

INFORMÁCIÓS TÁBLA IZOMERŐSÍTŐ GYAKORLATOKKAL VVZ-IT-W



A street workout parkokban elhelyezett információs tábla a használók szükséges tájékoztatását szolgálja. A táblán az üzemeltetési szabályzat mellett, az elvégezhető tornagyakorlatok útmutatója is fel van tüntetve. Ezen üzemeltetési szabályzat a használók egészségét, biztonságát és a park tisztántartását védi! Az információs tábla tartó oszlopa horganyzott és porszórt acélprofilból, maga a tábla pedig dibond megnevezésű alumínium kompozit szendvicspanelből készül.

MŰSZAKI ADATOK:

- Cikkszám: **VVZ-IT-W**
- Az eszköz méretei: 0,85 x 0,5 x 2,0 m (HxSzxM)
- Biztonsági zóna: 1,0 x 1,0 m
- Használt anyagok: horganyzott és porszórt acélszerkezet, dibond alumínium kompozit szendvicspanel, rozsdamentes acél kötőelemek

IZOMERŐSÍTŐ GYAKORLATOK ÚTMUTATÓJA

BEMELEGÍTÉS:
Minden edzés előtt mozgassuk át ízületeinket és figyeljünk oda izmaink keltei bemelegítésére! Végezzük az alábbi gyakorlatokat legalább 5 percen keresztül nyak-, váll-, kar-, csípő-, derék-, láb izmokat felmelegítve, helyetl és végük átmozgatása, helyben ugrálás két lábon majd egy lábon. Edzésünk végén kerüjük az erőteljes nyújtásokat!

EDZÉS:
Kezdőként minden izomerősítő gyakorlat egyszerű változatát 2-3 sorban, 6-10 ismétléssel ajánljuk végezni. Fokozatosan növeljük a lábak és az izmolekák számát. Kezdetben fokozatosságra kerülünk a gyakorlatok nehézségi fokozatát.

Általános edzési forma: Gyakorlatról gyakorlatra haldadunk sorba amíg el nem végzünk az összes sorát. Minden egyes gyakorlatnál az adott száma elvégzése után kb. 1-2 perc pihenőt tartunk.

Állékosság edzési forma: Az egyes gyakorlatokat vagy minimális pihenőkkel, vagy megszakítás nélkül végzünk egymás után. Pihenőt akkor tartunk amikor minden gyakorlatot elvégzünk (ez alatt az 1. sorra utaljuk) érjük. A száma elvégzése után kb. 1-2 perc pihenőt tartunk.

MAGYARÁZAT:
○○○○○ A gyakorlatok nehézségi fokozat szerint vannak osztályozva. 1 színes pont a legkönnyebb, 5 színes pont pedig a legnehezebb gyakorlatot jelöl.
● Az állókban a piros színnel jelölt izmok erősödnek, a kékkel jelölt izmok nem.

GYAKORLATOK:

ERŐSÍTŐ

HELYBEN

LÁB



NYÚJTÁS:
Edzés után legalább 5-10 perc nyújtást végzünk. Nyújtsuk át testünk összes izomcsoportját. Izmainkat kb. 15-20 másodpercig tartjuk intenzív nyújtásban.

FITNESS ÉS STREET WORKOUT ÜZEMELTETÉSI SZABÁLYZAT

A kültéri fitness- és street workout park csúszka a jelen üzemeltetési szabályzatban meghatározott feltételek betartásával, valamint az üzemeltetővel egyetértésben elfogadásával lényegesen és használható jelen üzemeltetési szabályzat a park területén tartózkodni, a használata biztonságának és egészségének védelmére szolgálja, ezért az alábbi pontokban meghatározott feltételeket mindenképpen szigorúan be kell tartani!

AZ ESZKÖZ HASZNÁLATÁNAK FELTÉTELEI:

- Az eszközt minimum 140 centiméter magas személyek használhatják!
- A fitness eszközök maximum terhelhetősége 150 kg, a street workout eszközök esetében pedig mindig az adott eszközön van feltüntetve!
- Csúszka egyensúlyi problémáktól és betegségektől mentes személyek használhatják!
- Váltakozó vagy sérült eszközökkel minden esetben az üzemeltető és lényegesen járja annak használata!
- Biztonsági okokból akció gyakorlat közben nem engedjük el a fogantyúkat!
- Az eszközön végzett edzés kizárólag saját felelősségvállalással történik!
- Ne nyúljon az eszközök működési más személy használja!
- Edzés közben mindig alkalmas öltözet viseljen, nehogy beakadjon vagy beszoruljon a ruházat a szerkezet mozgó részébe!
- A sérülések ellenőrzése érdekében ne vigyen magával éles tárgyakat az eszközre!
- Tartsa tisztán az eszközt, ne fogasson élelmet, italt az eszközön vagy annak közvetlen közelében!

TILOS AZ ESZKÖZ HASZNÁLATÁNAK:

- Ha az eszköz nedves vagy fagyott, mivel fokozott a csúszás általi sérülés esélye!
- Ha a használó hibát érkezik az eszközre!
- Ha a park területén olyan tárgyak vannak, amelyek a használók egyensúlyát veszélyeztetik!
- Alacsonyabb lábakú személyek mellől!
- Magas hőmérsékleten, amikor az eszköz felületének hőmérséklete veszélyeztetheti a használók egészségét!
- Nem alkalmas idő és ruházat viselés esetében!
- Képtelen személyek számára!

TILOS A PARK TELJES TERÜLETÉN:

- A dohányzást!
- Nyíl fegyver használatát!
- Alkohol és egyéb bódító szerek fogyasztását!
- Lőfegyver, robbanóanyag, vagy mérgező anyag és egyéb egészség veszélyeztető tárgy behozatalát és használatát!
- Betépek kinyitását vagy más állományait!
- A park környezetét és az eszközök rongálásait!
- Kiszárazó berendezések alkalmatlan használatát, rendeltetésétől eltérő célra, valamint alkoholt vagy egyéb bódító hatású szert fogyasztását!

VÉDELMEZÉSI ESETÉN FONTOS FELTÉTELKÖRÖK:

Segélyszám: 112	
Mentőszolgálat: 104	
Polícia: 107	
Tűzoltóság: 105	

Üzemeltési idő: _____

Üzemeltető: _____

Felügyelő: _____

A kondipark kivitelezője:




VVZ Játzóterek Kft.
2900 Komárom,
Mártírok útja 86-92.
info@vvz-jatszoterek.hu
www.vvz-jatszoterek.hu