

STREET WORKOUT

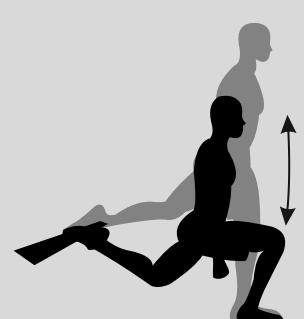
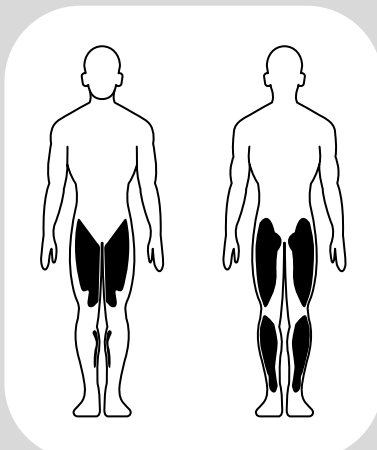
PROVOZNÍ ŘÁD

Zařízení STREET WORKOUT jsou určena pro silový trénink s využitím vlastní tělesné hmotnosti. Správně provedené cviky posilují svaly, učí tělo pracovat harmonicky, zvyšují výkonnost oběhové a dýchací soustavy a zlepšují koordinaci pohybů a celkovou tělesnou zdatnost. Na rozdíl od cviků s umělými zátěžemi umožňují zařízení STREET WORKOUT pracovat na svém těle s nižším rizikem přetížení a poškození svalů, kloubů a vazů.

Přístroje STREET WORKOUT představují pomocný prvek pro kalisteniku a usnadňují správné provedení cviků.

NÁVRHY CVIKŮ

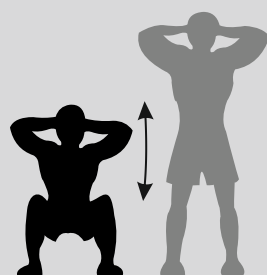
DOLNÍ PARTIE TĚLA



Bulharské dřepy



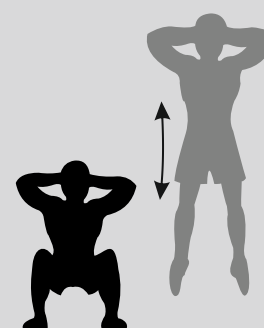
Sed u zdi



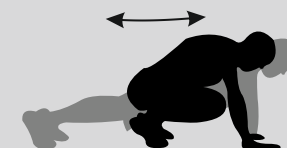
Dřepy



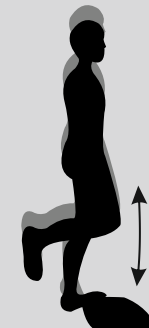
Kopy



Dřepy s výskokem

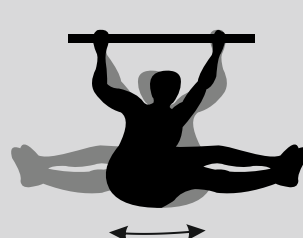
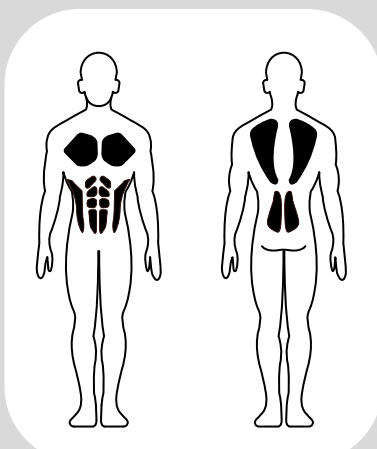


Angličák



Výpony

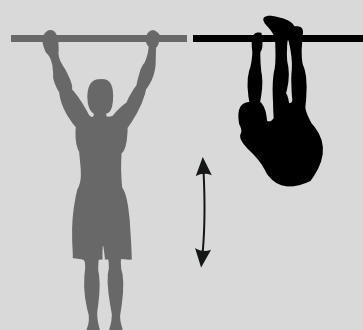
STŘEDNÍ PARTIE TĚLA



Vytáčení nohou do stran ve visu



Pokrčování nohou ve visu



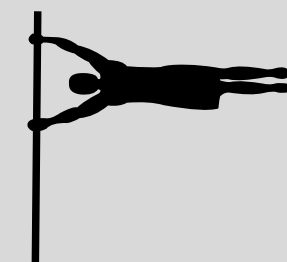
Plné zvedání nohou ve visu



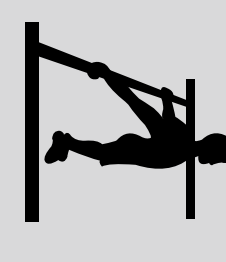
Přednožování ve visu



Vytáčení nohou ve visu

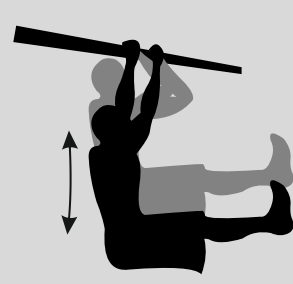
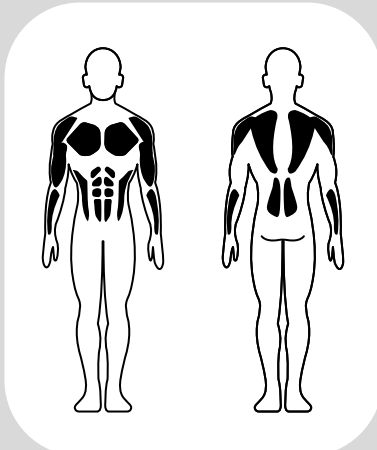


Lidská vlajka

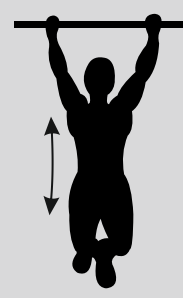


Back Lever

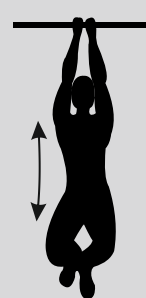
HORNÍ PARTIE TĚLA



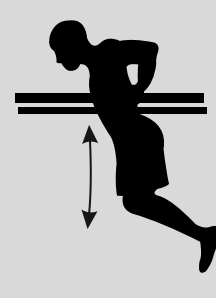
Shyby s přednožením „L“



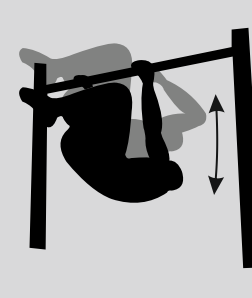
Shyby nadhmatem



Shyby podhmatem



Klíky na bradlech



Výmky



Přímé a spodní údery do pytle



Přednos ve vzporu

POZOR! Při cvičení je nutné objektivně zhodnotit svoji fyzickou kondici a zdravotní stav. Uživatelé vykonávají cviky na vlastní riziko!

PROVOZNÍ ŘÁD

- ➔ Zařízení jsou určena osobám starším 14 let.
- ➔ Používejte zařízení způsobem, k němuž jsou určena a v souladu s návodem k použití.
- ➔ Nepřetěžujte zařízení. Jeden přístroj (tzn. jednotlivé části zařízení) může používat jedna osoba o **hmotnosti max. 120 kg**.
- ➔ Dbejte na vlastní bezpečnost a bezpečnost ostatních uživatelů.
- ➔ Zákaz vstupu psů, provozování míčových her a odhazování odpadků.
- ➔ Zjistíte-li jakékoliv poškození, přerušte cvičení a neprodleně ohlaste závadu na zařízení správci objektu.

PROVOZNÍ ŘÁD

- ➔ Před zahájením cvičení je vhodné organismus připravit na větší zátěž tréninkem zaměřeným na pohybový rozvoj celého těla.
- ➔ Před cvičením je nutné tělo rozehrát a protáhnout.
- ➔ Uzpůsobte obtížnost cvičení a počet opakování individuálním možnostem.
- ➔ Je vhodné vypracovat si individuální tréninkový plán ve spolupráci se zkušeným trenérem.
- ➔ Chcete-li se vyhnout zraněním a úrazům, provádějte cviky přesně, zvláštní pozornost věnujte technice a bezpečnosti.
- ➔ Během cvičení nezapomínejte doplňovat tekutiny.
- ➔ Pro dosažení nejlepších výsledků, cvičte a jezte pravidelně. Nezapomínejte na zdravý životní styl a vyváženou stravu.

DISTRIBUTOR: TEWIKO systems, s. r. o.

Dr. Milady Horákové
185/66, 460 07
Liberec

tel.: +420 482 425 218
e-mail: tewiko@tewiko.cz

TEWIKO
systems
www.detske-hriste-sportoviste.cz

SPRÁVCE OBJEKTU:

TÍŠŇOVÁ VOLÁNÍ:

ZÁCHRANNÁ SLUŽBA: 155
POLICE: 158
HASIČI: 150