



**Uwaga miłośnicy aktywnego wypoczynku! W tym roku w Toruniu miasto zbuduje cztery kolejne ścieżki rekreacyjne.**

W Toruniu już od kilku lat tereny rekreacyjne wyposażane są w urządzenia służące do podnoszenia tężyzny fizycznej. Siłownie na świeżym powietrzu cieszą się dużym zainteresowaniem, korzystają z nich osoby w różnym wieku. Dlatego miasto postanowiło zamontować ich więcej.

- W tym roku jedna ścieżka powstanie w parku na Bydgoskim Przedmieściu, za nowym boiskiem, druga przy ul. Legionów, trzecia przy ul. Chrobrego, a czwarta w parku przy ul. Waryńskiego - **mówi Sławomir Wiśniewski z Wydziału Inwestycji i Remontów UMT.** - Na terenie ścieżek zamontowanych zostanie po sześć urządzeń rekreacyjno-ruchowych, na których każdy będzie mógł poćwiczyć. Pod urządzeniami przy Legionów i Chrobrego ułożone zostanie utwardzenie z kostki betonowej. Ścieżki są doskonałym rozwiązaniem, gdyż - w przeciwieństwie do zwykłych siłowni czy klubów fitness - nie ma tu karnetów i nie obowiązują godziny otwarcia, więc o zdrowie będzie można dbać bez ograniczeń.

Ścieżki będą gotowe we wrześniu.

Warto przypomnieć, że w ubiegłym roku w Toruniu powstały dwie ścieżki rekreacyjne - wzdłuż terenu sportowego na osiedlu Przy Skarpie i w Parku Tysiąclecia. Obie cieszą się dużym zainteresowaniem.



W lokalizacji przy ul. Przy Skarpie wykonany został kompleks 6 stanowisk siłowni zewnętrznych (bezpośrednio za orlikiem). W skład kompleksu wchodzi urządzenia dwuosobowe typu:

- wahadło (wzmacniające mięśnie pasa i poprawiające koordynację i giętkość całego ciała)
- prasa nożna (rozwijające o wzmacniające mięśnie nóg i pasa)
- wyciąg górny i wyciskanie siedząc (wzmacniające i rozwijające mięśnie rąk, barków, górnej części klatki piersiowej i pleców, poprawiające wydolność krążeniowo - oddechową)
- stepper (wzmacniające kończyny dolne) i motyl (do ćwiczenia ramion, klatki piersiowej i pleców)

Powstały również urządzenia jednoosobowe typu:

- biegacz (poprawiające sprawność kończyn dolnych równoważąc i koordynując pracę całego ciała)

- drabinka (wzmacniające wszystkie mięśnie ciała w zależności od rodzaju ćwiczenia).

W ramach zadania wykonana została również ścieżka rekreacyjna, wkomponowana w część leśną, w taki sposób aby w pełni wykorzystała ukształtowanie i walory przyrodnicze terenu np. pieńki, leżące konary drzew, naturalne wzniesienia i obniżenia terenu. Przy każdej stacji zamontowana została tabliczka pokazująca jak należy wykonywać dane ćwiczenie.



W Parku Tysiąclecia przy ul. Woyczyńskiego, obok istniejących dwóch urządzeń zainstalowanych przy placu zabaw, zamontowane zostały kolejne urządzenia dwuosobowe -steper i motyl oraz wahadło. Jest tam także jednoosobowy biegacz. Dodatkowo na terenie parku powstało dziewięć stanowisk ćwiczebnych wykorzystujących naturalne walory terenu. Można między innymi wykonać slalom z dodatkowymi przeszkodami, pompki na poręczach, pompki w podporze tyłem, podciąganie na drążku i inne. Przy każdym elemencie zainstalowana została tabliczka informująca o sposobie wykonania ćwiczenia.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)

- [PDF](#)