

Link do produktu: <https://www.sigma.shop.pl/maszyna-do-przysiadow-merach-mr-r07bh1-p-77498.html>



## Maszyna do przysiadów MERACH MR-R07BH1

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| Cena             | <b>359,00 zł</b>    |
| Numer katalogowy | <b>58512-uniw</b>   |
| Kod producenta   | <b>MR-R07BH1-EU</b> |

### Opis produktu

#### Maszyna do przysiadów MERACH MR-R07BH1

Maszyna do przysiadów MERACH MR-R07BH1 to wielofunkcyjne urządzenie treningowe, które pozwala wykonywać półprzysiady, przysiady głębokie oraz pełne – pod kątem 30°, 60° i 90°. Solidna stalowa konstrukcja o udźwigu do 350 lbs (ok. 159 kg), 3 poziomy oporu, regulowana kierownica (4-stopniowa) i siedzisko (5-stopniowe), ergonomiczne pedały oraz wbudowany monitor treningowy sprawiają, że możesz skutecznie rzeźbić nogi, pośladki i core bez przeciążania kolan. To bezpieczny, progresywny trening całego ciała – w domu, na Twoich zasadach.

#### Trzy kąty, trzy efekty – precyzyjne kształtowanie dolnych partii

Regulacja nachylenia (30° / 60° / 90°) pozwala zmieniać zakres ruchu i intensywność pracy mięśni. Mniejszy kąt to łagodniejsze wejście w trening, większy – głębsza aktywacja pośladków, ud i tyłu nóg. Dzięki temu możesz stopniowo zwiększać trudność i angażować różne partie mięśniowe, osiągając szybsze i bardziej harmonijne efekty sylwetkowe.

#### Stabilna konstrukcja, trenuj pewnie i bez drgań

Wytrzymała, stalowa rama zapewnia maksymalną stabilność nawet przy dynamicznych ruchach. Konstrukcja została zaprojektowana tak, aby wyeliminować chwieianie i niepewność podczas ćwiczeń. Maksymalne obciążenie użytkownika do 350 lbs daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala skupić się wyłącznie na technice oraz progresie.

#### Ergonomiczne siedzisko i antypoślizgowe pedały

Szerokie, amortyzowane siedzisko o wysokiej sprężystości dopasowuje się do ciała i zapewnia wygodę nawet podczas dłuższych sesji. Teksturowane pedały stabilizują stopy, zmniejszając ryzyko poślizgu. Efekt? Płynny, kontrolowany ruch i większa pewność w każdej fazie przysiadu.

#### Regulacja dla każdego wzrostu

4-stopniowa regulacja uchwytu oraz 5-stopniowa regulacja siedziska umożliwiają idealne dopasowanie urządzenia do wzrostu i proporcji ciała. Niezależnie od tego, czy masz 160 cm czy ponad 180 cm wzrostu – zachowasz prawidłową biomechanikę ruchu, co przekłada się na lepsze efekty i mniejsze ryzyko przeciążeń.

#### 3 poziomy oporu – progres bez granic

---

Maszyna oferuje trzy poziomy intensywności, dzięki którym możesz płynnie dopasować trening do swojego poziomu zaawansowania. Pierwszy poziom sprawdzi się u osób początkujących – delikatnie aktywuje mięśnie i pozwala opanować prawidłową technikę. Drugi zapewnia wyraźnie odczuwalną pracę i intensywniejsze spalanie, natomiast trzeci to maksymalne zaangażowanie mięśni i mocne bodźce treningowe dla osób, które chcą przekraczać własne granice. To rozwiązanie, które rośnie razem z Twoją formą.

## Monitoruj postępy w czasie rzeczywistym

Wbudowany monitor wyświetla kluczowe parametry: czas, prędkość, dystans, liczbę powtórzeń (odometer) oraz spalone kalorie. Dzięki temu kontrolujesz intensywność i możesz świadomie planować kolejne treningi. Dane na wyświetlaczu motywują – widzisz postęp czarno na białym.

## Trenowanie pełnego ciała, mniejsze obciążenie kolan

MERACH MR-R07BH1 pozwala wzmocniać nie tylko nogi i pośladki, ale także plecy, barki, bicepsy, przedramiona i mięśnie core. Konstrukcja urządzenia prowadzi ruch w kontrolowany sposób, co zmniejsza nacisk na stawy kolanowe w porównaniu do klasycznych przysiadów. To idealne rozwiązanie dla osób, które chcą trenować skutecznie, ale bez nadmiernego obciążania stawów.

## W zestawie:

- Rama główna x1
- Tylne podstawa x1
- Przednia podstawa x1
- Uchwyt kierownicy x1
- Rura kierownicy x1
- Pedaly x2
- Komputer treningowy x1
- Zestaw śrub M8x40 x1
- Klucz imbusowy x1
- Klucz płaski x1
- Bateria AA x1
- Instrukcja obsługi x1

|                             |                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| Producent                   | MERACH                                              |
| Model                       | MR-R07BH1                                           |
| Typ urządzenia              | Maszyna do przysiadów                               |
| Maksymalna waga użytkownika | 159 kg                                              |
| Waga urządzenia             | 11 kg                                               |
| Wymiary urządzenia          | 110 × 49 × 124,5 cm                                 |
| Wymiary opakowania          | 114,6 × 20,5 × 20,0 cm                              |
| Regulacja kąta nachylenia   | 30° / 60° / 90°                                     |
| Regulacja kierownicy        | 4-stopniowa                                         |
| Regulacja siedziska         | 5-stopniowa                                         |
| Liczba poziomów oporu       | 3                                                   |
| Funkcje monitora            | Czas, prędkość, dystans, kalorie, licznik powtórzeń |
| Konstrukcja                 | Stalowa, wzmocniona                                 |
| Pedaly                      | Antypoślizgowe, teksturowane                        |
| Siedzisko                   | Ergonomiczne, amortyzowane, o wysokiej sprężystości |