



ZDRAVÍ NÁS BAVÍ



PROGRAM ROZVOJE VENKOVA

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

TISKOVÁ ZPRÁVA 13. 8. 2013

ZDRAVÍ NÁS BAVÍ!

Dne 10. 8. 2013 jsme uvedli do provozu a řádně vyzkoušeli venkovní tělocvičnu – s šesti cvičícími prvky pro dospělé, které byly pořízeny v rámci projektu spolupráce „Zdraví nás baví“ a který realizuje Místní akční skupina Blanský les – Netolicko s partnery.



Venkovní tělocvična se nachází u rybníka Podroužek v Netolicích. Umístění této tělocvičny bylo navrženo s ohledem na co největší využití – mohou navštěvovat nejen obyvatelé Netolic, ale také návštěvníci pláže a sousedního Autocampu Podroužek, jak se také hned ukázalo při slavnostním otevření. Mezi odpočinkem na pláži využili rodiče a prarodiče chvíli, kdy si jejich děti a vnoučata hrály a zašli si zacvičit.

Celá venkovní tělocvična se skládá ze šesti samostatných modulů, které lze navzájem kombinovat a tím je možné dosáhnou procvičení všech svalových partií těla:

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

Přijďte to vyzkoušet i Vy!



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.