

# **Rekomendacje**

siłowni zewnętrznej

dla

Szkoły Podstawowej nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Cieszynie

## Wytyczne do projektu

Siłownia zewnętrzna przeznaczona dla osób w przedziale 10 – 15 lat o wartości do 100 tys. złotych brutto. Podczas wyboru urządzeń uwzględniono rekomendacje naukowe dotyczące aktywności fizycznej.



## Wykonawca

Croquet – firma z ponad 20 letnim doświadczeniem o stabilnej i rozpoznawalnej pozycji na rynku. Współpraca z Croquet to gwarancja wysokiej jakości produktów, sprawdzonych rozwiązań produkcyjnych oraz zgodności urządzeń z normami bezpieczeństwa.



## Rekomendacja urządzeń

mgr Paweł Chuberski – absolwent AWF Kraków, współautor pierwszej naukowo sprawdzonej metody RannBall poprawiającej szybkość procesowania informacji poprzez ćwiczenia motoryczno – poznawcze.

*Paweł Chuberski*

## *Rekomendacje naukowe*

Według Australijskiego Departamentu Sportu i Rekreacji rekomendowana długość wysiłku dla osób w wieku 5 – 18 lat wynosi 60 minut dziennie z czego 3 razy w tygodniu powinny być to wysiłki opierające się na ćwiczeniach wzmacniających łączonych z ćwiczeniami wydolnościowymi w zakresie 65 – 85% tętna maksymalnego.

### *Strefa siłowa*

Wybrane urządzenia umożliwiają wzmacnianie na zasadach treningu funkcjonalnego na ciężarze własnego ciała z progresją ćwiczeń poprzez modyfikacje sposobu ich wykonania.

### *Strefa cardio*

Strefa umożliwiająca podniesienie ciepłoty ciała przed treningiem, wykonanie treningu interwałowego oraz tzw. „cool down” czyli potreningowego przyspieszenia redukcji kwasu mlekowego z organizmu.

### *Testy*

Możliwość wykonania testów wydolności organizmu wykorzystywanego przede wszystkim w służbach mundurowych, europejskich testów siły funkcjonalnej oraz przeprowadzenia kompletnego treningu siłowo – wytrzymałościowego. W przypadku współpracy zostaną przekazane instrukcje przeprowadzenia testów wraz ze skalą ocen.

### *Motywacja*

Na podstawie własnych obserwacji oraz testów zauważa się u dzieci brak zdolności skupienia się na ćwiczeniach wzmacniających trwających dłużej niż 15 minut. Dlatego też rekomenduje się aby ćwiczenia nie były przedstawiane w formie ścisłej lecz przybierały formę zadaniową z elementami rywalizacji oraz progresji (wyprostuj nogi w kolanach podczas wspinaczki / kto wykona więcej ruchów na wioślarku w ciągu 1 minuty).

## Opis funkcjonalny urządzeń

Istnieje możliwość dostosowania większości urządzeń do wzrostu podopiecznych, zdjęcia mają jedynie przedstawić zamysł doboru urządzeń.

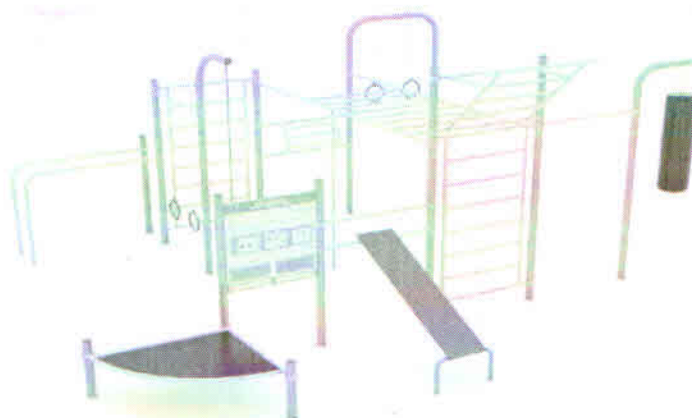
1. Regulamin z instrukcją ćwiczeń A2



2. Kosz z daszkiem.

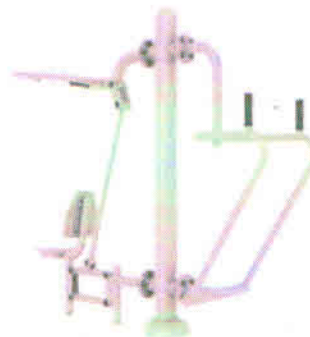


3. Apollo 7 – zestaw, którego rozłożenie może ulec zmianie po dokonaniu dokładnych pomiarów terenu.





- a) drążek - test siły mięśniowej z Eurofit, elongacja kręgosłupa, mięśnie grzbietu.
  - b) Lina do podciągania – siła chwytu, stabilizacja ciała
  - c) kółka niskie / kółka wysokie – siła chwytu, trening górnej partii ciała
  - d) ławka gimnastyczna – górna część mięśni prostych brzucha.
  - e) Małpi gaj – koordynacja ruchowa, siła chwytu, mięśni grzbietu, elongacja kręgosłupa
  - f) worek bokserski – trening wytrzymałościowy
  - h) step – trening wytrzymałościowy – wskakiwanie
  - i) poręcz – trening mięśni klatki piersiowej i tricepsów
  - j) drabinka – wszechstronne wzmacnianie
  - k) przykładowe treningi siłowe
4. Wyciąg górny i podciąg nóg – ćwiczenia pomocnicze do podciągania na drążku trening mięśni grzbietu, mięśni dolnych brzucha, ćwiczenia pomocnicze do podciągania na drążku



5. Poręcz do pompek – ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie stabilizujące poprawną postawę ciała z ograniczeniem obciążenia dla nadgarstków.

Widok 1



6. Karuzela – ćwiczenia równowagi i stabilizacji ciała.

Widok



7. Wioślarz – trening wydolności angażujący wszystkie grupy mięśniowe, 2 urządzenia w celu umożliwienia rywalizacji w parach.



8. Step – test wydolności dla dziewcząt 46 cm dla mężczyzn 51 cm

Widok 1



9. Armwrestling – miejsce na rywalizację i podnoszenie motywacji do treningów.



10. Dwa rowerki

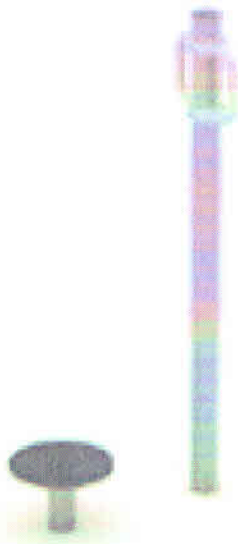


15. Dwie ławki

Wzrost



## 16. Twister – trening mięśni skośnych brzucha



### Ustawienie urządzeń

Przykładowy rzut ustawienia urządzeń zawiera plik „koncepcja” razem z wyznaczonymi bezpiecznymi strefami. Jest to jedynie rzut poglądowy, który w przypadku wyrażenia chęci współpracy będzie wymagał wykonania dokładniejszych pomiarów przestrzeni oraz wizualizacji.

### Bezpieczna Nawierzchnia

Powierzchnia syntetyczna, jednolita wylewana w kolorze czerwonym, charakteryzująca się wysoką trwałością oraz jakością wykonania.