

Przykłady ćwiczeń z użyciem zjeżdżalni z zaczepami

Równowaga na mostku

Ostrożnie wchodzimy na mostek i starając się utrzymać równowagę pokonujemy dystans wspinając się do góry, a następnie wracamy. Aby ułatwić sobie wykonanie ćwiczenia można rozłożyć ramiona prostopadłe do reszty ciała. Ćwiczenie to wzmacnia poczucie równowagi i koordynację całego ciała.

Podciąganie ugiętych nóg do klatki piersiowej na mostku

Leżąc na plecach chwytamy za boczne listwy zjeżdżalni zwisamy swobodnie. Następnie podciągamy nogi do klatki piersiowej, zginając kolana. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha i bioder.

Podciąganie prostych nóg do klatki piersiowej na mostku

Leżąc na plecach chwytamy za boczne listwy zjeżdżalni i zwisamy swobodnie. Następnie podciągamy nogi do klatki piersiowej utrzymując je proste. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha i bioder.

Podciąganie się na mostku

Leżąc na brzuchu chwytamy za boczne listwy zjeżdżalni i zwisamy swobodnie. Następnie podciągamy się do góry używając do tego wyłącznie siły mięśni własnych ramion. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha, ramion i barków.



Zjeżdżalnia duża CS 3005

Wiek

■ 5+



Zjeżdżalnia gimnastyczna to sprzęt składający się z płaskiej, śliskiej powierzchni i dwóch listew zewnętrznych. Dzięki wgłębieniom oraz zaczepom pętelowym na wszystkich 4 końcach zjeżdżalni można przymocować ją bezpiecznie na hakach, zaczepić o drabinkę lub drewnianą skrzynię przeznaczoną do ćwiczeń równoważnych. Należy jednak pamiętać, aby przestrzegać względów bezpieczeństwa, zachować bezpieczną wysokość oraz zabezpieczyć podłoże miękkim materacem zapobiegając ewentualnym kontuzjom podczas utraty równowagi lub sił podczas ćwiczeń.

Specyfikacja produktu

- 1 szt.;
- wym. 200 x 49 x 7 cm;
- materiał: drewno sosnowe;

Sposób użytkowania

Aktywność na zjeżdżalni z zaczepami opartej o inny element gimnastyczny będzie skoncentrowane na ćwiczeniu równowagi, ale także na wzmacnianiu mięśni brzucha, ramion i barków. Zjeżdżalnia gimnastyczna oparta o inną drabinkę tworzy tzw. mostek gimnastyczny, który umożliwia wykonywanie różnych ćwiczeń z wykorzystaniem grawitacji i własnej masy ciała. Ćwiczenia na mostku gimnastycznym angażują różne partie mięśni i stawy, a także wymagają koncentracji i równowagi.

SI IN CS 3005 6/23



nowa szkoła
ul. POW 25, 90-248 Łódź,
www.nowaszkoła.com
tel. (42) 630 17 28,
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

OSTRZEŻENIA!



1. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat. Ryzyko utraty równowagi.
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.

Przykłady ćwiczeń z użyciem zjeżdżalni z zaczepami

Równowaga na mostku

Ostrożnie wchodzimy na mostek i starając się utrzymać równowagę pokonujemy dystans wspinając się do góry, a następnie wracamy. Aby ułatwić sobie wykonanie ćwiczenia można rozłożyć ramiona prostopadłe do reszty ciała. Ćwiczenie to wzmacnia poczucie równowagi i koordynację całego ciała.

Podciąganie ugiętych nóg do klatki piersiowej na mostku

Leżąc na plecach chwytny za boczne listwy zjeżdżalni zwisamy swobodnie. Następnie podciągamy nogi do klatki piersiowej, zginając kolana. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha i bioder.

Podciąganie prostych nóg do klatki piersiowej na mostku

Leżąc na plecach chwytny za boczne listwy zjeżdżalni i zwisamy swobodnie. Następnie podciągamy nogi do klatki piersiowej utrzymując je proste. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha i bioder.

Podciąganie się na mostku

Leżąc na brzuchu chwytny za boczne listwy zjeżdżalni i zwisamy swobodnie. Następnie podciągamy się do góry używając do tego wyłącznie siły mięśni własnych ramion. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha, ramion i barków.



Zjeżdżalnia duża CS 3005

Wiek

- 5+



Zjeżdżalnia gimnastyczna to sprzęt składający się z płaskiej, śliskiej powierzchni i dwóch listew zewnętrznych. Dzięki wgłębieniom oraz zaczepom pętelowym na wszystkich 4 końcach zjeżdżalni można przymocować ją bezpiecznie na hakach, zaczepić o drabinkę lub drewnianą skrzynię przeznaczoną do ćwiczeń równoważnych. Należy jednak pamiętać, aby przestrzegać względów bezpieczeństwa, zachować bezpieczną wysokość oraz zabezpieczyć podłoże miękkim materacem zapobiegając ewentualnym kontuzjom podczas utraty równowagi lub sił podczas ćwiczeń.

Specyfikacja produktu

- 1 szt.;
- wym. 200 x 49 x 7 cm;
- materiał: drewno sosnowe;

Sposób użytkowania

Aktywność na zjeżdżalni z zaczepami opartej o inny element gimnastyczny będzie skoncentrowane na ćwiczeniu równowagi, ale także na wzmacnianiu mięśni brzucha, ramion i barków. Zjeżdżalnia gimnastyczna oparta o inną drabinkę tworzy tzw. mostek gimnastyczny, który umożliwia wykonywanie różnych ćwiczeń z wykorzystaniem grawitacji i własnej masy ciała. Ćwiczenia na mostku gimnastycznym angażują różne partie mięśni i stawy, a także wymagają koncentracji i równowagi.

SI IN CS 3005 6/23



nowa szkoła
ul. POW 25, 90-248 Łódź,
www.nowaszkoła.com
tel. (42) 630 17 28,
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

OSTRZEŻENIA!



1. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat. Ryzyko utraty równowagi.
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.