

Mój park Norweski 2012

Chciałbym, żeby w Parku Norweskim powstał plac zabaw, do którego będzie prowadziła ścieżka zdrowia z siłownią na dworze i z wieloma urządzeniami do różnego rodzaju ćwiczeń, bo jak wiadomo - sport to zdrowie. Przede wszystkim chciałbym, żeby ten obiekt był ogrodzony, oświetlony i z zakazami wprowadzania psów, palenia papierosów i picia alkoholu.

Obecnie w parku Norweskim jest plac zabaw, ale jednak brakuje mi ścieżki zdrowia i specjalistycznych urządzeń, a także ogrodzenia i oświetlenia. Mimo, że są zakazy palenia i wprowadzania psów to wiele osób tego nie przestrzega niestety! Może jak obiekt ten byłby ogrodzony to by się to zmieniło?

Żeby dostać się na plac zabaw, który będzie w samym środku trzeba będzie przejść przez „zakreconą” ścieżkę zdrowia, pokonując kolejne „przeszkody” – stacje, czyli wykonać ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach. „Zakreconą” dlatego, że będzie ona na kształt skorupy ślimaka – widok z lotu ptaka (tylko, że kwadratowa, bądź prostokątna). Wejście będzie oddzielone od wyjścia (jak w labiryncie) jakimś ozdobnym drewnianym płotkiem (żeby komponował się z naturą). Koniecznie osobno – jedną stroną wejście – „przymusowa” ścieżka zdrowia – wypełniona urządzeniami do różnorodnych ćwiczeń, a obok, równoległe wyjście - na tej samej zasadzie.

Wszystko po to, żeby chcąc dostać się na plac zabaw i z niego wydostać - wykonać jak najwięcej ćwiczeń, oczywiście z możliwością ominięcia urządzeń, na których nasz stan zdrowia nie pozwala uprawiać sportu.

Chciałbym stworzyć miejsce, w którym niezależnie od wieku i kondycji fizycznej każdy znajdzie coś dla siebie. Jestem pewien, że przyjscie do takiego miejsca będzie gwarantowało za każdym razem dobrą zabawę oraz doznanie wielu emocji i niezapomnianych przeżyć i wrażeń, a charakter rekreacyjno – sportowy tego miejsca każdemu wyjdzie na zdrowie.

Zalety siłowni na wolnym powietrzu:

1. Wpływa pozytywnie na zdrowie i układ krążenia.
2. Wzmacnia kondycję fizyczną i koordynację.
3. Jest dostępna dla każdego (dzieci i ich rodziców, młodzieży, osób starszych, osób niepełnosprawnych i ludzi z niskimi dochodami).
4. Poprawia nastrój.
5. Wycisza wewnętrznie poprzez naturalne otoczenie.
6. Ułatwia nawiązywanie i utrwalanie kontaktów międzyludzkich.
7. Przy odpowiednim doborze ćwiczeń działa rehabilitacyjnie

Otwarty fitness park jest naprawdę bardzo potrzebny.

Zalety ścieżki zdrowia:

Ścieżki zdrowia są połączeniem biegu i marszu z ćwiczeniami ogólnospornościowymi na przyrządach. Na początku ścieżki powinna znajdować się tablica zawierająca plan ścieżki, natomiast na trasie - rozmieszczone tabliczki objaśniające przy pomocy rysunku sposób wykonywania ćwiczeń na danym przyrządzie. Różne konfiguracje stanowią doskonały zestaw poprawiający zdolności ruchowe, kondycję oraz stan samopoczucia zarówno osób starszych jak i dzieci i młodzieży. Ścieżka zdrowia rozwija podstawowe formy motoryczne ze szczególnym uwzględnieniem sprawności ogólnej, szybkości, skoczności, mocy i siły. Kształtuje nawyki ruchowe, prowadzone na otwartym terenie, rozwija cechy psychofizyczne, może być stosowana w różnych grupach wiekowych, jak i samodzielnie, spełniając rolę zarówno kształtującą, jak i rekreacyjną. Zaletą ścieżki zdrowia jest atrakcyjność ćwiczeń uprawianych w wolnym terenie. Bliskość przyrody, ciągle zmieniające się otoczenie, różnorodność przedmiotów oglądanych przez ćwiczącego, ich barwa - wszystko to stanowi dużo ciekawsze tło od sali. Ważną cechą

ścieżki zdrowia jest to, że można ją prowadzić o każdej porze roku i niemal niezależnie od warunków atmosferycznych. Ścieżka zdrowia to wszystkie naturalne formy ruchu umożliwiające poruszanie się i pokonywanie przeszkód.

Ja proponuję takie urządzenia, które znalazłem w Internecie (niestety u nas jeszcze ich nie ma) :

Zygzak: bezpieczne i właściwe użytkowanie polega na przeskakiwaniu wzdłuż urządzenia z jednej strony na drugą lub przechodzeniu po urządzeniu. Podczas przeskakiwania można podierać się rękami o urządzenie lub wykonywać przeskoki w pozycji stojącej.

Drażki gimnastyczne: bezpieczne i właściwe użytkowanie polega na utrzymywaniu równowagi podczas przemieszczania się wzdłuż urządzenia, opierając ciężar ciała na rękach i podkurczając nogi.

Skoczki: bezpieczne i właściwe użytkowanie polega na przemieszczaniu się pomiędzy kolejnymi skoczkami, przeskakując po ich stopniach; stopnie muszą być ze sklejki antypoślizgowej.

Mostek łańcuchowy: bezpieczne i właściwe użytkowanie polega na utrzymywaniu równowagi podczas pokonywania ruchomych elementów mostu. Podczas pokonywania mostu należy korzystać z poręczy; konstrukcja z rur, baliki drewniane.

Na podobnej zasadzie co mostek łańcuchowy działa **wisząca belka**, ale trudniej ją pokonać, bo jest o wiele węższa od mostku.

Płatki gimnastyczne: bezpieczne i właściwe użytkowanie polega na przeskakiwaniu na przemian przez płatki różnej wysokości; konstrukcja z rur.

Ścianka piramidowa: służy do przechodzenia górą po wystających kawałkach. Ścianki są zrobione symetrycznie z czterech stron.

Przejście rurowe: urządzenie na belkach bardzo proste w użyciu. W środku ścianki jest otwór przez, którego się przechodzi na drugą stronę.

Pojak Felix: ma wiele kombinacji. Składa się z belek i szczelbi, które są ułożone symetrycznie. Są różne sposoby przechodzenia; można górą, górą i dołem, pomiędzy szczelbami i wiele innych.

Drabinka pozioma: bardzo wzmacnia ręce. Schodki prowadzą do szczelbi. Przeszkodę pokonuje się wisząc na rękach i przesuając rękę cały czas do przodu o szczelbelek.

Drabinka skośna: użytkowanie jest proste, wystarczy wejść pod górę po szczelbelkach, a potem zejść z górki.

Komin: konstrukcja tego urządzenia jest bardzo prosta; obręcze wiszące na belkach. Służy do przechodzenia górą przez obręcze.

Potrójny drążek: można na nim ćwiczyć np. fikołka lub podciągać się. Urządzenie zbudowane jest z czterech belek i trzech drążków.

Góra, dół: służy do przechodzenia z góry na dół. Dwie belki są pionowo, jedna poziomo na nich. Raz schodki są wysokie (przechodzi się górą), a raz niskie (przechodzi się dołem).

Siałom: są to belki stojące na innych mniejszych belkach ułożone tak by nie oszukiwać. Ćwiczenie jest bardzo proste - przebiec pomiędzy belkami.

Przeplotnia: to ściana z belek, a w środku są splecione na krzyż chudsze belki. Trzeba przejść górą, opierając ręce i nogi na przerwach pomiędzy szczebelkami.

Ścianka gimnastyczna: podobnie jak w przeplotni jest to ściana z belek, ale zamiast splecionych belek są: drążki, rura i drabinka.

Ścianka wspinaczkowa: jest to ściana, a na niej wystają uchwyty, na których opiera się kończyny i przechodzi na drugą stronę.

Różnego rodzaju równowaznie: pojedyncza, potrójna, skośna, łamana, równoległe – można po nich chodzić, albo je przeskakiwać.

Równowaznie na sprężynach: dodatkową trudnością w pokonaniu tej przeszkody jest to, że trzeba ją pokonać pomimo tego, że się chwieje (zasługa sprężyn).

Zwodzony mostek i platforma – równowaznia: są bardzo przydatne w ćwiczeniu równowagi, ważne jest aby miały antypoślizgową powierzchnię.

Outdoor Fitness Center : to linia stalowych, bezobsługowych urządzeń sprawnościowych odpornych na warunki atmosferyczne i próby zniszczenia. Zbudowane są z grubych stalowych rur i zaprojektowane tak, aby być bezpieczne i łatwe w instalacji.

Dziś wszyscy zdają sobie sprawę, że sprawność fizyczna i sportowy styl życia są niezwykle ważne do poprawy zdrowia. Poprzez siedzący tryb pracy i brak ruchu plagą staje się problem otyłości zarówno u dorosłych jak i u dzieci. Należy takim osobom dać impuls i możliwości do zmiany stylu życia na zdrowszy.

Urządzenia służą do ćwiczeń całego ciała: nóg, ramion, brzucha i pleców. Podzielone są również na grupy służące do treningu siłowego, poprawiające koordynację, poprawiające krążenie krwi i masujące.

... A jeśli będą inne, ale równie przydatne urządzenia, na których będzie można wykonywać wiele ćwiczeń, albo elementy parku linowego (ale to już z asekuracją w postaci liny alpinistycznej) - tak również będzie ciekawie, a przygody gwarantowane.

Żeby dopełnić całości – chciałbym, żeby zadbano również o boisko „Chojnika” – ogrodzono, oświetlono, postawiono trybuny „z prawdziwego zdarzenia” i szatnie dla drużyn grających, ale przede wszystkim, żeby systematycznie dbano o jego murawę.

... Teren jest rozległy, otoczony pięknym parkiem, którego nam zazdroszczą w wielu miastach, tylko ... trzeba go mądrze zagospodarować, żeby był chlubą i dumą naszego regionu i przyciągał turystów z kraju i zagranicy.

Fabio Proietti, kl. V „B”

SP nr 3, im. Mikołaja Kopernika

w Jeleniej Górze, ul. PCK 14 A, 58-560.