

11 września 2018

## **Budowa siłowni w Wandowie, Wilczyskach oraz Grudzi**



Europejski Fundusz Rolny na rzecz  
Rozwoju Obszarów Wiejskich



---

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Działania 19 „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER”, poddziałania 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” objętego PROW na lata 2014-2020.

---

## **Zadanie: „Budowa trzech siłowni zewnętrznych w m. Wandów, Wilczyska, Grudź oraz budowa placu zabaw dla dzieci w m. Grudź”**

**Koszt zadania: 94 956,00 zł**

**Kwota dofinansowania: 44 191,00 zł**

Cel główny projektu: „Zintegrowana Ziemia Łukowska atrakcyjna turystycznie”

Przedsięwzięcie LSR: „Rozwój infrastruktury i usług w zakresie turystyki i rekreacji”.

**Zakres zadania :**

**Wykonanie siłowni zewnętrznej w m. Grudź, Wandów oraz Wilczyska:**



- **Biegacz** - Wzmacnia siłę mięśni kończyn dolnych, brzucha oraz mięśni w lędźwiowym odcinku kręgosłupa. Poprawia funkcjonowanie

układu krążeniowo oddechowego. Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej oraz poprawia ujędrnienie ciała. Poprawia zmysł równowagi. Aktywuje ruch bioder, zwiększa ruchomość stawów kolanowych. Wzmacnia mięśnie łydek oraz mięśnie bioder. Ćwiczenie na biegaczu wspomaga poprawę kondycji fizycznej oraz ogólne samopoczucie. Wymiar 2780x832x2000, strefa bezpieczeństwa 6380x4432, Partie ciała: nogi, tułów, max ciężar użytkownika 120kg.



- **Orbitrek** - Bezobsługowe urządzenie do ćwiczenia mięśni nóg, bioder, ramion i wzmacnienia pasa barkowego.



- **Twister + wahadło** - Twister: Ćwiczenia na nim poprawiają mięśnie przede wszystkim brzucha, bioder, pleców. Wahadło: Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha. Doskonale rozluźnia. Szczególnie polecany Paniom.



- **Wyciąg górny i krzesło do wyciskania na pylonie** - Wyciąg górny – urządzenie hydrauliczne wyposażone w ośmiostopniowy system regulacji obciążenia. Mogą na nim ćwiczyć zarówno osoby niedoświadczone jak i bardziej zaawansowane. Poprawia kondycję ramion, barków, pleców. Krzesło do wyciskania jest urządzeniem fitness. Bardzo popularne zarówno na siłowniach zamkniętych, jak i siłowniach zewnętrznych na świeżym powietrzu. Ćwiczenie na tym urządzenie wpływa korzystnie na rozbudowę i wzmocnienie górnych partii ciała.

**Budowa placu zabaw dla dzieci przy świetlicy wiejskiej w m. Grudź:**

- Wieża ze zjeżdżalnią i kratownicą,
- Bujak podwójny,
- Domek 146 cm x 130 cm,
- Piaskownica 120 cm x 125 cm,
- Huśtawka,
- Karuzela,
- Kosze + ławka.