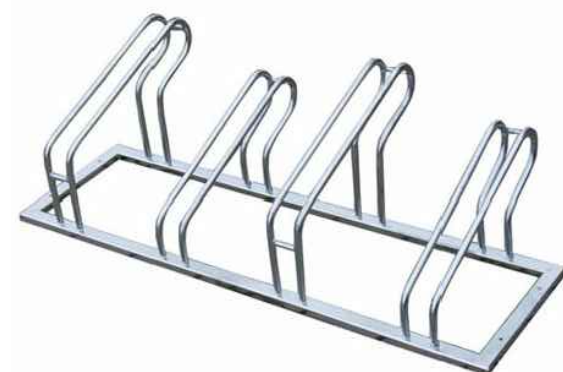




Stacja do treningów crossfit na świeżym powietrzu. Crossfit to uniwersalny zestaw ćwiczeń siłowych, m.in.: brzuski, pompki, podciąganie na drążku, które angażują wszystkie najważniejsze partie mięśni. Taki rodzaj treningu można dopasować do swoich możliwości poprzez zmianę ilości powtórzeń ćwiczeń, intensywności, tempa itp. Obiekt jest dedykowany młodym użytkownikom, bardziej wymagającym niż ci, którzy korzystają na co dzień np. z urządzeń siłowni zewnętrznych. W zestawie należy wykonać minimum 15 stanowisk treningowych. Stacja powinna spełniać europejskie normy bezpieczeństwa wymagane dla tego rodzaju sprzętu: PN-EN957 oraz PN-EN 1176:2009.

Kategoria urządzenia: budowa mięśni, ćwiczenia sprawnościowe



STOJAK NA ROWERY

PRZYRZĄDY SIŁOWNI TERENOWEJ - STREET WORKOUT

PRACOWNIA PROJEKTOWA * JB – PROJEKT * JACEK BIRGIEL			
OBIEKT : SIŁOWNIA TERENOWA PRZY SP NR7		ADRES : ELK DZIAŁKA 3209/95	
DATA : WRZESIEŃ, 2014 R.		NR. RYSUNKU : A/5	
IMIE I NAZWISKO :		NR. UPR. :	PODPIS
AUTORZY:	MGR INŻ. ARCH. KAMIL BIRGIEL	6/WMOKK/2012	