyện sức khỏe trong cộng đồng.
- Tạo dựng không gian sinh hoạt cộng đồng, thúc đẩy giao lưu giữa các tầng lớp trong xã hội, các lứa tuổi. Xây dựng nếp sống lành mạnh, bài trừ các tệ nạn xã hội.

Các tiêu chí để chọn lựa thiết bị thể dục thể thao ngoài trời lắp đặt tại cộng đồng, NVH nông thôn:

1. Đa dạng chức năng và nhóm cơ tác dụng

Có rất nhiều đối tượng khác nhau (Thanh thiếu niên, người, trẻ, người già, nam nữ, người tàn tật....) trong cộng đồng luyện tập với nhiều mục đích khác nhau: tập dưỡng sinh, tập giữ dáng, người muốn khỏe mạnh hơn, người muốn tập luyện nhẹ nhàng để giải trí đơn thuần, giao lưu.

Vì vậy, các thiết bị TDDT cần được chọn lọc để cung cấp đầy đủ những bài tập đa dạng chức năng. Cần chọn lựa dụng cụ đầy đủ từ tập cardio giảm cân, tập cơ bắp đến việc cải thiện sức khỏe, độ linh hoạt, sức đề kháng, sức bền...

Ngoài chức năng, mức độ luyện tập cũng cần được dàn trải. Bên cạnh những thiết bị tập nặng, cần có những dụng cụ để khởi động trước khi tập hoặc thả lỏng sau khi tập, nhằm hỗ trợ cho các hoạt động thể dục thể thao khác.

2. Đáp ứng đa dạng các loại đối tượng sử dụng

Người luyện tập thường bao gồm nhiều độ tuổi và giới tính. Do đó, cần ưu tiên các thiết bị TDDT ngoài trời phù hợp với nhiều đối tượng, đồng thời mang lại lợi ích cho tất cả mọi người, từ người cao tuổi đến thanh thiếu niên lẫn trẻ em.

3. Đảm bảo độ bền

Các loại thiết bị TDDT ngoài trời VIVADO được thiết kế và sản xuất theo những tiêu chuẩn cao về vật liệu để đảm bảo độ bền trong điều kiện lắp đặt ngoài trời, không có mái che, với tần suất sử dụng cao, tuy nhiên sự hao mòn do các yếu tố ngoại cảnh tác động là không thể tránh khỏi (Mưa nắng lâu ngày, ý thức kém của một số người sử dụng). Vì vậy, cần ưu tiên những thiết bị bền bỉ nhất, dễ lắp đặt và bảo trì.

Các thiết bị TDDT ngoài trời thường có hai dạng: dạng thiết bị cố định và dạng thiết bị tập chuyển động. Khi chọn thiết bị cho những khu vực công cộng đông đúc, hãy ưu tiên những thiết bị tập cố định, có thiết kế đơn giản nhưng vẫn đảm bảo công năng. Nên hạn chế chọn các dụng cụ quá phức tạp hoặc có nhiều bộ phận di động, ốc vít, khớp nối,..., vì chúng có thể dễ bị bong tróc, lỏng lẻo sau một thời gian sử dụng.

4. Các loại thiết bị dễ sử dụng

Việc sử dụng các thiết bị TDDT ngoài trời thường không có người hướng dẫn và giám sát. Vì vậy, dụng cụ nên có thiết kế đơn giản và dễ hiểu, để người sử dụng có thể luyện tập tự nhiên, không nhờ đến hướng dẫn chi tiết từ người khác. Đồng thời, dụng cụ phải đảm bảo dễ tập, an toàn và tối thiểu khả năng chấn thương hoặc tai nạn do tập sai cách.

Dựa trên những yêu cầu trên, sau đây là các mẫu dụng cụ thể dục ngoài trời cơ bản cho những sân chơi cộng đồng. Cụ thể, khi lắp đặt đầy đủ các loại thiết bị này, khu luyện tập sẽ đáp ứng được trọn vẹn các tiêu chí:

Tác động đầy đủ đến các phần nhóm cơ: Cơ trên (TB tập vai, TB tập khí công), cơ giữa (TB tập xoay eo và gập lưng bụng) và cơ dưới (TB tập đi bộ, đạp xe, TB tập đẩy chân), hoặc tập luyện toàn thân (TB tập trượt ván)

Tạo cơ hội luyện tập cho tất cả mọi độ tuổi: người lớn (Thiết bị xoay tay vai, Thiết bị đi bộ trên không, Thiết bị xoay lưng eo, Thiết bị đi bộ lắc tay), thiếu niên (xà kép, Thiết bị đi bộ lắc tay, trung niên và thanh niên (tất cả)

Đảm bảo các cường độ tập luyện khác nhau: Tập nhẹ nhàng (Thiết bị xoay tay vai, Thiết bị đi bộ trên không, Thiết bị đi bộ lắc tay, thanh xoay lưng eo, xe đạp cường độ nhẹ) và tập nặng để đốt calories, săn chắc cơ bắp (Thiết bị gập lưng bụng, Thiết bị tập toàn thân, xà kép, xe đạp cường độ cao)

Bền bỉ và dễ sử dụng: Tất cả các thiết bị trên đều có thiết kế đơn giản, khó hư hỏng, thao tác luyện tập đơn giản nhưng hiệu quả. Việc lắp đặt và bảo trì chúng cũng vô cùng dễ dàng.

Nhiều người sử dụng cùng lúc: Với số lượng thiết bị trên đảm bảo cho 20 – 25 người có thể tập luyện đồng thời, tạo điều kiện giao lưu cộng đồng.

THIẾT BỊ TẬP KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

Mã số: VCH08



- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1366*1191*1429mm
- (Sai số cho phép $\pm < 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 140\text{mm}/\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, mạ kẽm nhúng nóng, sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện dày 120-400 microns.
- Kết cấu chân đế dạng mặt bích, lắp đặt bằng Bulong neo hoặc vít nở M16, , ốp chân đế hợp kim nhôm màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh của các cơ vùng vai, cải thiện tính linh hoạt và dẻo dai của các khớp ở vai, khuỷu tay và cổ tay, đồng thời hỗ trợ hệ tim mạch và hô hấp.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Đứng thẳng hai chân bằng vai, quay mặt vào thiết bị. Hai tay đồng thời nắm hai núm cầm của hai bánh xe và xoay liên tục theo chiều kim đồng hồ 5-10 vòng, sau đó quay ngược lại. Có thể kết hợp động tác hai tay quay cùng chiều hoặc mỗi tay quay một chiều tùy ý.

☞ Cảnh báo:

Người tập cần cân nhắc cường độ tập phù hợp với thể trạng bản thân, dừng ngay khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.
Người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi tập luyện.
Người tập tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào (nếu có) xảy ra do việc sử dụng thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.

CÔNG TY TNHH VIVADO

Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn



THIẾT BỊ TẬP VAI

Mã số: VCH09

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 932*626*1787mm
- (Sai số cho phép $\pm < 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 140\text{mm}/\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, mạ kẽm nhúng nóng, sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện dày 120-400 microns.
- Kết cấu chân đế dạng mặt bích, lắp đặt bằng Bulong neo hoặc vít nở M16, , ốp chân đế hợp kim nhôm màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh của cơ vùng vai, tăng cường sự linh hoạt và dẻo dai của khớp vai, ngăn ngừa và hỗ trợ chữa các bệnh liên quan đến vai như viêm khớp vai, đông cứng vai và chấn thương vai.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Đứng thẳng, quay mặt vào thiết bị, hai chân bằng vai. Hai tay đồng thời nắm hai tay cầm của bánh xe và xoay liên tục theo chiều kim đồng hồ và ngược lại, vận động cả thân người theo vòng xoay. Có thể thực hiện động tác này trong tư thế quay lưng lại thiết bị.

☞ Cảnh báo:

Người tập cần cân nhắc cường độ tập phù hợp với thể trạng bản thân, dừng ngay khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.

Người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi tập luyện.

Người tập tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào (nếu có) xảy ra do việc sử dụng thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.

CÔNG TY TNHH VIVADO

Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn

THIẾT BỊ TẬP LẮC EO – LƯỚT SÓNG

Mã số: VCH16

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1459*852*1401mm
- (Sai số cho phép $\pm < 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 140\text{mm}/\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, mạ kẽm nhúng nóng, sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện dày 120-400 microns.
- Kết cấu chân đế dạng mặt bích, lắp đặt bằng Bulông neo hoặc vít nở M16, , ốp chân đế hợp kim nhôm màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.



☞ Công dụng:

Rèn luyện khả năng vận động linh hoạt của cơ lưng eo, khớp hông, giúp lưu thông khí huyết, có tác dụng tốt với hệ tuần hoàn, hệ hô hấp.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

1. TẬP LẮC EO Đứng thẳng quay mặt vào thiết bị, hai tay bám chặt tay cầm, bước hai chân lên bàn xoay, đứng vững, vận dụng sức mạnh eo lưng để xoay lắc phần thân dưới qua trái, qua phải, đều và liên tục, nhanh chậm tùy theo khả năng.
2. TẬP LƯỚT SÓNG Đứng thẳng quay mặt vào thiết bị, hai tay nắm chặt tay cầm, bước hai chân lên bàn để chân, đứng vững. Ghì chặt hai tay nắm, vận dụng sức mạnh eo lưng để chuyển dịch toàn thân sang hai bên giống như con lắc đồng hồ, đều và liên tục, nhanh chậm tùy theo khả năng.

☞ Cảnh báo:

Người tập cần cân nhắc cường độ tập phù hợp với thể trạng bản thân, dừng ngay khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.

Người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi tập luyện.

Người tập tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào (nếu có) xảy ra do việc sử dụng thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.

CÔNG TY TNHH VIVADO

Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn



THIẾT BỊ TẬP ĐẠP XE PHỐI HỢP

Mã số: VCH36

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 821*610*1374mm.
(Sai số cho phép $\pm < 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 140\text{mm}/\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, mạ kẽm nhúng nóng, sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện dày 120-400 microns.
- Kết cấu chân đế dạng mặt bích, lắp đặt bằng Bulong neo hoặc vít nở M16, , ốp chân đế hợp kim nhôm màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh và sự kết hợp tay chân, tạo sự ổn định và nhanh nhẹn của ba khớp chính của chi dưới, đồng thời hỗ trợ điều trị các triệu chứng như teo cơ chân, viêm khớp dạng thấp, đau thần kinh tọa, bong gân cổ chân.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Ngồi chắc chắn trên yên xe, đặt hai chân lên bàn đạp, hai tay nắm lấy tay quay phía trên, phối hợp động tác đạp xe và quay hai tay cầm. Có thể thực hiện từng động tác đạp xe hoặc quay cổ tay riêng lẻ theo cùng chiều hoặc ngược chiều nhau.

☞ Cảnh báo:

Người tập cần cân nhắc cường độ tập phù hợp với thể trạng bản thân, dừng ngay khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.
Người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi tập luyện.
Người tập tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào (nếu có) xảy ra do việc sử dụng thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.

CÔNG TY TNHH VIVADO

Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn

THIẾT BỊ TẬP TRƯỢT VÁN

Mã số: VCH35

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 721*647*1647mm (Sai số cho phép $\pm < 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 140\text{mm}/\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, mạ kẽm nhúng nóng, sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện dày 120-400 microns.
- Kết cấu chân đế dạng mặt bích, lắp đặt bằng Bulong neo hoặc vít nở M16, , ốp chân đế hợp kim nhôm màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

👉 Công dụng:

Tăng cường sức mạnh của các cơ tứ chi và thắt lưng và cải thiện sự phối hợp chân tay; hỗ trợ việc điều trị các bệnh thoái hóa đốt sống cổ, cứng vai, mỏi tay chân, suy giảm chức năng ở các khớp tay chân, viêm khớp dạng thấp.

👉 Hướng dẫn sử dụng:

Bước hai chân lên bàn đặt chân, đứng vững, hai tay nắm lấy tay cầm. Lần lượt kéo, đẩy từng tay một, chân bước theo nhịp kéo đẩy của tay, giữ nhịp chuyển động đều, liên tục, nhanh chậm tùy theo khả năng.

👉 Cảnh báo:

Người tập cần cân nhắc cường độ tập phù hợp với thể trạng bản thân, dừng ngay khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.

Người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi tập luyện.

Người tập tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào (nếu có) xảy ra do việc sử dụng thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.



CÔNG TY TNHH VIVADO

Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn

THIẾT BỊ TẬP CƯỜI NGỰA

Mã số: VCH19



- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1305*666*1297mm.
- (Sai số cho phép $\pm < 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 140\text{mm}/\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, mạ kẽm nhúng nóng, sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện dày 120-400 microns.
- Kết cấu chân đế dạng mặt bích, lắp đặt bằng Bulong neo hoặc vít nở M16, , ốp chân đế hợp kim nhôm màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường chức năng của hệ tim mạch và hô hấp, phát triển sức mạnh của các cơ ở chi trên, thắt lưng, bụng, chân và lưng, và cải thiện sự phối hợp giữa tay chân; hỗ trợ việc điều trị các triệu chứng viêm cổ tay, khuỷu tay, khớp háng và khớp gối, và nhức mỏi tay chân, thắt lưng và lưng.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Ngồi chắc chắn trên ghế, hai tay nắm chặt tay cầm, đặt hai chân lên bàn đạp, dùng trọng lượng cơ thể đạp hai chân vào bàn đạp, đồng thời hai tay kéo về phía thân người, nhấc người lên, sau đó lại trở về vị trí ban đầu. Lặp đi lặp lại động tác.

☞ Cảnh báo:

Người tập cần cân nhắc cường độ tập phù hợp với thể trạng bản thân, dừng ngay khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.

Người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi tập luyện.

Người tập tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào (nếu có) xảy ra do việc sử dụng thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.

CÔNG TY TNHH VIVADO

Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn

THIẾT BỊ TẬP ĐẨY CHÂN

Mã số: VCH28



- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 2073*520*1640mm.
- (Sai số cho phép $\pm < 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 140\text{mm}/\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, mạ kẽm nhúng nóng, sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện dày 120-400 microns.
- Kết cấu chân đế dạng mặt bích, lắp đặt bằng Bulong neo hoặc vít nở M16, , ốp chân đế hợp kim nhôm màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh của các cơ chi dưới và cải thiện sự dẻo dai của khớp gối, hỗ trợ tốt cho việc chữa các chứng đau nhức mỏi gối, các chứng bệnh teo cơ hai chi dưới, viêm khớp dạng thấp.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Ngồi thẳng lưng vững vàng trên ghế, đặt hai bàn chân vào bàn đạp và đẩy mạnh để duỗi hai chân, giữ căng 3 - 5 giây rồi từ từ thả lỏng, lưu ý không khóa khớp gối. Có thể thực hiện động tác với một chân hoặc hai chân cùng lúc. Lặp lại động tác nhiều lần, liên tục, mức độ nhanh chậm và thời gian tập tùy theo khả năng.

☞ Cảnh báo:

Người tập cần cân nhắc cường độ tập phù hợp với thể trạng bản thân, dừng ngay khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.

Người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi tập luyện.

Người tập tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào (nếu có) xảy ra do việc sử dụng thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.

CÔNG TY TNHH VIVADO

Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn

THIẾT BỊ TẬP ĐI BỘ ĐƠN

Mã số: VCH34

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1300*350*1309mm.
(Sai số cho phép $\pm < 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 140\text{mm}/\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, mạ kẽm nhúng nóng, sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện dày 120-400 microns.
- Kết cấu chân đế dạng mặt bích, lắp đặt bằng Bulong neo hoặc vít nở M16, , ốp chân đế hợp kim nhôm màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.



☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh đồng thời cải thiện tính linh hoạt, phối hợp và ổn định của chi dưới và cơ thắt lưng, giúp điều hòa khí huyết, hỗ trợ hệ tuần hoàn và hô hấp. Ngoài ra còn hỗ trợ cho việc chữa trị các triệu chứng căng cơ thắt lưng, đau nhức khớp háng, teo cơ.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

1. Hai tay nắm chặt tay vịn, đặt hai chân lên bàn đặt chân, di chuyển từng chân từ phía trước ra sau và ngược lại như đang bước đi, đều và liên tục, nhanh chậm tùy theo khả năng.
2. Hai tay nắm chặt tay vịn, đứng vững hai chân trên bàn đặt chân, đứng đưa toàn thân lên phía trước và sau, nhanh chậm tùy theo khả năng

☞ Cảnh báo:

Người tập cần cân nhắc cường độ tập phù hợp với thể trạng bản thân, dừng ngay khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.

Người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi tập luyện.

Người tập tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào (nếu có) xảy ra do việc sử dụng thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.

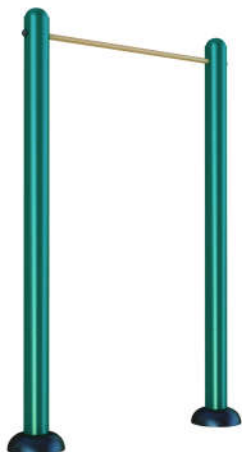
CÔNG TY TNHH VIVADO

Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn

XÀ ĐƠN 1

Mã số: VCH41



- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1610*600*2457mm.
- (Sai số cho phép $\pm < 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 140\text{mm}/\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, mạ kẽm nhúng nóng, sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện dày 120-400 microns.
- Kết cấu chân đế dạng mặt bích, lắp đặt bằng Bulong neo hoặc vít nở M16, , ốp chân đế hợp kim nhôm màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

👉 Công dụng:

Rèn luyện khả năng phối hợp hai tay, tăng cường sức mạnh cơ bắp của cơ tay, ngực và lưng, khi thực hiện động tác vươn người, nâng cơ thể lên cao sẽ có tác động đến phần sụn trong cột sống giúp thư giãn cột sống, cổ vai gáy với người lớn và tăng chiều cao tự nhiên đối với trẻ em.

👉 Hướng dẫn sử dụng:

Lựa chọn độ cao phù hợp với tầm với. Đứng hai chân bằng vai, giơ cao hai tay, ngửa lòng bàn tay ra ngoài, nhảy lên, bám chặt hai tay nắm thanh xà, nhấc người lên xuống hoặc giữ nguyên và xoay lắc trên không, động tác nhanh chậm, số lần tùy vào khả năng. Thả tay xuống từ từ khỏi tay xà. Có thể thực hiện động tác như trên với hai lòng bàn tay úp vào trong khi nắm tay xà.

👉 Cảnh báo:

Người tập cần cân nhắc cường độ tập phù hợp với thể trạng bản thân, dừng ngay khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.

Người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi tập luyện.

Người tập tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào (nếu có) xảy ra do việc sử dụng thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.

CÔNG TY TNHH VIVADO

Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn

THIẾT BỊ TẬP LƯNG BỤNG

Mã số: VCH06

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1267*1237*725mm
- (Sai số cho phép $\pm < 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 140\text{mm}/\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, mạ kẽm nhúng nóng, sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện dày 120-400 microns.
- Kết cấu chân đế dạng mặt bích, lắp đặt bằng Bulong neo hoặc vít nở M16, , ốp chân đế hợp kim nhôm màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh và tính linh hoạt của cơ thắt lưng và cơ bụng, điều hòa khí huyết, đồng thời tiêu hao mỡ ở eo và bụng.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Nằm ngửa lên ván tập và móc thanh ngang bằng cả hai chân một cách chắc chắn, sau đó bắt chéo tay dưới đầu hoặc đan tay trước ngực; hít sâu, siết cơ bụng để nâng người ngồi thẳng lên, cơ bụng vẫn co khi phục hồi, thở ra nhẹ nhàng và từ từ nằm xuống, lặp lại động tác này.

☞ Cảnh báo:

Người tập cần cân nhắc cường độ tập phù hợp với thể trạng bản thân, dừng ngay khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.
Người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi tập luyện.
Người tập tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào (nếu có) xảy ra do việc sử dụng thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.



CÔNG TY TNHH VIVADO

Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

- ☞ Yêu cầu khởi động nhẹ, đọc kỹ hướng dẫn và các quy định an toàn trước khi sử dụng thiết bị.
- ☞ Với những người có vấn đề về sức khỏe, cần tham vấn bác sĩ trước khi sử dụng.
- ☞ Không sử dụng nếu thấy thiết bị có hỏng hóc và thông báo ngay cho người quản lý.
- ☞ Trẻ em dưới 12 tuổi phải được người lớn giám sát chặt chẽ khi sử dụng.
- ☞ Mỗi người chỉ sử dụng một vị trí thiết bị.
- ☞ Không sử dụng thiết bị tập luyện trong trạng thái chịu tác động của đồ uống có cồn và các loại thuốc.
- ☞ Người sử dụng cần cân nhắc động tác, cường độ phù hợp với lứa tuổi và thể trạng bản thân.
- ☞ Dừng ngay việc sử dụng thiết bị khi cảm nhận thấy cơ thể có hiện tượng bất thường như chóng mặt, đau khớp, mỏi cơ.
- ☞ Sử dụng các thiết bị một cách có ý thức, giữ gìn bảo quản tài sản chung, tôn trọng nếp sống văn minh nơi công cộng.
- ☞ Người sử dụng tự chịu trách nhiệm đối với bất kỳ rủi ro, thương tích, tổn thất hay mất mát nào xảy ra do việc sử dụng các thiết bị thiếu ý thức, không tuân thủ các nguyên tắc an toàn hoặc sử dụng sai mục đích.

