Źródło:

Rozbudowa potencjału uzdrowiskowego Uzdrowiska Wysowa w oparciu o bogactwo wód Beskidu Niskiego

Wczoraj została oddana do użytku siłownia zewnętrzna w Parku Zdrojowym w Wysowej-Zdroju. Siłownia powstała w ramach realizacji Projektu pn. „Rozbudowa potencjału uzdrowiskowego Uzdrowiska Wysowa w oparciu o bogactwo wód Beskidu Niskiego" dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014 – 2020 Ćwiczenia na siłowni zewnętrznej doskonale wpływają na poprawę krążenia krwi, koordynacji ruchowej oraz kondycji fizycznej. Wykonując ćwiczenia zgodnie z instrukcją poszczególnych maszyn, z pewnością wzmocnisz mięśnie całego ciała.

Jak ćwiczyć na siłowni zewnętrznej?

Sprzęty, które wchodzą w skład siłowni plenerowej, przeznaczone są dla dzieci, dorosłych i seniorów, osób początkujących i zaawansowanych sportowców. Ułatwieniem dla osób początkujących są instrukcje opisujące prawidłowy sposób korzystania ze sprzętu (znajdują się na każdej maszynie).

- Orbitrek - aktywuje ruch bioder, barków, ramion oraz nóg.
- Biegacz - wzmacnia mięśnie i stawy nóg, aktywuje ruch bioder, zwiększa ruchomość stawów kolanowych i biodrowych oraz poprawia zmysł równowagi ciała. Biegacz redukuje tkankę tłuszczową.
- Wahadło - buduje mięśnie i wzmacnia koordynację ruchową. Aktywuje mięśnie bioder oraz stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha i pleców.
- Twister - poprawia koordynację ruchową. Aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie brzucha oraz wzmacnia lędźwiową część kręgosłupa.
- Wyciąg górny - buduje i wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców. Szczególnie polecany dla osób z bólami pleców.
- Wioślarz - wzmacnia mięśnie nóg, ramion i górnej partii pleców.
- Prostownik grzbietu - wzmacnia mięśnie grzbietu boczne i przyśrodkowe, mięśnie dwugłowe ud i pośladków.
- Drabinka - wzmacnia mięśnie grzbietu, ramion oraz biceps.
- Motylek - wzmacnia mięśnie ramion, pleców, grzbietu. Pomaga w utrzymaniu poprawnej postawy ciała.