

## Spis urządzeń do ćwiczeń w Parku Tysiąclecia:

1. [Orbitrek](#) [foto](#)
2. [Wioślarz](#) [foto](#)
3. [Poręcze równoległe](#) [foto](#)
4. [Małe koła Tai-Chi](#) [foto](#)
5. [Ławka pozioma co ćwiczeń mięśni brzucha](#) [foto](#)
6. [Prostownik pleców](#) [foto](#)
7. [Drażek do podciągania](#) [foto](#)
8. [Biegacz](#) [foto](#)
9. [Prasa nożna](#) [foto](#)
10. [Wyciąg górny](#) [foto](#)
11. [Maszyna do wyciskania w pozycji siedzącej](#) [foto](#)
12. [Surfer](#) [foto](#)
13. [Twister](#) [foto](#)

## 1. Orbitrek

**Kategoria** – Aerobowe

**Funkcje urządzenia** – Aktywuje ruchy bioder, barków oraz ramion. Wzmacnia stawy, rozciąga mięśnie rąk i nóg. Poprawia krążenie krwi.

**Instrukcja** – Obie nogi postawić na podestach, złapać za oba uchwyty. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył jednocześnie pomagając sobie rękami, na przemian ciągnąc i odpychając drążki.

**Skala trudności ćwiczenia** – łatwe

## 2. Wioślarz

**Kategoria** – Budowa mięśni

**Funkcje urządzenia** – Wzmacnia mięśnie, nóg, ramion i górnej partii pleców.

**Instrukcja** – Usiąść wygodnie na siedzisku, obie stopy postawić na podestach. Złapać uchwyty, przyciągnąć je do siebie, jednocześnie prostując nogi. Wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia** – średnie

## 3. Poręczne równoległe

**Kategoria** – Budowa mięśni

**Funkcje urządzenia** – Wzmacnia dolne partie mięśni brzucha oraz mięśnie ramion.

**Instrukcja** – Podciąganie nóg: oprzeć się na poręczach plecami do urządzenia. Nogi podciągać do brzucha (tak, aby powstał kąt prosty), wytrzymać chwilę, opuścić, powtarzać ćwiczenie. Pompki na poręczach: oprzeć się na drążkach (podtrzymując ciężar na wyprostowanych rękach), plecami lub twarzą do urządzenia. "Opuszczać" się uginając ręce w łokciach do kąta prostego. Następnie "podciągać się" prostując ręce, powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia** – średnie lub trudne

#### 4. Małe koła Tai-Chi

**Kategoria** – Wzmocnienie stawów, poprawa ich elastyczności.

**Funkcje urządzenia** – Aktywuje ruch nadgarstków, łokci, ramion i bioder, wzmacnia je i poprawia ich elastyczność

**Instrukcja** – Stańc twarzą do urządzenia. Złapać obiema rękami za uchwyty kół i obracać nimi jednocześnie w odwrotnym lub w tym samym kierunku.

**Skala trudności ćwiczenia** – łatwe

#### 5. Ławka pozioma do ćwiczeń mięśni brzucha

**Kategoria** – Budowa mięśni

**Funkcje urządzenia** – Wzmacnia mięśnie skośne i proste brzucha.

**Instrukcja** – Położyć się na ławce na plecach. Nogi zgiąć w kolanach, stopy oprzeć na platformach, ręce podłożyć pod głowę. Wykonywać "brzuszki" unosząc i opuszczając tułów pełnymi, płynnymi ruchami.

**Skala trudności ćwiczenia** – średnie

#### 6. Prostownik pleców

**Kategoria** – Budowa mięśni

**Funkcje urządzenia** – Wzmacnia mięśnie pleców.

**Instrukcja** – Oprzyj biodra na ławce twarzą skierowaną w dół. Nogi zaprzyj o poprzeczkę. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej lub za głowę. Wykonuj płynne, pełne opady i unoszenia tułowia.

**Skala trudności ćwiczenia** – trudne

## **7. Drążek do podciągania**

**Kategoria** – Budowa mięśni

**Funkcje urządzenia** – Wzmacnia mięśnie górnej partii pleców, mięśnie barków oraz ramion.

**Instrukcja** – Złapać obiema rękami za drążek. Podciągać ciało tak, aby unieść brodę ponad poziom drążka. Powoli opuszczać, powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia** – średnie lub trudne

## **8. Biegacz**

**Kategoria** – Aerobowe

**Funkcje urządzenia** – Wzmacnia mięśnie i stawy nóg, aktywuje ruch bioder. Poprawia krążenie krwi i koordynację ruchową.

**Instrukcja** – Obie nogi postawić na podestach, złapać za uchwyt. Poruszać nogami na przemian w przód i w tył.

**Skala trudności ćwiczenia** – łatwe

## **9. Prasa nożna**

**Kategoria** – Budowa mięśni

**Funkcje urządzenia** – Wzmacnia mięśnie nóg

**Instrukcja** – Usiąść wygodnie na siedzisku, postawić obie nogi na podestach. Prostować nogi odpychając się od urządzenia (nie prostować do końca nóg w kolanach). Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia** – średnie

## 10. Wyciąg górny

**Kategoria** – Budowa mięśni, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia** – Wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.

**Instrukcja** – Usiąść wygodnie na siedzisku, twarzą lub plecami do przyrządu. Chwycić drążek obiema rękami i przyciągnąć do siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia** – średnie lub trudne

## 11. Maszyna do wyciskania w pozycji siedzącej

**Kategoria** – Budowa mięśni

**Funkcje urządzenia** – Wzmacnia mięśnie, klatki piersiowej, barków i ramion.

**Instrukcja** – Usiąść wygodnie na siedzisku. Chwycić oba drążki (w poziomie lub pionie) i odepchnąć od siebie. Wytrzymać chwilę, wrócić do pozycji wyjściowej, powtarzać ćwiczenie.

**Skala trudności ćwiczenia** – średnie lub trudne

## 12. Surfer

**Kategoria** – Budowa mięśni, koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia** – Aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową.

**Instrukcja** – Stać na podeście. Złapać rękami za uchwyty. Używając mięśni bioder wprowadzić ciało w ruch wahadłowy.

**Skala trudności ćwiczenia** – łatwe

### **13. Twister**

**Kategoria** – koordynacja ruchowa

**Funkcje urządzenia** – Aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową.

**Instrukcja** – Stań na obrotowej platformie. Chwycić obiema rękami uchwyt, obracać dolną częścią ciała raz maksymalnie w lewo, raz maksymalnie w prawo, nie odrywać jednocześnie rąk od uchwytu. W trakcie ćwiczenia starać się nie poruszać górną częścią ciała.

**Skala trudności ćwiczenia** – łatwe