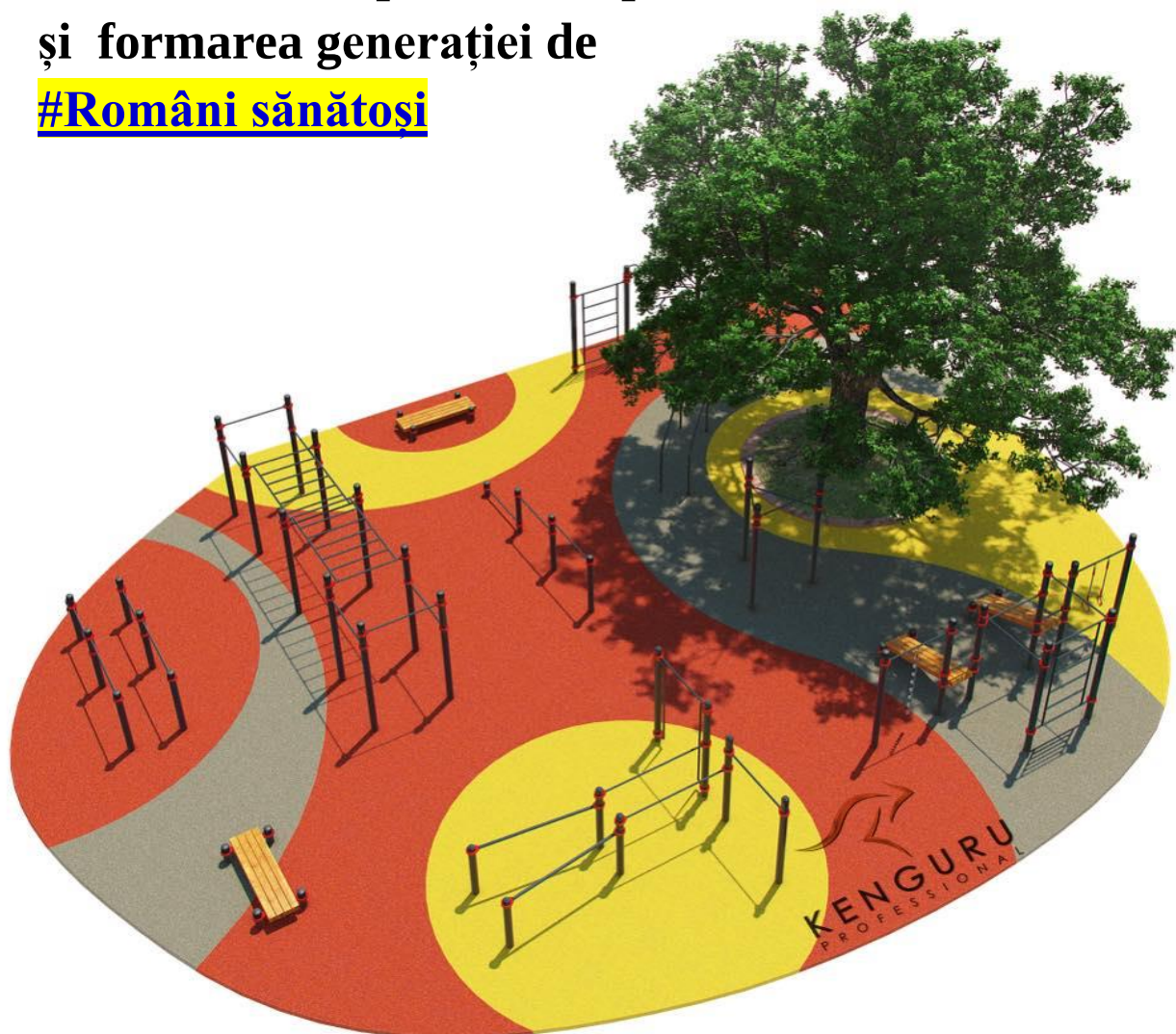


BARE DE TRACȚIUNE

profesionale și moderne

o soluție potrivită pentru sportul de masă

- Barele sunt pentru practicarea exercițiilor fizice elementare cu propria greutate a corpului
- amenajate în diferite locuri din localitate
- cu adevărat utile și eficiente (față de aparatele de fitness)
- destinate populației active (**predominante, 14-60 ani**)
- antrenamente la orice oră liberă din zi/noapte/weekend, cu prietenii/vecinii, individuale sau cu un antrenor de fitness
- activitate sportivă deja populară în SUA și UE, dar încă neexploatăată în România
- necesară de implementat pentru combaterea obezității și formarea generației de #Români sănătoși



ACȚIUNI NECESARE:

- amenajarea de locuri cu bare moderne de tracțiune
- suprafața locului acoperită cu tartan sau plăci cauciuc
- compacte (în cartiere) sau mai complexe (în zone centrale)
- amplasate în zone ușor și rapid accesibile
- dotate cu panouri informative *Exerciții complexe*
- circuit de 30 min, practicare sistematic la 2-3 zile





PRIMARIA MUNICIPIULUI DORHOI

Exerciții complexe

ACEST LOC CU BARE
ESTE RECOMANDAT DE:



Încălzire

Accent: **întregul corp**

Temp. efectuație: **2 min și 4 min**

Încălzirea încheieturilor cu rotiri lente în ambele sensuri: gât, umeri, coturi, mâini, încheieturi, umeri, genunchi și glezne.

Exerciții de scurtă alergare, înclinări ușoare și pînă, pentru a crește ritmul cardiac și a încălzi corpul.

Revenirea la repaus: 60 sec.

Genuflexiuni split la spalier

Accent: **picior**

Temp. efectuație: **4 min**

Execuție: 2 seturi a câte 20 de repetiții pentru fiecare picior.

Poziționarea la spalier: la distanță de un pas. Mâinile pe spătar. Depărtarea piciorului drept în spate și puneți pe față, apoi repetați la nivelul genunchiului.

Îndreptați ambele picioare, țineți-le în jos în fața dvs. Genunchiul piciorului din față nu trebuie să depășească vârful degetelor.

Pauză: 60 sec.

Tracțiuni cu priză largă și palmele dinspre tine

Accent: **mușchii pui**

Temp. efectuație: **4 min**

Execuție: 2 seturi a câte 10 repetiții.

Apăsați bara cu o priză mai largă decât încheieturile umerilor. Depărtarea mâinilor este egală cu lungimea brațelor. Păunele sunt în sus.

Fără să încercați să trageți în sus, apăsați bara cu o priză mai largă decât încheieturile umerilor. Depărtarea mâinilor este egală cu lungimea brațelor. Păunele sunt în sus.

Pauză: 60 sec.

Tracțiuni cu priză îngustă și palmele spre tine

Accent: **bițchi**

Temp. efectuație: **4 min**

Execuție: 2 seturi a câte 10 repetiții.

Apăsați bara cu o priză mai îngustă decât încheieturile umerilor. Depărtarea mâinilor este egală cu lungimea brațelor. Păunele sunt în sus.

Fără să încercați să trageți în sus, apăsați bara cu o priză mai îngustă decât încheieturile umerilor. Depărtarea mâinilor este egală cu lungimea brațelor. Păunele sunt în sus.

Pauză: 60 sec.

Flotări la paralele

Accent: **triceps**

Temp. efectuație: **3 min**

Execuție: 2 seturi a câte 10 repetiții.

Apăsați paralelele cu o priză mai largă decât încheieturile umerilor. Depărtarea mâinilor este egală cu lungimea brațelor. Păunele sunt în sus.

Fără să încercați să trageți în sus, apăsați paralelele cu o priză mai largă decât încheieturile umerilor. Depărtarea mâinilor este egală cu lungimea brațelor. Păunele sunt în sus.

Pauză: 60 sec.

Ridicarea picioarelor din atârnat la bară

Accent: **abdomen**

Temp. efectuație: **3 min**

Execuție: 2 seturi a câte 10 repetiții.

Apăsați bara cu o priză mai largă decât încheieturile umerilor. Depărtarea mâinilor este egală cu lungimea brațelor. Păunele sunt în sus.

Fără să încercați să trageți în sus, apăsați bara cu o priză mai largă decât încheieturile umerilor. Depărtarea mâinilor este egală cu lungimea brațelor. Păunele sunt în sus.

Pauză: 60 sec.

Alternativă:

Dacă exercițiul încă este incomplet pentru tine, efectuează genuflexiuni simple, îndreptându-te cu mâinile de spătar la nivelul puii mai jos de piept.

Execuție: 2 seturi a câte 10 repetiții.

Apăsați bara cu o priză mai largă decât încheieturile umerilor. Depărtarea mâinilor este egală cu lungimea brațelor. Păunele sunt în sus.

Fără să încercați să trageți în sus, apăsați bara cu o priză mai largă decât încheieturile umerilor. Depărtarea mâinilor este egală cu lungimea brațelor. Păunele sunt în sus.

Pauză: 60 sec.

MENS SANA IN CORPORE SANO!

TIPURI DE SPORT ȘI EXERCITII PRACTICATE LA BARE

- barele sunt o soluție potrivită pentru *sportul de masă*, practicat cu propria greutate a corpului, și așa sporturi moderne cunoscute ca:
 - [#FitnessUrban](#), [#StreetWorkout](#), [#Calisthenică](#)
- exerciții elementare practicate la bare:
 - încălzire și răcire mușchi
 - tracțiuni cu priză largă și priză îngustă
 - flotări la paralele, la bară joasă, la sol
 - abdomene la paralele, la bară, la scaun, la sol
 - genuflexiuni, sărituri
 - exerciții cu echipamente auxiliare: TRX, bandă elastică
 - și multe alte exerciții diverse



CATEGORIA DE PERSOANE

- pentru toată populația activă (predominantă, 14-60 ani):
bărbați și femei, tineri, maturi și chiar unii oameni în vârstă



UTILITATEA LOCURILOR CU BARE:

- acces liber, gratuit, nelimitat, la un mod sănătos și activ de viață
- existența locurilor în toate zonele posibile din localitate, va permite să fie ușor și rapid accesibile de către toți, la orice oră liberă din zi / noapte
- locul cu bare este ideal pentru **#OraDeSport** ca materie pentru elevi; ideal pentru **obicei vital pentru tineri și maturi** de diferite profesii; și ideal pentru **cei care activează în instituțiile de ordine publică și prim ajutor**
- locurile cu bare vor genera și depista multe talente sportive noi

BENEFICIILE EXERCITIILOR FIZICE:

- menținerea sănătății organismului
- combaterea obezității în rândul populației, încă de la vârstă tânără
- modelarea unui corp sportiv, athletic și frumos
- îmbunătățirea rezistenței fizice
- creșterea productivității de muncă în toate domeniile de activitate
- prelungirea duratei de viață
- beneficii auxiliare care apar în consecință:
 - renunțarea la fumat
 - conștientizarea necesității de alimentație sănătoasă
 - dezvoltarea altor obiceiuri sănătoase după principiul *MENS SANA IN CORPORE SANO*

LOCURI PENTRU AMENAJARE:

➤ ZONE UȘOR ACCESIBILE

- parcuri centrale, parcuri și scuaruri din cartiere, faleze
- curtea blocurilor, liceelor, colegiilor, campusurilor
- anexe la terenuri de sport (terenuri de fotbal, baschet, complexe sportive etc), pentru antrenamentele sportivilor
- Unități Militare



➤ ANEXE LA LOCURI DE JOACĂ

- impact pozitiv și pentru părinți și pentru copii
- va fi creată atmosfera **#OraFamiliei**
- părinții vor avea activitate în timp ce copiii lor se joacă
- copiii de mici vor învăța că și ei vor face sport când vor crește mari, văzându-i pe cei maturi un exemplu



➤ BARE tracțiuni SAU APARATE fitness ?



BARE TRACȚIUNI:

- ✓ Exercițiile la bare înlătură obezitatea, modelează un corp tonifiat și frumos
- ✓ Potențialul de exerciții fizice este nelimitat: sport de masă + StreetWorkout. Barele – o alternativă reală Centrelor de Fitness
- ✓ Barele pot avea o durată de viață de 30-35 de ani (durata normală de viață a oțelului și aluminului), fiindcă nu au componente vulnerabile care să se strice sau uzeze, nu necesită întreținere strictă sezonieră (maxim revopsire o dată la 5-10 ani), și sunt rezistente la vandalism
- ✓ Categoria de oameni care utilizează barele este vârsta de 14-60 de ani, populația predominantă: elevi (Ora de Sport), studenți, militari (jandarmi, poliție, pompieri, soldați), și toți maturii indiferent de profesie (doctori, arhitecți, ingineri etc)
- ✓ Locul cu bare oferă o atmosferă sportivă modernă, atrăgătoare, interesantă, factor important pentru a motiva oamenii să practice sportul sistematic



APARATE FITNESS:

- ❖ Exercițiile la aparate nu înlătură obezitatea și nu modelează corpul uman
- ❖ Potențialul de exerciții fizice este limitat (sunt limitate chiar în specificația tehnică). Nu au capacitatea de a fi o alternativă completă a Centrelor de Fitness
- ❖ Aparatele au o durată de viață foarte scurtă / limitată, fiindcă sunt vulnerabile la componentele care se strică mereu (elementele din polietilenă și cauciuc), sunt condiționate de întreținerea sezonieră, sunt vulnerabile la vandalism
- ❖ Categoria de oameni care utilizează aparatele este vârsta de peste 50 de ani, bătrânii, populația cu un număr mic
- ❖ Locul cu aparate nu oferă atmosferă sportivă, vizitați orice loc cu aparate, acesta va fi gol, sau va avea 1-2 bătrâni, făcând mișcări pasive și fără vlagă. Aparatele mai sunt utilizate uneori de copii, dar strict pentru joacă, ori aparatul nu este conceput și plătit pentru asta



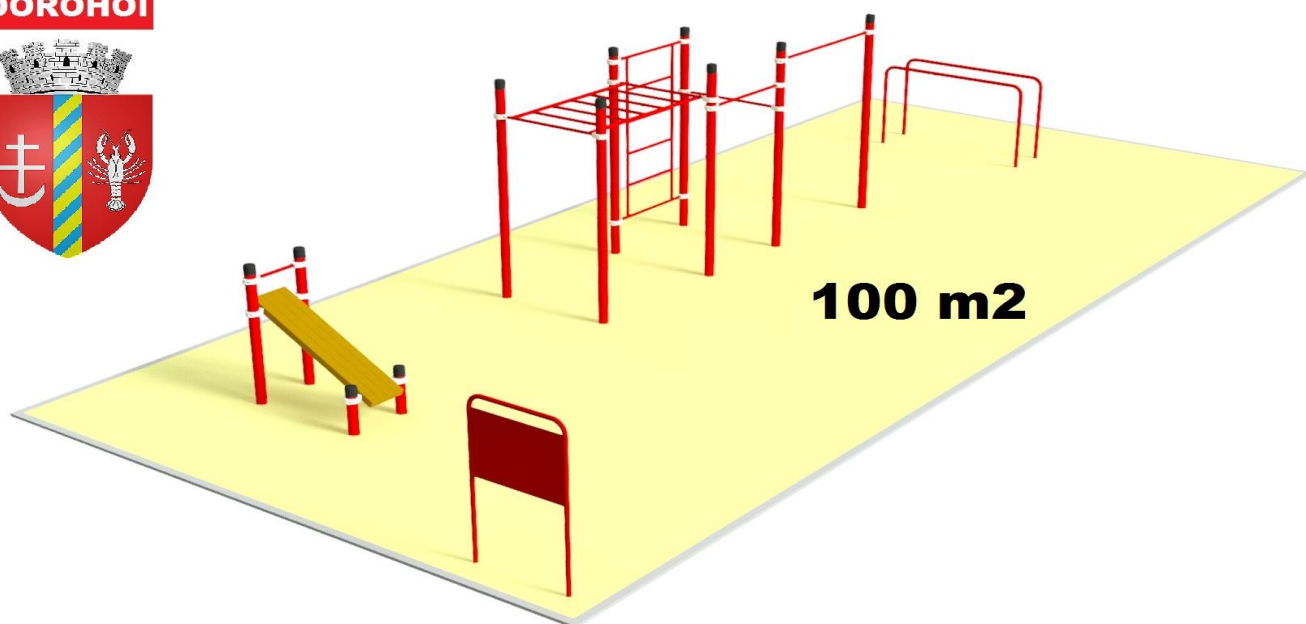
RENUNȚAȚI LA APARATE ÎN FAVOAREA BARELOR!

BARE KENGURU PRO (LETONIA)

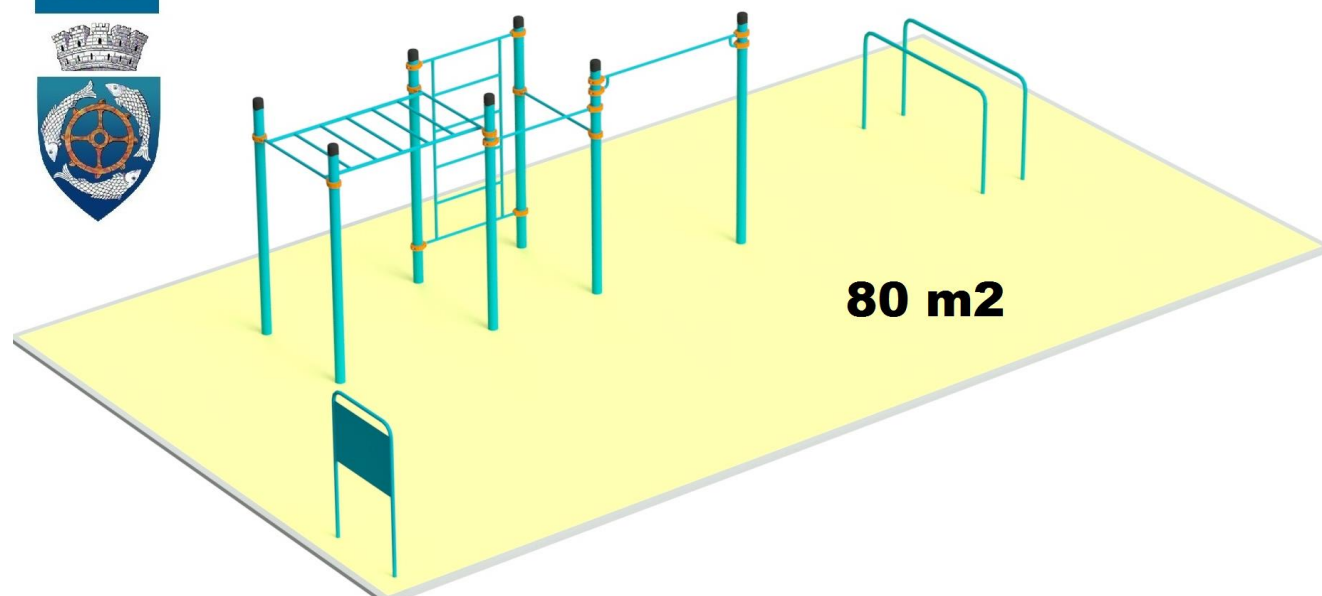
PROFESIONALE ȘI MODERNE

EXEMPLU PROIECTE COMPACTE

DOROHOI



Bârlad



CERTIFIED:

ȘI

RECOMMENDED:

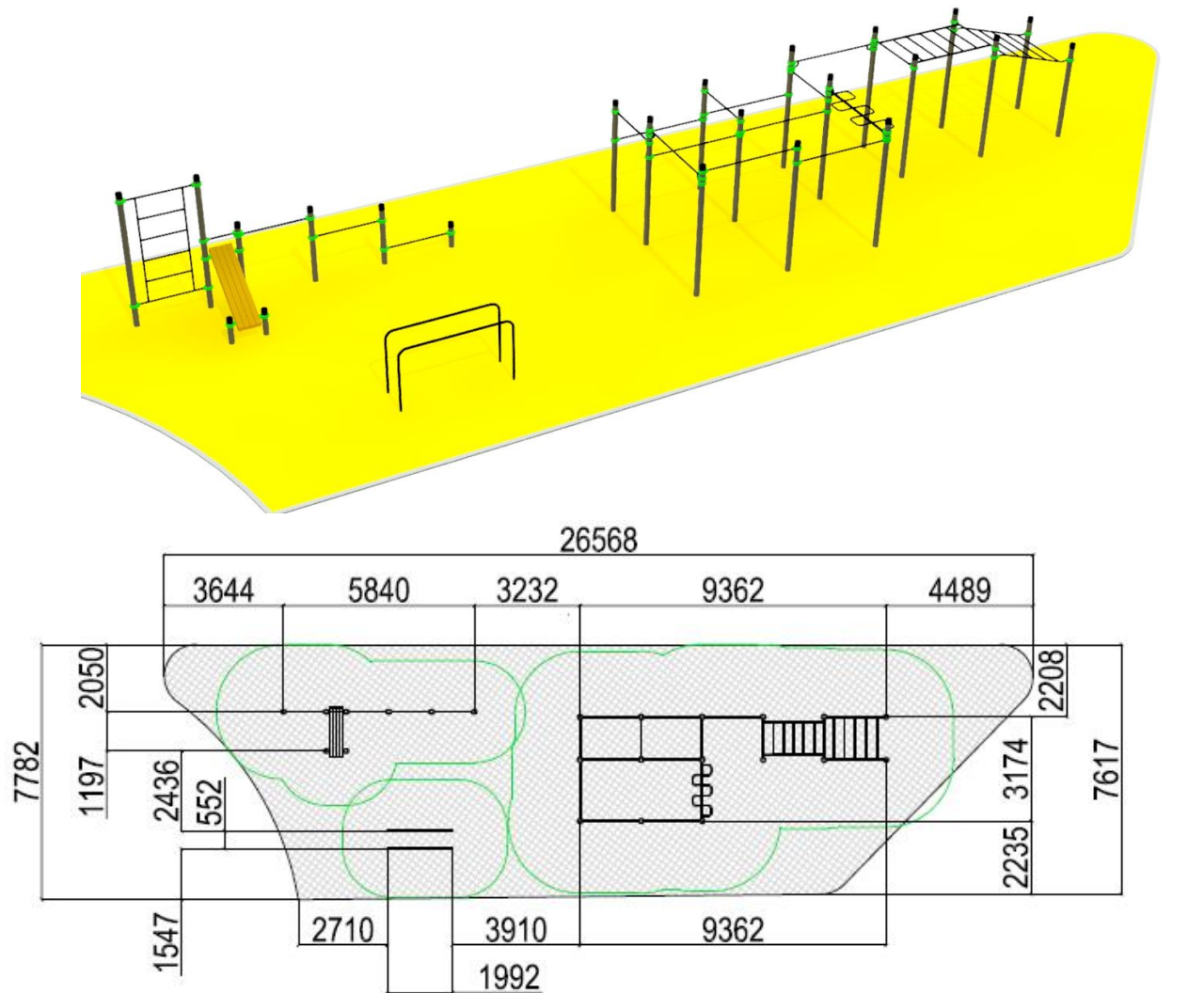


Precisely Right.



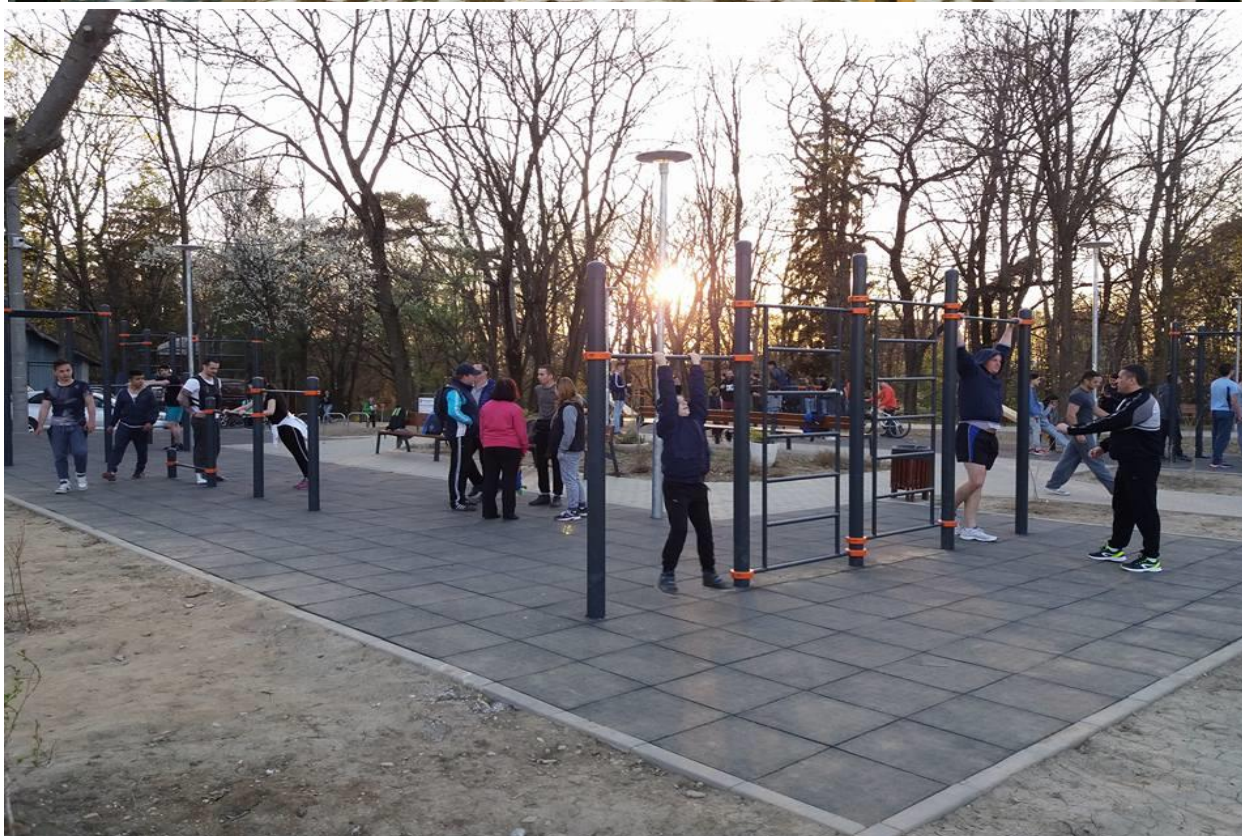
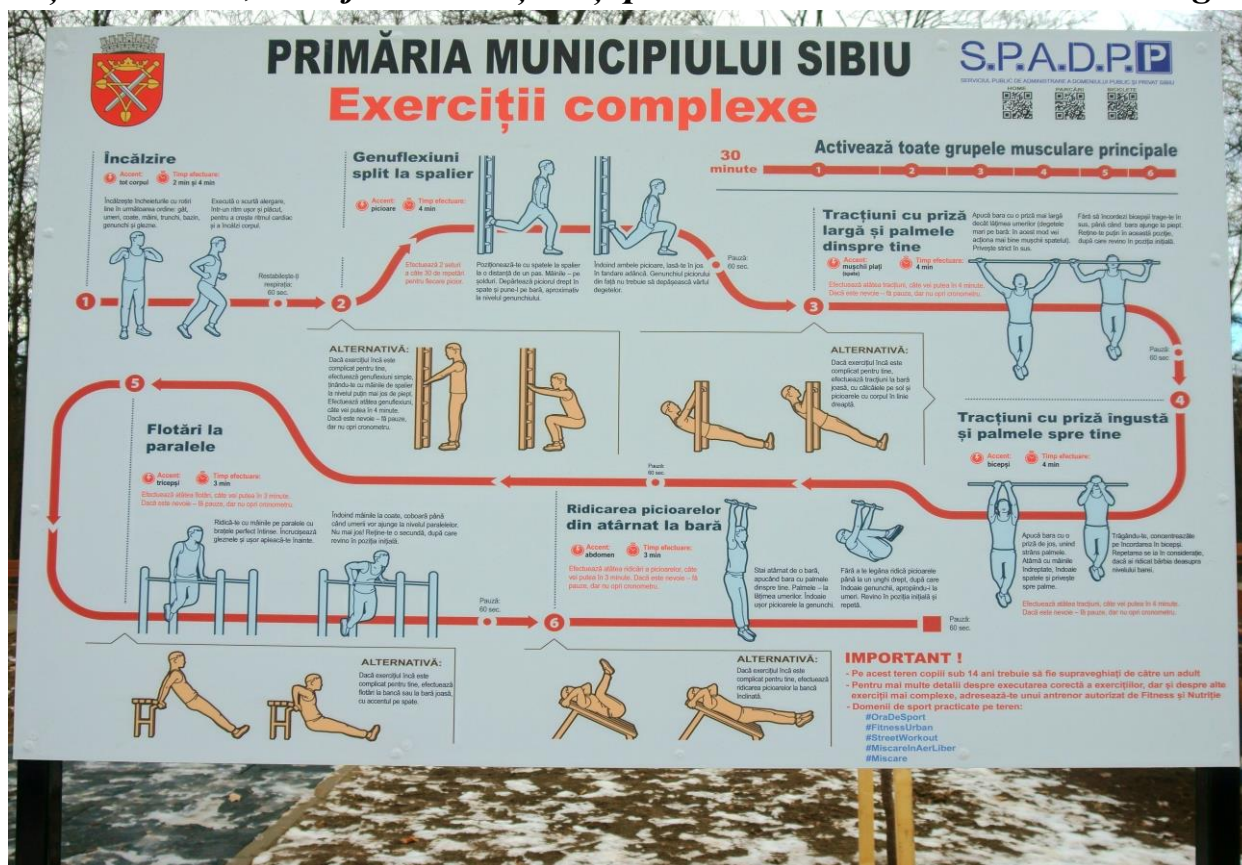
EXEMPLU PROIECT MEDIU

AREA: 170 m²



BARE KENGURU FURNIZATE LA SIBIU ÎN PARCUL SUB ARINI:

- Proiect complex cu impact pozitiv pentru toți Sibiienii
- Mesajul Primăriei către noi: *Spațiul recreativ este la mare căutare, iar tinerii și nu numai, sunt foarte mulțumiți pentru realizarea acestei zone de agrement*



IMPACT POZITIV SUPLIMENTAR:

- crearea a noi locuri de muncă pentru antrenorii locali autorizați în Fitness și Nutriție (antrenori individuali - PFA)
- antrenorii autorizați vor instrui populația în a duce un mod sănătos de viață, atât pe cei tineri cât și pe cei maturi







ZIUA MONDIALĂ A TRACȚIUNILOR

SIBIU-22 Septembrie 2018

(Atmosferă de sport doar la bare. La aparate fitness nu o să vedeți așa atmosferă cu tineri)



DATORITĂ SUCCESULUI LOCULUI CU BARE DE LA SIBIU,
PRIMĂRIA A AMENAJAT AL DOILEA LOC CU BARE ÎN ORAȘ,
PARCUL CORNELIU COPOSU 2018



**10 LOCURI CU BARE DE TRACȚIUNE, MODERNE ȘI PROFESIONALE,
FURNIZATE ȘI AMENAJATE ÎN ROMÂNIA (2016-2019):**

- 2016 – SIBIU, (1) PARC SUB ARIN
- 2018 – SIBIU, (2) PARC CORNELIU COPOSU
- 2018 – SÂNNICOLAU MARE (TM), (1) PARC STADION
- 2019 – BÂRLAD, (1) PARC STADION / (2) PARC GARĂ / (3) PARC PRIMĂRIE
- 2019 – SUCEAVA, (1) CAMPUS UNIV. ȘTEFAN CEL MARE
- 2019 – DOROHOI, (1) PARC CHOLET
- 2019 – BUCUREȘTI SECTOR 2, (1) PARC TEI / (2) PARC LUNCA FLORILOR

INAUGURARE DESCHIDERE PRIMUL LOC CU BARE (DIN 3), BÂRLAD 2019



ATMOSFERA SPORTIVĂ MODERNĂ PE UN LOC CU BARE KENGURU
(POZE STRĂINĂTATE)



**Timișoreanul Samuel Lăcătuș reprezentând
România la Campionatul Mondial de
Street Workout în 2018**

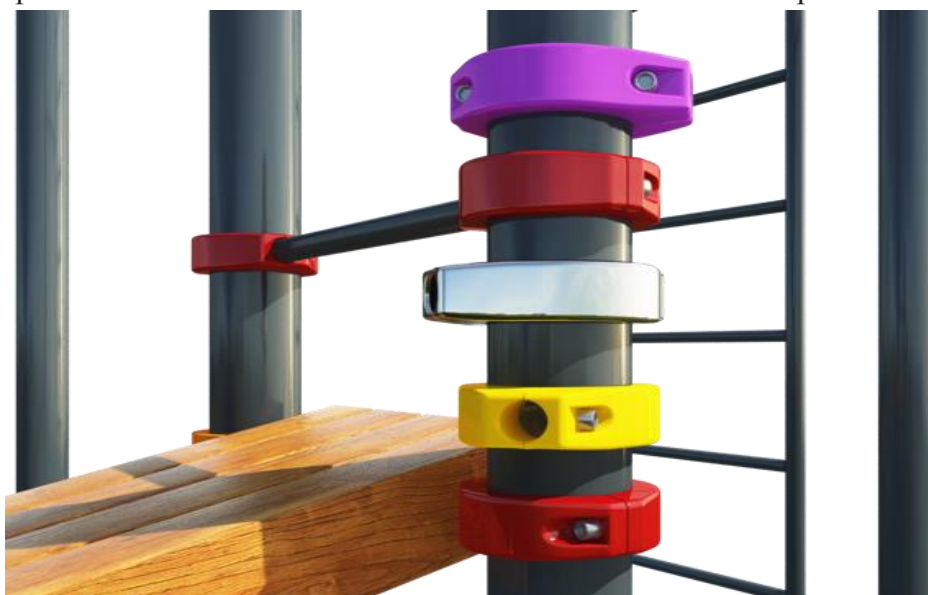




De ce să optați pentru barele KENGURU?

✓ Design modern

culorile fascinante ale barelor și colierelor, atrag atenția și interesul tuturor, de la mic la mare, puteți opta pentru culori diferite ale colierelor la fiecare loc cu bare separat din localitate



✓ Barele sunt profesionale

toate dimensiunile de înălțime/lățime/grosime sunt coordonate cu atleți profesioniști mondiali

✓ Barele sunt atât pentru sportul de masă

tineri, maturi, părinți și copiii lor

✓ Cât și pentru sportul profesional de Street Workout

Street Workout - exerciții sofisticate de gimnastică

Barele KENGURU sunt recomandate de Federația Mondială de Street Workout și Calistenică

✓ Locul cu barele KENGURU este smart

fiecare loc este dotat cu un panou de Exerciții complexe care vine în ajutorul tuturor începătorilor, aceștia chiar de la început se pot antrena și fără antrenor

✓ Un loc smart de sport, este de 10 ori mai solicitat, deci mai eficient!

✓ KENGURU – este cel mai mare producător de bare la nivel mondial, sponsorul și organizatorul campionatelor mondiale de Street Workout, astfel investește financiar în promovarea modului sănătos de viață printre tineri!

CERTIFIED:



ȘI

RECOMMENDED:



BARELE KENGURU - PROFESIONALE ȘI MODERNE



PROIECTE SPECIALE ȘI PENTRU OAMENII ÎN SCAUNE CU ROTILE:

