Regulamin korzystania z urządzeń street workout

Przeznaczone dla dorosłych i dzieci od 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą ćwiczyć tylko pod opieką dorosłych.

Urządzenia są przeznaczone do treningu sportowo-rekreacyjnego.
Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z poniższą instrukcją, a ich intensywność dopasować do indywidualnych możliwości.

WARIANTY PODCIĄGANIA:

W PODCIĄGANIU NÓG O ZIEMIĘ NA DRĄŻKU LUB KÓŁKACH

NACHWYTEM/ PODCHWYTEM

W SZEROKIM UCHWYCIE

W WĄSKIM UCHWYCIE

WARIANTY POMPEK:

Z DŁOŃMI NA SZEROKOŚCI BARKÓW

ZE ZŁĄCZONYMI DŁOŃMI

POMPKI SKOŚNE

W KĄCIE 90 STOPNI

POMPKI „SZWEDZKIE" / „DIPY"

W STANIU NA RĘKACH

INNE ĆWICZENIA:

PRZYCIĄGANIE NÓG DO KLATKI PIERSIOWEJ

POZIOMKA / „L-SIT"

WAGA PRZODEM

WAGA TYŁEM

PRZYSIADY

PRZYSIADY „BUŁGARSKIE"

„KROKODYLKI" / „BURPEES"

BRZUSZKI

PODPÓR NA PRZEDRAMIONACH

Z uwagi na bezpieczeństwo prosimy o przestrzeganie poniższych zasad!

Na terenie placu zabroniona jest jazda na rowerze i gra w piłkę.

Nie wprowadzaj psów i dbaj o czystość. Spożywanie alkoholu jest zabronione.

Zabronione jest wspinanie się na urządzenia bądź korzystanie z nich niezgodnie z ich przeznaczeniem!

Wszystkie usterki prosimy zgłaszać do administratora obiektu tel. 23 655 15 71

W razie wypadku wezwać pomoc tel. 112 lub tel. 999.

PN-EN 16630:2015-06
Rok produkcji: 2019
www.podtrzepakiem.pl

Pod Trzepakiem
ul. Hutnicza 47
81-061 Gdynia
tel. 798-708-808
biuro@podtrzepakiem.pl

POD TRZEPAKIEM