

Przykładowy układ stacji na ścieżkach biegowych

Trasa niebieska - łatwa (przykładowa nazwa 'Senior'):

1. rowerek stacjonarny



2. koła tai-chi duże i małe



3. orbitrek



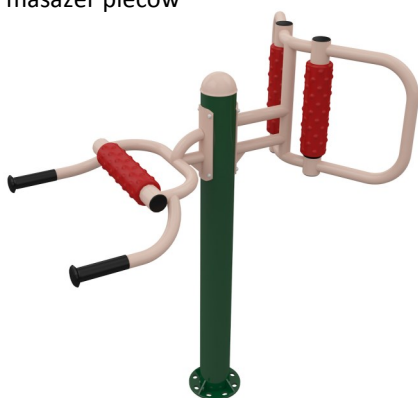
4. wioślarz



5. wahadło



6. masażer pleców



7. poręcze stretchingowe



Trasa czerwona - trudna/wymagająca (przykładowa nazwa 'Cross'):

1. worek bokserski



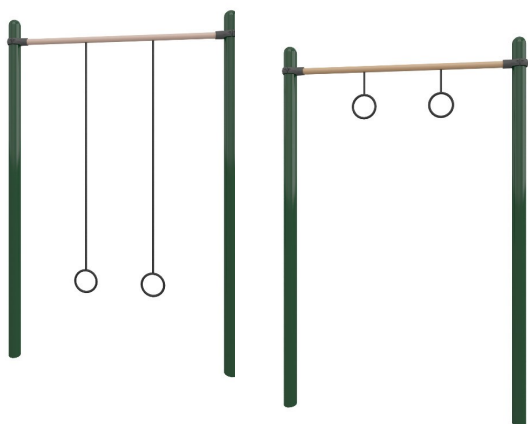
2. lina do podciągania



3. poręcze równoległe



4. koła gimnastyczne (długie i krótkie)



5. drążki różne wysokości



6. drabinka + TRX x 2



7. poręcze z podłokietnikami



8. podesty (3 różne wysokości + liny)



Trasa żółta - średnio trudna (przykładowa nazwa 'Fitness'):

1. wyciąg górny



2. wyciskanie siedząc



3. jeździec



4. prasa + stepper



5. prostownik pleców



6. ławka pozioma + twister



7. biegacz + koźły do rozciągania



Źródła zdjęć przykładowych:

<http://www.star-fitness.pl/>

<https://www.trxtraining.com>

<http://www.volleysystem.pl/>

<http://www.silownia-zewnetrzna.pl/>

<http://trainer.net.pl/>

<http://www.fitpark.pl/>

<http://silowniezewnetrzne.pl/>