

SÜDA TUGEVAKS - VÄLIJÕUSAAL PAIDESSE

Ettepanek rajada Paide linnastaadioni juurde välijõusaal, mis on vabalt kasutatav kõikidele Paide linna inimestele. Oluline on luua linna keskkonda rohkem sportimisvõimalusi, et inimesed hoiaksid end aktiivsena ja viibiksid rohkem õues. Oluline on, et Paide linna õueruumis oleks rohkem võimalusi veeta vaba aega aktiivselt ja sportlikult.

Välijõusaali eesmärk:

- anda linlastele juurde võimalus lisatreeninguteks värskes õhus
- sport, kui tervisliku eluviisi esile tõstmine
- toetamaks rohkem treenimist ja viibimist vabas õhus
- Paide Hillar Hanssoo Põhikooli õpilaste kehalise kasvatus tunde ja vahetunde rikastamiseks
- kogukonna noortele, täiskasvanutele, vanemaealistele anda võimalus kasvatada ja hoida oma füüsilist aktiivsust ja toonust
- kohalikud spordiklubid ja professionaalsed sportlased saavad masinaid kasutada treeningutel

Plaanitava välijõusaali rajamine linnastaadioni juurde pakub mitmekülgset treeningut erinevatele lihasgruppidele. Jõumasinate kasutamine ei eelda varasemat treenitust. Paigaldavad masinad on ligilähedased sellele, mis on kasutusel jõusaalides. Ainulaadsust pakub see, et kohapeal saab igaüks ise reguleerida ohutult ja enda soovi järgi raskusastmeid - see muudab masinate kasutamise sobilikuks kõikidele vanuserühmadele alates algajast, harrastajateni kuni edasijõudnuteni. Seadmete numbritega skaaladel on lihtne harjutuse jaoks sobivat raskust valida. Raskuse muutmine toimub 5 kg kaupa. Istmed ja seljatoed on kaetud polüuretaan värviga, et vältida libisemist. Kõikide harjutuste sooritamisel on abiks piltjuhendid ja QR-koodid.

Sihtrühm:

Alates 14. eluaastast kuni eakateni. Paide linnas on hinnanguliselt vanuses 15-30 eluaastat kokku 1453 inimest. Vanuserühmas 30-64 4084 ning vanuserühmas 65+ 2465 inimest ehk kasusaajate ring on väga lai. Reguleeritavate raskusastmetega saab teha jõukohaseid treeninguid igaüks.

Välijõusaali plaanitavad masinad:

- 1) **Kükipink** - seadmel on võimalik lisaks jõutõstealale kükkidele sooritada ka õlatõsteid rinnalt ja kukla tagant turjalt, ning põiatõste harjutusi. Koormust saavad lisaks tuhara ja reielihastele ka õla-, biitsepsi-, käsivarre-, triitsepsi- ja säärelihased.
- 2) **Rinnaltsurumispink** - lisaks rinnaltsurumisele on pingil või mõlemal pool pinki võimalik seistes sooritada harjutusi trapetsile ja teostada jõutõstmise kahte ala - rinnaltsurumist ja jõutõmmet (teadlift). Pingil selili olles ja kangi käepidemetest kinni hoides on võimalik teostada ka kõhulihaseid koormavaid jalatõsteid. Tänu lisaharjutustele saavad koormust lisaks rinnalihastele ka biitsepsid, trapetsilihased, reielihased, kõhulihased ja seljalihased.
- 3) **Kerepink** - ühendab kõhupingi, rööbaspuud ja seljapingi, mis on paigutatud ühe keskse samba ümber. See treeningseade võimaldab teha erinevaid harjutusi ülakeha ja käelihaste tugevdamiseks ning arendada samal ajal ka põhilihaseid.

Tulevikus on plaan masinaid välijõusaali juurde lisada. Projekti maksumus on 24996 eurot.

