



Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí

TISKOVÁ ZPRÁVA 22. 8.2013

Popis venkovní tělocvičny v Netolicích

Dne 10. 8. 2013 byla uvedena do provozu venkovní tělocvična v Netolicích u rybníka Podroužek.

Popis / charakteristika:

Univerzální stavebnicový a bezúdržbový systém s celoročním umístěním v přírodě. Zařízení je složeno ze šesti samostatných modulů, které lze navzájem kombinovat. Jednotlivé stanoviště jsou centrálně spojeny do kruhu a umožňují současně a nezávisle na sobě šesti cvičencům pohodlné a bezpečné procvičení základních svalových partií. Sestava je vyrobena z masivních ocelových profilů a spolu se zastřešením proti nepříznivému počasí tvoří velice estetický a kompaktní celek. Zařízení odpovídá evropským normám.

Celá venkovní tělocvična obsahuje 6 cvičebních prvků:

- 1. Veslo** - přitahy k hrudníku - působení na zádové svaly
- 2. Trenér trupu** - zařízení pro zlepšení rovnováhy - působení na svaly trupu
Rotana – působení na rotátory trupu
Zanožování - působení na hýžděové svaly
- 3. Bradla** - kliky na bradlech – působení na tricepsově svaly
Žebřiny - procvičení spodní části břišních svalů
Hrazda - procvičení prsou, zad a paží
- 4. Šikmá lavice** - působení na břišní svaly
Hyperextenze - působení na zádové svaly
- 5. Leg press** - působení na stehenní a hýžděové svaly
- 6. Horizontální tlak v sedě** - působení na prsní svaly

Venkovní tělocvična je určena pro aktivní odpočinek pro všechny věkové skupiny - pro dospělé.



PROJEKT SPOLUPRÁCE **ZDRAVÍ NÁS BAVÍ** JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ Z EVROPSKÉHO ZEMĚDĚLSKÉHO FONDU PRO ROZVOJ VENKOVA V RÁMCI OPATŘENÍ IV.2.1. REALIZACE PROJEKTŮ SPOLUPRÁCE PROGRAMU ROZVOJE VENKOVA.