

Ettepaneku esitaja: Alar Sadam (MTÜ Kuningamäe spordiklubi), mob 53366902, e-post Alar.Sadam@gmail.com

Kuningamäel paikneva väljõulinnaku täiendamine.

Kuningamäe terviseradade juurde rajatud väljõulinnak on leidnud väga aktiivset kasutust erinevate treening gruppide kui ka üksik harrastajate poolt. Selleks, et pakkuda harrastajale laiapõhjalisemat treenimisvõimalusi tuleb linnakut täiendada erinevate seadmetega, mis on mõeldud põhilihasgruppide treenimiseks.

Sõudepink sobib suurepäraselt selja ja käsivarre lihaste tugevdamiseks, parandades samal ajal ka rühti. See võimaldab teha erinevaid harjutusi kogu ülakehale, arendades selja keskosa ja treenides samal ajal ka käsi.

Täna rajatud jõulinnakus on kõik ettevalmistused uue seadme paigaldamiseks tehtud. Nimelt on betooniga valatud aluspostid olemas, millele saab seadme kinnitada. Lisaks on võetud hinnapakumine seadet tarnivalt ettevõttelt.

Sõudepink on jõukohane nii noortele kui ka eakamatele. Nimelt on treeningkoormuse vahemik 20-70 kg. Lisaks on seadme küljes pildid, kuidas treeningvahendiga harjutusi teha. See lisab julgust harrastajale, kes ei ole seadmega sina peal, et tema treeningliigutused on õiged.

Seadme soetamine koos transpordi ja paigaldusega maksab km-ga 7954,00 euri.

Väljõulinnak on suurepärase koht treeningu läbiviimiseks. Pakub piisavat privaatsust, kuid samas linnale nii lähedal, looduskaunis kohas.