***ZAŁĄCZNIK 1*** *– Elementy wyposażenie placu zabaw i siłowni zewnętrznej*

1. PLAC ZABAW
	1. Zjeżdżalnia typu „JAGA”



* 1. Huśtawka wahadłowa typu „KASIA 2”



****

* 1. Karuzela typu „TRZMIEL”



* 1. Regulamin Placu Zabaw – Tablica informacyjna, typ – Regulamin 1



1. SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

**

* 1. Urządzenie dwustanowiskowe:

 - 1stanowisko typu Wyciąg górny

 - 2stanowisko typu Wyciskanie siedząc

|  |  |
| --- | --- |
| Wyciąg górny OFC-12 | Wyciskanie siedząc OFC-13 |
| **Kategoria urządzenia:**Budowa mięśni | **Kategoria urządzenia:**Budowa mięśni |
| **Efekt treningu:**Wzmocnienie górnych partii mięśniowych w szczególności przedramię oraz mięsień najszerszy grzbietu. Wpływa na rozwój masy mięśniowej. | **Efekt treningu:**Ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych.Regularne ćwiczenia wraz z dużą ilością powtórzeń mogą wpływać na przyrost masy mięśniowej. |
| **Sposób używania:** Usiąść stabilnie (twarzą lub plecami do przyrządu)  i złapać za uchwyty.   Przyciągnij uchwyty do ciała i z powrotem do prawie wyprostowanych łokci. Do urozmaicenia ćwiczenia trzymając za uchwyty można przyjmować różne pozycje ciała.Wyciąg górny OFC-12 | **Sposób używania:**Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć rękami oba drążki (pionowe bądź poziome). Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.Wyciskanie siedząc OFC 13 |
| **Trudność ćwiczenia:** Średnie do trudnego | **Trudność ćwiczenia:** Średnie do trudnego |

* 1. Urządzenie dwustanowiskowe:

 - 1stanowisko typu Twister obrotowy

 - 2stanowisko typu Wahadło

|  |  |
| --- | --- |
| Twister obrotowy OFC-09 | Wahadło OFC-10 |
| **Kategoria urządzenia:**Koordynacja | **Kategoria urządzenia:**Budowa mięśni, Koordynacja |
| **Efekt treningu:**Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha.Doskonale rozluźnia. Szczególnie polecamy Paniom. | **Efekt treningu:**Podobnie jak twister doskonale aktywizuje dolne części ciała.Dodatkowo pomaga usprawnić zmysł równowagi oraz działa rozluźniająco. Szczególnie polecamy Paniom. |
| **Sposób używania:** Obiema nogami zajmij miejsce stopkach, rękoma złap za uchwyt, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch w prawo i w lewo.Twister OFC-09 | **Sposób używania:**Postaw obie nogi na stopkach i chwyć mocno za uchwyty. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.Wahadło OFC 10 |
| **Stopień zaangażowania energii/siły:** Niski | **Trudność ćwiczenia:** Łatwe |

* 1. Urządzenie dwustanowiskowe:

 - 1stanowisko typu Biegacz

 - 2stanowisko typu Orbitrek

|  |  |
| --- | --- |
| Biegacz OFC-02 | Orbitrek OFC-05 |
| **Kategoria urządzenia:**Krążenie krwi, Koordynacja. | **Kategoria urządzenia:**Koordynacja |
| **Efekt treningu:**Trening mięśni nóg i bioder. Wpływa na poprawę zmysłu równowagi. Imituje ruch biegu przy minimalnym obciążeniu stawów. | **Efekt treningu:**Trening ogólorozwojowy dla dużych partii mięśniowych górnych i dolnych części ciała. Duża liczba powtórzeń wpływa na kształtowanie sylwetki. Dodatkowo wpływa na poprawę koordynacji ruchowej. |
| **Sposób używania:** Postaw obie nogi na pedałach i chwyć mocno za uchwyt. Poruszaj nogami w przód i w tył. Jednocześnie mogą korzystać z przyrządu dwie osoby.Biegacz OFC-02 | **Sposób używania:**Stań na pedałach i chwyć mocno rękami oba uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąc i pchając drążki.Orbiterek OFC-05 |
| **Trudność ćwiczenia:** Łatwe | **Trudność ćwiczenia:** Łatwe |