

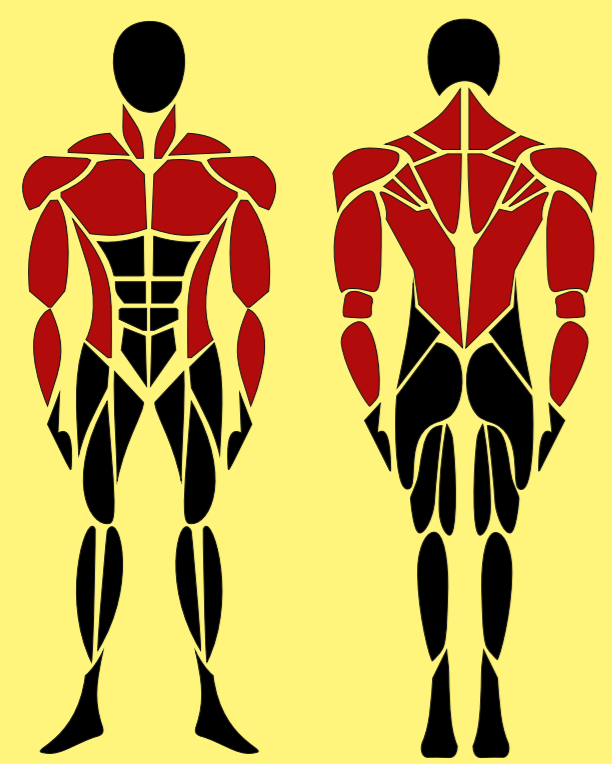
STREET WORKOUT PARK

1MOVE STREET WORKOUT & PARKOUR

Obiekt do uprawiania **Streetworkout / Kalisteniki** - aktywności fizycznych polegających na treningu siłowym opartym o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:

GÓRNE PARTIE CIAŁA



WARIANTY PODCIĄGANIA:



W PODPORZE NÓG O ZIEMIĘ NA DRAŻKU LUB KÓŁKACH



NACHWYTEM/PODCHWYTEM



W SZEROKIM UCHWYCIE



NA KÓŁKACH

WARIANTY POMPEK:



Z DŁOŃMI NA SZEROKOŚĆ BARKÓW



ZE ZŁĄCZONYMI DŁOŃMI



POMPKI SKOŚNE



NA KÓŁKACH



W WĄSKIM UCHWYCIE



NIESYMETRYCZNE



WEJŚCIE SIŁOWE „MUSCLE-UP”



WSPINANIE PO LINIE



W KĄCIE 90 STOPNI



POMPKI „SZWEDZKIE” / „DIPY”



W STANIU NA RĘKACH

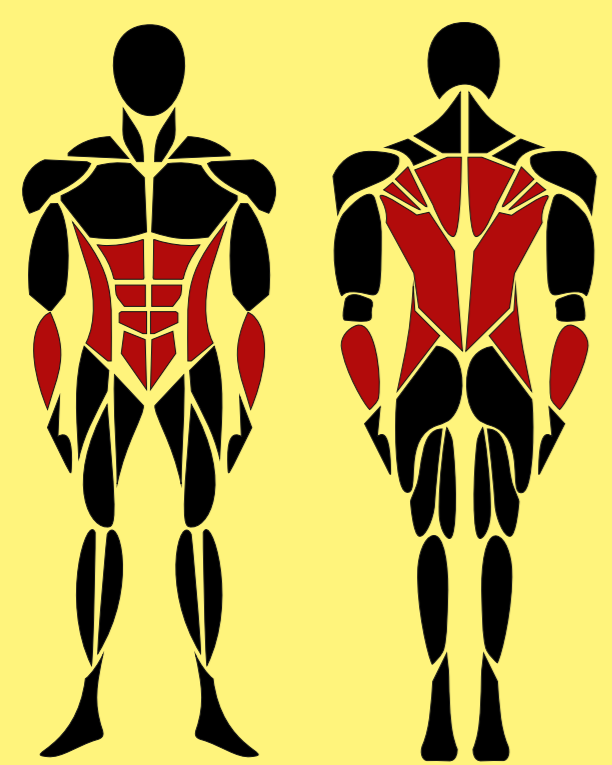


CIOSY PROSTE



CIOSY PODBRÓDKOWE

ŚRODKOWE PARTIE CIAŁA



„BRZUSZKI”



PODPÓR NA PRZEDRAMIONACH



PODCIĄGANIE W POZIOMCE W UCHWYCIE NEUTRALNYM



POZIOMKA / „L-SIT”



WAGA PRZODEM



WAGA TYŁEM



FLAGA



PRZYCIĄGANIE NÓG DO KLATKI PIERSIOWEJ



WYRZUTY NÓG Z PODPORU PRZODEM



SKRĘTY ZGIĘTYCH NÓG W ZWISIE



SKRĘTY PROSTYCH NÓG W ZWISIE



PRZEJŚCIA DO POZYCJI „V-UP”

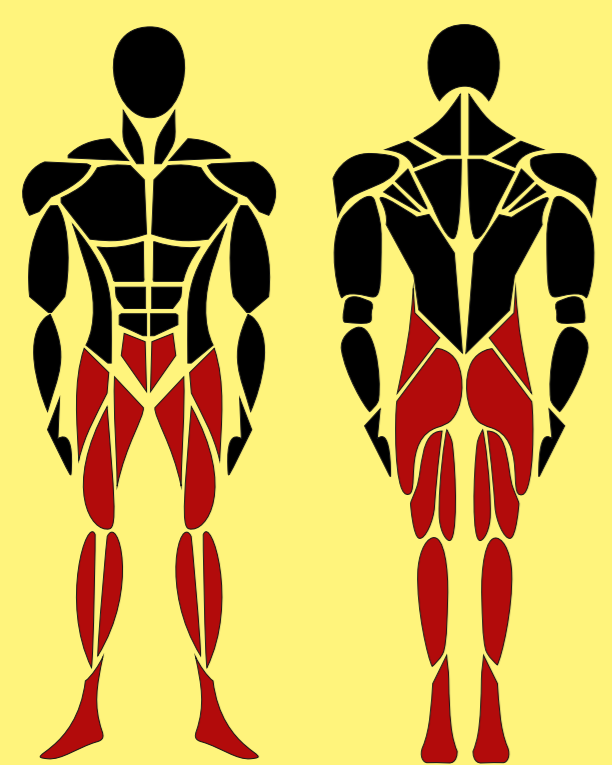


„SCYZORYKI”



PRZEJŚCIA Z POZIOMKI DO STANIA NA BARKACH

DOLNE PARTIE CIAŁA



PRZYSIADY



PRZYSIADY DO WYSOKU



WYPADY BOKIEM



PRZYSIADY „BUŁGARSKIE”



KOPNIĘCIA



„KACZY CHÓD”



PRZYSIADY NA JEDNEJ NODZE „PISTOLETY”



„KRZESEŁKO”



WZNOSY ŁYDEK



WYPADY



„KROKODYLKI” / „BURPEES”

REGULAMIN

Warunki użytkowania:

sprzęt przeznaczony wyłącznie dla osób w wieku od 14 lat, używać sprzętu wyłącznie i zgodnie z instrukcją obsługi, nie doprowadzać do przeciążeń poszczególnych urządzeń, przed użyciem urządzeń wziąć pod uwagę stan swojego zdrowia oraz ewentualne przeciwwskazania medyczne.

Ze względu na zdrowie i bezpieczeństwo polecamy rozgrzać się przed treningiem oraz wykonać rozciąganie tuż po nim. Korzystasz z placu na własne ryzyko!



Zachowaj czystość!



Nie wprowadzaj psów!



Nie graj w piłkę!