

INWESTYCJA

BUDOWA PLACU ZABAW I SIŁOWNI PLENEROWEJ
NA TERENIE REKREACYJNO SPORTOWYM - KATEGORIA OBIEKTU BUDOWLANEGO - VIII

KROMOLICE, GM. KÓRNIK, DZIAŁKA NR EW. 40/3

KLIENT

MIASTO i GMINA KÓRNIK

62-035 KÓRNIK, PLAC NIEPODLEGŁOŚCI 1



PROJEKTANT

modulor biuro architektoniczne
Maciek Soczyński

62-035 KÓRNIK, UL. POZNAŃSKA 8, T. +48 61 307 15 12

modulor

	IMIĘ I NAZWISKO	NUMER UPRAWNIENÍ	PODPIS
PROJEKTANT	mgr inż. arch. MACIEK SOCZYŃSKI	Wa-605/91	

TOM

ZAŁĄCZNIK DO ZGŁOSZENIA BUDOWY

ZAWARTOŚĆ TOMU

PROJEKT PLACU ZABAW I SIŁOWNI PLENEROWEJ

DATA	ZLECENIE	STADIUM	ARCHIWUM	OZNACZENIE TOMU	CZĘŚĆ TOMU	NR PORZĄDKOWY	
28.09.2018	9/18	P.W.		ZB	-	1	

PRZEDMIOT OPRACOWANIA

Przedmiotem opracowania jest projekt budowy placu zabaw i siłowni plenerowej na terenie rekreacyjno-sportowym w Kromolicach na działce o nr ew. 40/3.

Budowa polegać będzie na przygotowaniu nowych nawierzchni z trawy i z piasku oraz montażu elementów małej architektury: zestawu zabawowego, urządzeń uzupełniających, urządzeń siłowni plenerowej.

Tak zdefiniowana budowa nie wymaga pozwolenia na budowę. Konieczne jest natomiast zgłoszenie zamiaru jego budowy w Starostwie Powiatowym w Poznaniu.

KLIENT

Klientem jest Miasto i Gmina Kórnik, Plac Niepodległości 1, 62-035 Kórnik.

PROJEKTANT

Projekt został wykonany przez MODULOR Biuro Architektoniczne, ul. Błażejewska 35, 62-035 Kórnik. Projektantem jest mgr inż. arch. Maciek Soczyński.

PODSTAWY FORMALNO PRAWNE OPRACOWANIA

Podstawami formalno-prawnymi opracowania są:

1. umowa pomiędzy Klientem a Projektantem;
2. aktualnie obowiązujące przepisy, normatywy oraz literatura fachowa.

CPV

45112723-9 Roboty w zakresie kształtowania placów zabaw

ZAWARTOŚĆ OPRACOWANIA:

1. OŚWIADCZENIE I KOPIE DOKUMENTÓW PROJEKTANTA

2. PROJEKT ZAGOSPODAROWANIA TERENU:

Opis techniczny

Rysunek:

Rys. **01.01** projekt zagospodarowania terenu 1: 500

3. PROJEKT PLACU ZABAW:

Opis techniczny

Rysunki:

Rys. **01.02** zagospodarowanie placu zabaw 1: 100

Rys. karta techniczna zestawu

Rys. karta techniczna karuzeli

Rys. karta techniczna urządzeń siłowni plenerowej
przedmiar robót

Kórnik, 28 września 2018 r.

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że projekt **budowy placu zabaw i siłowni terenowej na terenie rekreacyjno-sportowym w Kromolicach, na działce o nr ew. 40/3.**, został sporządzony zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami wiedzy technicznej.

PROJEKTANT	IMIĘ I NAZWISKO	PODPIS
PROJEKTANT ARCHITEKTURA	MGR INŻ. ARCH. MACIEK SOCZYŃSKI	Wa-605/91

PROJEKT ZAGOSPODAROWANIA TERENU

OPIS TECHNICZNY

1. DANE OGÓLNE

Przedmiotem opracowania jest projekt zagospodarowania terenu inwestycji budowy placu zabaw i siłowni plenerowej na terenie rekreacyjno-sportowym w Kromolicach na działce o nr ew. 40/3.

2. ISTNIEJĄCY STAN ZAGOSPODAROWANIA DZIAŁKI

2.1. Funkcja

Działka nr ew. 40/3 o powierzchni 3 030 m², położona jest po zachodniej stronie głównej drogi gminnej, biegnącej przez Kromolice z północy na południe. Działka sąsiaduje z zabudową zagrodową oraz polami uprawnymi. Działka wykorzystywana jest jako teren rekreacyjny dla mieszkańców Kromolic. Na terenie znajduje się boisko do piłki nożnej, siatkówki plażowej oraz altana ogrodowa. Cały teren jest ogrodzony.

2.2. Układ komunikacyjny

Obsługa komunikacyjna odbywa się istniejącym zjazdem bezpośrednio z asfaltowej drogi gminnej.

2.3. Ukształtowanie terenu i zieleni

Teren działki jest płaski. Wschodnia i południowa granice obsadzone zostały świerkami, zachodnia i północna żywotnikami. Poszczególne strefy zostały wygradzone za pomocą żywopłotów z żywotnika (boisko do piłki nożnej, boisko do siatkówki plażowej, strefa wejściowa, strefa przeznaczona na plac zabaw) W strefie przeznaczonej na plac zabaw rośnie orzech włoski.

2.4. Uzbrojenie terenu

Na działce znajdują się przyłącze elektroenergetyczne oraz sieć oświetlenia terenu (4 oprawy na 2. stalowych słupach). Wody opadowe zagospodarowywane są w obrębie działki.

2.5. Rozbiórki i adaptacje

Nie przewiduje się rozbiórek i adaptacji.

2.6. Wycinki i przesadzanie drzewostanu

Nie planuje się wycinki drzew lub krzewów.

3. PROJEKTOWANE ZAGOSPODAROWANIE DZIAŁKI

3.1. Warunki planistyczne

Działka objęta jest uchwałą nr XXII/265/2016 Rady Miasta i Gminy Kórnik 24 maja 2016 r. w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wsi Kromolice, Pierzchno, Celestynowo, Runowo i części wsi Dziecmierowo, gmina Kórnik - etap I. Działka oznaczona jest symbolem MN7. - tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Przeznaczenie dopuszczalne to usługi z zakresu handlu, obsługi ludności i przedsiębiorstw, opieki zdrowotnej z wyjątkiem szpitali.

Zgodnie z pismem Wydziału Planowania Przestrzennego Urzędu Miasta i Gminy Kórnik z 24 lipca 2018 r. (WB1-PP.6724.2.38.2018), termin "usługi z zakresu obsługi ludności" można interpretować zgodnie z PKWiU, jako m.in. "usługi związane z poprawą kondycji fizycznej (96.04.10.0).

3.2. Plac zabaw i siłownia plenerowa

Teren pod lokalizację placu zabaw i siłowni plenerowej wyznaczono w północno-zachodniej części działki (część frontowa) w odległości 10 m od linii rozgraniczającej drogi. Siłownia plenerowa i zestawy: plac zabaw i sprawnościowy zostaną zlokalizowane w strefie wejściowej terenu. Pozostałe urządzenia placu zabaw i stół do tenisa stołowego, zostanie zlokalizowany w osobnej, wygradzonej strefie.

3.3. Układ dróg i placów

Układ dróg i placów pozostanie niezmieniony. Zostanie zmieniona nawierzchnia pod urządzeniami.

3.3.1. Nawierzchnie

Zaprojektowano wymianę istniejącej nawierzchni (trawa) w miejscach przeznaczonych na instalację urządzeń. Nowe nawierzchnie placu zabaw zostaną wykonane częściowo z wymywanego piasku, wolnego od cząstek gliny i mułu, wielkości ziaren 0,25 mm do 2 mm i grubości min. 400 mm ułożonej na warstwie geowłókniny, a częściowo z nowej nawierzchni trawiastej. Nowa nawierzchnia trawiasta zostanie również wykonana w miejscu siłowni plenerowej.

3.4. Obiekty małej architektury i ogrodzenie terenu

Na zagospodarowanym terenie zostaną zlokalizowane zestawy oraz urządzenia uzupełniające placów zabaw oraz urządzenia siłowni plenerowej. Urządzenia zostały zlokalizowane z zachowaniem wymaganych normami rozmiarami obszarów upadku ("strefy bezpieczeństwa") przy założeniu maksymalnych wysokości upadku - zgodnie z deklaracjami producentów. Strefy bezpieczeństwa należy wytyczyć w odległości min. 150 cm od urządzeń, za wyjątkiem zestawu sprawnościowego w którym występuje wysokość upadku 215 cm, gdzie strefa wynosić będzie co najmniej 194 cm.

W pobliżu wejścia do strefy placu zabaw zostanie zlokalizowany stojak na rowery oraz kosz na śmieci.

W centralnym miejscu zostanie ustawiona tablica z regulaminem określającym zasady i warunki korzystania z placu zabaw i siłowni plenerowej oraz wskazującym, na wypadek zaistnienia sytuacji zagrażającej bezpieczeństwu dzieci i innych osób korzystających z placu zabaw lub siłowni plenerowej, numer telefonu do osoby przez niego upoważnionej przez zarządcę terenu oraz numery telefonów alarmowych.

3.5. Przyłącza i sieci uzbrojenia terenu z przeciwpożarowym zaopatrzeniem wodnym

Nie planuje się żadnych zmian w istniejącym uzbrojeniu terenu.

3.6. Ukształtowanie terenu i zieleni

3.6.1. Niwelacja

Nie planuje się istotnych prac niwelacyjnych.

3.6.2. Zieleń projektowana

Nie projektuje się nowych nasadzeń. Jednakże w przypadku realizacji nasadzeń należy unikać sadzenia następujących roślin:

- wawrzynek wilczełyko (*Daphne mezereum*);
- ostrokrzew kolczasty *Ilex aquifolium*);
- złotokap zwyczajny (*Laburnum anagyroides*);
- cis pospolity (*Taxus baccata*);

- modrzewnica zwyczajna (*Andromeda polifolia*);
- trzmielina zwyczajna (*Euonymus europaeus*);
- bluszcz (*Hedera*);
- jałowiec (*Juniperus*);
- szakłak pospolity (*Rhamnus cathartica*);
- rododendron (*Rhododendron*);
- robinia akacjowa (*Robinia pseudoacacia*),

oraz roślin kwiatowych:

- konwalia majowa (*Convallaria majalis*);
- ostróżka ogrodowa (*Delphinium elatum*);
- ciemiernik (*Helleborus*);
- mak lekarski (*Papaver somniferum*);
- psianka czarna (*Solanum nigrum*).

4. ZESTAWIENIE POWIERZCHNI

powierzchnie po planowanej rozbudowie budynku

Powierzchnia działki nr ew. 40/3	3 030 m²
Powierzchnia opracowania	690 m²
Nowe nawierzchnie	170 m²
w tym:	
piaszczyste	67 m ²
trawiaste	103 m ²

5. DANE DOTYCZĄCE OCHRONY ZABYTKÓW

Działka nr 40/3 jest położona poza obszarem wpisanym do rejestru zabytków oraz nie podlega ochronie na podstawie zapisów decyzji o lokalizacji inwestycji celu publicznego.

6. DANE DOTYCZĄCE WPLYWU EKSPLOATACJI GÓRNICZEJ

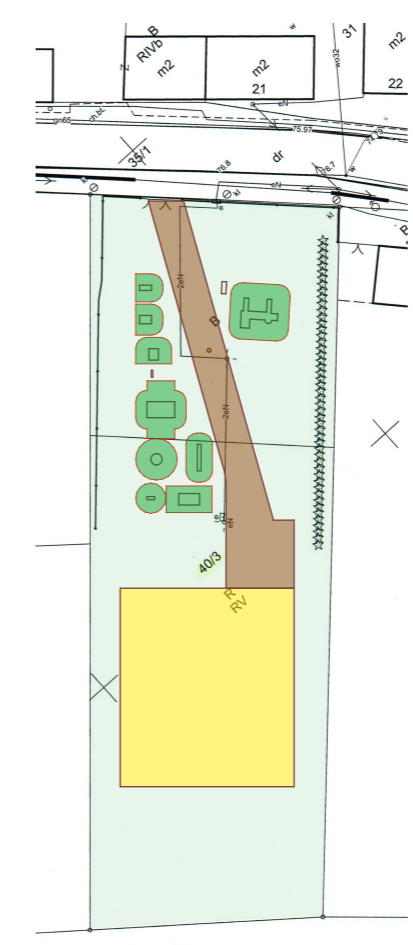
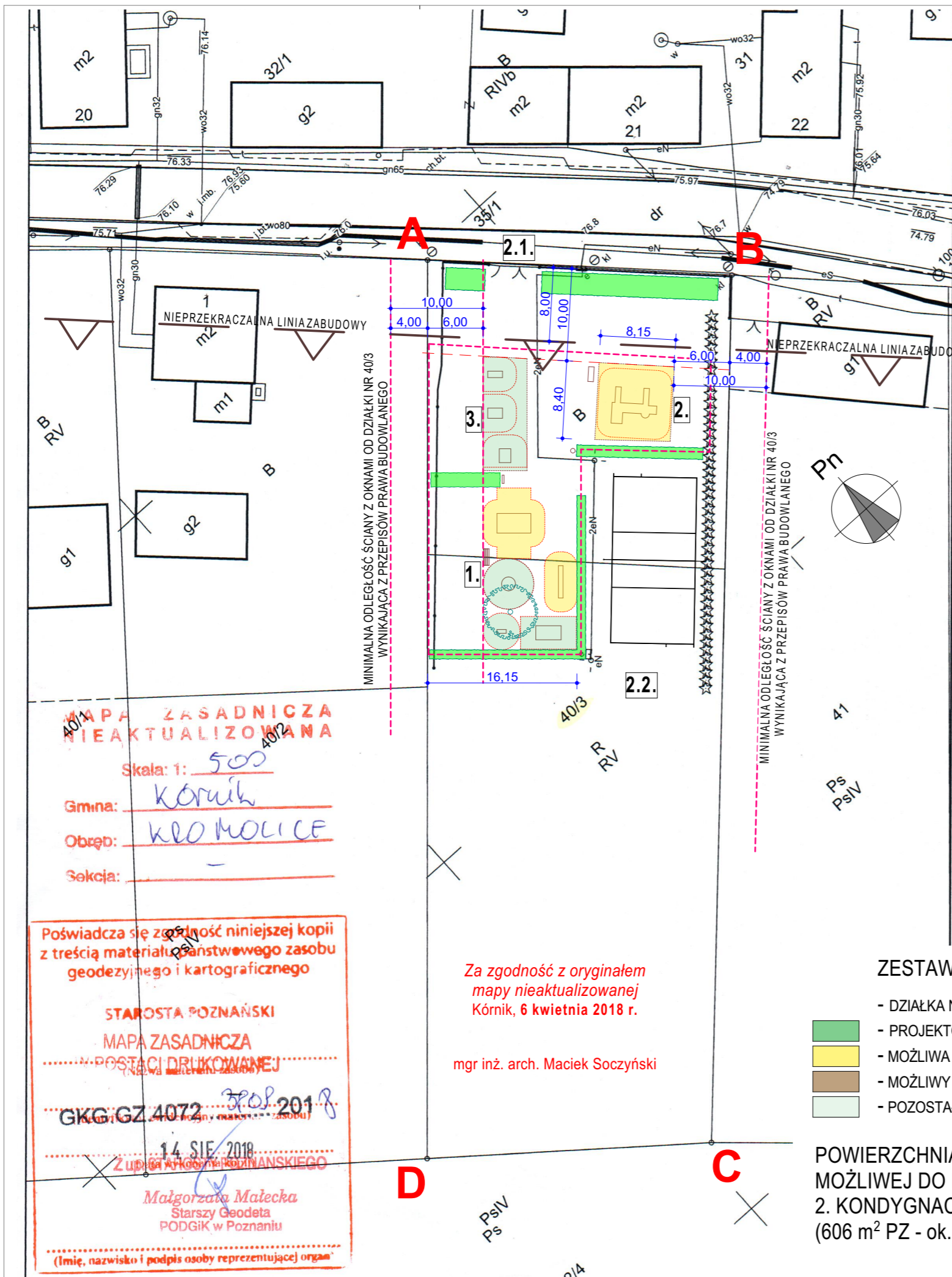
Plac zabaw zlokalizowany został na terenie gdzie nie występują szkody górnicze.

7. OCHRONA INTERESÓW OSÓB TRZECICH

Obszar oddziaływania inwestycji zawiera się całkowicie na terenie działki o nr ew. 40/3.

Poza ogólnie obowiązującymi przepisami prawnymi i zwyczajowymi wymaganiami dotyczącymi ochrony interesów osób trzecich, Klient nie jest zobowiązany do dodatkowych działań w tym zakresie.

Maciek Soczyński
Architekt IARP



- ### LEGENDA
- A-D** - GRANICA DZIAŁKI NR 40/3
 - - GRANICA OPRACOWANIA
 - 1.** - PROJEKTOWANY PLAC ZABAW
 - 2.** - PROJEKTOWANY PLAC ZABAW - ZESTAWY
 - 3.** - PROJEKTOWANA SIŁOWNIA TERENOWA
 - 2.1** - ISTNIEJĄCY WJAZD
 - 2.2** - ISTNIEJĄCY ZESPÓŁ BOISK

- ISTNIEJĄCE DRZEWA I KRZEWY
- PROJEKTOWANA NAWIERZCHNIA Z PIASKU
- PROJEKTOWANA NAWIERZCHNIA Z TRAWY
- PROJEKTOWANE URZĄDZENIA
- PROJEKTOWANE STREFY WOLNE (BEZPIECZEŃSTWA)

00	06.04.2018	ZAKRES ZMIANY
REWIZJE		
INWESTYCJA		

BUDOWA PLACU ZABAW I SIŁOWNI PLENEROWEJ

Kromolice, gm. Kórnik, dz. nr ew. 40/3

KLIENT
MIASTO i GMINA KÓRNIK
 62-035 Kórnik, Plac Niepodległości 1

PROJEKTANT
modulor biuro architektoniczne
 Maciek Soczyński

62-035 Kórnik, ul. Błażejewska 35, T +48 61 307 15 12
 00-590 Warszawa, ul. Marszałkowska 8/30, 44-200 Rybnik, ul. Prosta 14
 biuro@macieksoczyński.com, www.macieksoczyński.com

ZAŁĄCZNIK DO ZGŁOSZENIA BUDOWY

ZESPÓŁ PROJEKTOWY	Nr uprawnień	Podpis
Gł. projektant arch. MACIEK SOCZYŃSKI	Wa-605/91	

PROJEKT ZAGOSPODAROWANIA TERENU

FAZA	BRANŻA	DATA	SKALA
P.W.	A	2018.09.28	1:500
NR RYSUNKU	ZB-A-01.01		00

MAPA ZASADNICZA NIEAKTUALIZOWANA
 Skala: 1: 500
 Gmina: Kórnik
 Obręb: KROMOLICE
 Sekcja: -

Poświadczam zgodność niniejszej kopii z treścią materiału państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego

STAROSTA POZNAŃSKI
 MAPA ZASADNICZA
 POSTACI Drukowanej
 GKC GZ 4072 30.09.2018
 14. SIE. 2018
 Małgorzata Małecka
 Starszy Geodeta
 PODGiK w Poznaniu
 (Imię, nazwisko i podpis osoby reprezentującej organ)

Za zgodność z oryginałem mapy nieaktualizowanej
 Kórnik, 6 kwietnia 2018 r.
 mgr inż. arch. Maciek Soczyński

ZESTAWIENIE POWIERZCHNI 1:1000

- DZIAŁKA NR EW. 40/3	- 3 030 m ² - 100,00%
- PROJEKTOWANE PLACE	- 218 m ² - 7,19%
- MOŻLIWA ZABUDOWA MIESZKANIOWA	- 606 m ² - 20,00%
- MOŻLIWY DOJAZD DO BUDYNKU	- 280 m ² - 9,24%
- POZOSTAŁA POWIERZCHNIA BIOLOGICZNIE CZYNNA	- 1 926 m ² - 63,56%

POWIERZCHNIA PLACÓW ZABAW (218 m²) STANOWI 22,48 % MOŻLIWEJ DO BUDOWY POWIERZCHNI UŻYTKOWEJ 2. KONDYGNACYJNEGO BUDYNKU MIESZKALNEGO (606 m² PZ - ok. 969,6 m² PU)

PROJEKT PLACU ZABAW I SIŁOWNI PLENEROWEJ**OPIS TECHNICZNY****1. OPIS ROZWIĄZAŃ PROJEKTOWYCH**

Projekt przewiduje budowę placu zabaw i siłowni plenerowej na terenie rekreacyjno-sportowym. w miejscach wskazanych na rysunku PZT, zostaną zamontowane następujące urządzenia (użyto nomenklatury przykładowego producenta - FORESTO, Środa Wielkopolska) :

Tablica informacyjna dla placu zabaw i siłowni plenerowej.

Urządzenie placu zabaw w strefie wejściowej na teren:

- zestaw "plac zabaw SC109";

Urządzenie placu zabaw w strefie wydzielonej:

- karuzela platformowa UU41b;

- stojak na rowery UU46a;

Urządzenia siłowni plenerowej:

- "orbitrek";

- "wyciskanie siedząc";

- "biegacz".

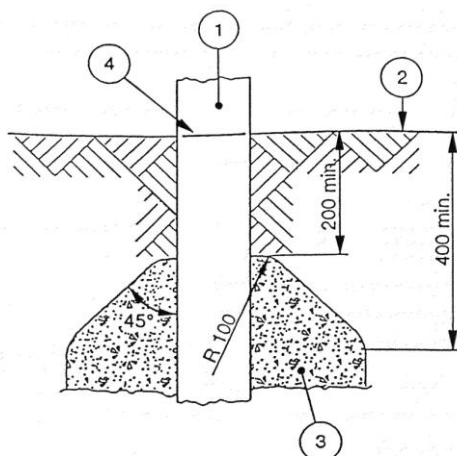
Podczas wykonywania placu zabaw, instalowania urządzeń i użytkowania, poza ogólnie znanymi przepisami prawa budowlanego, należy bezwzględnie przestrzegać zapisów norm:

- PN-EN 1176:2008 - części 1-11 (Wyposażenie placów zabaw i nawierzchnie);

- PN-EN 1177:2008 (Nawierzchnie zabaw amortyzujące upadki. Wymagania bezpieczeństwa);

- PN-EN 16630:2015-06 (Wyposażenie siłowni plenerowych zainstalowanych na stałe - Wymagania bezpieczeństwa i metody badań);

Urządzenia należy mocować do podłoża za pomocą fundamentów z betonu C20/25 (B25). Poziom posadowienia fundamentów -1,00 poniżej poziomu wykończonych placów. Górę fundamentu należy wykonać zgodnie z PN-EN 1176-1.



- 1 Słup
- 2 Płaszczyzna zabawy
- 3 Wierzchołek fundamentu
- 4 Znak poziomu podstawowego

Rozwiązanie góry fundamentu - zgodnie z PN-EN 1176-1

Połączenie nawierzchni piaszczystej z terenem zielonym (trawnik) zaleca się wykonać z pionowo ułożonej folii (lub z obrzeży betonowych wykonanych jako "zatopione" - zrównane z sąsiadującym terenem). Poza tymi elementami na całej powierzchni placu zabaw nie dopuszcza się wystających elementów betonowych, kamiennych i innych, stanowiących zagrożenie dla użytkowników.

Przyjęte w części graficznej projektu wymiary stref bezpieczeństwa mają charakter orientacyjny i służą do ustalenia wstępnej lokalizacji urządzeń zabawowych.

2. UWAGI DODATKOWE

2.1 Wymagania dotyczące urządzeń i ich dokumentacji

Nowy sprzęt montowany na placu zabaw i na terenie siłowni plenerowej powinien posiadać co najmniej trzyletni okres gwarancji, powinien być wykonany z bezpiecznych i trwałych materiałów, powinien być zgodny z Polskimi Normami oraz warunkami bezpieczeństwa określonymi w szczególności w przepisach o ogólnym bezpieczeństwie produktów oraz przepisach w sprawie bezpieczeństwa i higieny publicznych i niepublicznych szkółach i placówkach.

Dostawca powinien przekazać w szczególności:

- informację identyfikującą producenta (lub importera);
- dokumentację techniczną (informacja o konstrukcji urządzenia, jego wymiarach, użytych materiałach, farbach i lakierach, zalecanych częściach zamiennych, sposobie montażu);
- instrukcję obsługi (zawierającą między innymi dane na temat bezpiecznych odległości pomiędzy urządzeniami, zasadach kontroli i konserwacji)
- dokumenty potwierdzające zgodność sprzętu z normami PN-EN 1176, PN-EN 1177 lub PN-EN 16630.

2.2 Dokumentacja placu zabaw i siłowni plenerowej

Zaleca się, aby dokumentacja placu zabaw zawierała:

- instrukcję kontroli;
- instrukcję obsługi i konserwacji;
- instrukcję użytkowania;
- rejestr kontroli i eksploatacji.

2.3 Kontrola i utrzymanie placu zabaw i siłowni plenerowej

Norma PN-EN 1176-7 zaleca, aby prowadzić trzy rodzaje kontroli placów zabaw. Wykonując je administrator realizuje swoje podstawowe obowiązki. Inspekcje powinny obejmować cały plac zabaw i jego otoczenie, włącznie ze ścieżkami, ogrodzeniami, siedzeniami, wejściami a nie tylko zamontowane na nim urządzenia. Szczególną uwagę należy zwracać na grubość nawierzchni piaskowej (min. 400 mm):

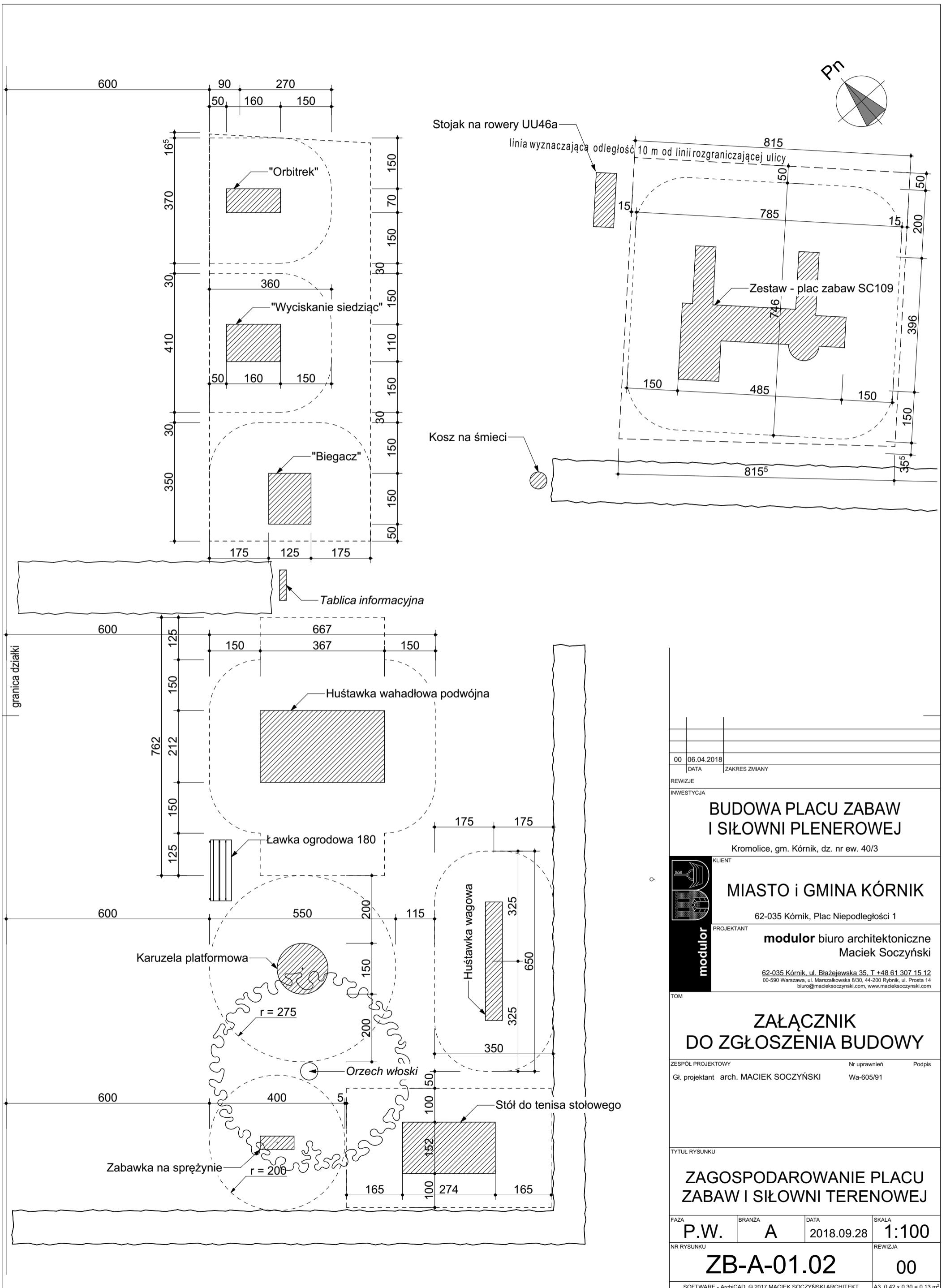
- Regularna kontrola przez ogledziny (kontrola rutynowa) - minimum raz w tygodniu;
- Kontrola funkcjonalna - od 1 do 3 miesięcy lub częściej jeżeli wymaga tego wytwórca;
- Coroczna kontrola podstawowa - kontrola powinna być przeprowadzana z udziałem specjalistów, niezależnych od administratora.

W związku z tym, że siłownia plenerowa znajduje się w jednym kompleksie funkcjonalnym z placem zabaw, należy włączyć do systemu kontroli placu zabaw określonego powyżej także urządzenie siłowni plenerowej.

2.4 Uwagi ogólne

Wszystkie prace budowlano-montażowe, należy wykonywać pod stałym nadzorem kierownika budowy lub osoby posiadającej odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia zawodowe, z zachowaniem przepisów bhp i p.-poż. Powyższe prace należy wykonywać zgodnie z "warunkami technicznymi wykonania i odbioru robót budowlano - montażowych".

Maciek Soczyński
Architekt IARP



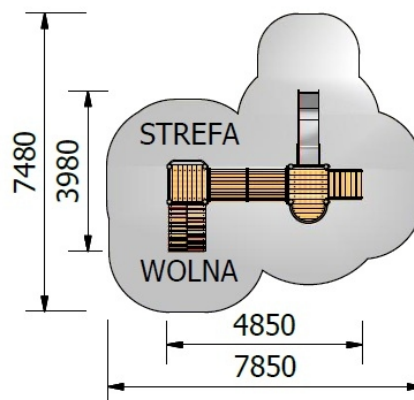
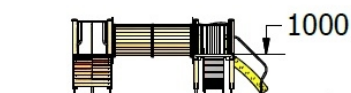
00	06.04.2018		
DATA	ZAKRES ZMIANY		
REWIZJE			
INWESTYCJA			
BUDOWA PLACU ZABAW I SIŁOWNI PLENEROWEJ			
Kromolice, gm. Kórnik, dz. nr ew. 40/3			
KLIENT			
MIASTO i GMINA KÓRNIK			
62-035 Kórnik, Plac Niepodległości 1			
PROJEKTANT			
modulor biuro architektoniczne Maciek Soczyński			
62-035 Kórnik, ul. Błażejewska 35, T. +48 61 307 15 12 00-590 Warszawa, ul. Marszałkowska 8/30, 44-200 Rybnik, ul. Prosta 14 biuro@macieksoczyński.com, www.macieksoczyński.com			
TOM			
ZAŁĄCZNIK DO ZGŁOSZENIA BUDOWY			
ZESPÓŁ PROJEKTOWY		Nr uprawnień	Podpis
Gł. projektant arch. MACIEK SOCZYŃSKI		Wa-605/91	
TYTUŁ RYSUNKU			
ZAGOSPODAROWANIE PLACU ZABAW I SIŁOWNI TERENOWEJ			
FAZA	BRANŻA	DATA	SKALA
P.W.	A	2018.09.28	1:100
NR RYSUNKU			REWIZJA
ZB-A-01.02			00
SOFTWARE - ArchiCAD. © 2017 MACIEK SOCZYŃSKI ARCHITEKT			A3. 0,42 x 0,30 = 0,13 m ²

Karta techniczna urządzenia

Zestaw zabawowy nr kat. SC109 "A-kuku" z kolekcji Szalony Czarodziej

w skład zestawu wchodzi:

- podesty na wysokościach 0,98 metra 2 szt.
- schody z poręczami
- balkonik
- dachy koniczynka 2 szt.
- tunel beczka
- wejście koci grzbiet
- zjeżdżalnia 2 szt.
- wejście boczne drabinka prosta



Dane techniczne

Wymiary urządzenia:

- wysokość 3,5m
- długość 4,85m
- szerokość 4 m
- wysokość swobodnego upadku 0.98m
- strefa wolna 7,5m x 7,85m

Urządzenie o konstrukcji wykonanej z rur stalowych 114x3 mm, ocynkowanych ogniowo i malowanych.
Pokrycie podestu, stopnie schodów wykonane z deski tarasowej.

Tunel wykonany z drewna egzotycznego iroko.

Dach, konstrukcja schodów wykonana z płyty HDPE.

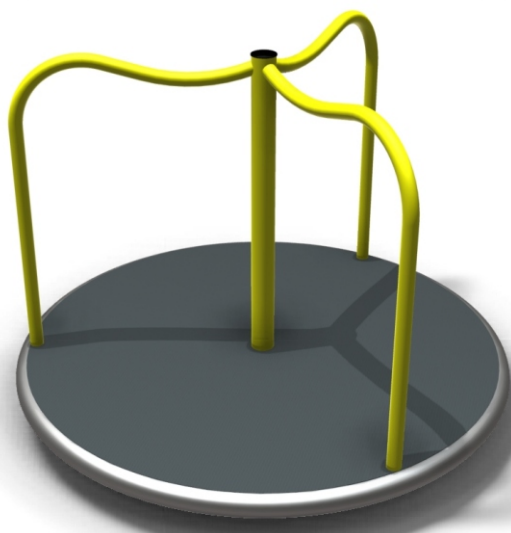
Zjeżdżalnie o konstrukcji z płyt HDPE i ślizgu ze stali nierdzewnej

Wszystkie elementy metalowe ocynkowane ogniowo i malowane proszkowo.

Urządzenie betonowane w gruncie na głębokość 0,80m.

Karta techniczna urządzenia

Karuzela platformowa Uu41b



Dane techniczne

Wymiary urządzenia:

- średnica 1,3m
- wysokość swobodnego upadku 0,10m
- strefa wolna średnica 5,3m

Rama nośna wykonana z rury fi 60mm i profila 40x40mm. ocynkowana ogniowo,
Podłoga wykonana z blachy aluminiowej ryflowanej lub z płyty HDPE antypoślizgowej.
Konstrukcja górna wykonana z rury stalowej fi 35mm malowana proszkowo na podkładzie cynkowym.

Orbitrek



KATEGORIAURZĄDZENIA: aerobowe
FUNKCJEURZĄDZENIA: aktywuje ruch bioder, barków, ramion oraz nóg; poprawia krążenie krwi oraz wzmacnia ogólną koordynację ruchową
TRUDNOŚĆĆWICZENIA: łatwe
OPIS ĆWICZEŃ: obie nogi postaw na stopniach i chwyć rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach; poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękoma ciągnij i pchaj drążki od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

KATEGORIAWIEKOWA:

Biegacz



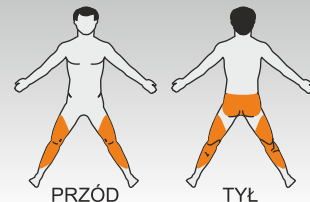
KATEGORIAURZĄDZENIA: aerobowe
FUNKCJEURZĄDZENIA: wzmacnia mięśnie i stawy nóg, aktywuje ruch bioder, zwiększa ruchomość stawów kolanowych i biodrowych oraz poprawia zmysł równowagi ciała, redukuje tkankę tłuszczową
TRUDNOŚĆĆWICZENIA: łatwe
OPIS ĆWICZEŃ: obie nogi postaw na stopniach i chwyć rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach; poruszaj nogami do przodu i do tyłu od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

KATEGORIAWIEKOWA:

➤ Wzmocnienie
mięśni nóg

➤ Aktywacja
ruchu bioder

➤ Poprawa
równowagi



Wyciskanie siedząc



KATEGORIAURZĄDZENIA: budowa mięśni
FUNKCJEURZĄDZENIA: wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, ramion i barków
TRUDNOŚĆĆWICZENIA: średnio trudne
OPIS ĆWICZEŃ: usiądź na siedzisku i chwyć rękoma uchwyty w wyznaczonych miejscach; odpychaj drążki od siebie i po chwili przyciągaj z powrotem od 14 lat (lub od 140 cm wzrostu)

KATEGORIAWIEKOWA:

➤ Wzmocnienie
mięśni klatki piersiowej

➤ Wzmocnienie
mięśni ramion

➤ Poprawa
kondycji ogólnej

