



CZY CHCESZ ZBUDOWAĆ W SWOIM MIEŚCIE WŁASNY **PARK STREET WORKOUT?**

Street workout to coraz popularniejsza

forma aktywności fizycznej, polegająca

na wykorzystaniu wyłącznie

masy własnej ciała



BarManiaPro to lider wysokiej jakości sprzętu do kalisteniki i Street Workoutu



Kalistenika

Kalistenika to rodzaj aktywności fizycznej, w której do treningu wykorzystuje się masę własnego ciała. Najprostszym ćwiczeniem kalistenicznym jest pompka, jednak repertuar wszystkich technik wykorzystywanych w street workoucie jest praktycznie nieograniczony. Najczęściej zalicza się do nich podciągnięcia, przysiady, brzuski i wznosy nóg. Kalistenika ma pozytywny wpływ na układ krwionośny człowieka oraz kształtuje mięśnie, równowagę, zwinność i koordynację. Wykorzystuje się ją w ramach treningu wojskowego oraz wychowania fizycznego w szkołach na całym świecie. Ta forma rozwoju fizycznego była szeroko stosowana przez starożytnych Greków zwanych „Kalisami”. Aby ćwiczenia kalisteniczne były efektywne, należy zadbać o prawidłową technikę i optymalną częstotliwość ich wykonywania. Ustalenie właściwego planu treningowego to pierwszy krok do sukcesu. Dowiedz się, jakie metody treningu dają najlepsze rezultaty i jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia kalisteniczne.



Kalistenika to sport dla starszych i młodszych, kobiet i mężczyzn, dla początkujących i zaawansowanych



Pozytywny wpływ treningów ulicznych

Street Workout to drzwi do aktywności fizycznej polegającej na treningu siłowym opartym o ćwiczenia z wykorzystaniem masy własnej ciała. Stworzenie Street Workout Parku w swojej okolicy jest dużym udogodnieniem dla mieszkańców, którzy aktywnie trenują. Ćwiczenia tego typu mają pozytywny wpływ na układ krwionośny człowieka oraz kształtują mięśnie, równowagę, zwinność oraz koordynację ruchową.

Po pierwsze bezpieczeństwo

Za uprawianiem tej dyscypliny sportu przemawia wiele zalet. Jedną z nich jest fakt, że Street Workout jest względnie bezkontuzyjny i bezpieczny dla ćwiczących. Jeśli użytkownicy przestrzegają regulaminu i korzystają z

urządzeń zgodnie z ich przeznaczeniem to niemal niemożliwe aby doszło do jakiegokolwiek wypadku. Park kalisteniczny może być zatem określony mianem bezpiecznego parku.

Niedoceniony sprzęt

Rosnąca popularność aktywności ruchowej, moda na bycie sprawnym, zaowocowała w postaci promocji różnych form aktywności fizycznej z wykorzystaniem tego, co oferuje przestrzeń miejska. Pojawia się coraz więcej obywatelskich wniosków dotyczących budowy parków wyposażonych w sprzęt przydatny do ćwiczeń.

Pozytywny wpływ na postawę społeczności

Street Workout kształtuje nie tylko mięśnie, zwinność i równowagę. W sporcie (np. w sztukach

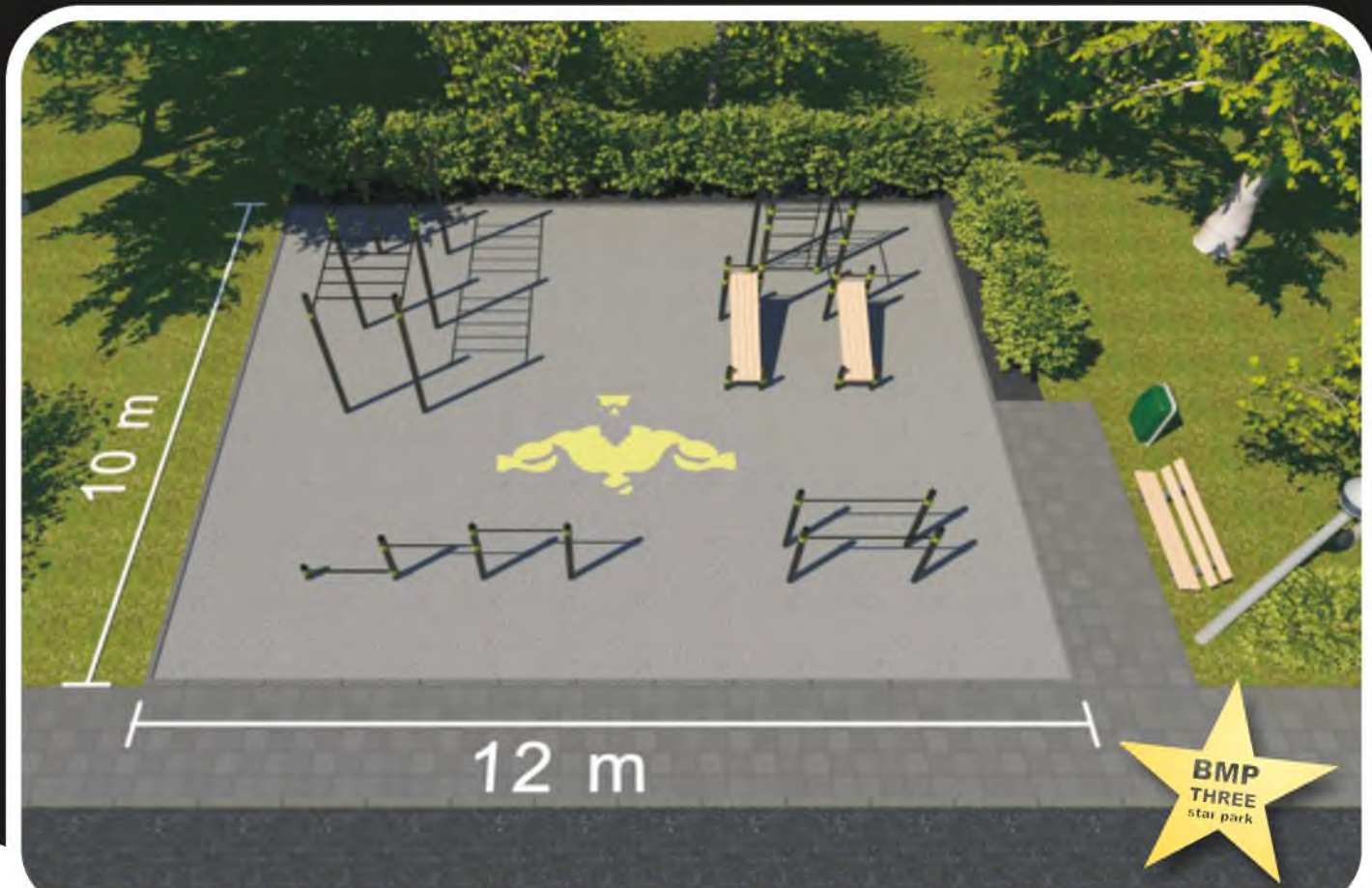
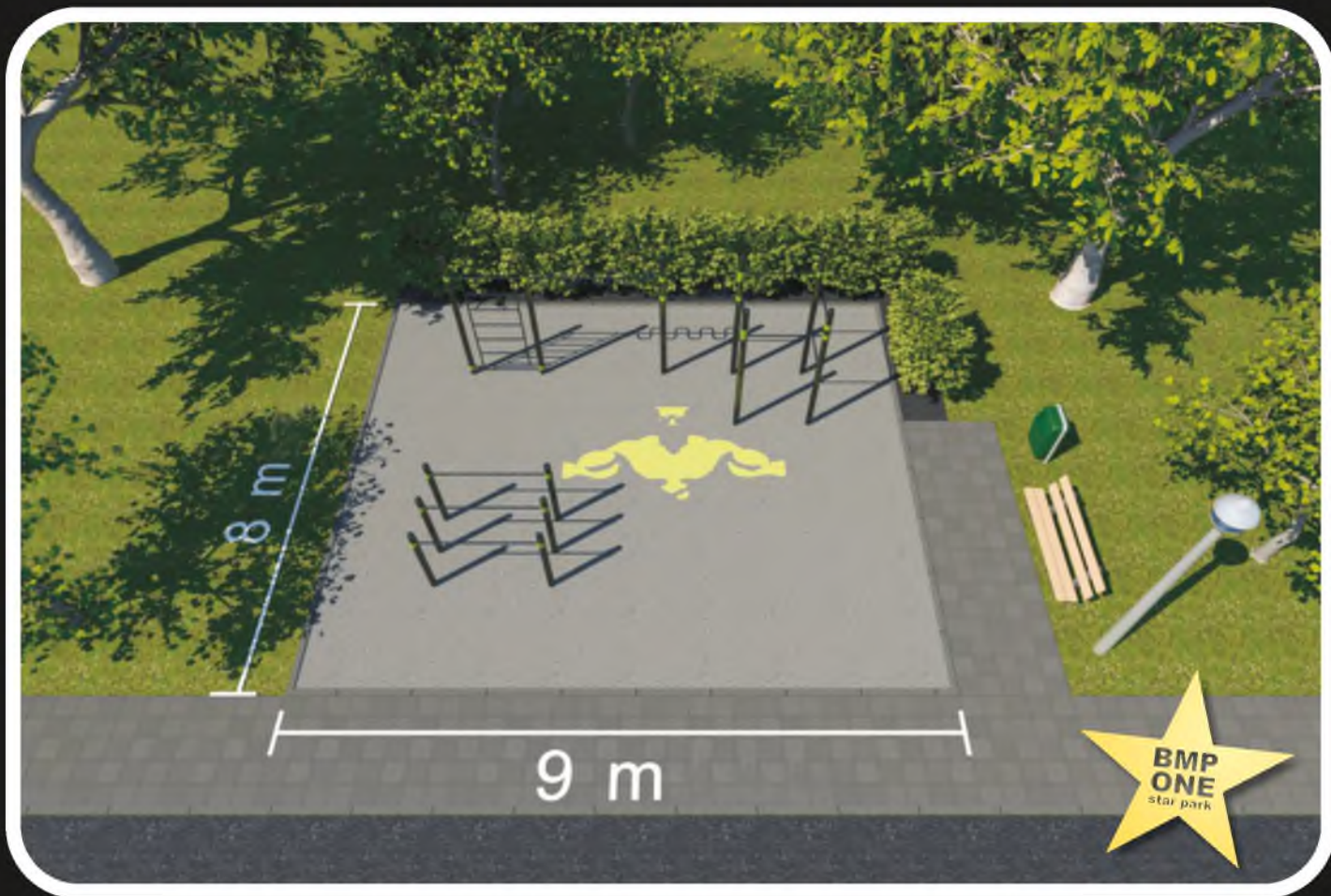
walki czy atletyce) przede wszystkim ma zastosowanie jako trening siłowy. Mając na uwadze zadowolenie mieszkańców miast, dzielnic czy osiedli, ich władze organizują na swoich terenach miejsca, gdzie można na świeżym powietrzu przeprowadzić profesjonalny trening z zastosowaniem wysokiej jakości sprzętu Street workout i fitness.

To sport dla każdego

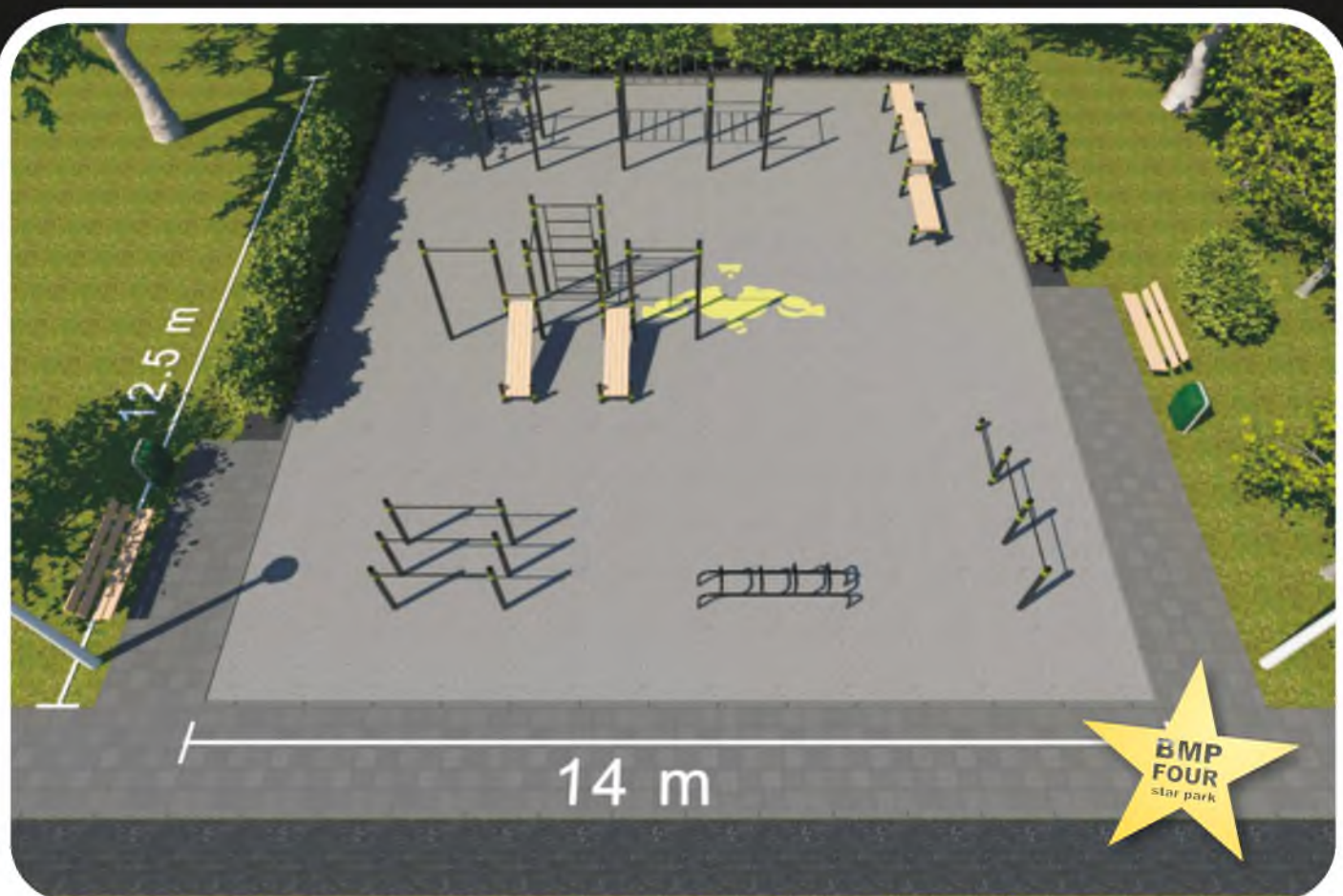
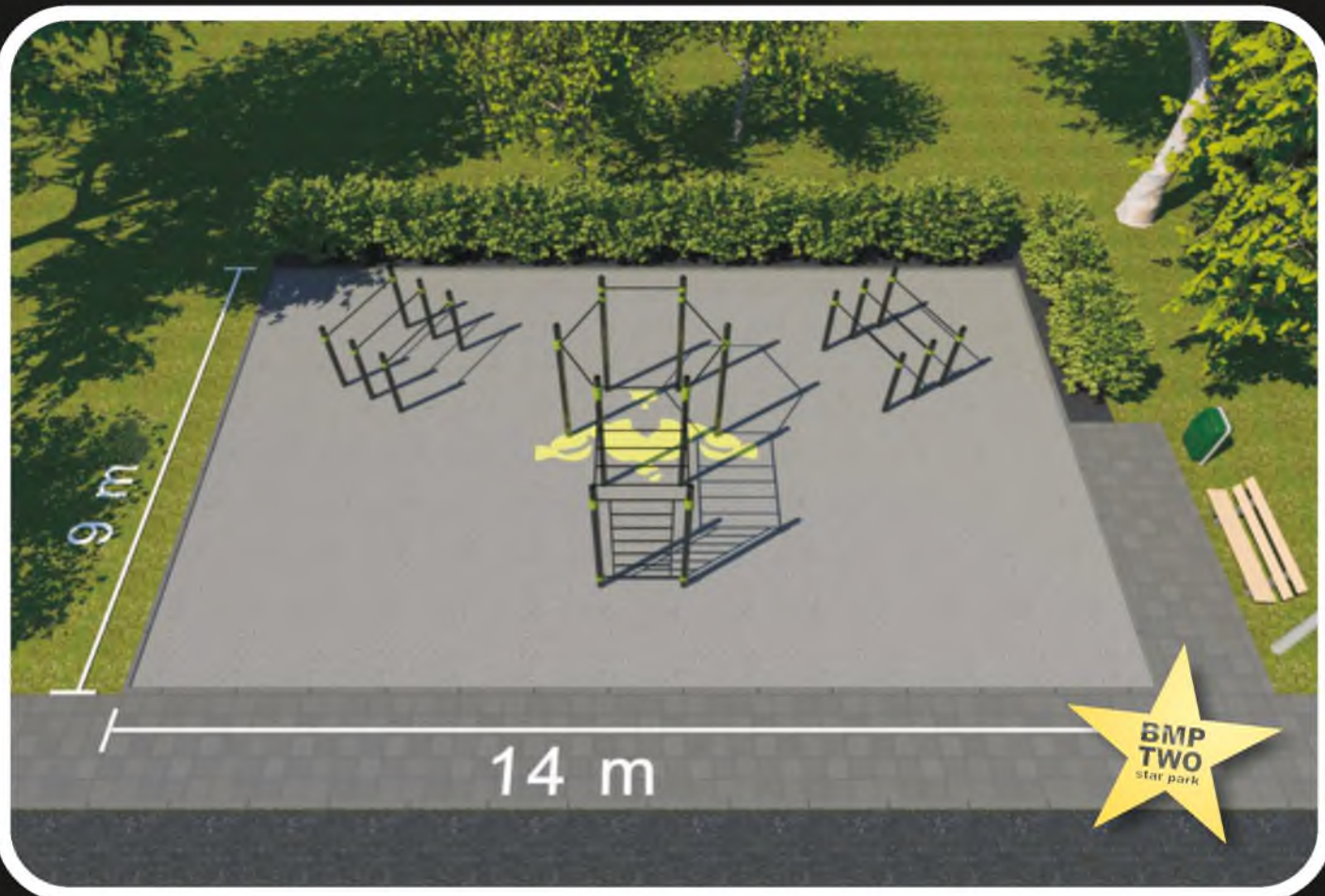
Street workout to forma aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Głównym nabywcą parków kalistenicznych są władze lokalne co sprawia, że urządzenia te znajdują się w ogólnodostępnej przestrzeni publicznej. Każdy może z nich korzystać zupełnie bezpłatnie. Aby zacząć trenować wystarczy zatem jedynie odrobina motywacji i trochę inwencji.



Przykładowe parki



Wybierz jeden z czterech standardowych elementów wyposażenia parku w różnych przedziałach cenowych lub zaprojektuj swój własny park z naszą pomocą



Kody produktów



BMP-10103



BMP-10105



BMP-10106



BMP-10201



BMP-10202



BMP-10203



BMP-10204



BMP-10301



BMP-10302



BMP-10303



BMP-10304



BMP-10305



BMP-10306



BMP-10307



BMP-10308



BMP-10500



BMP-10601



BMP-10602



BMP-10603



BMP-10604



BMP-10605



BMP-10606

potrzeby
indywidualne

dowolna
konfiguracja

twój
projekt

Stwórz własny park BarManiaPro
za pomocą powyższych urządzeń

Praktyczne wskazówki na co zwracać uwagę przy budowie parku do Street Workoutu

Gwarancja, certyfikaty, jakość

Na co należy zwrócić uwagę przy wyborze urządzeń do swojego parku? Po pierwsze na **JAKOŚĆ**.

W chwili obecnej nie ma na polskim rynku wielu firm, posiadających wieloletnie doświadczenie, które zajmują się budową tego typu parków, stąd problemy z jakością niektórych placów, które dotychczas powstały. Gorsza jakość przekłada się bezpośrednio na bezpieczeństwo użytkowników.

Na urządzenia marki BarManiaPro dajemy jako jedyni w Polsce aż 10 lat gwarancji, podczas gdy inni producenci dają jedynie 2,3 lata. Dzięki temu nabywca nie musi martwić się naprawami ani wydawać na nie pieniądze. Zatem nasze urządzenia pomagają zaoszczędzić pieniądze i nerwy w przyszłych latach.

Przy placu powinna zawsze widnieć instrukcja użytkowania parku z regulaminem i numerami alarmowymi.

Urządzenia marki BarManiaPro posiadają certyfikat TÜV potwierdzający zgodność z europejskimi normami bezpieczeństwa EN-1176 oraz certyfikat organizacji kalistenicznej WCO potwierdzający jakość i najwyższą użyteczność urządzeń BarManiiPro w Street Workoucie.

Kolejnym ważnym aspektem przyczyniającym się do zwiększenia bezpieczeństwa parku jest wybór odpowiedniej nawierzchni bezpiecznej. Może być to: żwir płukany (mało bezpieczny), piasek (nasypuje się do butów), płyty gumowe (mało odporne na warunki atmosferyczne, trudne w serwisowaniu) lub nawierzchnia gumowa EPDM. Najlepsza pod względem jakości i estetyki wydaje się być wylewana nawierzchnia gumowa typu EPDM.



Na urządzenia marki BarManiaPro dajemy jako jedyni w Polsce aż 10 lat gwarancji



Dystrybutor BarManiaPro w Polsce

Partner lokalny



streetworkout@ag-complex.com.pl

www.BarManiaPro.com