NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ KUNČIČKY

WORKOUTOVÉ HŘIŠTĚ KUNČIČKY SLOUŽÍ PRO CVIČENÍ S VLASTNÍ VAHOU A JE URČENÉ PRO VŠECHNY SPORTOVCE STARŠÍ 15 LET

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

- vstup a užívání hřiště je pouze na vlastní zodpovědnost
- na každém prvku může cvičit nanejvýš 1 osoba
- používání zařízení objektu nad rámec běžného užívání je zakázáno, přičemž běžným užíváním se rozumí takové užívání, které je pro každý herní prvek dané a zhotovitel/provozovatel neručí za případné následky tohoto nesprávného a zakázaného užívání
- přístup dětí do 15 let je povolen za doprovodu dospělé osoby, která je povinna zkontrolovat cvičební prvky, které bude osoba mladší 15 let používat
- zařízení smí být využíváno pouze mládeží nebo dospělým vyšších než 140 cm
- dodržujte stanovené věkové hranice pro jednotlivé cvičební prvky
- neužívejte zařízení, pokud se v něm nachází předměty, které by mohly ohrozit uživatele
- v případě sdílení konstrukce více cvičenci dbejte na vzájemné odstupy a koordinaci cviků tak, aby nedošlo ke kolizím a zranění

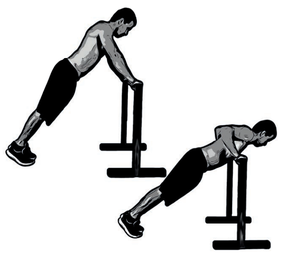
NA HŘIŠTI JE ZAKÁZÁNO

- kouření, konzumace alkoholických nápojů, užívání omamných látek, rozdělávání ohně, vstupu s otevřeným ohněm, používání zábavné pyrotechniky, vnášení zbraní a ostrých předmětů
- využívání objektu k propagačním, reklamním, kulturním či komerčním účelům bez souhlasu provozovatele
- užívání objektu při zjištěném poškození
- vstup zvířat
- úmyslné poškozování, přemísťování, znečišťování prvků a povrchu

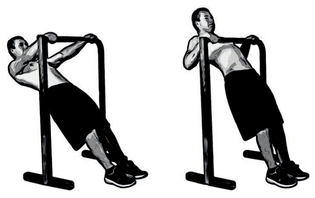
UDRŽUJTE POŘÁDEK A RESPEKTUJTE OSTATNÍ

PRSA ZÁDA TRICEPS BICEPS BŘICHO NOHY

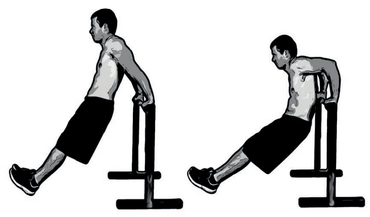
INCLINE PUSH UPS
KLIKY S RUKAMA NAD TĚLEM



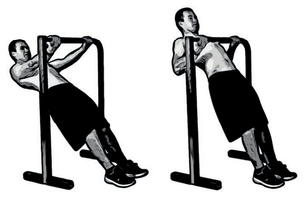
AUSTRALIAN PULL UP
SHYBY NADHMATEM



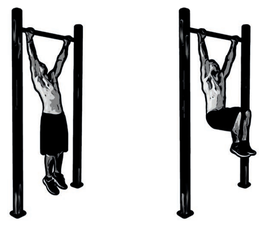
BENCH DIP
TRICEPSOVÉ KLIKY NA LAVICI



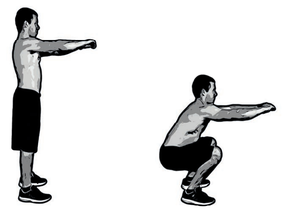
AUSTRALIAN CHIN UP
SHYBY PODHMATEM



KNEE RAISE
PŘÍTAHY KOLEN K BŘICHU



SQUAT
DŘEP

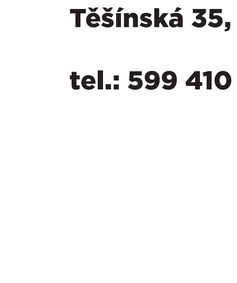


PUSH UPS
KLIKY

PULL UP WITH RESIST. BAND
SHYB NAD. S ODP. GUMOU

TRICEPS BAR PRESS
TRICEPSOVÉ TLAKY NA HRAZDĚ

NEGATIVE CHIN UP
SPOUŠTĚNÍ ZE SHYBU POD.



SIT UP
SED LEH

LUNGES
VÝPADY

DECLINE PUSH UPS
KLIKY S NOHAMA NAD TĚLEM

PULL UP
SHYB NADHMATEM

DIP
TRICEPSOVÝ KLIK NA BRADLECH

CHIN UP
SHYB PODHMATEM

TOES TO BAR
SVISY NA HRAZDĚ

PISTOL SQUAT
DŘEPY NA JEDNÉ NOZE

Důležité kontakty:

112 Tísňové volání
156 Městská policie
158 Policie
155 Záchranná služba
150 Hasiči

OSTRAVA!!!

Provozní doba:

duben – září 8:00 – 21:00
říjen – březen 9:00 – 16:00

Provozovatel:

Statutární město Ostrava, městský obvod Slezská Ostrava
Těšínská 35, 710 16 Slezská Ostrava

tel.: 599 410 099 / e-mail: posta@slezska.cz

OSTRAVA!!!
SLEZSKÁ OSTRAVA