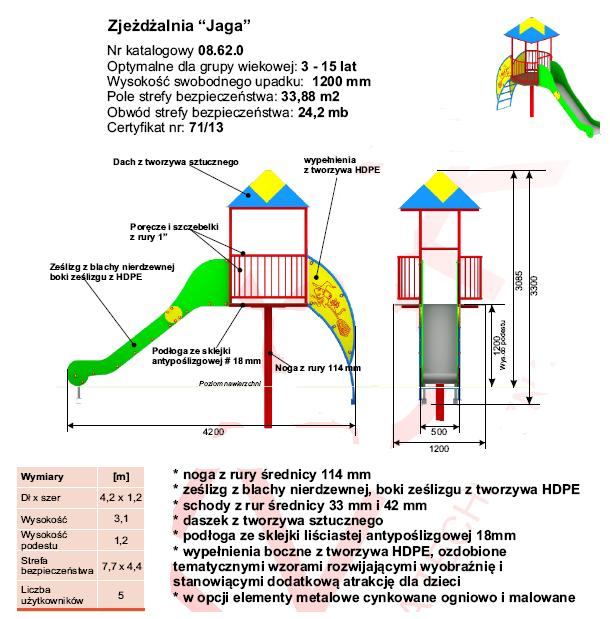
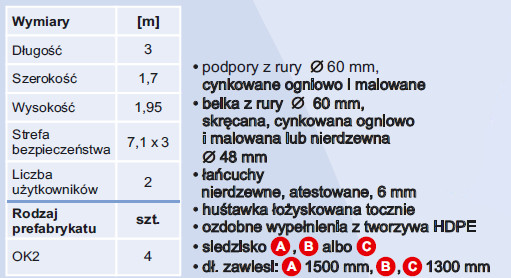
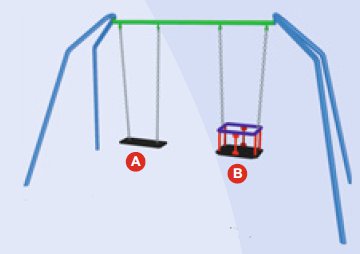
***ZAŁĄCZNIK 1*** *– Elementy wyposażenie placu zabaw i siłowni zewnętrznej*

1. PLAC ZABAW
   1. Zjeżdżalnia typu „JAGA”

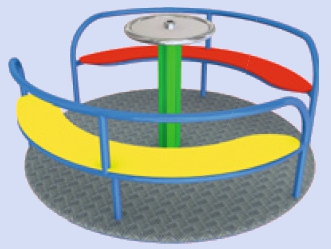


* 1. Huśtawka wahadłowa typu „KASIA 2”

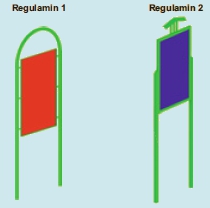


**zalecany przedział wiekowy potencjalnych użytkownikówzalecany przedział wiekowy potencjalnych użytkowników**

* 1. Karuzela typu „TRZMIEL”

zalecany przedział wiekowy potencjalnych użytkowników

* 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 |