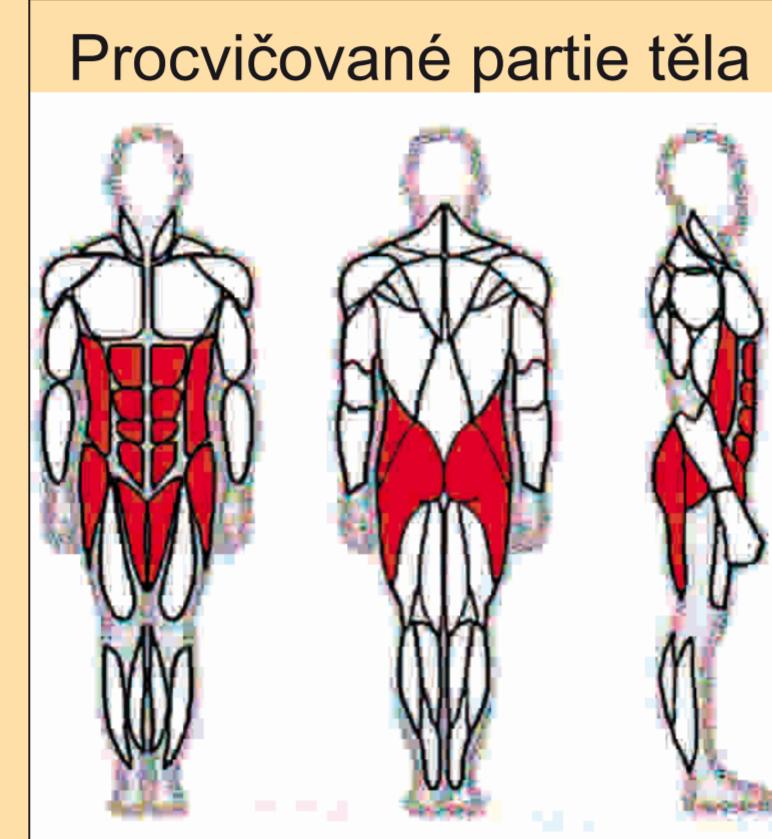
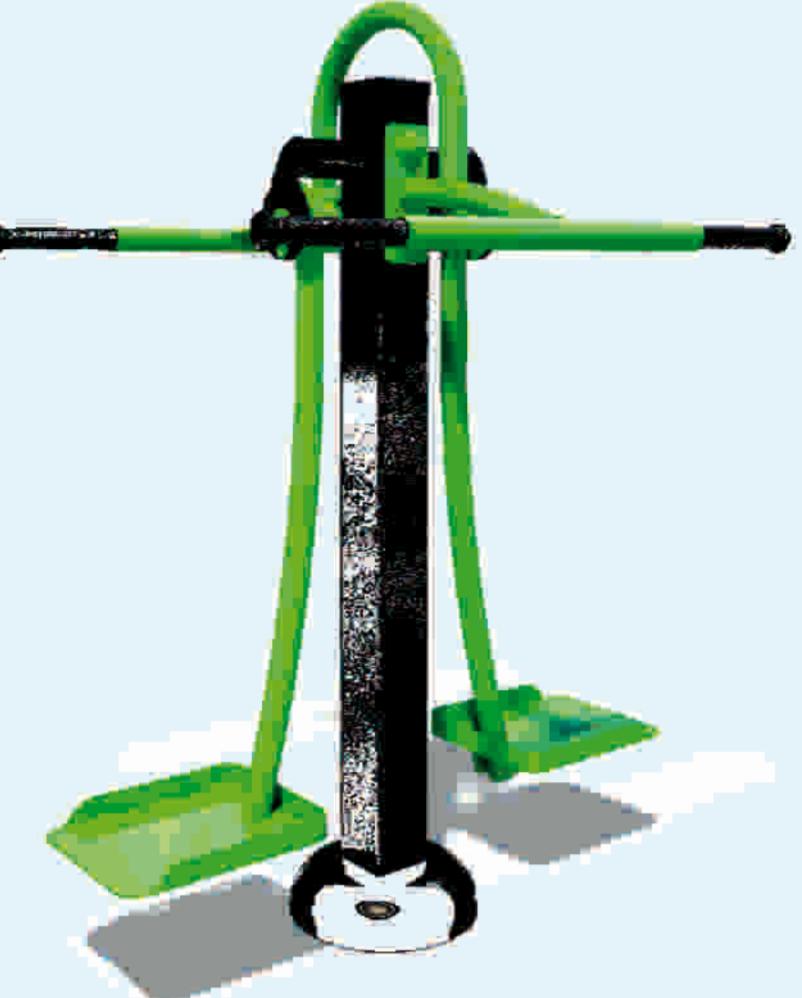


# Venkovní posilovna v Cakli

## Venkovní protahovací fitness stroj BRUSLAŘ

Funkce: posílení a rozvoj svalů břicha, boků, stehen, pávne a sedacího svalstva. Pro dvě osoby.  
Použití: Chyťte obě madla oběma. Postavte se na obdélníkovou plošinu. Pravidelně pohybujete spodní částí těla na obě strany.

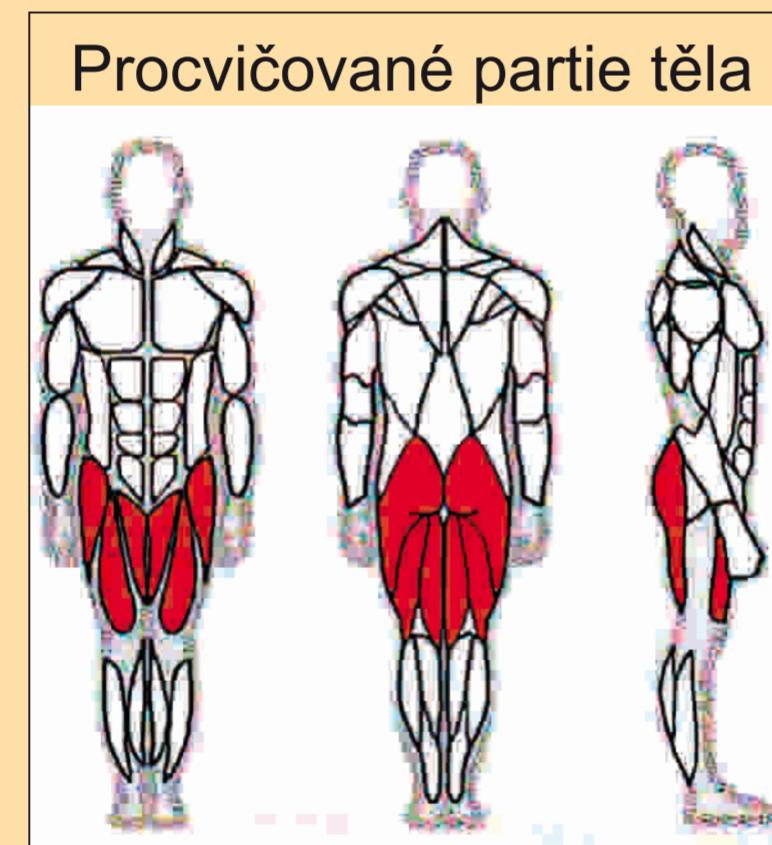
Provádění: Doporučujeme 3 série vždy po 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a tak, aby nedocházelo k nadmernému vyvýjení síly. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.



## Venkovní protahovací stroj CHODEC

Funkce: brusle – na posílení svalstva stehen a hýžďového svalstva  
Použití: Oběma rukama se chyťte rukojeti. Stoupněte si na nášlapnou plochu. Provádějte střídavé kmitavé pohyby oběma nohami.

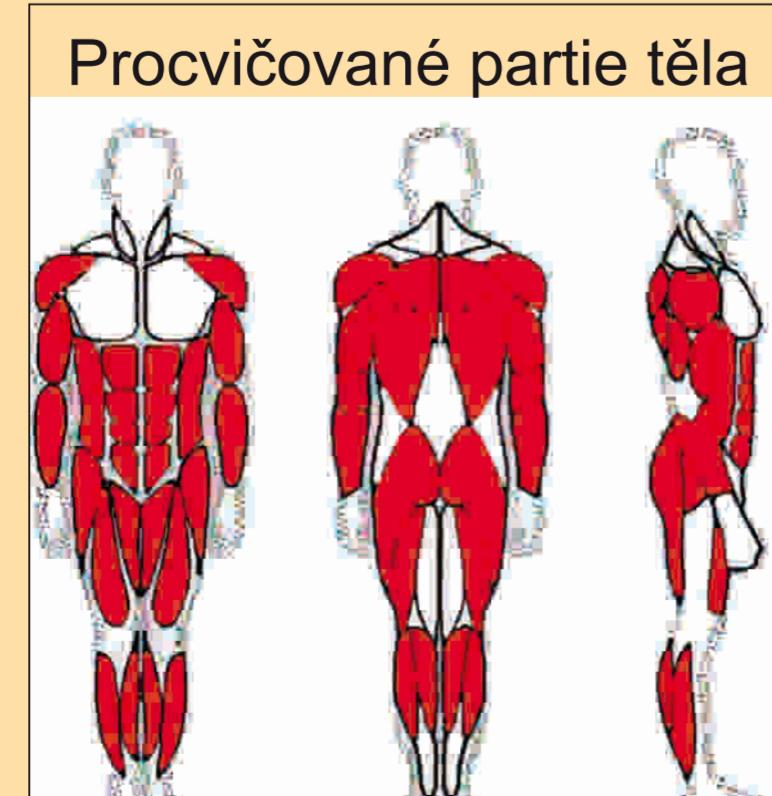
Provádění: Doporučujeme 3 série vždy po 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a tak, aby nedocházelo k nadmernému vyvýjení síly. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.



## Venkovní protahovací fitness stroj VESLAŘ

Funkce: veslovací stroj na procvíčení svalstva celého těla  
Použití: Sedněte si na sedák, uchopte držadla a chodidla položte do nášlapů. Tahejte ruce dozadu, přičemž se bude nadzdvádat sedák. Pomalu se vraťte do původní pozice. Cvičení je prováděno vlastní hmotností.

Provádění: Doporučujeme 3 série vždy po 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a tak, aby nedocházelo k nadmernému vyvýjení síly. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

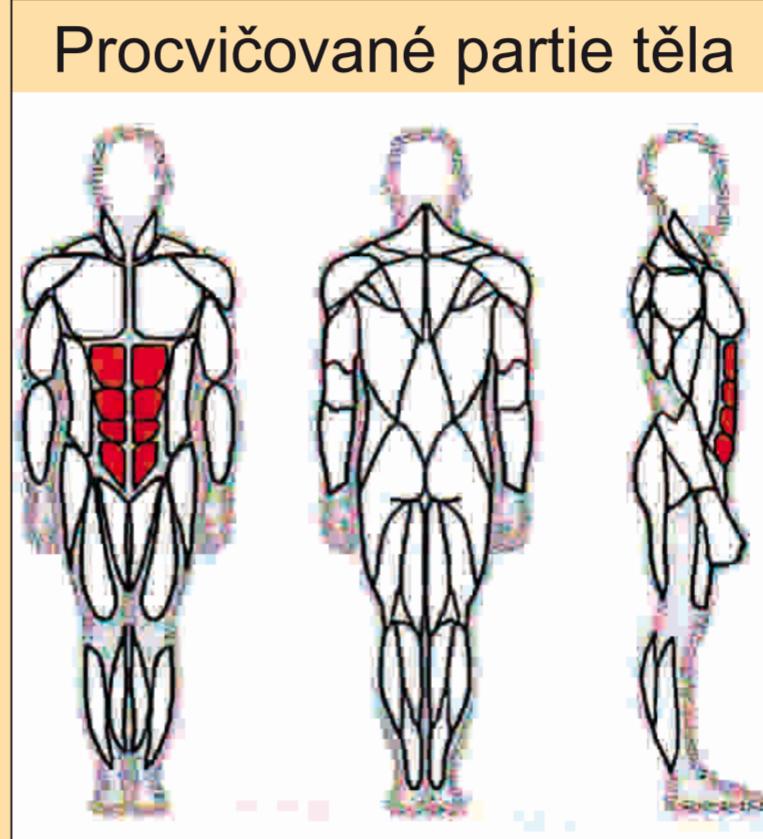


## Venkovní protahovací fitness stroj LAVIČKA

Funkce: lavička na posílení břišního svalstva. Pro dvě osoby.

Použití: Lehněte si zády dolů na lavičku. Hlava směruje dolů. Nohy vložte pod madla a zvedejte hrudník ke kolenům.

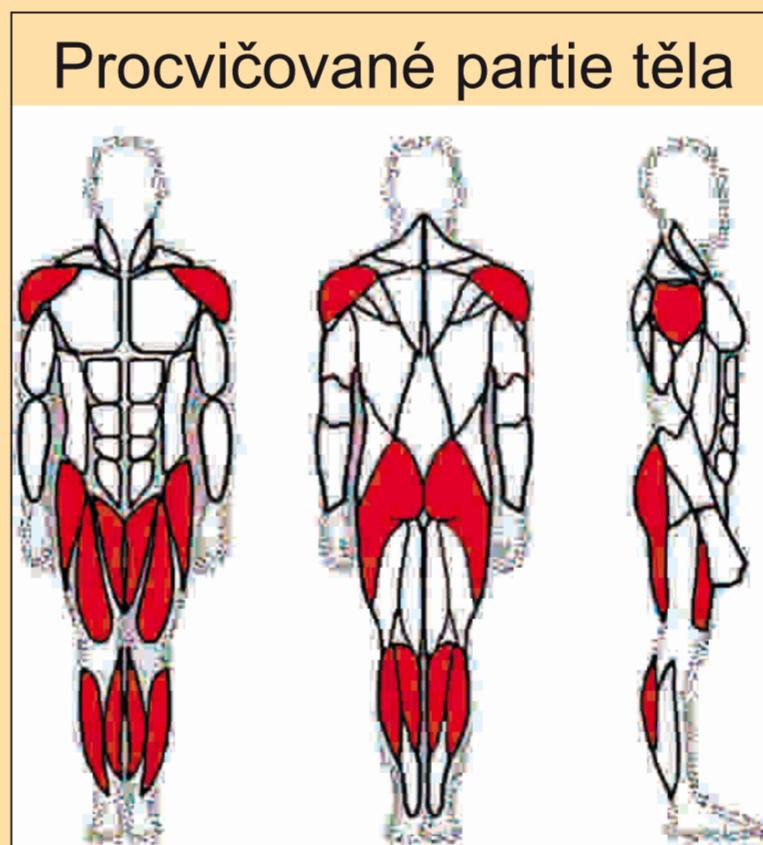
Provádění: Doporučujeme 3 série vždy po 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a tak, aby nedocházelo k nadmernému vyvýjení síly. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.



## Venkovní protahovací fitness stroj BĚŽEC

Funkce: na posílení svalstva horních a dolních končetin

Použití: Oběma rukama se uchopte rukojeti. Stoupně Venkovní protahovací fitness strojte si do nášlapných ploch. Pohybujte rovnoměrně rukama a nohami.

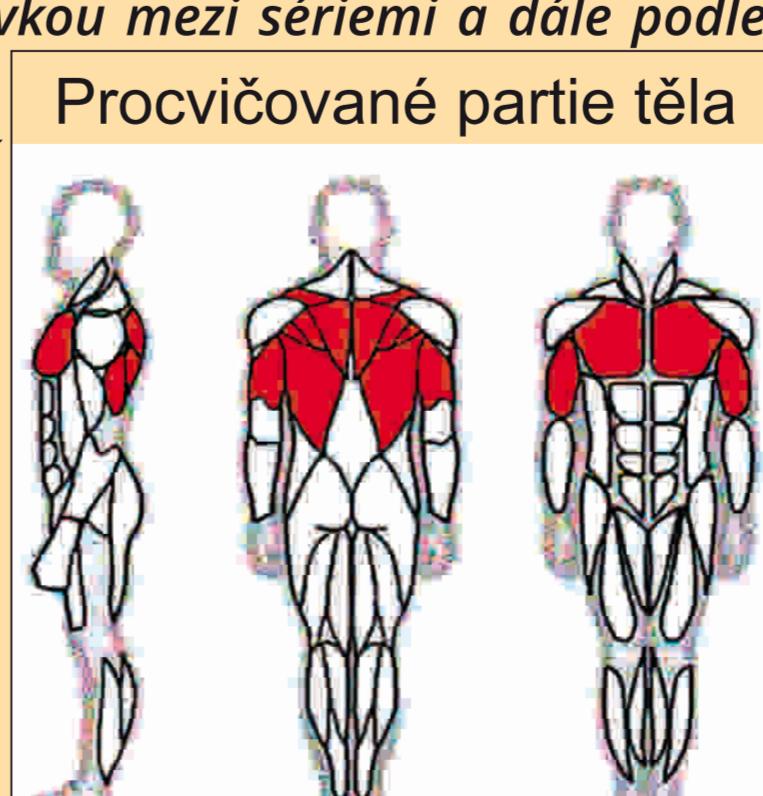


## Venkovní protahovací fitness stroj VZPĚRAČ

Funkce: posílení a rozvoj svalů hrudníku a tricepsů. Pro dvě osoby.

Použití: Sedněte si na sedadlo a uchopte rukojeti oběma rukama. Plnou silou tlačte ruce do těla. Přitahujte držadla směrem k sobě na úroveň ramen - sedák se začne zvedat. Poté pomalu uvolňujte síly v pažích a vracejte se do výchozí pozice. Pohyb zpět musí být pomalý.

Provádění: Doporučujeme 3 série vždy po 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a tak, aby nedocházelo k nadmernému vyvýjení síly. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.



## Provozní řád venkovní posilovny

v areálu vodáckého tábora Cakle ve Starých Oldřichovicích

Provozní řád slouží k zajištění pořádku, bezpečnosti a ochraně zdraví návštěvníků.

Návštěvní doba venkovní posilovny je pouze za denního světla.

Na venkovní posilovnu je zakázáno vstupovat:

- za mokra, bouřky, sněhu, náledí a snížené viditelnosti
- pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek

Vstup na venkovní posilovnu je zdarma.

### ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ

- Venkovní protahovací fitness stroje (FS) jsou určeny k pohybu, cvičení, rehabilitaci, sportovní a zábavní hře pro uživatele starší 14 let a výšky min. 140 cm. Nosnost a možné zatížení jednotlivých FS je maximální do hmotnosti uživatele 150 kg.
- Zařízení FS smí používat pouze osoby s příznivým zdravotním stavem bez zdravotních komplikací či onemocnění. Před použitím FS se ujistěte o vlastním zdravotním stavu.

### POUŽÍVÁNÍ FS

- FS lze dle specifické konstrukce používat pouze za použití váhy vlastního těla.
- Všichni uživatelé jsou před užíváním SF povinni podrobně se seznámit s návodom a jsou povinni tento návod dodržovat s ohledem na momentální fyzickou kondici a zdravotní stav.
- Podrobná návod na použití včetně funkcí jednotlivých SF je uveden na informačních etiketách, které jsou součástí každého FS.

### POUŽÍVÁNÍ FS JE ZAKÁZANO

- Osobami mladšími 14 let nebo pro osoby, kterým zdravotní stav nebo onemocnění neumožňuje zařízení užívat bez rizika zhroušení jejich stavu nebo bez rizika úrazu.
- Jinak, než je uvedeno v návodu na užití.
- Za nepříznivých povětrnostních a klimatických podmínek (dešť, silný vítr, bouřka, kroupy, mráz, mlha apod.)
- Mimo doby a v rozporu se stanovenou obecně závaznou vyhláškou obce/města.
- V případě podezření na závadu/poškození nebo silné opotřebení.
- Osobami pod vlivem návykových látek.

### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Ve všech prostorách je výslovně zakázáno kouření, užívání alkoholických nápojů a jiných omamných a návykových látek. Zakazuje se vstup s otevřeným ohněm i jakýmkoli předměty, které by ohrozovaly bezpečnost návštěvníků.
- Venčení psů a jiných zvířat v prostoru venkovní posilovny je zakázáno.
- Při současném užití strojů několika návštěvníky je nutné, aby vzájemně respektovali pravidla bezpečného chování a svou činnost neohrožovali ostatní účastníky. Všichni návštěvníci jsou povinni chovat se v prostoru posilovny tak, aby nezpůsobili zranění sobě ani ostatním.
- Provozovatel nenese zodpovědnost za škody na zdraví a majetku způsobené nedodržováním provozního řádu a návodu na používání.
- Uživatel je povinen při zajištění jakéhokoli poškození FS nebo jeho části nahlásit tyto zkušenosti provozovateli, který provede kontrolu funkčnosti a zajištění odstranění závady.

### VŠEOBECNÉ POKYNY

- Porušení tohoto provozního řádu se postihuje dle obecných předpisů v rámci přestupkového řízení. Pokud se setkáte s porušením tohoto provozního řádu, oznamte toto skutečnost neprodleně Městské policii, Polici ČR nebo provozovateli.
- Tento provozní řád je závazný pro všechny návštěvníky venkovní posilovny.

Provozovatel: Radomír Junek, tel.: 777 821 897  
IČO: 74878174, Sluneční 405, Ústí N. O.

Majitel areálu: KČT, odbor Horař Ústí nad Orlicí  
IČO: 70903409, tel: 603 772 985

**Důležitá telefonní čísla**  
112 Integrovaný záchranný systém  
155 Záchranná služba

150 Hasiči  
156 Městská policie  
158 Policie

### Upozornění:

#### Věková kategorie 14+

Posilovací stroje a jejich části používejte pouze k účelu, ke kterému jsou určeny. Na strojích cvičte, pouze pokud vám to váš zdravotní stav dovoluje. V případě poškození stroje informujte provozovatele a stroj nepoužívejte. Z bezpečnostních důvodů nepoužíte rukojeti během provádění cviku. Cvičení na posilovacích strojích je pouze na vlastní zodpovědnost. Udržujete po sobě pořádek, neznečistujte fitness stroje ani okolí a nezanechávejte odpadky. Maximální nosnost cvičící osoby je 150 kg.