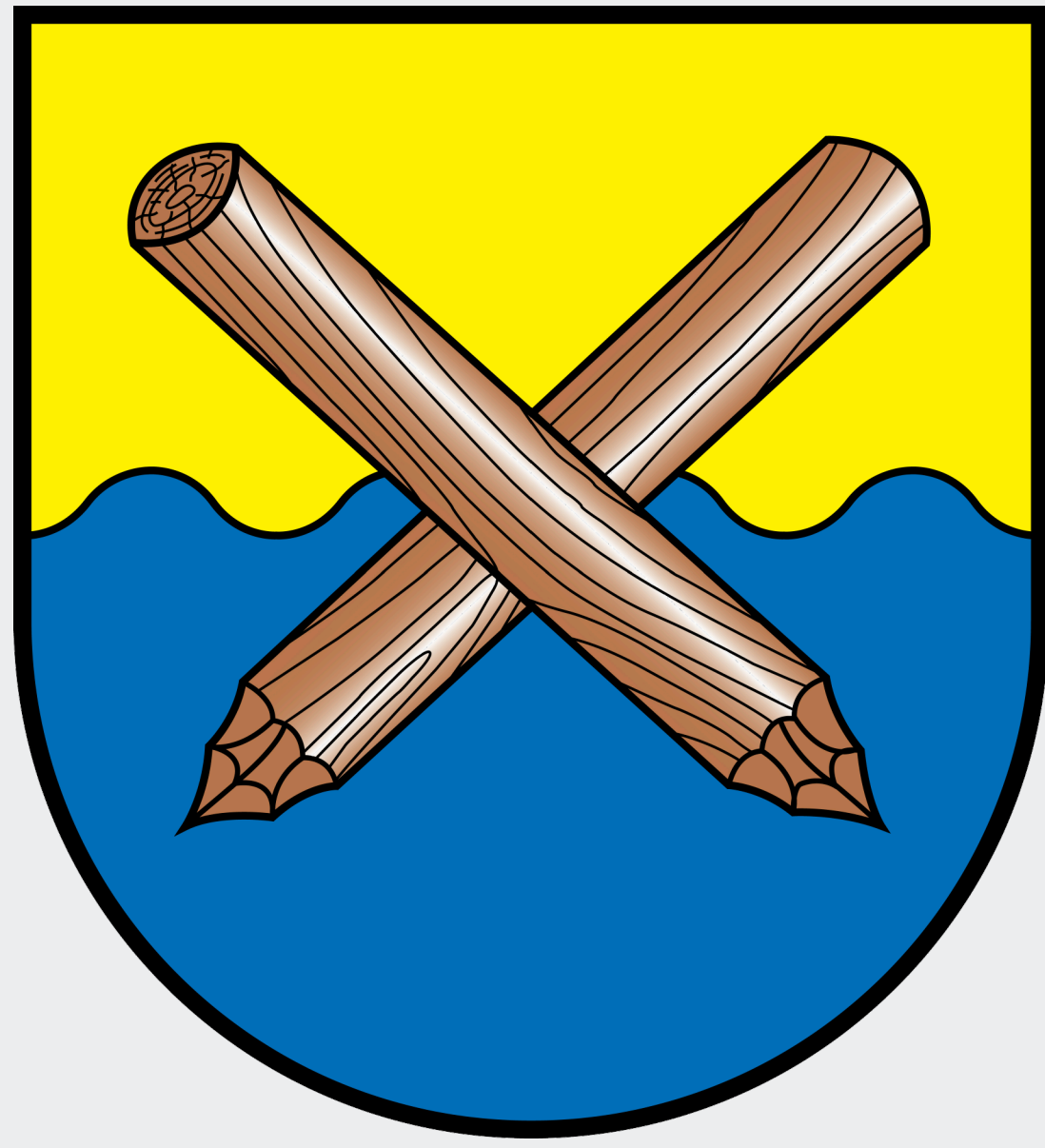




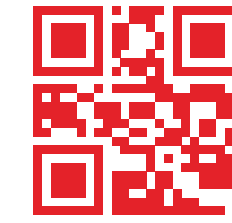
STARÝ KOLÍN

W

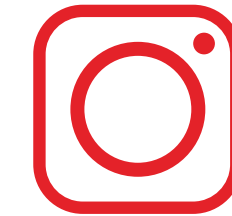


club

your workout brand



www.woclub.cz



@woclub

#woclub



fb.com/woclubcz

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ V OBCI STARÝ KOLÍN

ulice A. Jiráska, GPS: 50.0125069N, 15.2955411E

NACHÁZÍTE SE NA WORKOUTOVÉM HŘIŠTI ZNAČKY WOCLUB, KTERÉ SLOUŽÍ PRO CVIČENÍ S VLASTNÍ VAHOU A JE URČENÉ PRO VŠECHNY SPORTOVCE STARŠÍ 15 LET. DODRŽUJTE PROSÍM NÁSLEDUJÍCÍ POKYNY A SLEDUJTE NÁS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH, KDE S NÁMI MŮŽETE SDÍLET VAŠE FOTKY A VIDEA Z HŘIŠTÍ!

i NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

- vstup a užívání hřiště je pouze na vlastní zodpovědnost
- na každém prvku může cvičit nanejvýš 1 osoba
- používání zařízení objektu nad rámec běžného užívání je zakázáno, přičemž běžným užíváním se rozumí takové užívání, které je pro každý herní prvek dané a zhotovitel/provozovatel neručí za případné následky tohoto nesprávného a zakázaného užívání
- přístup dětí do 15 let je povolen za doprovodu dospělé osoby, která je povinna zkontrolovat cvičební prvky, které bude osoba mladší 15 let používat
- zařízení smí být využíváno pouze mládeží nebo dospělým vyšších než 140 cm.
- dodržujte stanovené věkové hranice pro jednotlivé cvičební prvky
- neužívejte zařízení, pokud se v něm nachází předměty, které by mohly ohrozit uživatele
- v případě sdílení konstrukce více cvičenci dbejte na vzájemné odstupy a koordinaci cviků tak, aby nedošlo ke kolizím a zranění

x NA HŘIŠTI JE ZAKÁZÁNO

- kouření, konzumace alkoholických nápojů, užívání omamných látek, rozdělávání ohně, vstupu s otevřeným ohněm, používání zábavné pyrotechniky, vnášení zbraní a ostrých předmětů
- využívání objektu k propagačním, reklamním, kulturním či komerčním účelům bez souhlasu provozovatele
- užívání objektu při zjištěném poškození
- vstup zvířat
- úmyslné poškozování, přemísťování, znečišťování prvků a povrchu

→ UDRŽUJTE POŘÁDEK A RESPEKTUJTE OSTATNÍ!

PRSA

ZÁDA

TRICEPS

BICEPS

BŘICHO

NOHY

INCLINE PUSH UPS
KLIKY S RUKAMA NAD TĚLEM



PUSH UPS
KLIKY



DECLINE PUSH UPS
KLIKY S NOHAMA NAD TĚLEM



AUSTRALIAN PULL UP
SHYBY NADHMATEM



PULL UP WITH RESIST. BAND
SHYB NAD. S ODP. GUMOU



PULL UP
SHYB NADHMATEM



BENCH DIP
TRICEPSOVÉ KLIKY NA LAVICI



TRICEPS BAR PRESS
TRICEPSOVÉ TLAKY NA HRAZDĚ



DIP
TRICEPSOVÝ KLIK NA BRADLECH



AUSTRALIAN CHIN UP
SHYBY PODHMATEM



NEGATIVE CHIN UP
SPOUŠTĚNÍ ZE SHYBU POD.



CHIN UP
SHYB PODHMATEM



KNEE RAISE
PŘÍTAHY KOLEN K BŘICHU



SIT UP
SED LEH



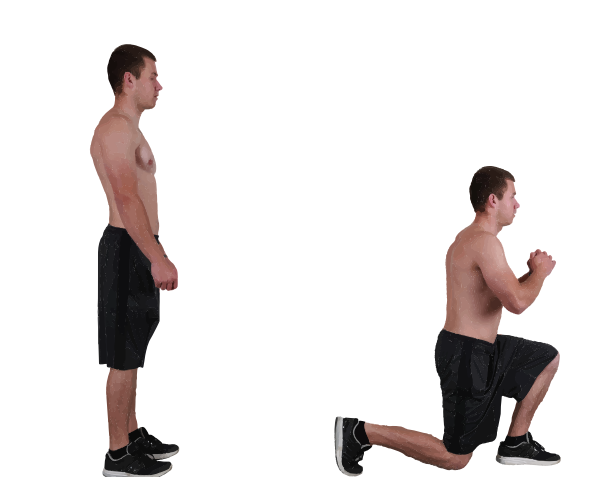
TOES TO BAR
SVISY NA HRAZDĚ



SQUAT
DŘEP



LUNGES
VÝPADY



PISTOL SQUAT
DŘEPY NA JEDNÉ NOZE



woclub.cz
your
workout
brand

PROVOZNÍ DOBA

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

8:00-21:00 duben-září
9:00-16:00 říjen-březen

SOS 112
Hasiči 150
Záchraná služba 155
Policie ČR 158
Servis hřiště +420 773 037 074

ZHOTOVITEL

PROVOZOVATEL

WORKOUT CLUB PARKS s.r.o.
Ludvíkova 1351/16
716 00 Ostrava-Radvanice
mobil: +420 773 037 074
e-mail: info@woclub.cz
www.woclub.cz

Obec Starý Kolín
Náměstí 117
28123 Starý Kolín
e-mail: obec@starykolin.eu
tel. 321764109, 733 797 730