



DANE TECHNICZNE:

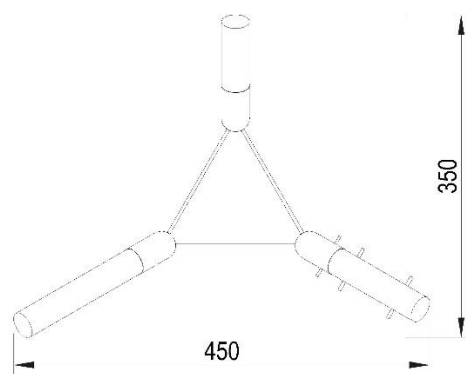
Urządzenie do uprawiania sportów miejskich typu street workout. Do trenowania wykorzystuje się masę własnego ciała. Aktywność jest nastawiona na rozwój indywidualny.

Wymiary urządzenia: 4,50m x 3,50m
 Wysokość urządzenia: ~3,63m
 Głębokość fundamentowania: -0,80m

Nawierzchnie amortyzujące: piasek, żwir, kora, nawierzchnia syntetyczna.

Urządzenia typu street workout nie są urządzeniami przeznaczonymi na plac zabaw. Nie podlegają wymogowi certyfikacji wg zapisów grupy norm 1176:2009.

Rzut urządzenia wraz ze strefą funkcjonalną



SKŁAD URZĄDZENIA:

Drabinka pionowa	1 szt.
Drabinka pionowa – zestaw drążków	1 szt.
Drążek do podciągania, wys. 2,05m	1 szt.
Drążek do podciągania, wys. 2,40m	1 szt.
Drążek poziomy, wys. 1,40m	1 szt.
Drążek poziomy, wys. 1,55m	1 szt.
Lina do wspinania	1 szt.
Rura pionowa o śr. 48mm	1 szt.

MATERIAŁY:

Nogi konstrukcyjne:	drewno toczone impregnowane
Kotwy:	stal ocynkowana, malowana proszkowo na kolor pomarańczowy
Elementy stalowe:	rury stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo na kolor pomarańczowy
Lina:	lina polipropylenowa na oplocie stalowym
Zaślepki:	tworzywo sztuczne
Fundamenty:	beton klasy min. B-15

AKTYWNOŚCI:

Ćwiczenia izometryczne

„Bent arm planche – stójka na rękach w poziomie

„Human flag”

„Superman”

Stanie na rękach na drążku

Zwis w poziomie

Podciąganie

Podciąganie przechodząc z rurki na rurkę

Podciąganie się na drążku z podchwycem/nadchwycem

Podciąganie w zwisie typu „L”

Podciąganie z wolnym opuszczaniem

Podciąganie z wąskim/szerokim rozstawem ramion

Podciąganie z wyskokiem

Pompki

Pompki typu odwrócone wiosłowanie z nogami prostymi/podciągniętymi

Pompki w pionie na drążku

Zwis

„Back lever”

„Front lever”

„Front lever swing”

„One arm back/front lever”

Przejście z „Back lever” do „Front lever”

Prostowanie/zginanie kolan w zwisie poziomym na rurce

Zwis w poziomie

Ćwiczenia różne

Chodzenie na rękach po drążkach

Podciąganie kolan z rękami opartymi o drabinkę

Pole dance

Prostowanie/zginanie kolan w zwisie poziomym na rurce

Stretching

Wspinanie po linie

Wspinanie po rurze



SATERNUS DISTRIBUTION Sp. z o.o. sp. k.
ul. Nowa 32
41-500 Chorzów
Właściciel certyfikatu:
Producent:
Dystrybutor:

SATERNUS DISTRIBUTION Sp. z o.o. sp. k. zastrzega sobie wszelkie prawa do ochrony praw autorskich na podstawie Ustawy z dnia 04.02.1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (DZ. U. Nr 28 poz. 83) a zwłaszcza art. 78 i 79 tejże ustawy.
GRUPA SATERNUS Sp. z o.o. S. K. A. (następca prawny Place Zabaw Saternus Sp. z o.o.)
Saternus Production Sp. z o.o. sp. k.
Saternus Distribution Sp. z o.o. sp. k.
Saternus Service Sp. z o.o. sp. k.