

Průběžná 288/11, 296/13 – bytové družstvo

se sídlem Praha 10, Strašnice, Průběžná 296/13, PSČ 100 00

IČ 264 97 794, zapsané v Obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl Dr, vložka 5260

MOJE STOPA – AKTUALNÍ INFORMACE O PROJEKTU PLOCHA K AKTIVNÍMU ODPOČINKU PRO STARŠÍ GENERACI V PRŮBĚŽNÉ ULICI

Vážení spolubydlící,

realizaci projektu zahájí úprava plochy šikmo nad domem 296/13 (fitko pro seniory), práce budou zahájeny v týdnu od 19. 6. 2017, instalace cvičebních strojů by měla být hotova do konce června.

U strojů bude uveden návod na použití, celá plocha bude označena informační cedulí.

Jaké stroje budou osazeny?



Taichi kombi pro 2 osoby (cvičební stroj k procvičování horních končetin, při cvičení dochází ke zvyšování hybnosti kloubů horních končetin, trénink motorických a koordinačních schopností).

Váha pro 2 osoby (cvičební stroj k procvičování dolních končetin, při cvičení jsou posilovány svaly dolních končetin, především lýtkové, stehenní a hýžděové svaly, svaly v bederní oblasti, částečně břišní svaly a zároveň je toto cvičení vhodné pro posílení svalů dna pánevního).

Koník, pro 1 osobu (cvičební stroj k procvičování a posilování celého těla, aerobní cvičení ke zlepšování kardiovaskulárního systému, rovnováha, motorika a jsou procvičovány klouby horních končetin).

Bradla, pro 2 osoby (cvičební stroj k procvičování celého těla, aerobní cvičení napomáhá zlepšování kardiovaskulárního systému, při cvičení jsou posilovány svaly dolních i horních končetin, jsou rozvíjeny koordinační schopnosti a rovnováha)

Šlapadlo, pro 2 osoby (cvičební stroj k procvičování a rehabilitaci dolních končetin, při cvičení dochází k celkovému zlepšení prokrvení dolních končetin a zvýšení/rozvoji mobility kloubů dolních končetin).

O dalším postupu při realizaci našeho záměru vás budeme na tomto místě informovat.