



THIẾT BỊ TDTT VIVADO

VF – XANH LÁ/BE – 114mm



Hỗ trợ hoạt động hệ tim mạch, hô hấp.



Rèn luyện khả năng vận động linh hoạt.



Nâng cao khả năng phối kết hợp và cân bằng.



Tăng cường sức mạnh cơ bắp.



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, gắn 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.

THIẾT BỊ TẬP ĐẠP XE PHỐI HỢP CHÂN TAY

Mã số: VVD-F01



- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 830*574*1412mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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 CỬI NGỰA

Mã số: VVD-F02

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 897*684*1278mm.
(Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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, nhắc 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 ĐI BỘ ĐƠN

Mã số: VVD-F03

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1065 * 615 * 1360mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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 tim mạch 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



THIẾT BỊ TẬP ĐI BỘ ĐÔI

Mã số: VVD-F04

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 2020*615*1360mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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 tim mạch 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



THIẾT BỊ TẬP LƯỚI SÓNG

Mã số: VVD-F05

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1150*900*1285mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh các cơ ở chi dưới và thắt lưng, cải thiện lưu thông máu và hiệu suất hệ thống tiêu hóa; hỗ trợ điều trị các triệu chứng căng cơ thắt lưng, hội chứng suy giảm chức năng của chi dưới như teo cơ.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Đứng quay mặt vào thiết bị, hai tay nắm chặt tay cầm, bước hai chân lên bàn đế chân, đứng vững.

1. 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.
2. Đứng ngang vai so với thiết bị, hai tay nắm một bên tay vịn, đặt hai chân lên bàn đế chân, vận dụng cơ bụng, hông để đưa toàn thân về đằng trước, đằng sau 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 LẮC EO

Mã số: VVD-F06

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1430*1280*1050mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh cơ thắt lưng và cơ bụng, cải thiện sự linh hoạt và nhanh nhẹn của cột sống và khớp hông, đồng thời định hình dáng người, xoay eo ở mức độ rộng hơn có thể làm giãn cơ thắt lưng, khơi thông mạch máu và khí huyết để kích thích tuần hoàn, đồng thời tăng cường sinh lực cho thận

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Đứng thẳng quay mặt vào thiết bị, hai tay bám chặt tay cầm, bước hai chân lên bàn xoay, đứng vững.

1. Hai tay nắm chặt tay cầm, 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. Một tay nắm chặt tay cầm, một tay buông gờ ngang vai, 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.

☞ **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: VVD-F07

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1150*900*1285mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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 đế 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 HÔNG CHÂN

Mã số: VVD-F09

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1395*650*1758mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

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

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Đứng thẳng xoay mặt vào thiết bị, hai tay nắm chặt tay cầm, bước hai chân lên bàn đế chân, đứng vững sau đó dậm bước mạnh từng chân một mô phỏng động tác leo cầu thang.

☞ 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: VVD-F10



- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 680*584*1620mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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 BƯỚC PHỐI HỢP Mã số: VVD-F11

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1240*626*1453mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh của các cơ ở chân, tay và thắt lưng, hỗ trợ hệ tim mạch và hệ hô hấp, cải thiện sự phối hợp chân tay; hỗ trợ tích cực điều trị 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 ĐẨY CHÂN

Mã số: VVD-F12

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 2123*654*1640mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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 CHÈO THUYỀN

Mã số: VVD-F13

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1390*845*1098mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen. Ghế ngồi, tựa lưng bằng nhựa cứng HDPE.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.



☞ Công dụng:

Rèn luyện khả năng phối hợp và vận động linh hoạt của chân tay, tăng cường sức mạnh của cơ ngực, bụng, cơ lưng, vai trên, các khớp tay vai, giúp lưu thông khí huyết, có tác dụng tốt với hệ tuần hoàn, hệ hô hấp.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Ngồi chắc chắn trên ghế, đặt chân lên bàn đạp, hai tay nắm/tay cầm. Đạp mạnh hai chân, đồng thời kéo hai tay ra sau/đẩy ra trước giống động tác chèo thuyền, giữ nhịp chuyển động đều, liên tục, nhanh chậm tùy theo khả năng. Giữ nhịp thở: Hít vào/Kéo hai tay - Thở ra/Đẩy hai tay.

☞ 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 KÉO - ĐÂY TAY VAI

Mã số: VVD-F14

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 2241*842*2208mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh của các cơ ở chi trên và vai và lưng, đồng thời cải thiện sự linh hoạt, nhanh nhẹn và sự phối hợp của các khớp vai và khuỷu tay; hỗ trợ việc điều trị các chứng đau nhức, co khớp, đông cứng vai.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Ngồi thẳng trên ghế, dựa lưng, buông hai chân chạm đất, hai tay nắm chắc tay cầm, đẩy hai tay lên trước, giữ 1-3 giây rồi thả hai tay về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác, 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



THANG KHÍ

Mã số: VVD-F15

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 3264*1054*2000mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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:

1. Đứng hai chân bằng vai, giơ cao hai tay, nhảy lên bám vào thang và treo người, lần lượt từng tay bám vào các tay xà và di chuyển dọc thang. Lặp lại động tác, nhanh chậm tùy vào khả năng.
2. Nhảy đu người, hai tay nắm chặt thanh xà và nhắc người lên xuống hoặc giữ nguyên và xoay lắc người trên không như động tác tập xà đơn.

☞ 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 ĐU TAY

Mã số: VVD-F16

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1740*1540*2250mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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 như động tác tập xà đơn, 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



THANG ĐỨNG

Mã số: VVD-F17

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1126*114*2149mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Phối hợp tay chân vận động trên thang. Dựa lưng vào thang, vươn cao tay nắm lấy bậc thang, vận dụng cơ bụng để nhấc hai chân lên song song với mặt đất. Xoay mặt vào thang, hai tay nắm lấy thanh ngang, đứng trên một chân và lắc chân còn lại. Đứng trên một chân, gác chân kia lên thanh ngang, gập người về đằng trước.

☞ 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 MÁT XA LƯNG

Mã số: VVD-F18

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1152*848*1333mm.
(Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.



☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh của cơ thắt lưng, cơ lưng và cơ bụng để bảo vệ xương sống, khơi thông máu và điều chỉnh hệ thần kinh và ngăn ngừa sự di lệch đĩa đệm. Giúp thư giãn, điều hòa khí huyết.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Đứng xoay mặt ra ngoài, hai tay nắm lấy tay cầm, tì eo hoặc thắt lưng vào trụ Mát-xa. Chuyển dịch cơ thể lên xuống hoặc sang hai bên, con lăn mát-xa sẽ tác động lên các huyết đạo ở lưng và eo.

☞ 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: VVD-F19

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 845*810*1710mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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 KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

Mã số: VVD-F20

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1150*1120*1600mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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 LƯNG BỤNG

Mã số: VVD-F21

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1463*1366*563mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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



XÀ KÉP 2

Mã số: VVD-F24

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 2500*760*1500mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường sức mạnh và tính linh hoạt của các cơ ở chi trên, vùng vai, ngực, bụng và lưng, thúc đẩy sự ổn định của các khớp chi trên, và cải thiện sự phối hợp và cân bằng của cơ thể con người.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Chọn mức xà phù hợp.

1. Đứng thẳng, hai chân bằng vai, nắm chắc hai tay vào thanh xà, dùng lực cánh tay nhấc cả người lên, co hai chân lên vuông góc với thân người, giữ 1-2 giây rồi hạ người xuống. Lặp đi lặp lại động tác.
2. Đứng cách xà một thân người, với hai tay bám vào tay xà, thực hiện động tác giãn cơ toàn thân. 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



XÀ ĐƠN 2

Mã số: VVD-F25

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 2866*114*2200mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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



XÀ ĐƠN 3

Mã số: VVD-F26

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 4116*114*2200mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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, nhắc 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 KE CHÂN

Mã số: VVD-F27

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 932*811*1134mm.
(Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

☞ Công dụng:

Tăng cường độ dẻo dai của cơ lưng, cơ bụng, cơ đùi. Làm căng giãn các cơ chân và vùng thắt lưng, tăng cường độ linh hoạt của các cơ bắp, giúp xoa dịu mệt mỏi.

☞ Hướng dẫn sử dụng:

Chọn mức xà phù hợp.

1. Trụ vững trên một chân và đặt chân còn lại lên xà, gập người về phía trước, cố gắng chạm tay vào đầu ngón chân hoặc bám tay vào xà, giữ yên 20-30 giây và đổi chân. Lặp lại động tác.
2. Đứng cách xà một thân người, ngả người về phía trước, hai tay bám từ vào xà và thực hiện động tác như chống đẩy, giãn cơ toàn thân.

☞ 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 KÉO GIÃN TAY

Mã số: VVD-F28

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 870*735*2374mm (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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:

Đứng hai chân bằng vai, giơ cao hai tay, ngửa lòng bàn tay ra ngoài hoặc úp lòng bàn tay vào trong tùy tư thế, nắm chặt hai tay cầm. Lần lượt từng tay kéo so le nhau, một tay kéo xuống, một tay đưa lên, động tác nhanh chậm, số lần tùy vào 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

TRỤ BÓNG RỔ

Mã số: VVD-F29

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 4116*114*2200mm. (Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} \times 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không rỉ, 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, nhắc 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.



BẢNG NỘI QUY

Mã số: VVD-F30

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1294*114*1280mm.
(Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} * 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chông hạn rỉ, trộm cắp.



CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn



BÀN CỜ

Mã số: VVD-F31

- Kích thước (Dài * Rộng * Cao): 1490*1490*710 mm.
(Sai số cho phép $\pm 10\%$ không ảnh hưởng công năng sử dụng).
- Màu sắc theo thiết kế.
- Ống thép cường lực $\Phi 114\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/\Phi 38\text{mm}/\Phi 32\text{mm} * 3.0\text{mm}/2.5\text{mm}$, 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 nhựa ABS màu đen.
- Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, bắt trong chống han rỉ, trộm cắp.

👉 Công dụng:

Mặt bàn cờ Vua hoặc cờ Tướng

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn