

DANE TECHNICZNE:

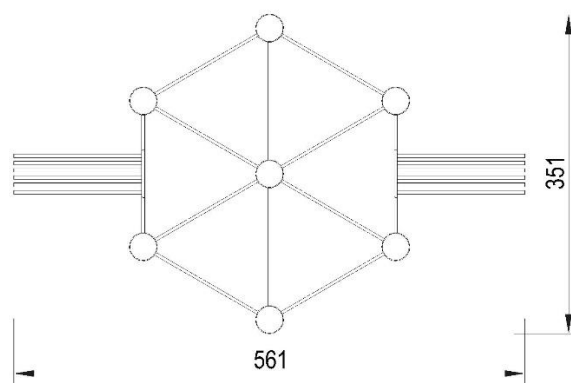
Urządzenie do uprawiania sportów miejskich typu street workout. Do trenowania wykorzystuje się masę własnego ciała. Aktywność jest nastawiona na rozwój indywidualny.

Wymiary urządzenia: 5,61m x 3,51m
 Wysokość urządzenia: ~1,25m
 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:

Drążek poziomy, wys. 0,90m	2 szt.
Drążek poziomy, wys. 0,60m	6 szt.
Drążek poziomy, wys. 0,30m	2 szt.
Ławeczka do ćwiczeń mięśni brzucha	2 szt.

MATERIAŁY:

Nogi konstrukcyjne:	drewno toczone impregnowane
Kotwy:	stal ocynkowana, malowana proszkowo na kolor pomarańczowy
Drążki poziome:	rury stalowe, ocynkowane, malowane proszkowo na kolor pomarańczowy
Ławeczki:	rury stalowe i profile prostokątne, ocynkowane, malowane proszkowo na kolor pomarańczowy
Zaślepki:	tworzywo sztuczne
Fundamenty:	beton klasy min. B-15

AKTYWNOŚCI:

Ćwiczenia izometryczne

„Deska”
„Dragon flag” na ławeczce
„Bent arm planche – stójka na rękach w poziomie”
„Superman”
Stanie na rękach na drążku
Zwis w poziomie

Pompki

Pompki australijskie wąskie/szerokie
Pompki „diamentowe”
Pompki koreańskie
Pompki typu odwrócone wiosłowanie z nogami prostymi/podciągniętymi
Pompki typu „pike” z biodrami uniesionymi w górę zwykle/z nogami opartymi o rurkę
Pompki typu „reverse t-bar dips”
Pompki w pionie na drążku
Pompki w pionie na słupie
Pompki „wojskowe”
Pompki z kłaśnięciem
Pompki zwykłe z dłońmi na podwyższeniu
Pompki zwykłe z nogami na podwyższeniu
Pseudo pompki

Przysiady

Przysiady „bułgarskie” z jedną nogą opartą na rurce
Przysiady na jednej nodze na słupie tzw. „pistol squat”

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
Ćwiczenia mięśni brzucha na ławeczce
Podciąganie kolan z rękami opartymi o rurkę
Prostowanie/zginanie kolan w zwisie poziomym na rurce
Stretching
Wyskoki na rurkę



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.