



B1 - ROZPIĘTKI

Kategoria urządzenia: budowa mięśni

Funkcje urządzenia: Wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków, ramion i klatki piersiowej.

Instrukcja: Usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić rękami oba drążki i odepchnąć od siebie tak, aby obie ręce złączyły się z przodu. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: trudne



B2 - WIOŚLARZ

Kategoria urządzenia: budowa mięśni

Funkcje urządzenia: Wzmacnia mięśnie, nóg, ramion i górnej partii pleców.

Instrukcja: Usiąść wygodnie na siedzisku, obie stopy postawić na podestach. Złapać uchwyty, przyciągnąć je do siebie, jednocześnie prostując nogi. Wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: średnie



B3 - ROWER

Kategoria: aerobowe

Funkcje urządzenia: Aktywuje ruch bioder i kolan, wzmacnia mięśnie ud i łydek. Rozciąga stawy nóg. Poprawia krążenie krwi.

Instrukcja: Usiąść wygodnie na siedzisku, oprzeć stopy na pedałach. Rozpocząć pedałowanie.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



B4 - WYCIĄG GÓRNY

Kategoria urządzenia: budowa mięśni

Funkcje urządzenia: Wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.

Instrukcja: Usiąść wygodnie na siedzisku (twarzą lub plecami do przyrządu). Chwycić drążek obiema rękami i przyciągnąć do siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: średnie lub trudne

PRZYRZĄDY SIŁOWNI TERENOWEJ - TRENING SIŁOWY

PRACOWNIA PROJEKTOWA * JB – PROJEKT * JACEK BIRGIEL			
OBIEKT : SIŁOWNIA TERENOWA PRZY SP NR7		ADRES : ELK DZIAŁKA 3209/95	
DATA : WRZESIEŃ, 2014 R.		NR. RYSUNKU : A/4	
IMIE I NAZWISKO :		NR. UPR. :	PODPIS
AUTORZY:	MGR INŻ. ARCH. KAMIL BIRGIEL	6/WMOKK/2012	