

Nagykerekeli Kondipark szakmai beszámoló

Felhívás azonosító: VP6-19.2.1.-11-7-20 kódszámú

Projekt azonosító: 3417137327

Projekt címe: Kondipark építése Nagykerekiben

Projekt befejezésének időpontja: 2024.12.31 (kivitelezés befejeződött: 2023.11.20)

Támogatott összeg: 7 593 141 Ft

Alacsony húzódkodó tolódkodó: Az alacsony húzódkodó tolódkodó kondieszközön tökéletesen el lehet végezni a saját testsúlyos edzés kiemelten fontos alapgyakorlatait, a húzódkodást és a tolódkodást könnyített testhelyzetben, melyek intenzíven edzik a felsőtest izmait.

Bordásfal: az egyik legváltozatosabban használható kondieszköz, amely sokféle, a saját testsúlyos edzés által népszerű gyakorlat elvégzésére alkalmas. Segítségével edzhető és átmozgatható a teljes izomzat. A bordásfal ráadásul nem csak erősítésre, hanem nyújtásra is alkalmas, hátfájás vagy gerincpanaszok esetén az egyik legjobb segédeszköz.

Egyenes húzódkodó: Az egyenes húzódkodó a saját testsúlyos edzés alapgyakorlatának, a húzódkodásnak biztosít remek elvégzési lehetőséget. A kis területigényű kondieszközön elvégzett húzódkodások intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat.

Has és hátizom erősítő: hátizom erősítő a nevéből adódóan a hát izmainak fejlesztésére alkalmas, míg a hasizom erősítő ennek ellenkezőjét, a has izmainak megmunkálását teszi lehetővé. A két elem együttesen egymást kiegészítve járul hozzá a törzsizmok hatékony erősítéséhez.

Multi húzódkodó: A multifunkciós húzódkodó eszköz a saját testsúlyos edzés egyik legfontosabb gyakorlatát, a húzódkodást elvégzését teszi lehetővé különböző fogásmódokban. A kondieszközön végrehajtott különféle gyakorlatok intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat.

Multitréner dupla: A dupla multifunkciós tréner rendkívül sokrétűen használható edzéseszköz, amelyen egyszerre ketten is tudnak erősíteni. Ezen a kondieszközön lehet végezni tolódkodást, lábemelést és térdemelést is, illetve az eszköz lábánál lévő fülek a fekvőtámaszok könnyített és neheztelt elvégzését is segítik, ráadásul egyszerre két ember tudja használni. Ez a sokoldalúság, ami miatt a dupla multifunkciós tréner azok számára is tökéletes választás, akik otthonra keresnek egy komplex kültéri edzéseszközt.

Vízszintes hullám: A vízszintes hullám meghatározó kondieszköz a kültéri kondiparkokban, hiszen a dinamikus függeszkedés, és a különböző fogásnemekben és fogásszélességben történő húzódkodás elvégzésére alkalmas. A függeszkedés, mint a szabad testsúlyos edzés alapgyakorlata, egy egyszerű rúdon is elvégezhető, a vízszintes hullám viszont nagyobb mozgásteret biztosít a különböző edzéselemek kombinálásában, még élvezetesebbé, színesebbé teszi az edzést.

A projekt keretében műszaki ellenőr biztosította a szakmai megfelelőséget, projektmenedzser segített a kiválasztásban, elszámolás benyújtásban, és legyártásra került a nyilvánosságot biztosító tábla is.