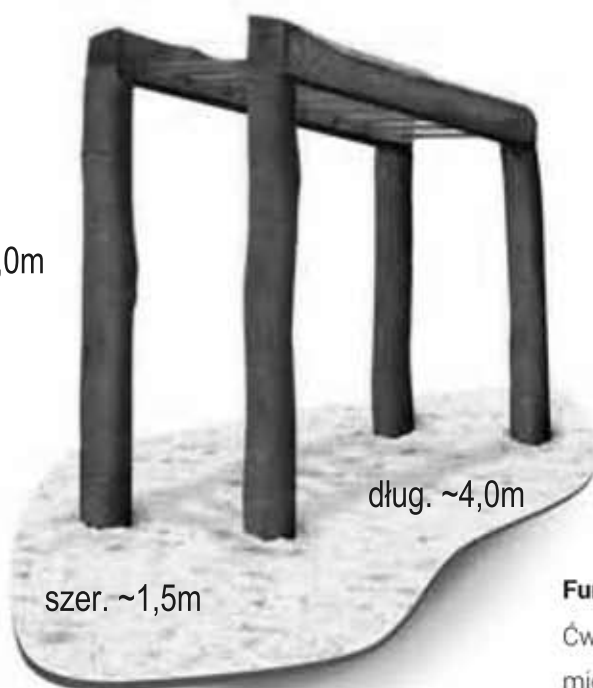


Park rzeczny Aleksandry - część północna
zlokalizowany przy ulicy Jerzmanowskiego w Krakowie

DRABINKA

wys. ~2,0m



dług. ~4,0m

szer. ~1,5m

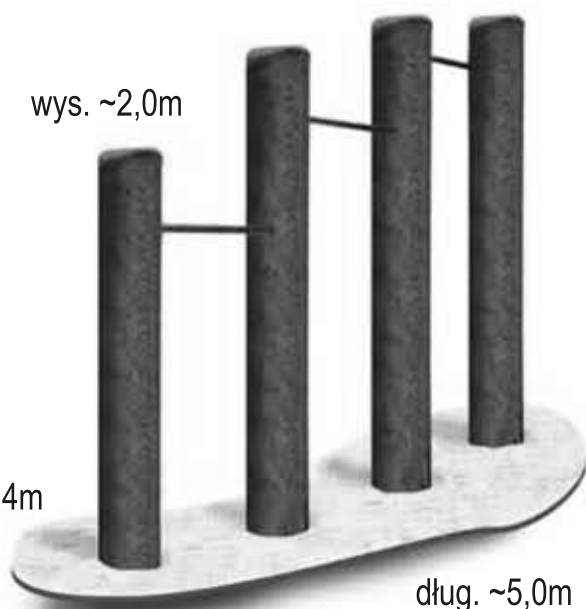
Funkcje

Ćwiczenie mięśni obręczy barkowej, ogólnie mięśni górnej partii ciała, siły dłoni.

Urządzenie z drabinką umocowaną na palach w lekkim skosie. Służy przede wszystkim do wzmacniania obręczy barkowej oraz ogólnie mięśni górnej partii ciała. Uwielbiana przez dzieci próbujące pokonać długość drabinki, przechodząc w zwisie szczebel po szczebłu. Znakomicie wyrabia "chwytność" dłoni.

DRAŻKI

wys. ~2,0m



szer. ~0,4m

dług. ~5,0m

Funkcje

Ćwiczenie mięśni brzuch i ramion, rozciąganie, ćwiczenia relaksacyjne w zwisie, dla dzieci tor slalomowy i miejsce przewrotów w przód na poręczy.

Urządzenie zbudowane z poziomych drążków, zamocowanych na różnej wysokości (daje to możliwość ćwiczenia osobom różnego wzrostu oraz wieku). Jest to jeden z bardziej lubianych przez dzieci, a także mężczyzn przyrządów do ćwiczeń. Nie należy do najłatwiejszych, gdyż do poprawnego wykonywania ćwiczeń trzeba mieć silne ręce oraz obręcz barkową. Nieodłączna pomoc przy ćwiczeniu przewrotów w przód (w czasach, gdy znikają trzepaki, dzieci zatraciły tą podstawową niegdyś umiejętność).