

**POPIS ZAŘÍZENÍ:**

HRAZDA: Slouží k procvičení rukou, prsních svalů, zad, břicha a nohou. Způsob cvičení na hrazdě je dán její výškou a výškou uživatele. Způsob úchopů: podhmatem (bicepsy), nadhmatem (předloktí a velký zádočný sval), široký a střední úchop (záda a paže), úzký úchop (paže). Způsob provedení: Uchopte hrazdu oběma rukama a přitáhněte se bradou do úrovně hrazdy, poté se pomalu vraťte do výchozí pozice. Nízká výška: kliky nebo přitah při zavěšení. Procvičování nohou: kmitání, přednožování, pokrčování nohou ve visu (ruce jsou natažené).

HRAZDA ŠIKMÁ VELKÁ:

Ručkování na čtyřech hrazdách s rozdílnými výškami.

BRADLA:

Uchopte bradla a dostaňte se výskokem nebo vyšvihnutím do vzporu s nataženýma rukama. S nádechem se kontrolovaně spouštějte pokrčením rukou co nejnižší. Tělo držte zpevněné. S výdechem narovnávejte ruce do výchozí pozice.

ŽEBŘINY, SVISLÝ ŽEBŘÍK:

Stoj čelem k žebřinám - odstupte od žebřin, položte nohu na příčku žebřin a provádějte střídavě sklony trupu k chodidlu na příčce a na zemi. Stoj zády k žebřinám - vzpažte a chyťte se oběma rukama nejvyšší příčky, přednožujte tahem popř. švihem jednou nohou nebo oběma.

VODOROVNÝ ŽEBŘÍK:

Uchopte oběma rukama příčku žebřin a ručkujte střídavě pravá a levá směrem vpřed.

HRAZDA PODVĚŠENÁ:

Zavěste se na hrazdu tak, aby vaše dlaně směřovaly od těla v šířce větší než je šířka vašich ramen. Zvedněte nohy a zkřížte je přes sebe, přitahujte se do úrovně hrazdy tak, aby vaše lokty byly ve stále stejné úrovni.

MULTIFUNKCE NEBO ZÁVĚS NA KRUHY:

Tyto prvky slouží k zavěšení systému TRX nebo gymnastických kruhů. Kruhy: uchopte krajní kruh a střídavě ručkujte po celé délce prvku.

SPLETENEK:

Uchopte příčku spletence a ručkujte po jeho délce. Prvek možno využít k přitahům viz. cviky na hrazdách.

PROVÁDĚNÍ:

Doporučujeme 3 série po 8 - 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:

Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujete se přetížení. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Necvičící dodržujte od uživatele bezpečnou vzdálenost na 2m v případě, že nepotřebuje vaši asistenci!

MATERIÁL: Ocel**JINÉ NEŽ UVEDENÉ POUŽITÍ JE ZAKÁZANÉ.**

VAROVÁNÍ: ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO OSOBÁM S VÝŠKOU POD 140 CM A HMOTNOSTÍ NAD 120 KG.

CERTIFIKACE PODLE NORMY ČSN EN 16630:2016.

Pro identifikaci vybavení hřiště uvádějte číslo, kód a adresu místa jeho umístění.