

REGULAMIN PLACU STREET WORKOUT

Urządzenia służą do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Jest to sprzęt rekreacyjny i nie powinien być traktowany jako sprzęt do profesjonalnego treningu siłowego. Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z instrukcją użytkowania. Intensywność i rodzaj treningu należy dostosować do własnej kondycji i stanu zdrowia. Osoby korzystające z urządzeń ćwiczą na własną odpowiedzialność.

**Urządzenia przeznaczone są dla osób powyżej 140 cm wzrostu
Maksymalne obciążenie urządzeń 120 kg.**

NA PLACU ZABRANIA SIĘ

Korzystania z urządzeń niezgodnie z przeznaczeniem.

Zaśmiecania terenu i niszczenia zieleni oraz maszyn.

Picia alkoholu, palenia papierosów i papierosów elektronicznych oraz stosowania innych używek.

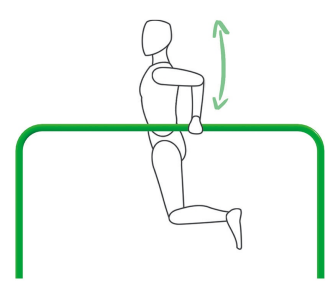
Grania w piłkę i jazdy na rowerze.

Wprowadzania zwierząt.



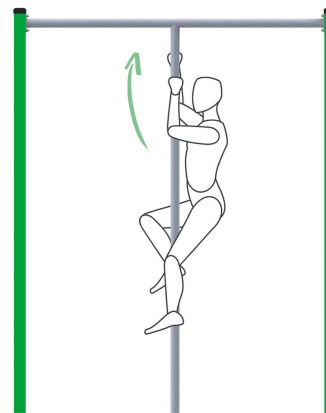
NUMERY ALARMOWE

112 - centrum powiadamiania, 997 - policja, 998 - straż pożarna, 999 - pogotowie ratunkowe



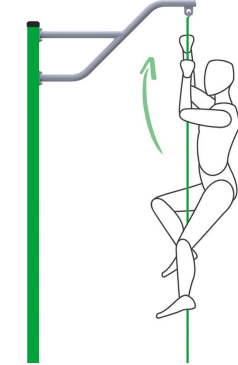
Poręcz

Stań pomiędzy drążkami, chwyć je mocno. Uginaj i prostuj ręce w łokciach wypychając ciało do góry i wolno wracając do pozycji wyjściowej.



Rura wspinaczkowa

Złap oboma rękoma za rurę. Wspierając się na nogach, naprzemiennie przekładaj ręce na rurze podciągając się ku górze. Kontrolując ruch opadania powróć do pozycji wyjściowej.



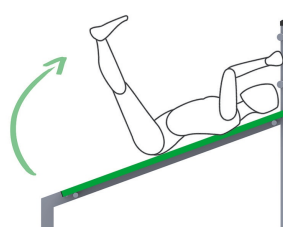
Lina wspinaczkowa

Złap oboma rękoma za linę. Wspierając się na nogach, naprzemiennie przekładaj ręce na rurze podciągając się ku górze. Kontrolując ruch opadania powróć do pozycji wyjściowej.



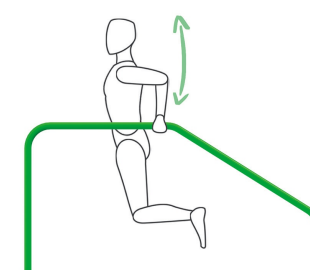
Podest

Położ jedną stopę na podeście, drugą pozostaw na podłożu. Prostując nogę w kolanie wypchnij ciało do góry. Uginając nogę w kolanie powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie na drugiej nodze. Wykonuj płynne ruchy.



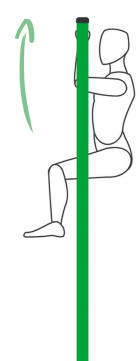
Ławka skośna

Położ się na ławce twarzą do góry, rękoma złap się za uchwyty nad głową. Podnoś wyprostowane nogi w górę i opuszczaj powoli w dół. Wykonuj płynne ruchy.



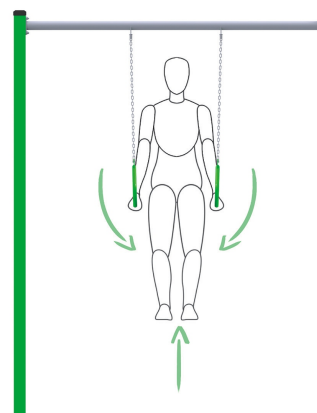
Poręcz skośna

Stań pomiędzy drążkami, chwyć je mocno. Uginaj i prostuj ręce w łokciach wypychając ciało do góry i wolno wracając do pozycji wyjściowej.



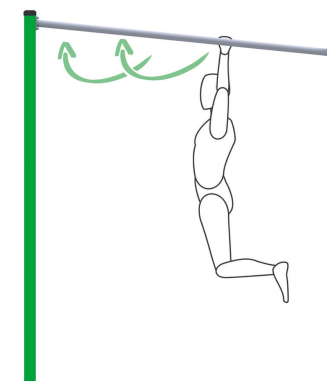
Drążki

1 sposób: złap drążek na szerokość ramion lub szerzej, podciągnij się do wysokości barków/klatki piersiowej, następnie powoli opuść się do momentu wyprostowania ramion.
2 sposób: złap drążek na szerokość ramion, ugnij nogi w kolanach, następnie podciągnij ugięte kolana w górę do wysokości brzucha i powoli wróć do pozycji wyjściowej.



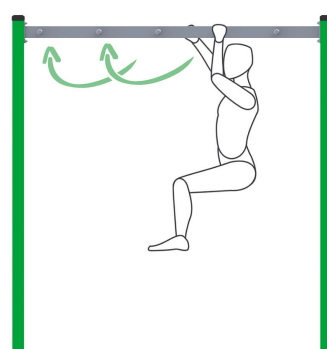
Koła gimnastyczne

Złap oboma rękoma za obręcz, a następnie wykonaj zwis. Podciągnij się, lekko rozszerzając obręcz. Kontrolując ruch opadania powróć do pozycji wyjściowej. Czynności powtórz wielokrotnie.



Drabinka skośna

złap drążek na szerokości ramion.
1 sposób: W zwisie na rękach przechodź do przodu drabinki.
2 sposób: W zwisie na rękach podciągnij ugięte nogi w górę do wysokości brzucha i powoli wróć do pozycji wyjściowej.
3 sposób: ugnij nogi w kolanach. W zwisie na rękach bujaj ugiętymi nogami raz w jedną raz w drugą stronę.



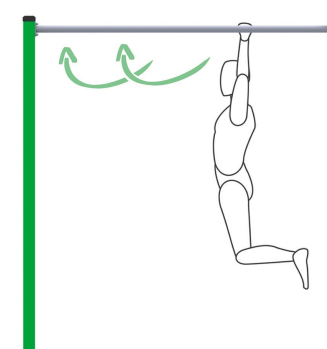
Belka wspinaczkowa

Złap drążek na szerokości ramion.
1 sposób: W zwisie na rękach przechodź do przodu drabinki.
2 sposób: W zwisie na rękach podciągnij ugięte nogi w górę do wysokości brzucha i powoli wróć do pozycji wyjściowej.
3 sposób: ugnij nogi w kolanach. W zwisie na rękach bujaj ugiętymi nogami raz w jedną raz w drugą stronę.



Drabinka pionowa

1 sposób: złap drążek na szerokość ramion, ugnij nogi w kolanach, następnie podciągnij ugięte kolana w górę do wysokości brzucha i powoli wróć do pozycji wyjściowej.
2 sposób: postaw stopę na szczeblu na wysokości pasa, wyprostuj nogi w kolach. Wykonuj naprzemiennie skłony tułowia do nogi opartej o drabinkę i drugiej nogi.



Drabinka pozioma

złap drążek na szerokości ramion.
1 sposób: W zwisie na rękach przechodź do przodu drabinki.
2 sposób: W zwisie na rękach podciągnij ugięte nogi w górę do wysokości brzucha i powoli wróć do pozycji wyjściowej.
3 sposób: ugnij nogi w kolanach. W zwisie na rękach bujaj ugiętymi nogami raz w jedną raz w drugą stronę.