

# KARTY TECHNICZNE URZĄDZEŃ

## 1. Ławka parkowa

Ławka parkowa wykonanie: nogi wykonane ze stalowych, ocynkowanych rur  $\varnothing$  48 mm. Listwy drewniane świerkowe, malowane lakierobejcą, o grubości 4,3 cm. Zastosowano dodatkowy płaskownik wzmacniający siedzisko oraz oparcie ławki.



Wymiary urządzenia	~170x60x72 cm
--------------------	---------------

## 2. PRASA RĘCZNA PODWÓJNA

STAROSTWO POWIATOWE W GŁIWICACH  
ARCHITEKTURA WYDZIAŁ BUDOWNICTWA  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17



Wymiary: 2306 x 762 x 2000 mm

Strefa bezpieczeństwa: 5306 x 3762 mm

### FUNKCJA

Wzmocnienie mięśni rąk, mięśni obręczy barkowej, mięśni klatki piersiowej oraz grzbietu. Poprawienie ogólnej kondycji organizmu

### Pozycja



**Instrukcje:** Usiądź wygodnie na krzeselku, oprzyj się o oparcie, podnieś lekko nogi, aby stopy nie opierały się o podłoże. Złap oburącz za dźwignię i wypychaj ją powoli do przodu, unosząc krzeselko w górę. Następnie powoli opuszczaj krzeselko do pozycji wyjściowej.

**Uwaga:** Ćwiczenie należy wykonywać powoli, nie wolno puszczać uchwytów gwałtownie, tylko opuszczać je powoli aż do opadnięcia krzeselka do dolnego położenia.

Urządzenie przeznaczone dla osób o wzroście powyżej 140 cm.

### 3. ORBITREK



Wymiary: 1461 x 577 x 1646 mm

Strefa bezpieczeństwa: 4135 x 3557 mm

Wysokość swobodnego upadku: 40cm

#### FUNKCJA

Zwiększenie siły górnych i dolnych kończyn pasa biodrowego, poprawa ruchomości stawów, poprawa ogólnej kondycji. Wzmocnienie układu oddechowego i poprawa krążenia krwi

#### Pozycja



#### Ćwiczenie:

**Instrukcje:** Złap rękoma uchwyty drążków, postaw stopy na pedałach i trzymając drążki wpraw w ruch pedały, poruszając naprzemiennie nogami i rękoma.

**Uwaga:** Na urządzeniu może przebywać tylko jedna osoba. Uważnie należy wchodzić na przyrząd, zawsze przytrzymując się drążków. Osoby starsze i z chorobami serca powinny przed ćwiczeniami zasięgnąć porady lekarza.

Urządzenie przeznaczone dla osób o wzroście powyżej 140 cm.

## 4. WIOŚLARZ POJEDYŃCZY



**Wymiary:** 1364 x 1087 x 1109 mm

**Strefa bezpieczeństwa:** 4364 x 4085 mm

**Wysokość swobodnego upadku:** 75 cm

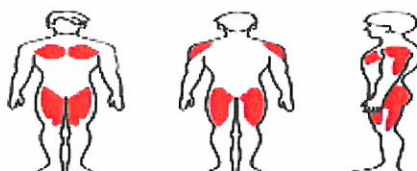
### FUNKCJA

Wzmocnienie i budowa mięśni górnych i dolnych kończyn, mięśni klatki piersiowej i brzucha. Ogólna poprawa kondycji.

### POZYCJA



### PARTIE



### Legenda

 Muskulatura  Mobilność  Relax

### ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Usiądź pewnie na siodełku, wyciągnij nogi do przodu i oprzyj stopy o wspornik, pochyl się, złap uchwyty i przyciągnij je rękoma do klatki piersiowej, następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej naśladując wiosłowanie. Pochyl się w przód w trakcie ściągnięcia aby maksymalnie uaktywnić mięśnie brzucha.



## 5. PRASA NOŻNA POJEDYŃCZA



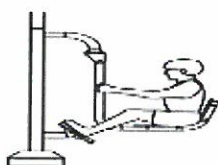
Wymiary: 1324 x 472 x 1791 mm

Strefa bezpieczeństwa: 4324 x 3472 mm

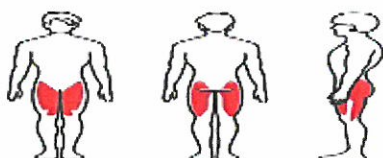
### FUNKCJA

Budowa muskulatury nóg, mięśni uda i łydki. Poprawa ruchomości stawów kolanowych i biodrowych. Ogólna poprawa kondycji.

### POZYCJA



### PARTIE



### Legenda

 Muskulatura  Mobilność  Relax

### ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Usiądź na krześle. Oprzyj plecy o oparcie. Połóż stopy na wspornikach i napierając na wsporniki odpychaj się do tyłu, powoli prostując nogi w kolanach. Po całkowitym wyprostowaniu nóg wracaj wolno do pozycji wyjściowej, cały czas utrzymując kontrolę nad powracającym krzesłem

## 6. PRZYWODZICIEL / ODWODZICIEL PODWÓJNY

STAROSTWO POWIATOWE W GLIWICACH  
ARCHITEKTURA I BUDOWNICTWO  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17



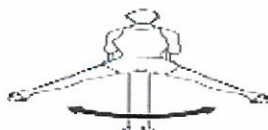
Wymiary: 1115 x 644 x 2000 mm

Strefa ćwiczeń: 4115 x 3644 mm

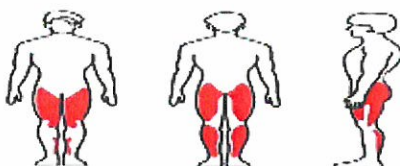
### FUNKCJA

Rozciąganie mięśni przywodzących i odwodzących uda, poprawienie wydolności układu krążenia i oddechowego, ogólna poprawa kondycji, utrata wagi.

### POZYCJA



### PARTIE



### Legenda



Muskulatura



Mobilność



Relax

### ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Stań na stopnicach trzymając się uchwyty, wykonuj ruch odwodzący na zewnątrz i powrotny. Dostosuj ruch odwodzący do swoich możliwości w celu uniknięcia kontuzji.

## 7. BIEGACZ



Wymiary: 1207 x 482 x 1478 mm

Średnica bezpieczeństwa: 4207 x 3482 mm

Wysokość swobodnego upadku: 50 cm

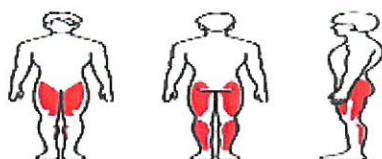
### FUNKCJA

Wzmocnienie mięśni nóg, rozciągnięcie ścięgien, poprawa elastyczności stawów.  
Wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Poprawienie krążenia, utrata wagi ciała. Poprawa ogólnej kondycji organizmu.

### POZYCJA



### PARTIE



### Legenda

 Muskulatura  Mobilność  Relax

### ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Trzymając się poręczy rękoma wejdź ostrożnie na ruchome stopnice. Trzymaj mocno rękoma uchwyt i wpraw stopnice w ruch wahadłowy, wykonując wymachy nóg jednocześnie prawą w przód a lewą w tył, tzw. ruch nożycowy. Wymachy dostosuj do swoich możliwości.



## **8. MALUTKI FITNESS dla dzieci**

STAROSTWO POWIATOWE W GLIWICACH  
WYDZIAŁ  
ARCHITEKTURY I BUDOWNICTWA  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17



### **FUNKCJA:**

*Budowanie i wzmacnianie mięśni talii i brzucha, poprawia ruchomość stawów biodrowych i ogólną wydolność organizmu. Odpowiednie dla osób z bólami pleców odcinka krzyżowo-lędźwiowego. Wzmocnienie mięśni nóg, pasa biodrowego i mięśni ramion. Poprawa wydolności układu sercowo naczyniowego i oddechowego.*

### **ĆWICZENIE:**

*Chwyć rękoma za rączki, wejdź na stopnicę i wpraw ją w ruch wahadłowy poruszając dolną częścią ciała na boki w prawo i w lewo. Ugnij lekko nogi w kolanach. Trzymaj pewnie za uchwyty.*

## TABLICA REGULAMINIOWA

Tablica regulaminowa wykonana z

- konstrukcja wykonana z kantówki litej o przekroju 80x80 cm impregnowanej oraz malowanej drewnochronem typu bursztynowo-złoty.
- Tablica oraz daszek wykonane ze sklejki wodoodpornej pokrytej kolorowym filmem.

Treść regulaminu zawiera piktogramy, zasady obowiązujące na danym, dane teleadresowe producenta, właściciela placu (puste pole) oraz numery alarmowe.



Wymiary urządzenia	60x15x220 cm
--------------------	--------------