

Opis stacji

Stacja 1- wzmacniająca dolne partie oraz mięśnie brzucha



Zawiera dwa urządzenia

1. ławeczkę poziomą oraz ławeczkę skośną do brzusków
2. Box o wysokości 60 cm 40 cm i 20 cm

Odnosniki do przykładów:

1)

- a) <http://www.buglo.pl/produkty/sport-i-urbanic,518.html>

b) <https://muller.com.pl/street-workout/podwojna-laweczka>

2)

a) <http://www.buglo.pl/produkty/sport-i-urbanic,518.html>

b) <https://muller.com.pl/parkour/system-parkour-block> - więcej zastosowań

Stacja 2- wzmacnianie drążki gimnastyczne



Zawiera dwa drążki o różnej wysokości do podciągania

Odnosniki do przykładów:

A. <http://www.astrus.pl/pl/sciezki-zdrowia/item/316-drazki-do-podciagania>

B. <https://muller.com.pl/street-workout/drazek-potrojny>

Stacja 3- równoważna



Zawiera dwa urządzenia

1. Równoważnie
2. Grzybki sprawnościowe/słupki sprawnościowe/ mogą być również szczudła sprawnościowe

Odnośniki do przykładów:

1.

- A. <http://www.astrus.pl/pl/sciezki-zdrowia/item/476-3614s>
- B. <https://muller.com.pl/street-workout/rownowaznia>

- C. <http://educarium-placezabaw.com.pl/index.php/sport-i-fitness/sciezki-zdrowia-vitality/item/2084-trim-trail-jps14-m.html>

2.

- A. <http://www.astrus.pl/pl/sciezki-zdrowia/item/321-grzybki-sprawnosciowe>
B. <http://www.astrus.pl/pl/sciezki-zdrowia/item/507-3638>
C. <http://educarium-placezabaw.com.pl/index.php/sport-i-fitness/sciezki-zdrowia-vitality/item/2078-trim-trail-jps10-m.html>
D. <http://www.1move.pl/parkour/urządzenia/78-walce-betonowe>

Stacja 4 - gimnastyka



Zawiera dwie konstrukcje kół gimnastycznych, jedno wysokie drugie niskie, wraz z metalowymi kółkami na łańcuchach

Odnosińiki do przykładów:

- 1) <https://muller.com.pl/street-workout/kola-gimnastyczne-potrojne>
- 2) WWW. Flowparks.pl
- 3) <http://www.huse.com.pl/pl/product-category/street-workout/>

Stacja 5- sprawność



Ścianki do przeskakiwania i wspinania

Odnosiniki do przykładów:

<http://www.1move.pl/parkour/urządzenia/79-scianki-100cm>

<http://www.1move.pl/parkour/urządzenia/81-scianka-skosna>

Stacja 6- poręczne gimnastyczne



Dwa urządzenia- poręczne skośne oraz symetryczne

Odnosiniki do przykładów:

- A. Skośne - <http://www.1move.pl/street-workout/urządzenia/35-porecze-skosne>
- B. Symetryczne- każda wyżej wymieniona firma je posiada

Stacja 7- rozciąganie



Drabinka pionowa połączona ze stara konstrukcją niskich drążków

Odnosińiki do przykładów:

- A. <https://muller.com.pl/street-workout/drabinka-pionowa>
- B. Bardziej rozbudowana wersja - <https://muller.com.pl/street-workout/zespol-drabinek>

Każdy producent posiada pionową drabinę

Stacja 8- sprawnościowo-szybkościowa



Zawiera płotki ustawione wzdłuż ścieżki symetryczne i asymetryczne

Odnosińki do przykładów:

- A. <http://www.larslaj.pl/produkt/hip-hop/713>
- B. <http://educarium-placezabaw.com.pl/index.php/sport-i-fitness/sciezki-zdrowia-vitality/item/2082-trim-trail-senior-jps12-s-m.html>
- C.
- D. <http://www.larslaj.pl/produkt/tor-przeszkod/1113>

E. <http://www.larslaj.pl/produkt/rownowaznia-skosna-wysoka/714>

Stacja 9



Renowacja podbiegu pod górkę wraz ze schodami