

## ZUNANJI FITNES

Osnovna konstrukcija orodij kovinska, zaščitena oz. primerna za zunanjo uporabo.  
K vsakemu nazivu in opisu orodja je kot primer priložena referenčna fotografija.

### 1. Kompleksni visoki drog s krogi in bradlja.

Opomba: velja za 2 kosa orodij  
Zgibe v vesi (krepitev in razvoj vzdržljivosti v moči mišic upogibalk rok in ramenskega obroča). Sklece na bradlji (krepitev mišic iztegovalk komolca ter izboljšanje stabilnosti ramenskega sklepa in trupa).



### 2. Gred

Enonožni predklon na gredi (krepitev zadnjih stegenskih mišic, mišic iztegovalk kolka in iztegovalk trupa ter izboljšanje ravnotežja in stabilnosti sklepov spodnjih okončin)



### 3. Ravnotežna plošča

Ravnatežje sede z dvignjenimi nogami (izboljšanje ravnotežja telesa in stabilnosti trupa). Zamahi z nogo v različne smeri v stoji na eni nogi (izboljšanje ravnotežja telesa in stabilnosti sklepov spodnjih okončin).



#### **4. Poševna klop z lestvami**

Upogibanje trupa (krepitev trebušnih mišic – upogibalk trupa).  
Iztegovanje trupa (krepitev spodnjih hrbtnih mišic – iztegovalk trupa).



#### **5. Naprava za krepitev mišic rok, ramen in trebuha**