

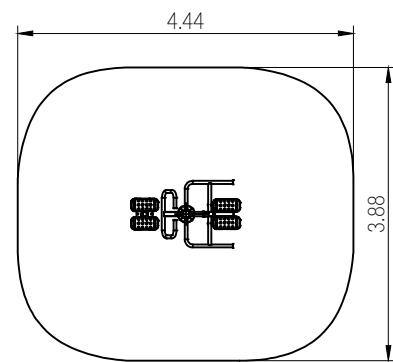
WS1

- TWISTER + WAHADŁO**
- Strefa bezpieczeństwa dla urządzeń - 17m<sup>2</sup>,
  - Wysokość swobodnego spadku - 0,64 m

**Kategoria urządzenia:**  
budowa mięśni, koordynacja

**Efekt treningu:**  
Wahadło: Ćwiczy mięśnie bioder. Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha i pleców.  
Twister: Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha.

**Trudność ćwiczenia:** Łatwe



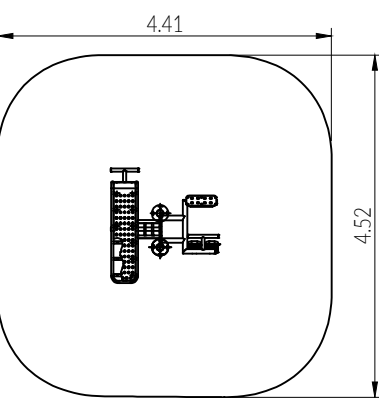
WS2

- ŁAWKA + PROSTOWNIK PLECÓW**
- Strefa bezpieczeństwa dla urządzeń - 19m<sup>2</sup>,  
Wysokość swobodnego spadku - 0,65 m

**Kategoria urządzenia:**  
Budowa mięśni

**Efekt treningu:**  
Ławka: Ćwiczenia wykonywane na urządzeniu pomagają wzmocnić mięśnie brzucha.  
Prostownik: Wzmacnia bardzo ważną dla utrzymania poprawnej sylwetki grupę mięśniową.

**Trudność ćwiczenia:** Średnie.



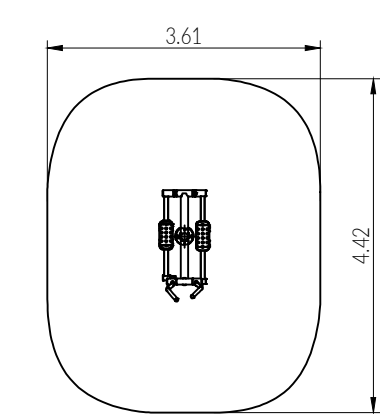
WS3

- ORBITEK**
- Strefa bezpieczeństwa dla urządzeń - 17m<sup>2</sup>,
  - Wysokość swobodnego spadku - 0,6 m

**Kategoria urządzenia:**  
Koordynacja, krążenie krwi, budowa mięśni

**Efekt treningu:**  
Delikatny dla stawów trening mięśni nóg i bioder. Dodatkowo trening mięśni pasa barkowego i ramion. Wpływa pozytywnie na spalanie tkanki tłuszczowej.

**Trudność ćwiczenia:** Średnie



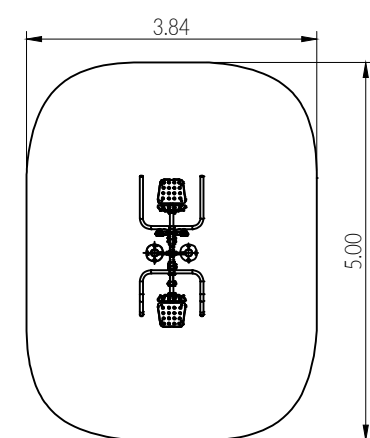
WS4

- WYCIĄG GÓRNY + WYCISKANIE SIEDZĄCE**
- Strefa bezpieczeństwa dla urządzeń - 19m<sup>2</sup>,  
Wysokość swobodnego spadku - 0,65 m

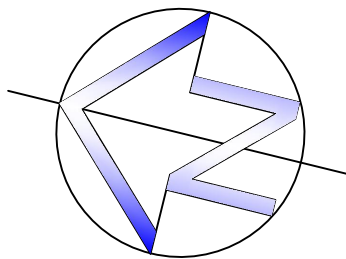
**Kategoria urządzenia:**  
Budowa mięśni

**Efekt treningu:**  
Zwiększenie siły mięśni piersiowych, barków i ramion.

**Trudność ćwiczenia:** Średnie do trudnego.



## STAN PROJEKTOWANY SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA



- UWAGA:**
1. Wymiary podano w [m].
  2. Wykonawca zobowiązany jest do wykonania obmiaru przed dokonaniem zamówienia materiału
  3. Wymiary należy sprawdzić w stanie rzeczywistym. Projektant zastrzega, że mogą być niewielkie rozbieżności w wymiarach stanu istniejącego.
  4. Współrzędne punktów charakterystycznych oraz rzędne wysokościowe w układzie mapy do celów informacyjnych.
  5. Szczegół wykonania nawierzchni wg opisu technicznego.
  6. Przed przystąpieniem do robót należy sprawdzić współrzędne oraz rzędne wysokościowe z istniejącą sytuacją w terenie. Podane współrzędne i rzędne na podstawie mapy do celów informacyjnych. W przypadku rozbieżności należy przestać szkic geodezyjny projektantowi w celu weryfikacji.

**FUNDAMENTY:**

- F1 - 75 x 50 cm
- F2 - 50 x 50 cm

**MODERNIZACJA BOISKA SPORTOWEGO PRZY  
I LO IM. B. KRZYWOUSTEGO W NAKŁE NAD NOTECIĄ**  
ul. Gimnazjalna 3, 89-100 Nakło nad Notecią  
dz. nr 2214 obręb Nakło n. Notecią

**Powiat Nakielski**  
gen. Henryka Dąbrowskiego 54  
89-100 Nakło nad Notecią

**STEELU Sp. z o.o.**  
ul. Jantar 10, 83-050 Bielkówko  
tel: +48 502 600 006,  
e-mail: biuro@steelu.pl

**mgr inż. Łukasz Czaplicki**  
upr. nr POM/0328/PWOK/12  
w spec. konstrukcyjno-budowlanej

**STAN PROJEKTOWANY  
SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA**

DATA	FAZA	BRANZA	SKALA	FORMAT	NR PROJEKTU
08.2016	PROJEKT BUD.-WYK.	ARCH.	1:150	650 x297	050/2016