



THIẾT BỊ TDTT VIVADO VZ – XANH DƯƠNG/TRẮNG



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

LỢI ÍCH VỚI CÁ NHÂN

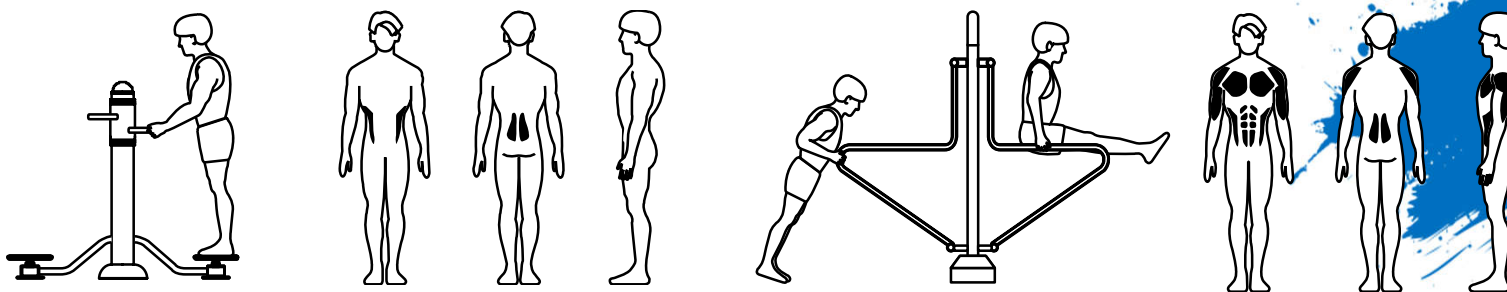
- Dễ dàng cho mỗi cá nhân thuộc mọi lứa tuổi, mọi thành phần xã hội tham gia.
- Tiết kiệm thời gian, chi phí so với các môn tập luyện khác.
- Được tập luyện trong không gian mở, môi trường trong lành, không bị gò bó về thời gian.
- Phát triển khả năng phối hợp tập luyện với nhiều thiết bị đa dạng.
- 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.

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.



HƯỚNG DẪN LẮP ĐẶT

Các thiết bị đều được bắt ốc vào mặt bích với buloong được chôn sẵn vào chân đế bê tông (50 x 50 x 55cm). Với nền bê tông sẵn có với độ dày đảm bảo (Tối thiểu 20cm), có thể sử dụng Buloong nở M16 để khoan bắt cố định thiết bị.

Thiết bị có thể được lắp đặt trên các mặt bằng:

Mặt sân bê tông có sẵn - Mặt sân cỏ tự nhiên - Mặt sân cỏ nhân tạo - Mặt sân trải nhựa Atsphal - Mặt sân rải cát, sỏi, đá dăm - Mặt sàn gỗ - Mặt sàn đá Granit - Mặt sân cao su tổng hợp.

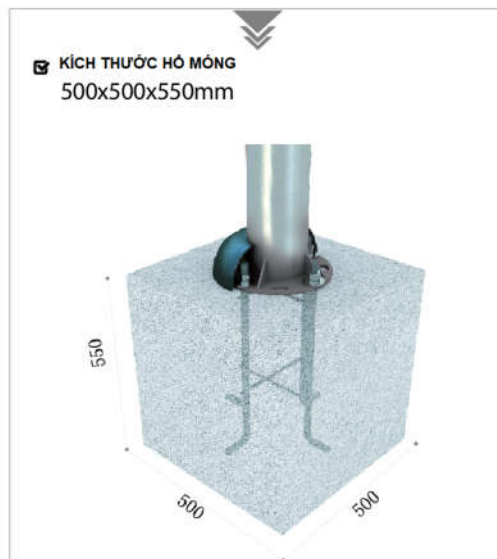
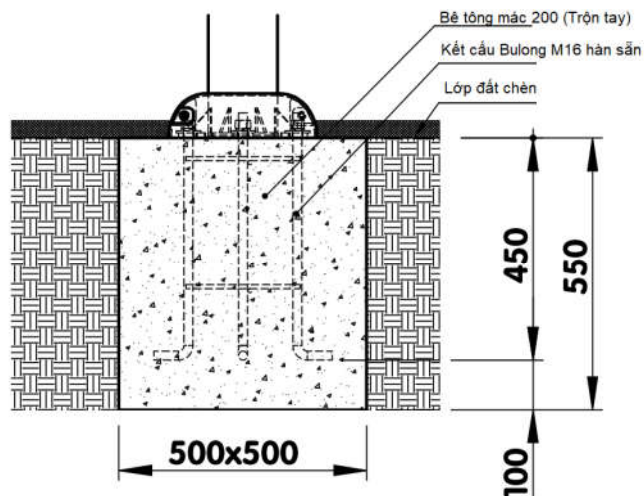
Lắp đặt thiết bị sử dụng kết cấu Buloong hàn sẵn:

Xác định vị trí lắp đặt thiết bị. Đánh dấu kích thước hố móng theo thiết kế.

Đào hố sâu 50cm x 50cm x 55cm. Với nền đất yếu, nếu đặt các thiết bị rung lắc trong quá trình sử dụng, cần đào hố rộng và sâu hơn.

Đặt kết cấu bu-lông xuống hố, đổ bê tông tiêu chuẩn lấp đầy, chừa phần bắt vít và nắp chụp chân thiết bị (3.5cm).

Đợi bê tông liên kết cứng ít nhất sau 48h mới lắp đặt thiết bị.



THIẾT BỊ TẬP KÉO ĐẨY TAY VAI

Mã số: VZ001



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 2167*902*1971mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Ghế ngồi, tựa lưng ghế: Nhựa HDPE. Ốc bắt ghế bằng thép không gỉ.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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

1. TẬP ĐẨY TAY VAI: 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.
2. TẬP KÉO TAY VAI: Ngồi thẳng trên ghế, dựa lưng, buông hai chân chạm đất, đưa hai tay lên nắm tay cầm, kéo xuống, 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.

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

2024

THIẾT BỊ TẬP KÉO TAY VAI

Mã số: VZ002



Kích thước (Dài – Rộng – Cao) : 1324*902*1941mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Ghế ngồi, tựa lưng ghế: Nhựa HDPE. Ốc bắt ghế bằng thép không gỉ.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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, đưa hai tay lên nắm tay cầm, kéo xuống, 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.

THIẾT BỊ TẬP ĐẪY TAY VAI

Mã số: VZ003



Kích thước (Dài – Rộng – Cao) : 1154*692*1881 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Ghế ngồi. tựa lưng ghế: Nhựa HDPE. Ốc bắt ghế bằng thép không gỉ.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, Φ140mm/Φ48mm/38mm/32mm, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong Ø16 (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

2024

THIẾT BỊ TẬP ĐẨY CHÂN

Mã số: VZ004



Kích thước (Dài – Rộng – Cao) : 2049*438*1813 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Ghế ngồi, tựa lưng ghế: Nhựa HDPE. Ốc bắt ghế bằng thép không gỉ.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

2024

XÀ KÉP
Mã số: VZ005



Kích thước (Dài – Rộng – Cao) : 1802*615*1333 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

Hướng dẫn sử dụng

1. Đứng thẳng, hai chân bằng vai, nắm chắc hai tay vào thanh xà, dùng lực cánh tay nhắc 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.

THIẾT BỊ TẬP LƯỚI SÓNG

Mã số: VZ006



Kích thước (Dài – Rộng – Cao) : 1212*928*1311mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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. 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.

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

2024

THIẾT BỊ TẬP ĐU TAY

Mã số: VZ007



Kích thước (Dài – Rộng – Cao) : 1611*1855*2121 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

2024

THIẾT BỊ TẬP KHÍ CÔNG

Mã số: VZ008



Kích thước (Dài – Rộng – Cao) : 1258*1029*1240 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

CÔNG TY TNHH VIVADO

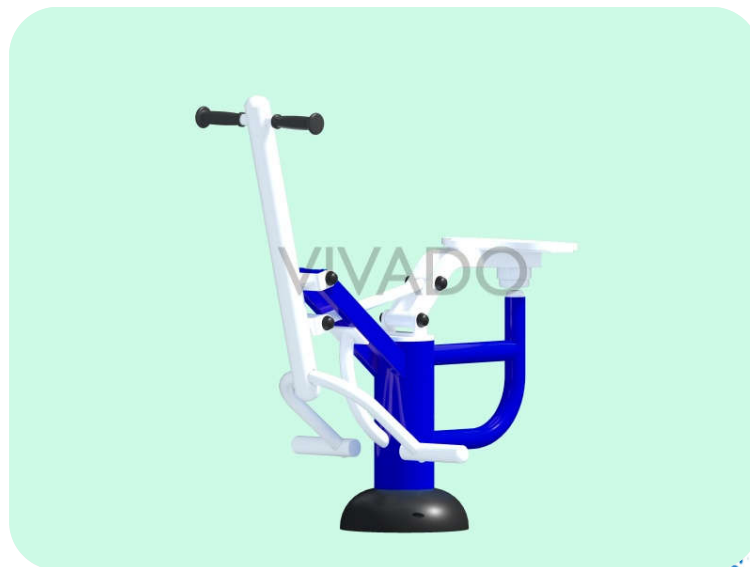
Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn

2024

THIẾT BỊ TẬP CƯỜI NGỰA

Mã số: VZ009



Kích thước (Dài – Rộng – Cao) : 979*558*994mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Ghế ngồi, tựa lưng ghế: Nhựa HDPE. Ốc bắt ghế bằng thép không gỉ.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

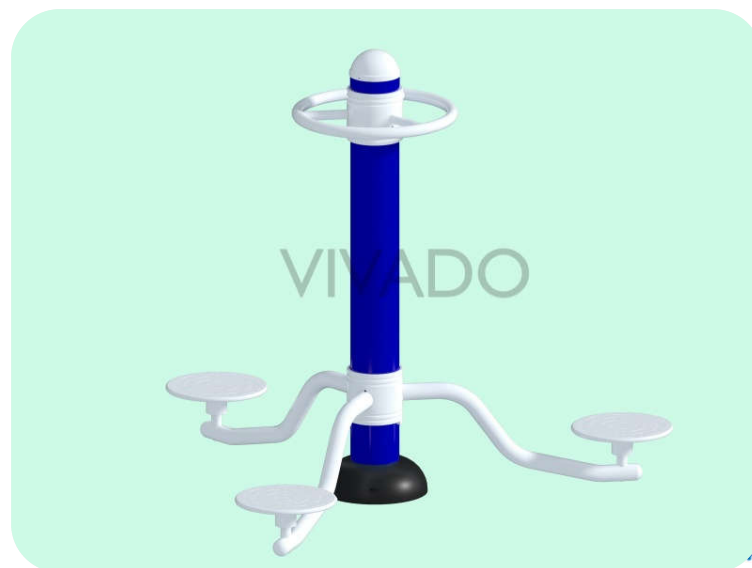
CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

THIẾT BỊ TẬP LẮC EO

Mã số: VZ010



Kích thước (Dài – Rộng – Cao) : 1367*1530*1296mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

CÔNG TY TNHH VIVADO

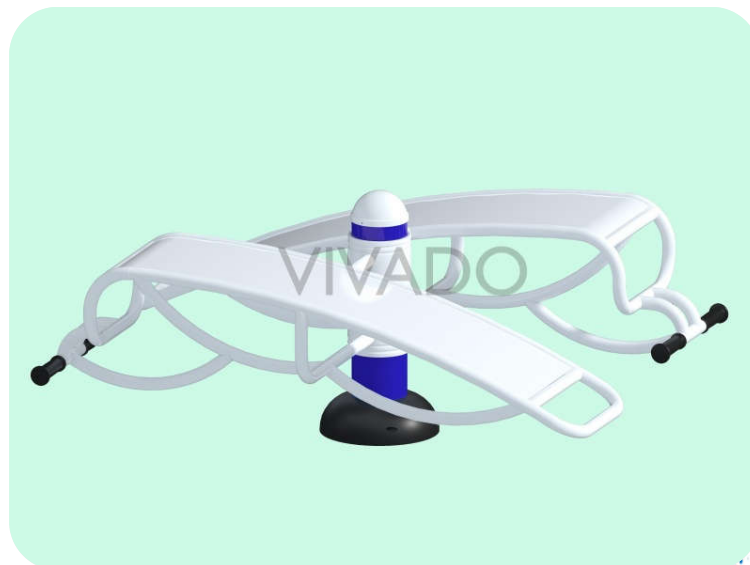
Mobile/Zalo: 0977 254 986 - Email: kd@vivado.com.vn

Website: www.vivado.com.vn

2024

THIẾT BỊ TẬP LƯNG BỤNG

Mã số: VZ011



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 1503*1132*620 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

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: VZ012



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 844 *857*1873 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

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: VZ013



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 1117×706×1669mm
Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, Φ140mm/Φ48mm/38mm/32mm, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong Ø16 (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

**THIẾT BỊ TẬP LƯNG BỤNG
ĐỨNG**
Mã số: VZ014



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 618*472*1846mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống trộm cắp.

Công dụng

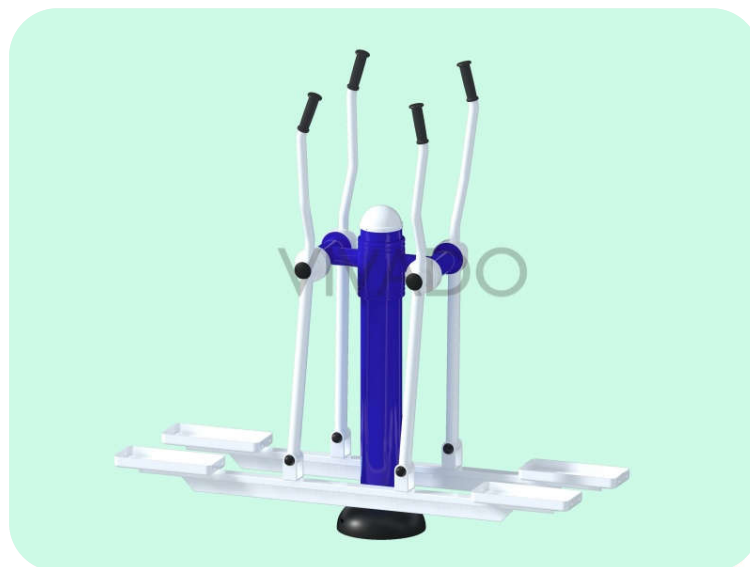
Tăng cường sức mạnh và tính linh hoạt của cánh tay, cơ thắt lưng và cơ bụng, điều hòa khí huyết, đồng thời tiêu hao mỡ ở eo và bụng.

Hướng dẫn sử dụng

Đứng hai chân bằng vai, giơ cao hai tay. Dựa lưng vào thiết bị, ngả người ra sau, hai tay vươn cao tay nắm lấy bậc thang, vận dụng cơ bụng để nhấc hai chân lên vuông góc với thân người, giữ 1-2 giây rồi hạ người xuống. Lặp đi lặp lại động tác.

THIẾT BỊ TẬP TRƯỢT VÁN ĐÔI

Mã số: VZ015



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 1634*610*1544 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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

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.

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

2024

THIẾT BỊ TẬP ĐI BỘ ĐÔI

Mã số: VZ016



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 2144*606*1316 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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, đưa toàn thân lên phía trước và sau, nhanh chậm tùy theo khả năng.

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: VZ017



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 1222*606*1316 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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, đưa toàn thân lên phía trước và sau, nhanh chậm tùy theo khả năng

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

2024

THIẾT BỊ TẬP CHÈO THUYỀN

Mã số: VZ018



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 1308*945*1147 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Ghế ngồi, tựa lưng ghế: Nhựa HDPE. Ốc bắt ghế bằng thép không gỉ.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

XE ĐẠP PHỐI HỢP

Mã số: VZ019



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 725*487*1255 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Ghế ngồi, tựa lưng ghế: Nhựa HDPE. Ốc bắt ghế bằng thép không gỉ.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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.

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

2024

THIẾT BỊ TẬP CHÂN

Mã số: VZ020



Kích thước (Dài – Rộng – Cao): 702*692*956 mm

Màu sắc: Màu xanh nước biển phối cùng màu trắng.

Ghế ngồi, tựa lưng ghế: Nhựa HDPE. Ốc bắt ghế bằng thép không gỉ.

Cột trụ và các chi tiết kim loại: Ống thép Carbon cường lực, $\Phi 140\text{mm}/\Phi 48\text{mm}/38\text{mm}/32\text{mm}$, dày 3mm, trụ chính đường kính 140mm. Thiết bị được sơn 2 lớp: sơn phủ chống ăn mòn, sơn tĩnh điện. Lớp sơn tĩnh điện dày (120-400 microns). Các ốc vít làm bằng thép không gỉ, thiết kế bắt trong chống trộm cắp.

Chân đế: Các chân đế được thiết kế theo dạng mặt bích được bắt xuống mặt sàn hoặc trụ đế bê tông bằng vít nở M16 hoặc buloong $\Phi 16$ (tùy mặt bằng), đảm bảo độ vững chắc của thiết bị khi sử dụng. Ốp chân đế nhựa cứng đảm bảo thẩm mỹ và an toàn, chống 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 chắc chắn lên ghế, hai tay nắm chặt tay cầm. Móc hai chân vào tạ, nhắc lên, cao độ và tần suất tùy thuộc vào khả năng.

CÔNG TY TNHH VIVADO

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

Website: www.vivado.com.vn

2024





