



### A1 - PRASA NOŻNA

Kategoria urządzenia: budowa mięśni

Funkcje urządzenia: Wzmacnia mięśnie nóg.

Instrukcja: Usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podestach. Prostować nogi, odpychając się od urządzenia (nie należy prostować do końca nóg w kolanach). Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej. Powtarzać ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia: średnie



### A2 - ORBITREK

Kategoria urządzenia: aerobowe

Funkcje urządzenia: Aktywuje i wzmacnia stawy (biodrowe, barkowe), rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia koordynację ruchową.

Instrukcja: Postawić stopy na podestach, złapać rękami za oba uchwyty. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie aktywizując ręce: na przemian ciągnąc i odpychając drążki.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



### A3 - CHODZIARZ

Kategoria urządzenia: aerobowe

Funkcje urządzenia: Aktywuje i wzmacnia stawy (biodrowe, barkowe), rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia koordynację ruchową.

Instrukcja: Postawić stopy na podestach, złapać rękami za oba uchwyty. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie aktywizując ręce – na przemian ciągnąc i odpychając drążki.

Skala trudności ćwiczenia: łatwe



### A4 - WYCISKANIE SIEDZĄC

Kategoria urządzenia: budowa mięśni

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

Instrukcja: Usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić rękami oba drążki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od 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, 2015 R.		NR. RYSUNKU : A/3	
IMIE I NAZWISKO :		NR. UPR. :	PODPIS
AUTORZY:	MGR INŻ. ARCH. KAMIL BIRGIEL	6/WMOKK/2012	