**Załącznik nr 2 do projektu „Integracyjna siłownia na Żwirowisku”**

Propozycja sprzętu do ćwiczeń:

1. **Podciągacz**

Wzmacnia mięśnie ramion, klatki piersiowej i pleców.

1. **Wypychacz**

Wzmacnia mięśnie ramion, klatki piersiowej i pleców.

1. **Prasa nożna**

Wzmacnia mięśnie brzucha i kończyn dolnych, rozbudowuje mięsień czworogłowy uda, poprawia pracę stawów i krążenie.

1. **Twister**

Wzmacnia mięśnie brzucha, aktywuje pracę stawów biodrowych, poprawia koordynację ruchową.

1. **Wahadło**

Wzmacnia mięśnie pasa biodrowego.

1. **Koła tai-chi**

Wzmacnia i aktywuje pracę nadgarstków, łokci i ramion.

1. **Kręciołek dla niepełnosprawnych** (możliwość podjechania z wózkiem)

Wzmacnia i buduje mięśnie rąk oraz barków i poprawia krążenie.

1. **Prostownik pleców**

Wzmacnia mięśnie pleców w odcinku krzyżowo-lędźwiowym oraz mięśnie brzucha.

1. **Ławka do brzuszków**

Wzmacnia i buduje mięśnie brzucha.

1. **Narciarz**

Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i tułowia. Korzystnie wpływa na układ krążeniowo oddechowy. Poprawia koordynację ruchową.

1. **Orbitrek**

Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i tułowia. Korzystnie wpływa na układ krążeniowo oddechowy. Poprawia koordynację ruchową.

1. **Motyl**

Wzmacnia mięśnie ramion, klatki piersiowej i pleców.

1. **Biegacz**

Wzmacnia mięśnie nóg i brzucha. Korzystnie wpływa na układ krążeniowo‑oddechowy. Poprawia koordynację ruchową

1. **Wioślarz**

Wzmacnia i buduje mięśnie górne i dolne kończyn, klatki piersiowej i brzucha. Uelastycznia odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

1. **Jeździec**

Wzmacnia mięśnie ramion, brzucha i nóg. Poprawia ogólną kondycję oraz krążenie krwi.

1. **Biegacz**

Wzmacnia mięśnie nóg i brzucha. Korzystnie wpływa na układ krążeniowo‑oddechowy. Poprawia koordynację ruchową.

1. **Drabinka z drążkiem do podciągania** (dla mężczyzn)

Wzmacnia mięśnie ramion, brzucha i pleców lub działa rozciągająco.

1. **Poręcz** (dla mężczyzn)

Wzmacnia mięśnie ramion oraz brzucha i poprawia koordynację barkową.

1. **Pajacyk**

Wzmacnia mięśnie ramion, klatki piersiowej i pleców.

1. **Stepper**

Wyszczupla pośladki, zwiększa siłę mięśni nóg i ogólną wydolność organizmu i układu sercowo‑naczyniowego.

1. **Ławka z pedałami**

Wzmacnia i buduje mięśnie nóg, poprawia krążenie.