Przygraniczna Ścieżka Zdrowia

Příhraniční Stezka Zdraví

PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020

EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Kornowac - Vřesina

2018

KORNOWAC

gmina z widokami

Projekt Zwiększenie atrakcyjności tras rowerowych na pograniczu polsko - czeskim poprzez utworzenie "Przygranicznej ścieżki zdrowia”

Projekt dotyczył uatrakcyjnienia istniejących tras rowerowych na pograniczu Polsko - Czeskim poprzez utworzenie ok 20 km ścieżki zdrowia nawiązującej swoim położeniem do szlaków rowerowych wraz z pięcioma "Fit-pointami" - tj. miejscami, w których można ćwiczyć tężyznę fizyczną wyposażonymi w tzw. urządzeni siłowni zewnętrznych i street workout.

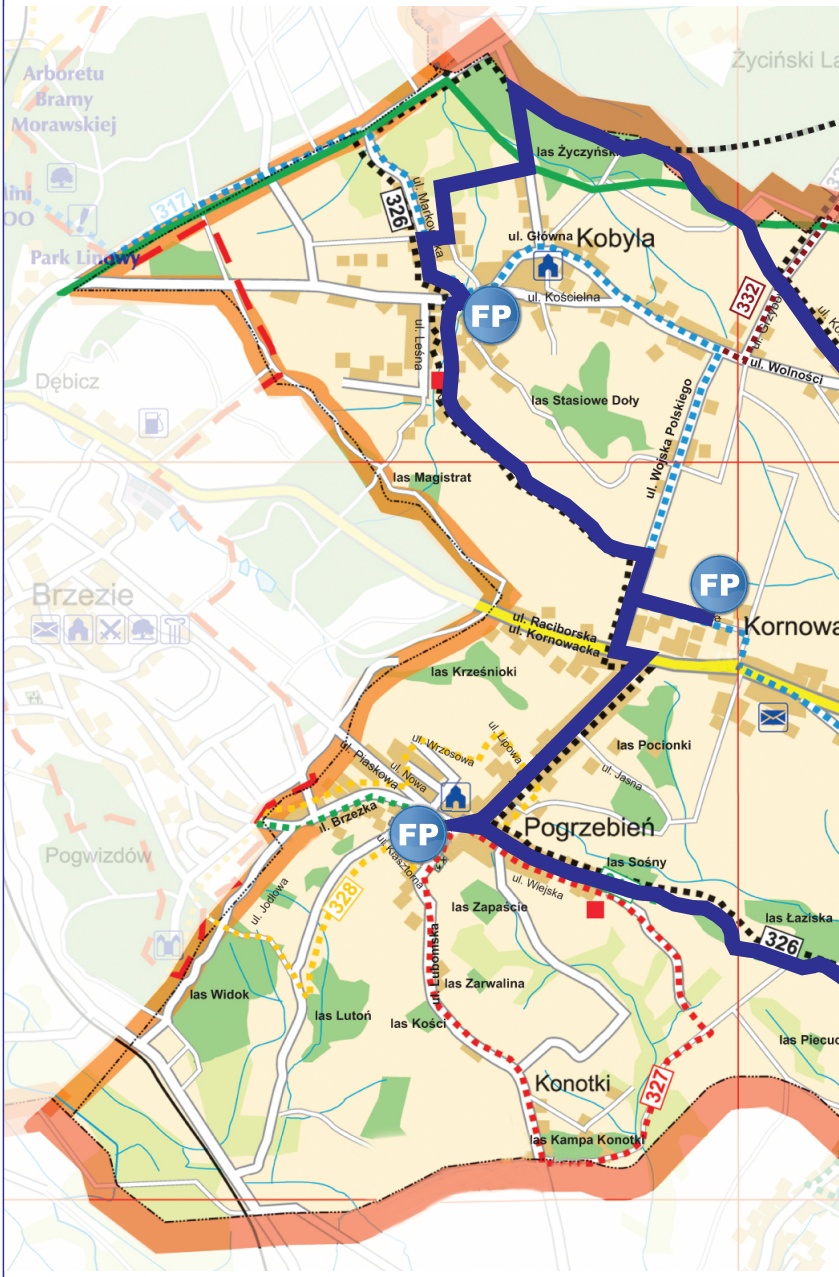
Projekt Zatraktivnění cyklotras v polsko-českém pohraničí vybudováním "Příhraniční stezky zdraví".

Projekt byl zaměřen na zatraktivnění dosavadních cyklotras v polsko-českém pohraničí zbudováním 20 km stezky zdraví, která bude navazovat na cyklostezky již existující. Vzniklo pět „fit-pointů“, tj. venkovních posiloven, vybavených posilovacími stroji, a street workout.

CZ PL
PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020

EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

KORNOWAC
gmina z widokami



N
NW
NE
W
E
SW
SE
S
Las Żytna
Obchód
Kozłówki
Pstrążna
Myrgiel
Łańce
ul. Długa
ul. Strażacka
las Borek II
FP
Łańce
las Borek I
326
ul. Pstrąga
ul. Stawowa
ul. Rybnicka
ul. Boczna
las Dąbrowa
ul. Raciborska
ul. Starowiejska
317
ul. Rybnicka
FP
Rzuchów
ul. Pszowska
ul. Sportowa
ul. Łęgów
Łęgów
ul. Bukowa
ul. Graniczna
Potoki
ul. Kolonia
Kol.
Kornowacka
326
las Kolonia Kornowacka
ul. Potoki
933
Krzyżkowice
Syrynia
- trasa przygranicznej ścieżki zdrowia
FP
- miejsca do ćwiczeń *Fit point*
- miejsca spoczynkowe

Fit Point Kornowac

Motyl

Funkcja Ogólna: Ćwiczenia na „Motylu" pozwalają wzmocnić siłę mięśniową zarówno obręczy barkowej jak i części wolnej kończyny górnej. Wykonując pracę na tym urządzeniu pracują mięśnie całego ciała stabilizując nasze kończyny dolne, miednicę oraz tułów. Urządzenie to doskonale aktywizuje mięśnie brzusznej strony klatki piersiowej.

Motýl

Cvičení na motýlu posiluje svalovou výkonnost ramenního pletence a volných částí svalů horních končetin. Při posilování na tomto zařízení pracují svaly celého těla a stabilizují se dolní končetiny, pánev a trup. Zařízení velmi intenzivně aktivizuje svaly hrudníku.
Návod: Výchozí pozice: s rukama na tyči se posaď zády k zařízení. Po stabilizaci trupu a dolních končetin přitáhni zvolna tyč k sobě a vydrž v této poloze několik vteřin. Zvolna se dostaň zpět do výchozí pozice.

Twister

Twister ma za zadanie przede wszystkim poprawić ruchliwość stawów biodrowych oraz pobudzić kręgosłup lędźwiowy. Dodatkowo urządzenie to poprawia równowagę i pośrednio trenuje mięśnie brzucha. Pozytywnie wpływa również na giętkość odcinka krzyżowego i zmniejsza napięcie w pasie, co pozytywnie wpływa na stan pleców.
Sposób ćwiczenia: aby skorzystać z korzyści, które oferuje opisywane tu urządzenie do siłowni zewnętrznych, należy położyć nogi na obrotowym dysku, a rękoma złapać za uchwyt i wykonywać

Twister

Úkolem twisteru je zejména zlepšení pohyblivosti bederních kloubů a aktivace bederní oblasti páteře. Twister navíc podporuje rovnováhu a nepřímo posiluje břišní svaly. Velmi kladně ovlivňuje ohebnost páteře v oblasti kříže a snižuje napětí v pase.
Návod: aby se plně využilo možností, které toto zařízení nabízí, je třeba postavit se na otočný talíř, rukama se chytit držátka a otáčet bedry do obou směrů. Podstatné je necukat tělem, ale provádět plynulý
a jemný pohyb.

Prasa nożna

Funkcja ogólna: „Prasa nożna" gwarantuje indywidualny wysiłek mięśni prostowników w obrębie kończyny dolnej. Indywidualizacja polega na doborze obciążenia poprzez masę naszego ciała. Jest to optymalny opór dla stawów oraz mięśni.

Instrukcja urządzenia: pozycja wyjściowa: siad na krześle, stopy na pedałach. Powoli odpychaj się od pedałów, aż do prawie pełnego wyprostu w stawach kolanowych (-5 stopni zgięcia). Wróć do pozycji wyjściowej.

Nožní lis

„Nožní lis" zaručuje individuální práci natahovačů svalů dolních končetin. Individualizace je možná díky zátahu naším tělem. Pro naše klouby a svaly je toto optimální zátěž.

Návod
Výchozí pozice: posaď se na židli, nohy na šlapadlech. Velmi jemně nohy vytlačuj téměř k úplnému narovnání kolenních kloubů (v úhlu -5 stupňů). Zpátky do výchozí pozice.

Proponowane kierunek ścieżki - Doporučené směry na stezce

Kobyla	2,82 km. czas/čas:	7 min,	25 min.
Pogrzebień	2,11 km. czas/čas:	5 min,	20 min.
Łańce	3,36 km. czas/čas:	8 min,	30 min.

Fit Point Kobyla

Wioślarz daje możliwość użycia mięśni całego ciała dla osób sprawnych. Ćwicząc na „Wioślarzu" rozwijamy m.in. mięśnie: pośladkowy, dwugłowy uda, skośne brzucha, czworogłowy uda, mięśnie łydek, zespół mięśnia biodrowo-lędźwiowego, mięśnie ramion Oraz wiele innych wpływające na budowę ciała.

Instrukcja urządzenia: Pozycja wyjściowa: usiądź na krzesełku. Zginając tułów w stawach kolanowych, skokowych, biodrowych i ramiennych przybliż się do drążków, następnie prostując całe ciało przyciągnij drążki do siebie i wypchnij podesty nogami.

Veslovací trenažér

Díky veslovacímu trenažéru aktivujeme svaly celého těla. Cvičením na něm posilujeme mj. svaly: hýžďový, dvouhlavý stehenní, šikmé břišní, lýtkové svaly, bederní svaly, ramenní svaly a řadu dalších.

Návod

Výchozí pozice: posaď se na sedadlo. Ohýbáním kolenních, hlezenních, bederních a ramenních kloubů se přibliž táhlům a následně narovnáním těla přitáhni táhla k sobě a nohama odtlač podesty.

Steper

Ćwiczenia na „Steperze" angażują przede wszystkim mięśnie stawu biodrowego i tułowia, ponadto używają mięśni mających przyczep na kończynie górnej dla stabilizacji tułowia i wspomagania ruchu. Mięśniami tymi są: mięsień grzbietu i piersiowy.

Instrukcja urządzenia: Pozycja wyjściowa: w staniu na pedałach. Naciskaj na zmianę raz jeden raz na drugi pedał.

Stepper

Cvičení na stepperu aktivuje zejména svaly bederní části zad, navíc při stabilizaci trupu a podpoře pohybu pracují svaly horních končetin. Patří k nim svaly hřbetní a hrudníkový.

Návod

Výchozí pozice: ve stoje střídavě tlač na jedno a na druhé šlapadlo.

Drążek

Drążek - w zależności od wykonywanego ćwiczenia możemy rozwijać różne grupy mięśniowe. W podstawowej wersji podciągnięć na drążku rozwijamy mięśnie: grzbietu, rąk, brzucha i grzbietu.

Instrukcja urządzenia: Pozycja wyjściowa: zwis na drążku, stawy łokciowe wyprostowane. Wykonaj podciągniecie tułowia (poprzez skurcz koncentryczny mięśni kończyny górnej), tak aby broda znajdowała się nad rękoma. Następnie wykonaj powolne rozluźnienie mięśni kończyny górnej (wykorzystując skurcz ekscentryczny) poprzez powrót do pozycji wyjściowej.

Tyč

V závislosti na druhu cvičení je možný rozvoj různých skupin svalů. V základní verzi přítahů na tyči pracujeme se svalstvem trupu, rukou a břicha.

Návod:

Výchozí pozice: svis na tyči, loketní klouby narovnány. Proveď přítah trupu (prostřednictvím kontrakcí svalů horních končeti

Proponowane kierunek ścieżki - Doporučené směry na stezce

Kornowac	2,82 km. czas/čas:	7 min,	25 min.
Pogrzebień	3,98 km. czas/čas:	10min,	34 min.
Łańce	6,30 km. czas/čas:	15min,	54 min.

Fit Point Łańce

Wyciąg górny

Wyciąg górny trenuje mięśnie, znajdujące się w górnej partii ciała. Podczas ćwiczeń intensywnie pracują mięśnie klatki piersiowej, obręczy barkowej i kończyn górnych. Przyrząd pomaga wzmocnić ramiona i plecy, a dodatkowo poprawia wydolność krążeniowo-oddechową organizmu.

Sposób ćwiczenia: należy usiąść na siedzisku i złapać obiema rękoma drążki, a następnie przyciągać je do siebie. Już jedno powtórzenie wystarczy, by poczuć, że ćwiczenia na tym urządzeniu nie należą do najłatwiejszych, jednak efekty są tego warte.

Zdvihák

Zdvihák cvičí svaly horní části těla. V průběhu cvičení velmi intenzivně pracují svaly hrudníku, ramenního pletence a celé horní končetiny. Zařízení posiluje ramena a záda, navíc zlepšuje kardiopulmonální výkonnost.

Návod: Pro správné použití je nutné si sednout na sedadlo, oběma rukama se chytit tyče a přitáhnoutji k sobě. Stačí pouze jedno opakování, abychom si všimli, že cvičení na tomto zařízení je velmi obtížné, ale výsledky stojí za to.

Jeździec

Ćwicząc na „Jeźdźcu" rozwijamy mięśnie: pośladkowy, brzucha, kompleks mięśnia biodrowo-lędźwiowego, mięsień grzbietu, piersiowy, mięśnie ramion i rąk, mięśnie nóg

Instrukcja urządzenia: Pozycja wyjściowa: siad na krzesełku, ręce na uchwytach i stopy oprzyj na pedałach (drążkach). Zginając tułów w stawach kolanowych, skokowych, biodrowych i barkowych przybliż się do drążków, następnie prostując całe ciało przyciągnij drążki do siebie i wypchnij drążki nogami.

Jezdec

Cvičení na jezdci posiluje svaly: hýžďový, břišní, bederní, svaly hřbetu a hrudníku, svaly ramenní a svaly na nohou.

Návod

Posaď se na sedadlo, ruce na držátkách, nohy se opírají o šlapadla. Ohnutím v kolenních, hlezenních, bederních a ramenních kloubech se přibliž k tyči, kterou k sobě narovnáním celého těla přitáhni a následně ji odtlač nohama.

Ławka

Instrukcja urządzenia: usiądź na „Ławce" z nogami zahaczonymi o drążek pod stopami. Zachowując wyprostowane stawy biodrowe podnieś klatkę piersiową wraz z głową jednocześnie wciskając pępek w kręgosłup lędźwiowy, powodując wykonywanie brzuszków (tyłopochylenie miednicy). W tej pozycji utrzymaj skurcz przez 3 sekundy. Rozluźnij. Czas skurczu – 3 sekundy, czas odpoczynku – 10 sekund. Pamiętaj o wydechu podczas skurczu. Wraz z poziomem zaawansowania możesz wydłużać czas

Lávka

Návod: výchozí pozice: posaď se na „lávce", nohy zastrč za tyč. S narovnanými bederními klouby zvedni hrudník i hlavu a zároveň „vtlačuj pupek do páteře". Provedeš tzv. sklapovačky. V této pozici vydrž 3 vteřiny. Uvolni se. Doba stahu – 33 vteřin, doba odpočinku – 10 vteřin. Při stahu pamatuj na dech. Dle úrovně pokročilosti je možné dobu stahu svalů prodlužovat.

Proponowane kierunek ścieżki - Doporučené směry na stezce

Kobyla	6,30 km. czas/čas:	15min,	54 min.
Kornowac	3,36 km. czas/čas:	8 min,	30 min.
Rzuchów	2,90 km. czas/čas:	7 min,	25 min.

Fit Point Rzuchów

Siłownia plenerowa w Rzuchowie stanowi element „Przygranicznej ścieżki zdrowia" zrealizowanej w oparciu o istniejące trasy rowerowe na pograniczu Polsko - Czeskim w ramach projektu pn. *„Zwiększenie atrakcyjności tras rowerowych na pograniczu polsko - czeskim poprzez utworzenie "Przygranicznej ścieżki zdrowia"* współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz z budżetu państwa RP "Przekraczamy Granice". Siłownie plenerowe, zwane w projekcie "Fit-pointami", znajdujące się na ścieżce zdrowia są miejscami, w których można ćwiczyć z wykorzystaniem urządzeń do tego przeznaczonych.

Posilovna na čerstvém vzduchu je součástí „Příhraniční stezky zdraví", jež vznikla v návaznosti na dosavadní cyklostezky v polsko-českém pohraničí v rámci projektu „Zatraktivnění cyklotras v polsko-českém pohraničí vybudováním Příhraniční stezky zdraví". Projekt byl spolufinancován Evropským fondem pro regionální rozvoj a ze státního rozpočtu PR „Přesahujeme hranice". Posilovny nacházející se na stezce zdraví – tzv. fit-pointy – jsou místy, kde je možné cvičit na sportovním zařízení k tomuto určeném.

Odwodziciel / Posilovač rukou

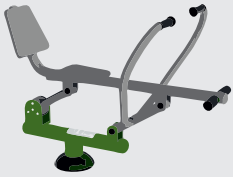
Prasa nożna / Nožní lis

Wyciąg górny / Zdvihák

Orbitrek / Orbitrek

Twister - wahadło / Twister — kyvadlo

Wioślarz / Veslovací trenažér



Proponowane kierunek ścieżki - Doporučené směry na stezce

Łańce 2,90 km. czas/čas: 7 min, 25 min.

Pogrzebień 7,83 km. czas/čas: 20min, 67 min.

Fit Point Pogrzebień

Ćwiczenia street workout

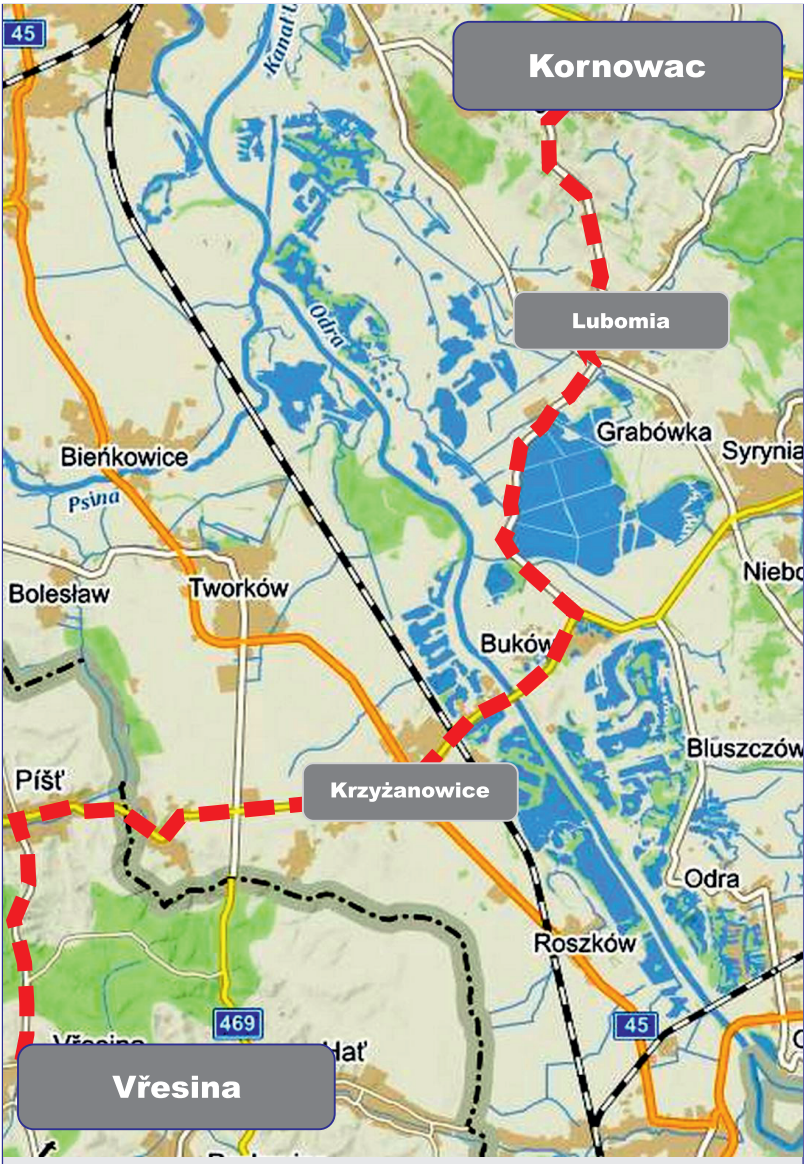
- podciąganie na drążku - ćwiczenie to występuje w różnych wariantach, zarówno podstawowym, jak i np. z unoszeniem prostych nóg i dotykaniem stopami drążka (dzięki temu dodatkowo angażowane są mięśnie brzucha);
- pompki na poręczach (dipy) - do tego ćwiczenia potrzebne są dwa stabilne, równoległe drążki, na których można się oprzeć i wykonywać wznosy tułowia, najłatwiej znaleźć je na specjalnych placach do street workoutu;
- pompki na podwyższeniu - w przestrzeni miejskiej można pozwolić sobie na pompki w różnych wariantach, np. pompki z oparciem dłoni na parkowej ławce powodują, że mocniej pracują ramiona. Z kolei pompki ze stopami opartymi o ławkę (głową w dół) skuteczniej wzmacniają klatkę piersiową;
- tuck planche - to ćwiczenie z pogranicza kulturystyki i akrobatyki, ponieważ bardzo ważne jest w nim utrzymanie równowagi. Polega na oparciu rąk na poręczach (jak do dipów) i przyciągnięciu kolan do klatki piersiowej. W ten sposób ciężar całego ciała spoczywa na ramionach. Należy wytrzymać w takiej pozycji jak najdłużej.
- frog stand - ćwiczenie podobne do tuck planche, tyle że opieramy się nie na poręczach, a bezpośrednio na podłożu. Wymaga rozłożenia kolan na boki i oparcia ich o lekko zgięte łokcie;
- human flag - "ludzka flaga" tak naprawdę wygląda bardziej jak figura akrobatyczna niż ćwiczenie siłowe. Polega na złapaniu pionowego słupka, uniesieniu ciała bokiem i utrzymaniu sylwetki (wyprostowanej od dłoni do stóp) w pozycji prostopadłej do podłoża. Human flag wymaga ogromnej siły rąk i korpusu;
- przysiady - nie można zapominać o ćwiczeniach nóg, a do tego celu najlepiej nadają się przysiady. Aby zwiększyć ich efektywność, warto robić przysiady na jednej nodze (tzw. pistolety).

Street workoutové cviky:

- přítahy k tyči — cvičení má mnoho variací, jak základní, tak např. se zvedáním narovnaných nohou tak, aby se chodidla dotknula tyče (zde navíc pracují břišní svaly);
- kliky na bradlech (dipy) — k tomuto cvičení jsou nezbytná dvě stabilní, rovnoběžná bradla, o která je možné se opřít a provést k nim přítahy trupu, zařízení najdete na street workoutových hřištích;
- zvýšené kliky — v městském prostoru je možné si dovolit různé varianty kliků, např. kliky s opřenýma rukama o lavičku v parku, při nichž pracují intenzivněji ramena. U varianty s nohama opřenýma o lavičku (hlavou dolů) posilujeme hrudík;
- tuck planche — cvičení na pomezí kulturistiky a akrobatiky, u něhož je podstatou zachování rovnováhy. Ruce je třeba zapřít o bradla (jako u dipů) a přitáhnout kolena k hrudníku. Tak spočívá váha celého těla na ramenou. V této poloze je nutné vydržet co nejdéle.
- frog stand — cvičení podobné tuck planche, rukama se ale opřeme přímo o zem. Kolena jsou vytočená do stran a opírají se o mírně ohnuté lokty;
- human flag — „lidská vlajka" vypadá spíše jako akrobatická poloha, nikoli silové cvičení. Rukama chytneme sloupek a vyšvihneme tělo do boku; měli bychom být v kolmé poloze ke sloupku a narovnaní od špiček až k hlavě. Pozice human flag vyžaduje neuvěřitelné zapojení svalů celého těla a koordinaci rukou a trupu;
- dřepy — nesmíme vynechat cvičení nohou, k čemuž jsou nejlepší dřepy. Ke zvýšení efektivnosti se doporučují dřepy na jedné noze (tzv. pistole).

Proponowane kierunek ścieżki - Doporučené směry na stezce

Kobyla	3,98 km. czas/čas:	10min,	34min.
Kornowac	2,11 km. czas/čas:	5 min,	20 min.
Rzuchów	7,83 km. czas/čas:	20min,	67 min.



Kornowac - Vřesina

26 km. czas/čas: 65 min, 223 min.

Przygraniczna Ścieżka Zdrowia

Příhraniční Stezka Zdraví

Opracowanie i skład: Urząd Gminy Kornowac