

WORKOUTOVÁ POSILOVACÍ A BALANČNÍ ZAŘÍZENÍ

0 SCHODY - BALANČNÍ ŠIPKA



- ▶ zařízení pro nácvik balančních prvků = cviků rovnováhy (ve stoji snožmo, na levé, na pravé noze)
- ▶ možnost využít k posilování nohou – střídavé stoupání pravou a levou nohou nahoru a zpět dolů na zem

3 SESTAVA RUČKOVÁNÍ A HRAZD



- ▶ soustava hrazdy, dvou vertikálních a jednoho horizontálního žebříku
- ▶ využití: shyby, přednosy, vznosy a výmyky na hrazdě, přelézání vertikálních žebříků, ručkování na horizontálním žebříku

6 SESTAVA RUČKOVÁNÍ A ŽEBŘIN



- ▶ podobné jako u stanoviště č.3

9 PROTAHOVACÍ ZAŘÍZENÍ



- ▶ soubor obsahuje 4 prvky různé výšky, které slouží jako opěrky pro ruce a nohy při různých protahovacích cvičeních

1 POSILOVACÍ LAVICE



- ▶ úchytů na lavicích se můžeme držet rukama nebo se o ně zapřít nohama
- ▶ využití: slouží k posilování břišních svalů – vznosy, přednosy, hmitání nebo výdrže v přednosu, leh-sedy nebo hmitání či výdrže v poloze mezi lehem a sedem

4 TROJITÁ Kladina



- ▶ soustava 3 navzájem propojených kladin, které slouží pro nácvik udržování rovnováhy při chůzi na úzkém podkladu se změnami směru a pro nácvik různých balančních cviků (např. postoj čápa...)

7 BALANČNÍ CVIČEBNÍ PRVEK



- ▶ jednobodově uložená výkyvná a otočná plošina, kdy pohyb plošiny je vyvolán působením intenzivnější síly. Zařízení je určeno jako balanční kruh pro kliky, vzpory atd.

10 VLNOBITÍ



- ▶ přechod nestabilní lávky s držením nebo bez držení
- ▶ nácvik rovnováhy a stability na lávce s volně pohyblivými částmi

2 SOUSTAVA Kladin



- ▶ výběhy a seběhy schodů, výskoky a seskoky snožmo na 1. stupínek schodů, dřepy na jedné noze, kliky s oporem rukou o 1. stupeň schodů

5 TROJITÁ HRAZDA



- ▶ soustava 3 hrazd různých výšek slouží k provádění shybů, vznosů, výmyků a provádění různých druhů točů (toč vzad, toč jízdo vpřed a vzad...)

8 PARAVÁNEK



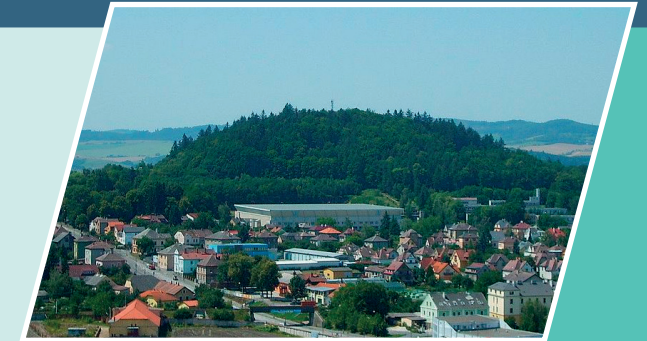
- ▶ soustava překážek určených k přelézání a zdolávání různými způsoby, např. přelézání žebříku, přelézání sítě, zdolávání celé délky zařízení bez dotyku země, ručkování, shyby a výmyky na hrazdě

11 DVOJITÁ BRADLA



- ▶ děti – ručkování ve svisu
- ▶ dospělí – ručkování, kliky, přednosy a komíhání ve vzporu

MAPA LESOPARKU HŮRKA



LESOPARK HŮRKA KLATOVY

workoutová posilovací
a balanční zařízení



PROJEKT „ZVÝŠENÍ ATRAKTIVNOSTI LESOPARKU HŮRKA, KLATOVY“
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ.

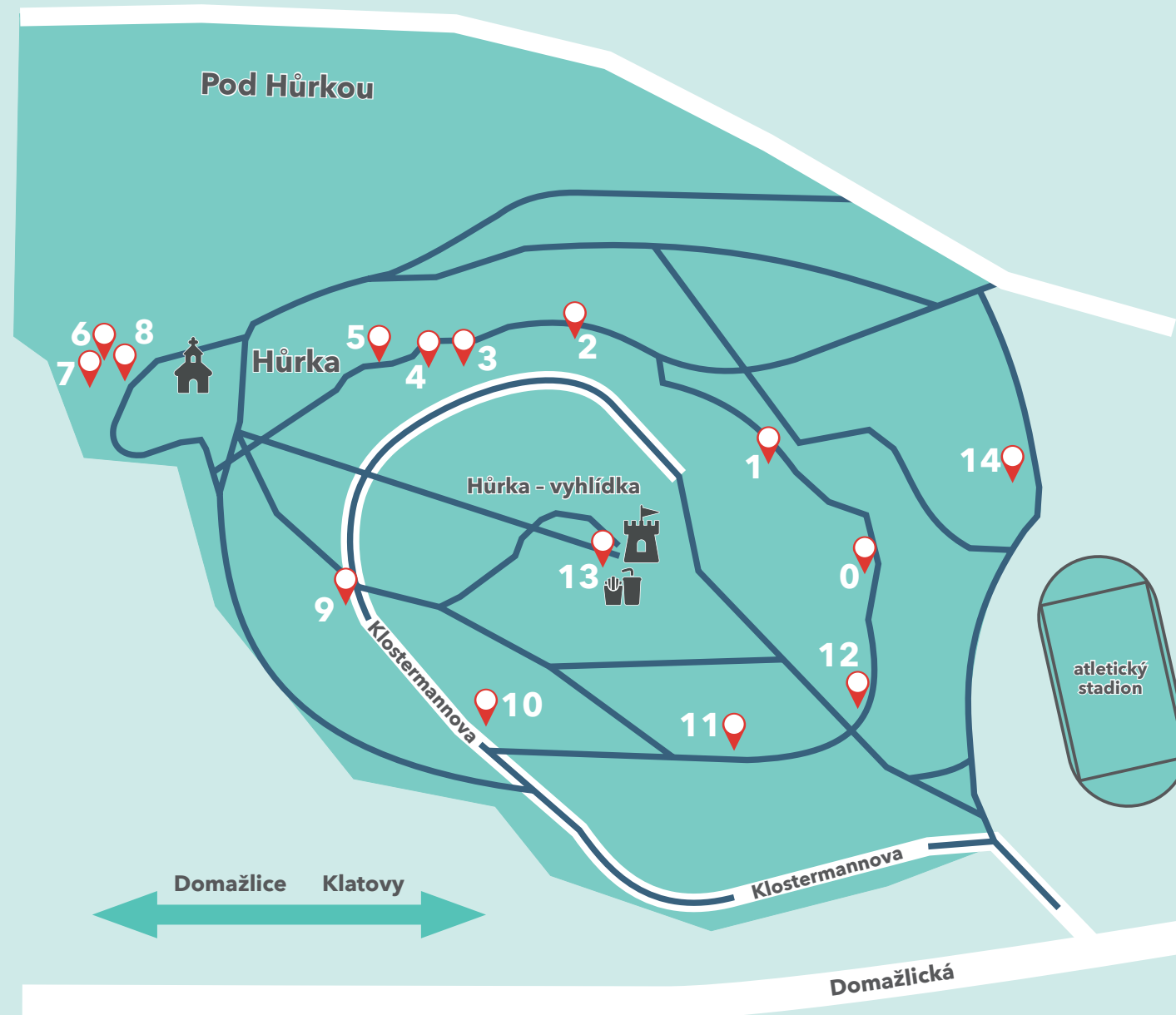


EVROPSKÁ UNIE
Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova
Evropa investuje do venkovských oblastí
Program rozvoje venkova



MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINA
POŠUMAVÍ

Vydalo město Klatovy – OŠKCR
2018



12

PŘEDKOPÁVÁNÍ



- zařízení pro posilování břišních svalů s využitím váhy vlastního těla
- předloktí jsou položena na opěradlech „židle“, rukama se držíme za trny – opakovaně přednožujeme nebo výdrž v přednožení

13

HOROLEZEC KRUHOVÝ



- žebřík, lanová síť a bariéra s otvory pro ruce a nohy slouží pro zdolávání překážek ve vertikální poloze, určeno především pro děti

14

SCHODY



- výstupy a sestupy, dřepy, podřepy, výdrž v podřepu, výskoky a seskoky odrazem snožmo, kliky s oporem rukou na nejnižších schůdcích, přenášení váhy v kliku střídavě z jedné ruky na druhou, kliky za tělem s oporem rukou o nejvyšší stupeň schodů