

SENIOR FIT PARKY

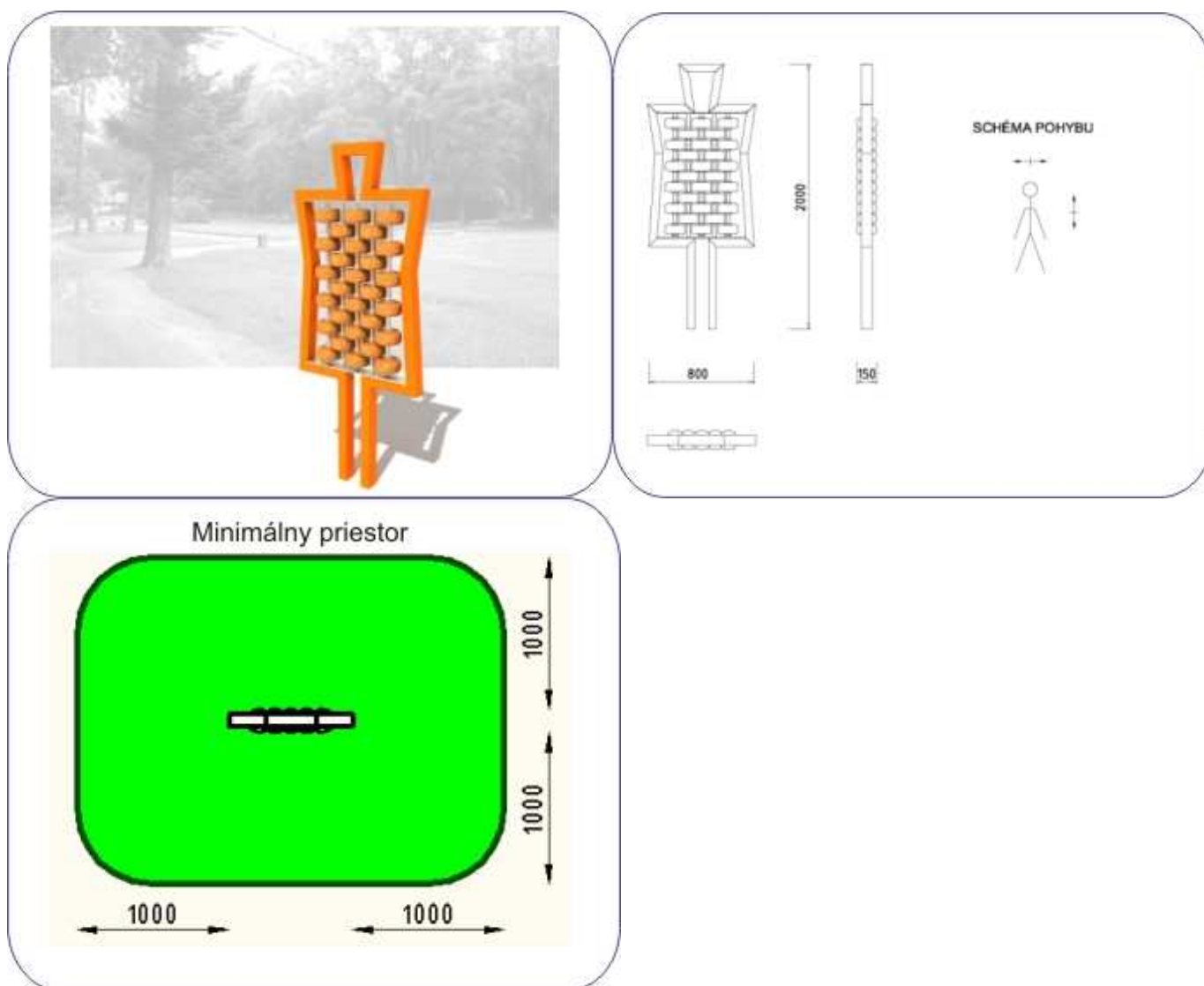
Materiály použité pri výrobe **prvkov na „ihrisko pre seniorov“** (hliník, nerez, tropické drevo JATOBA) prevyšujú priemer a umožňujú nám garantovať nadštandardné záručné podmienky.

MASÉR

kód: **RP01**

Technické parametre:

Jednoduchý masážny stroj, slúžiaci k uvoľneniu chrbtových svalov a ich prekrvenie. Stojíme chrbtom k „Masérovi“ a pohybom zo strany na stranu a hore a dole dochádza k premasírovaniu svalstva jednotlivými, vo zvislej osi pohyblivými prvkami.

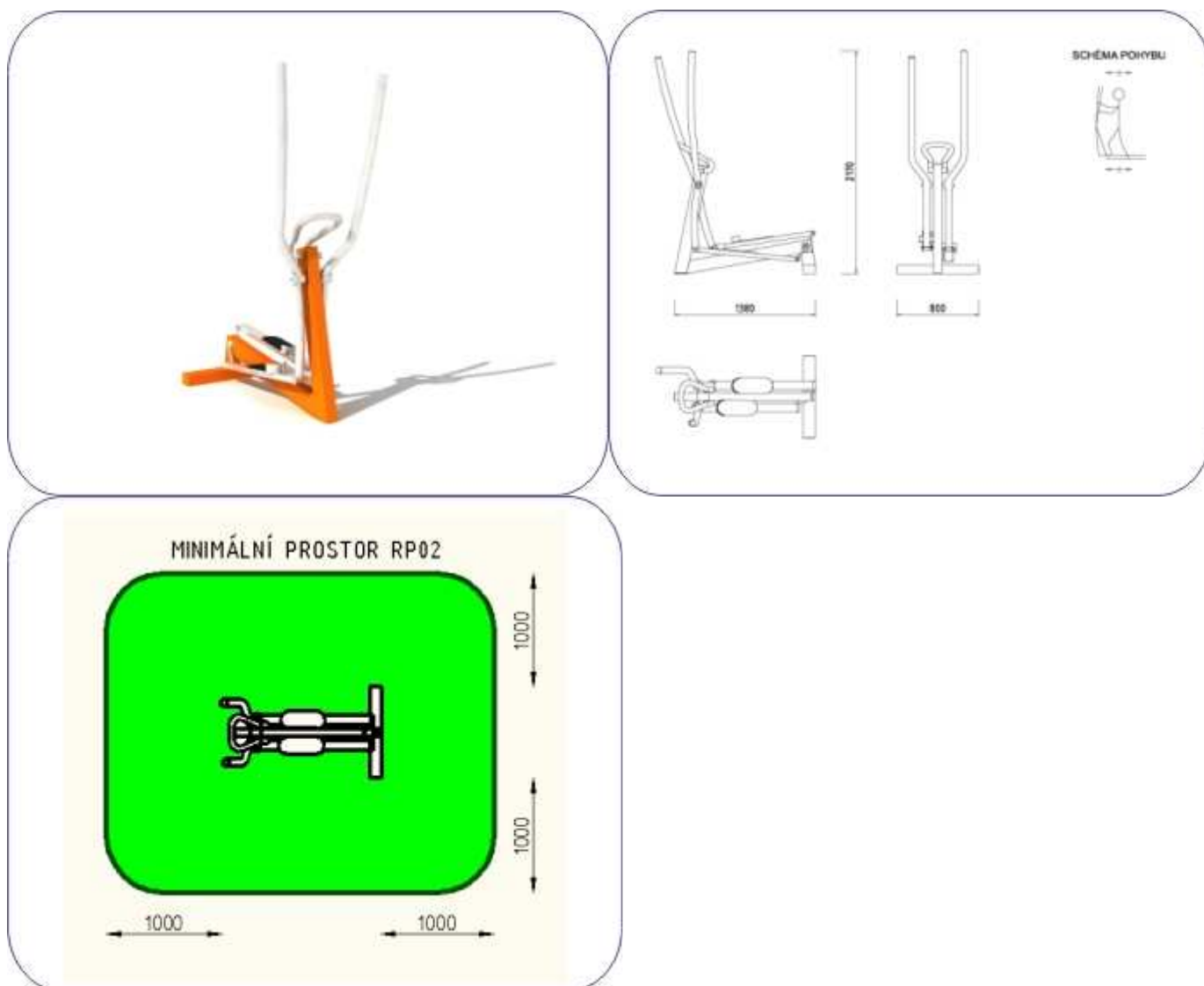


TURISTA

kód: **RP02**

Technické parametre:

Tento trénačér aktivuje do činnosti všetky hlavné svalové skupiny. Ide o veľmi náročný kondičný tréning. Dolnými končatinami je možné na trénačéri pohybovať smerom dopredu aj dozadu a simulovať tak chôdzu či beh na lyžiach. Synchronné ručné páky uvoľňujú a posilujú nie len horné končatiny, ale tiež kompletne svalstvo trupu a brucha.



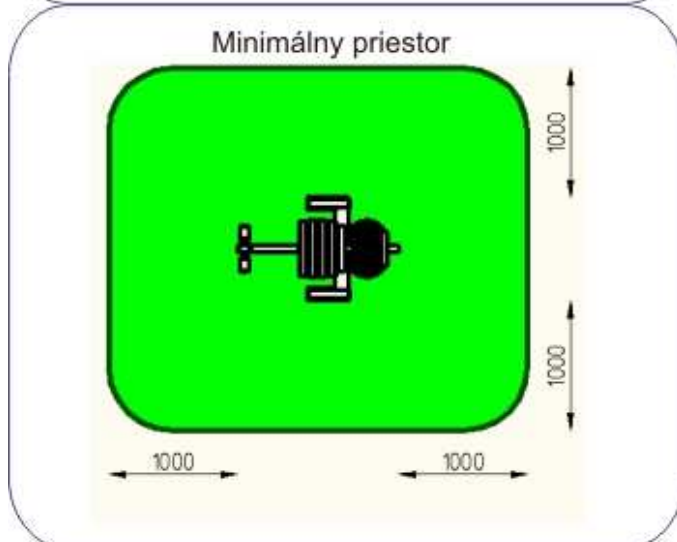
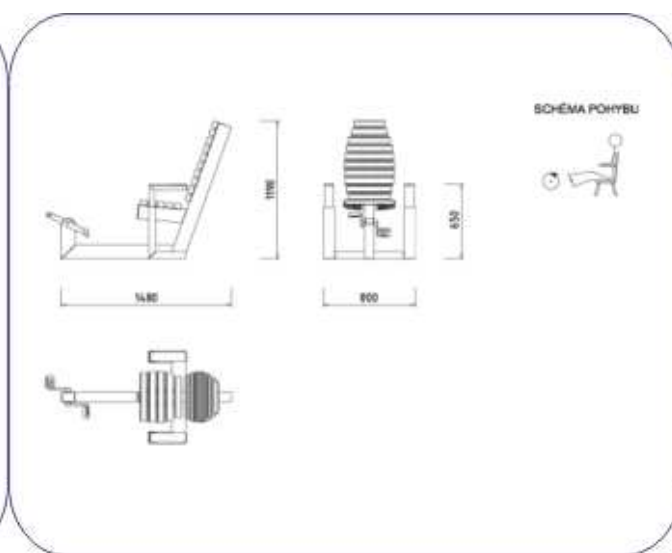
CYKLISTA

kód: **RP03**

Technické parametre:

Celkové posilnenie a pretiahnutie svalstva dolných končatín.

Jednoduchým šľapaním na odpružených pedáloch dochádza k posilneniu svalov celých dolných končatín, sedacích svalov, svalov stehien, lýtkových svalov a krátkych svalov nôh. Opretím o riadítka dochádza k stabilite cvičenca a tým k jeho bezpečnosti.

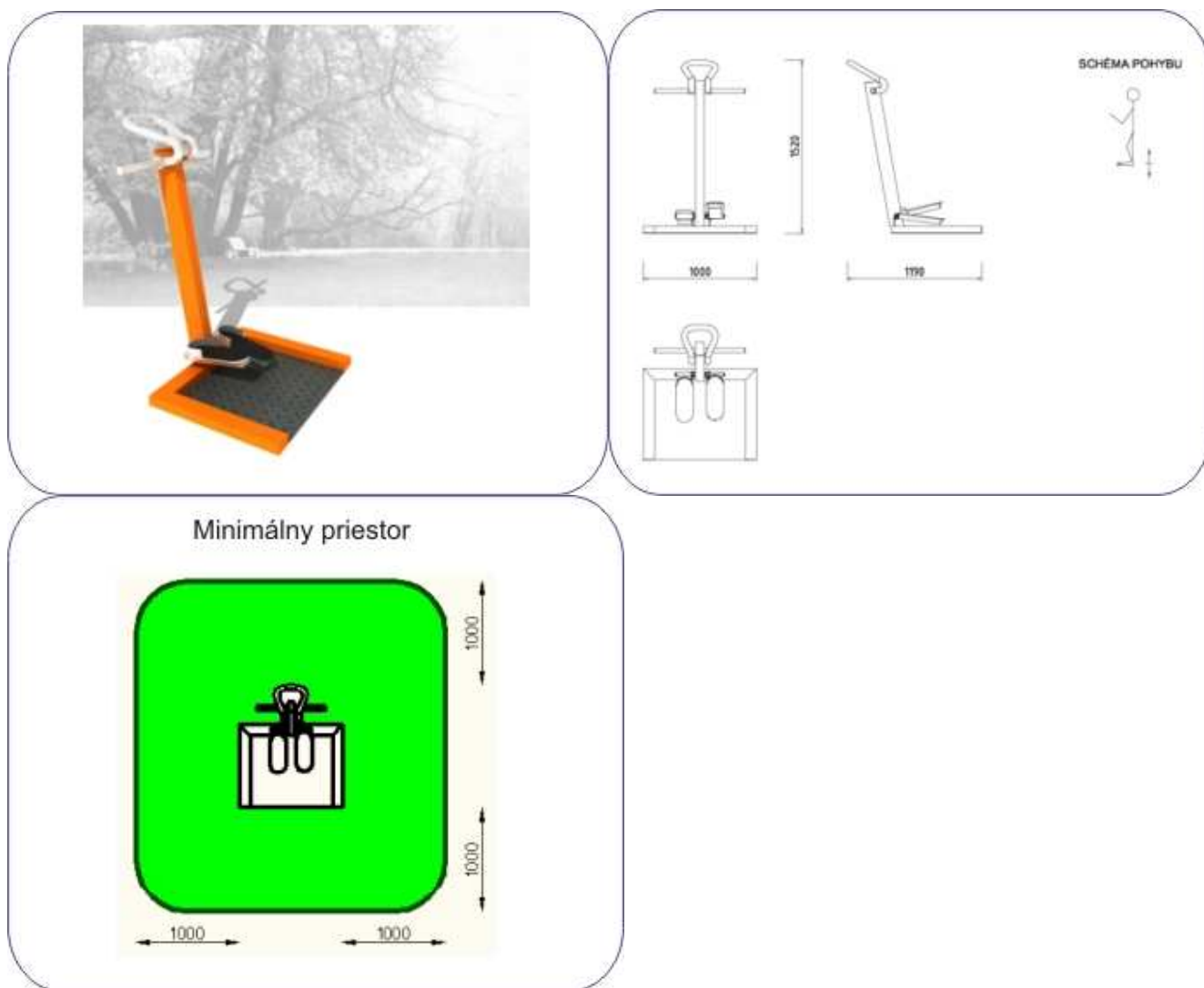


STEPEER

kód: **RP04**

Technické parametre:

Jednoduchým šľapaním na odpružených pedáloch dochádza k posilneniu svalov celých dolných končatín, sedacích svalov, svalov stehien, lýtkových svalov a krátkych svalov nôh. Opretím o riadítka dochádza k stabilite cvičenca a tým k jeho bezpečnosti.

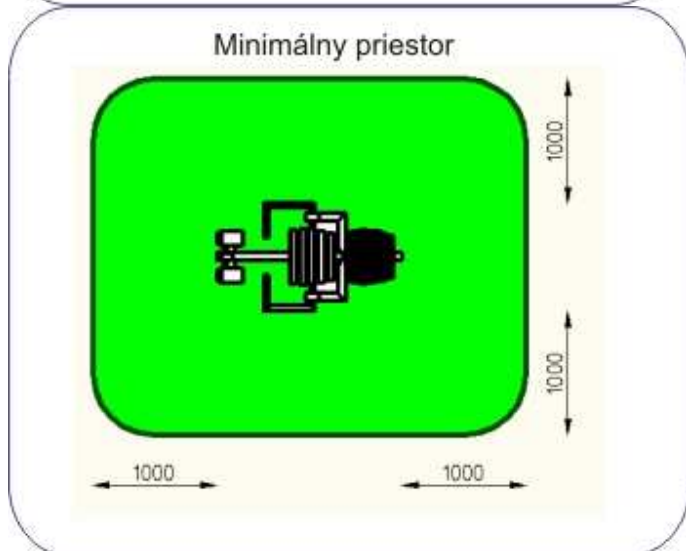
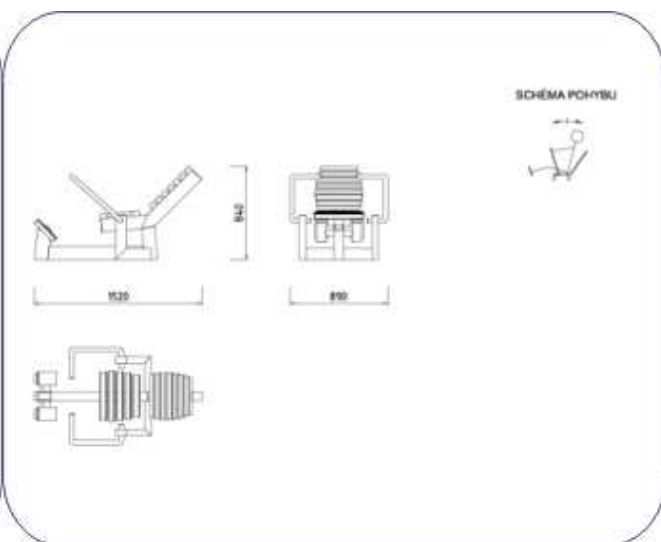


VESLÁR

kód: **RP05**

Technické parametre:

Veslovanie pozitívne ovplyvňuje srdcový a obehový systém. Posilňuje a precvičuje väčšinu svalových skupín ľudského tela. Prevažne svaly chrbta, brucha, prsné svaly, svaly horných a dolných končatín. Vesla priťahujeme pomocou chrbtových svalov a paží smerom dozadu. Dolné končatiny sú zapreté o „šlapky“.

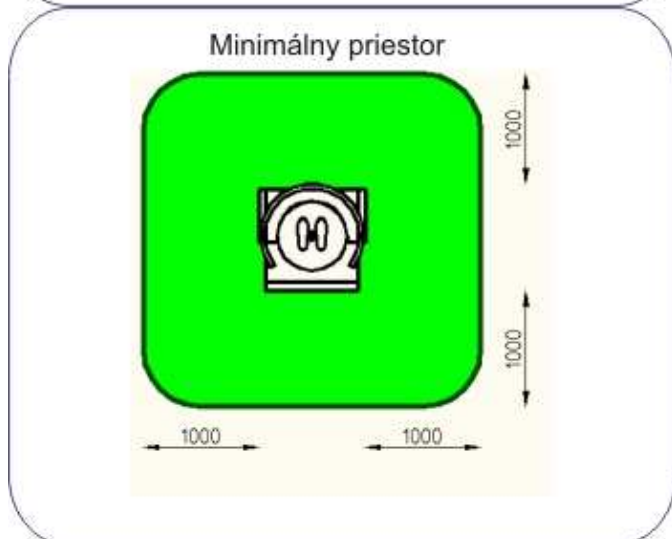
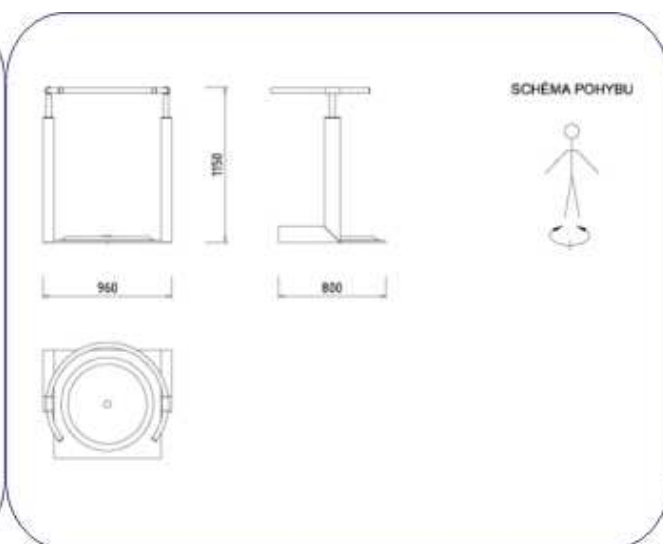


SWINGER

kód: **RP06**

Technické parametre:

Energeticky náročný prístroj, ktorý posilní prevažne obehový systém a rozprúdi krv po celom tele. Súčasne uvoľňuje chrbticu, boky, panvu v rotačných pohyboch a výrazne posilňuje šikmé brušné svaly a tým dokonale formuje postavu v problémových partiách brucha, bokov a sedacích svalov.

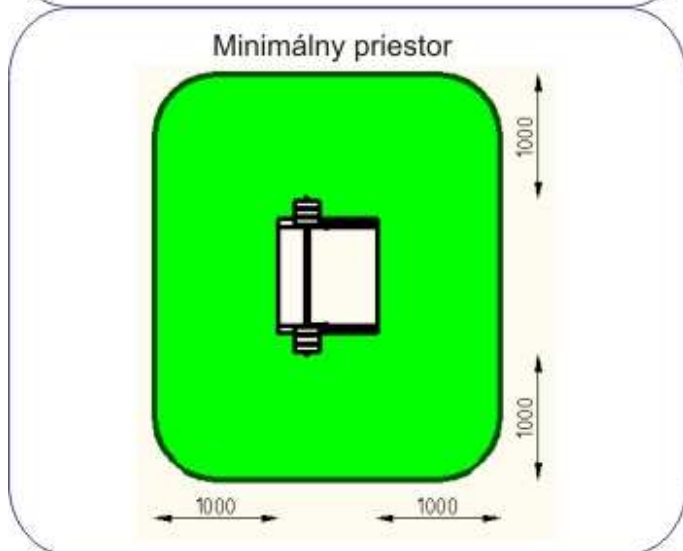
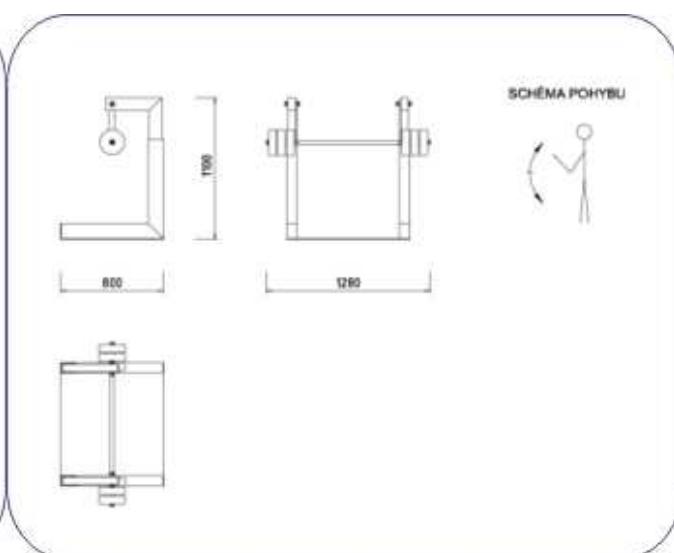


BICEPS

kód: **RP07**

Technické parametre:

Zdvíhaním činky úchopom zhora či zdola sa uvoľňujú lakt'ové kĺby a posilňuje svalstvo horných končatín, prevažne bicepsov. Pevným ukotvením činky je zaistená bezpečnosť, takže miera zranenia sa znižuje na minimum.

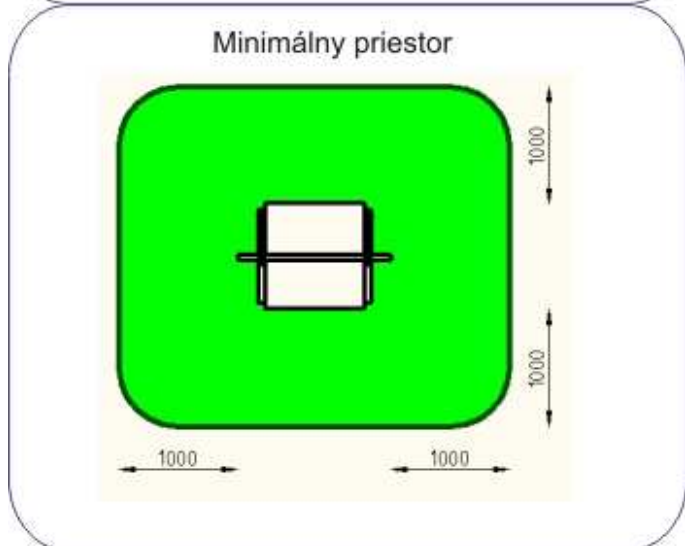
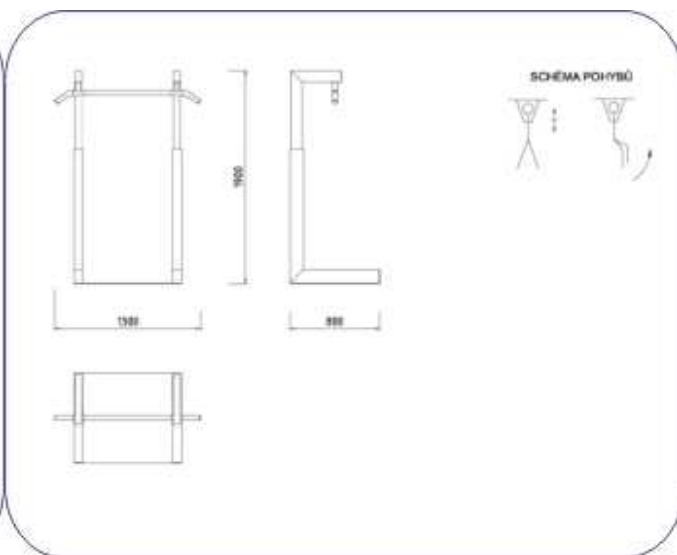


HRAZDA PEVNÁ

kód: **RP08**

Technické parametre:

Prvok hrazda je určený na cviky vo visiacej polohe. Zhyby posilňujú svalstvo horných končatín, ramien, chrbta. Nakopávaním dolných končatín dopredu, dozadu, do strán sa posilňuje brušné a chrbtové svalstvo. Súčasne cviky, keď cvičenec visí, uvoľňujú trakčne chrbticu.

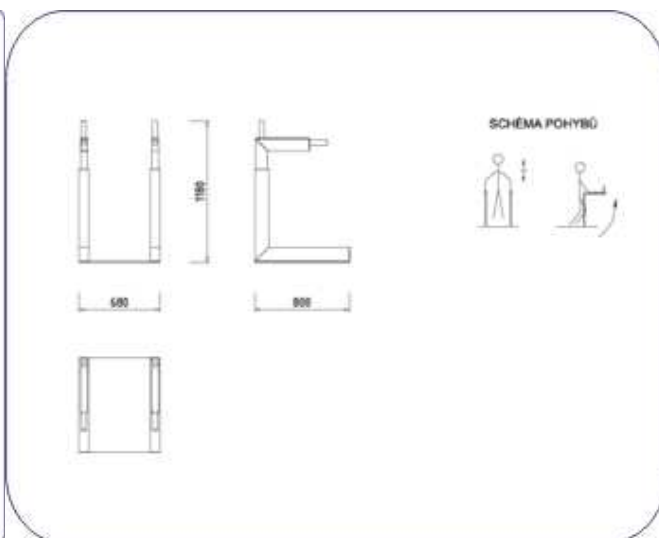


BRADLÁ KOMBINOVANÉ

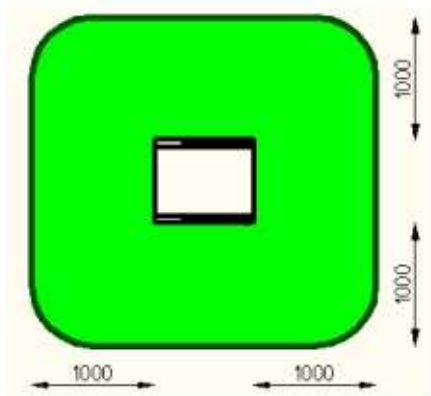
kód: **RP09**

Technické parametre:

Na tomto prvku sú možné dva rozdielne cviky, ktorými posilnime horné končatiny, ramená a brušné a chrbtové svaly. Na vodorovných madlách posilnime hlavne naťahovače horných končatín- triceps, ramená, chrbtové svaly. Použitím vodorovných podpier predlaktia s úchytom na zvislých úchopoch môžeme cvičiť obdobne ako na hrazde brušné a chrbtové svaly.



Minimálny priestor

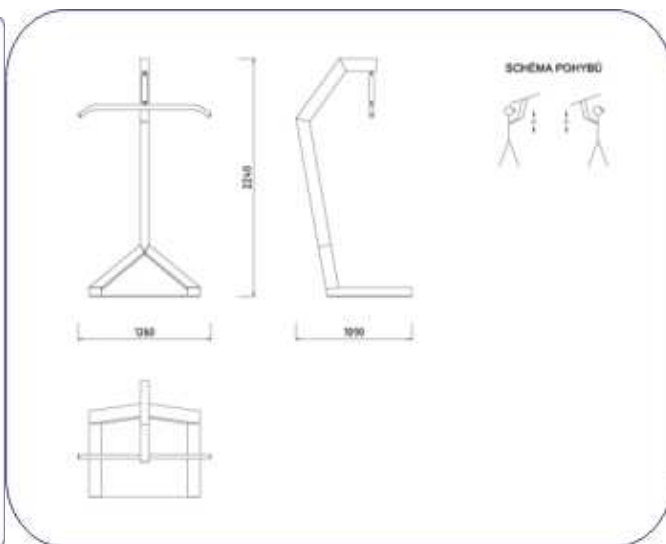


PRUŽINOVÁ HRAZDA

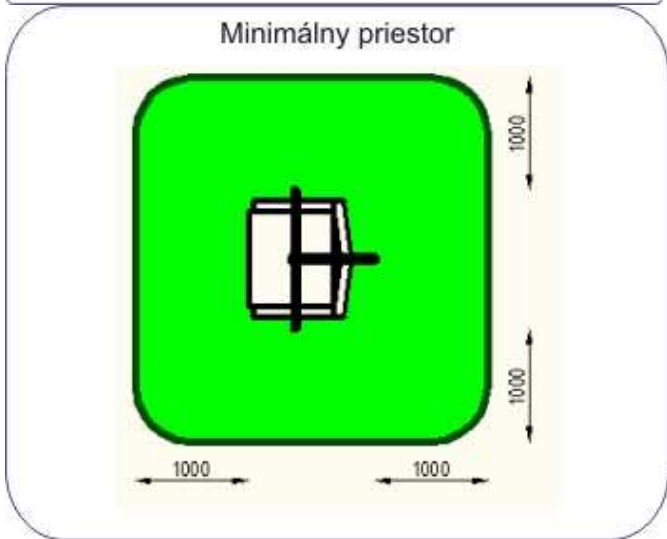
kód: **RP10**

Technické parametre:

Tento cvičebný prvok je určený k posilneniu svalstva horných končatín a prsných svalov pri ťahu hrazdy dole pred tvárou. Pri ťahu hrazdy dole za hlavu sa posilňujú prevažne ramená a chrbtové svaly v oblasti lopatiek.



Minimálny priestor

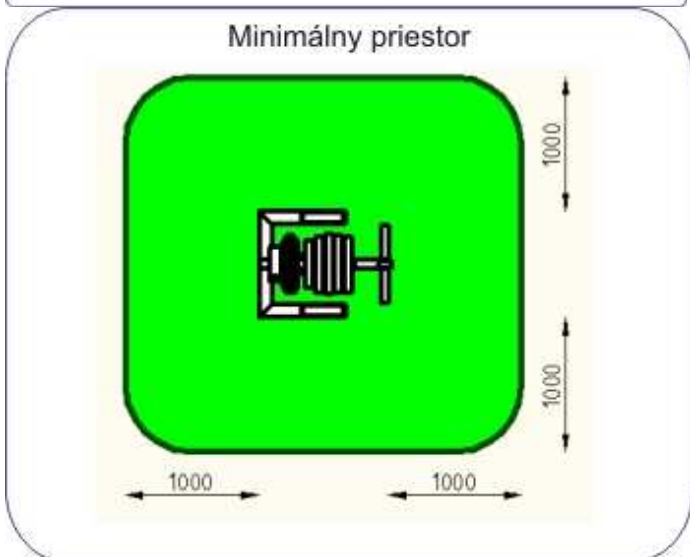
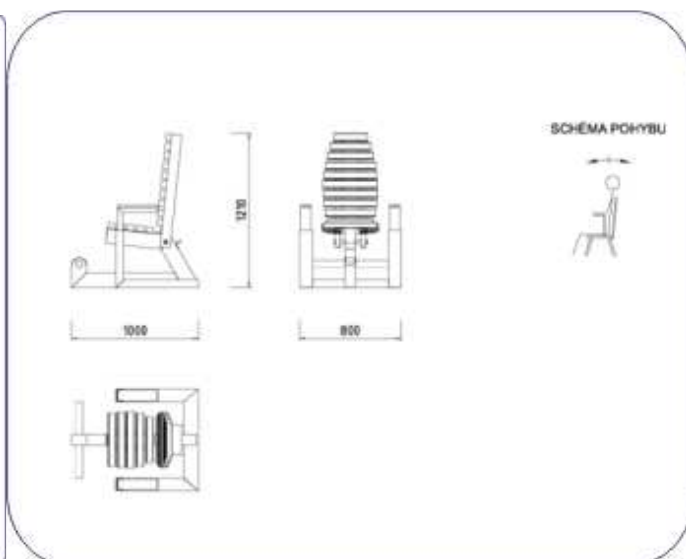


SKLÁPACIA LAVICA

kód: **RP11**

Technické parametre:

Posilňuje horné, dolné a šikmé brušné svaly. Cvičenie je vysoko účinné, nenáročné a bezpečné. Cvičí sa v sede, chrbát je opretý o operadlo a pohupuje sa smerom dozadu. Behom cvičenia je krčná chrbtica opretá a pohyb tela je plynulý. Dolné končatiny sú fixované zárazkami.

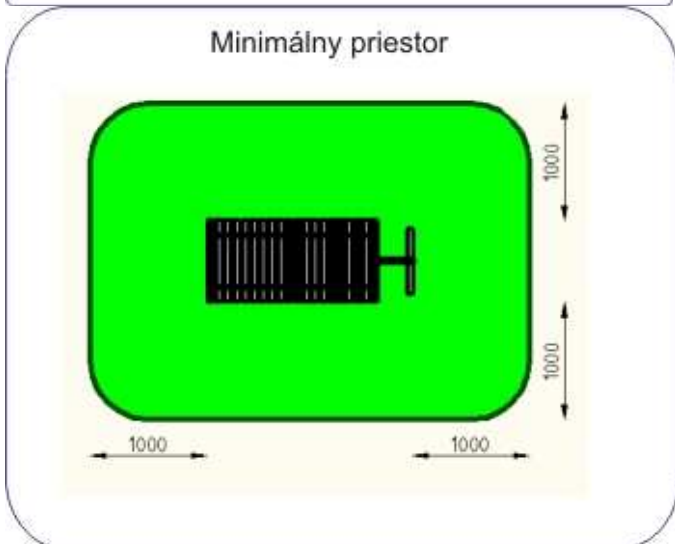
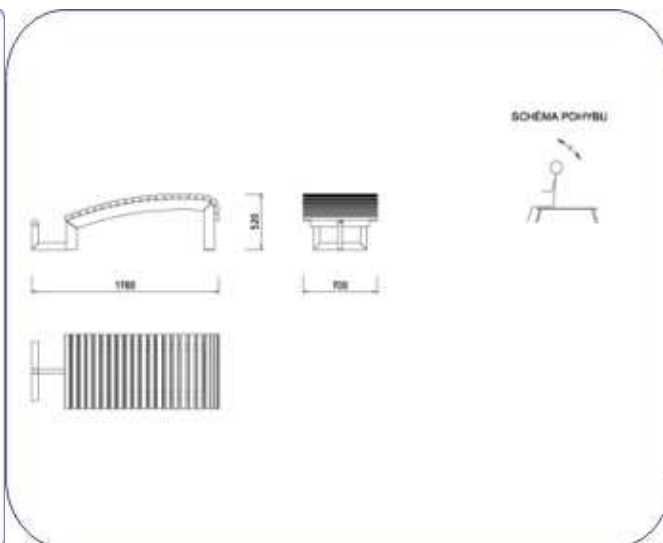


LEHÁTKO

kód: **RP12**

Technické parametre:

Lavica k posilneniu brušného svalstva. Posilňuje horné, dolné a šikmé brušné svaly. Cvičenie je vysoko účinné, cvičí sa zo sedu do ľahu a opačne. Dolné končatiny sú fixované zádržkami.

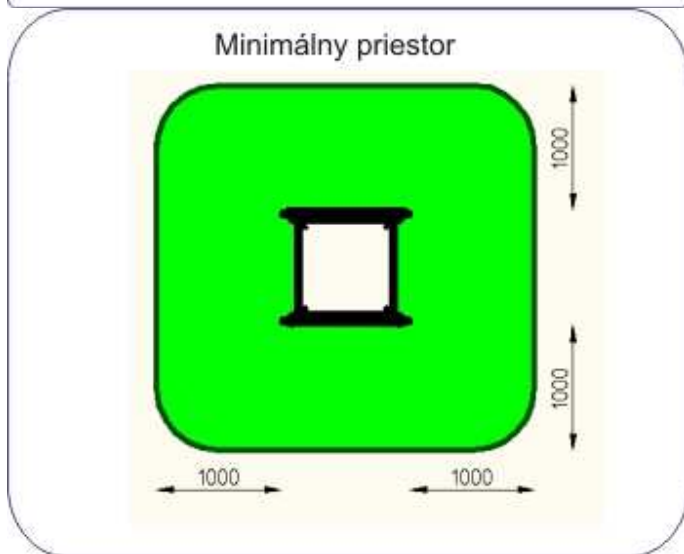
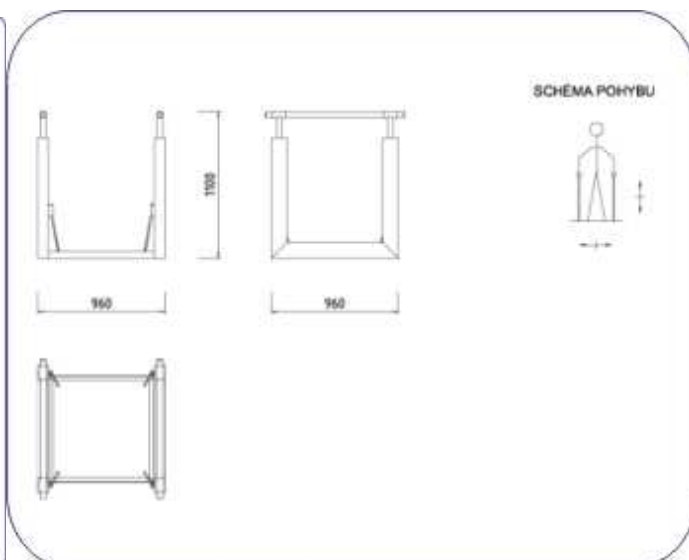


POHYBLIVÁ DOSKA

kód: **RP13**

Technické parametre:

Významný prvok k nácviku rovnováhy u ľudí po mozgových príhodách, pri ochabnutých svaloch dolných končatín, brucha a chrbta. Udržiavanie stability je práve u týchto seniorov dôležité pre istú chôdzu. Postranné zábradlie uľahčí cvičenie a zabezpečuje bezpečnosť pri nácviku. Pri vlastnom cvičení na plošine „iba“ stojíme a prenášame váhu z jednej končatiny na druhú.

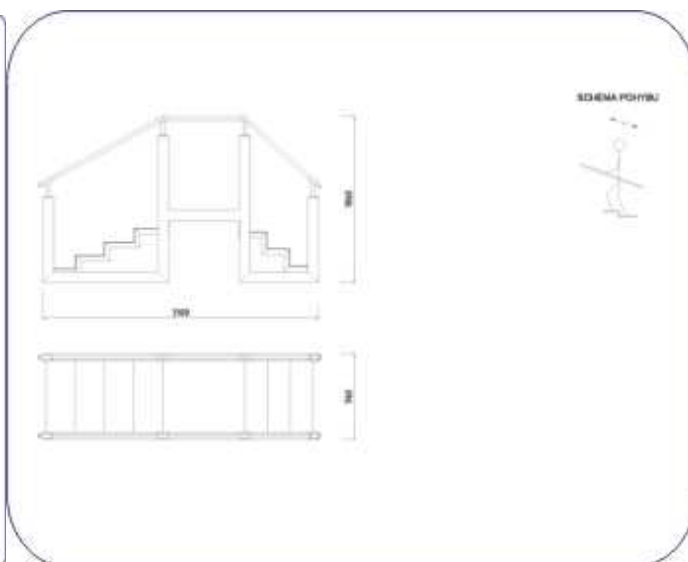


SCHODY

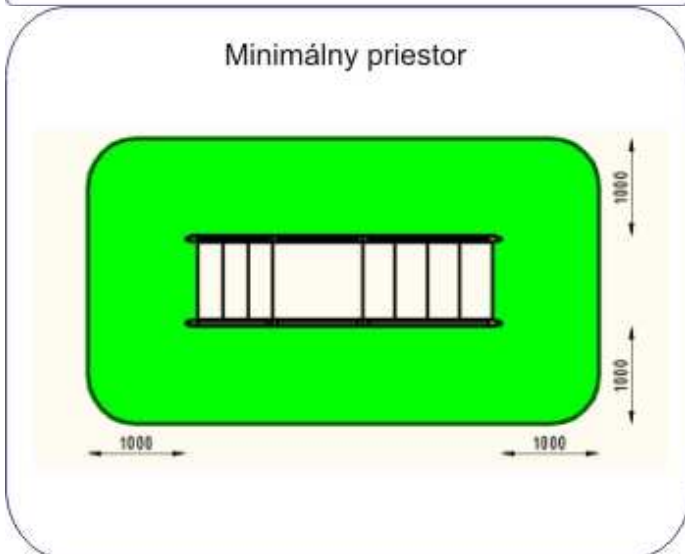
kód: **RP14**

Technické parametre:

Jednoduchý cvičebný prvok pre nácvik chôdze do schodov a zo schodov. Je určený pre seniorov po operáciách bedrových a kolenných kĺbov a k nácviku chôdze po mozgových príhodách. Obojstranné zábradlie napomáha pri chôdzi a bráni pádu.



Minimálny priestor



ŠIKMÁ PLOCHA

kód: **RP15**

Technické parametre:

Prvok pre nácvik chôdze na nerovnom teréne. Spolu s pohyblivou doskou a schodmi umožňuje nácvik chôdze po mozgových príhodách, ochabnutosti svalov dolných končatín. Jednotlivé časti chodníka sú rôzne naklonené. Chôdza po nich nahradzuje nerovný terén v prírode. Zábradlie a protišmykový charakter chodníka zvyšuje bezpečnosť pri cvičení.

