

DETAIL

M 1:20 BEZBARIEROVÝ WORK-OUT SOL'

1 ZARIADENIE

- slúži na precvičenie horných a dolných končatín ako trenažér chôdze. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4500 x 3800 mm.

AKO CVIČIŤ: Sadnite si na sedák tak, aby ste sedeli so vzpriameným chrbátom a pohodlne dočiahli na rukoväť. Nohy položte na stupačky. Striedavo pohybujte rukami dopredu a dozadu, pričom zároveň pohybujete nohami v opačnom smere. Rýchlosť pohybu a vychýlenie rukoväte voľte tak, aby vám to bolo pohodlné. Medzi jednotlivými sériami si oddýchnite a vydýchajte sa.



2 ZARIADENIE

- slúži na precvičenie horných končatín, chrbta, ramien a brušných svalov. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 5000 x 3800 mm.

AKO CVIČIŤ: **Tlačenie:** Umiestnite sa s vozíkom tak, aby ste boli chrbátom ku konštrukcii a rukoväť mali pred sebou. Uchopte rukoväť a tlačte ramená stroja nahor do výšky, ktorá vám je pohodlná. Následne kontrolované ramená stroja spúšťajte nadol. **Ťahanie -** Umiestnite sa s vozíkom tak, aby ste boli chrbátom ku konštrukcii a rukoväť mali nad sebou. Uchopte rukoväť a ťahajte rameno stroja nadol do polohy, ktorá vám je pohodlná. Potom rameno kontrolované zdvíhajte do pôvodnej výšky. Po niekoľkých sériách si oddýchnite.



3 ZARIADENIE

- slúži na precvičenie svalov a kĺbov horných končatín od ramien, cez lakť až po zápästie.

Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4100 x 3400 mm.

AKO CVIČIŤ: Uchopte pevne otočný kotúč a otáčajte ním ako s volantom v aute. Pohyb vykonávajte striedavo v smere a proti smeru hodinových ručičiek. Ruky vytáčajte len do takej polohy, aká je vám príjemná.



4 ZARIADENIE

- slúži na precvičenie horných a dolných končatín ako trenažér chôdze. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4500 x 3800 mm.

AKO CVIČIŤ: Sadnite si na sedák tak, aby ste sedeli so vzpriameným chrbátom a pohodlne dočiahli na rukoväť. Nohy položte na stupačky. Striedavo pohybujte rukami dopredu a dozadu, pričom zároveň pohybujete nohami v opačnom smere. Rýchlosť pohybu a vychýlenie rukoväte voľte tak, aby vám to bolo pohodlné. Medzi jednotlivými sériami si oddýchnite a vydýchajte sa.



UPOZORNENIE: Pri cvičení majte vozík riadne zabrzdený. Pri používaní tohto zariadenia musia byť jeho používatelia oboznámení s prevádzkovým poriadkom a musia ho dodržiavať. Osoba, ktorá používa cvičebné zariadenie si musí byť vedomá svojho zdravotného stavu a svojich fyzických možností. Nepreceňujte Vaše fyzické sily počas cvičenia. Deti do 14 rokov musia mať pri cvičení dospelý dozor.

±0.000 - 149,00 m.n.m.

Vypracoval Ing.arch.M.Šarišský	Stavba REVITALIZÁCIA ŠPORTOVISKA V OBCI SOL'	J.M.J.Projekt, s.r.o. Bardejovská 511 086 33 Zborov	
Projektant Ing.arch.M.Šarišský	Stavebník: Obec Sol, Sol 161, Sol 094 35 Miesto stavby: KU Obec Sol,č.p. 1039,1038,1037		
Zodp.projektant Ing.arch.M.Šarišský	Objekt: SO - 04 BEZBARIEROVÉ WORKOUTOVÉ IHRISKO Diel: ARCHITEKTONICKO-STAVEBNÉ RIEŠENIE	Dátum 2/2021 Zák.č.	Stupeň SP Kóty v MM
Kontroloval Ing.arch.M.Šarišský, A.A.	Obsah DETAILY	Formát 4A4 Časť D-04	Mierka 1:100 Príl.č. 03