

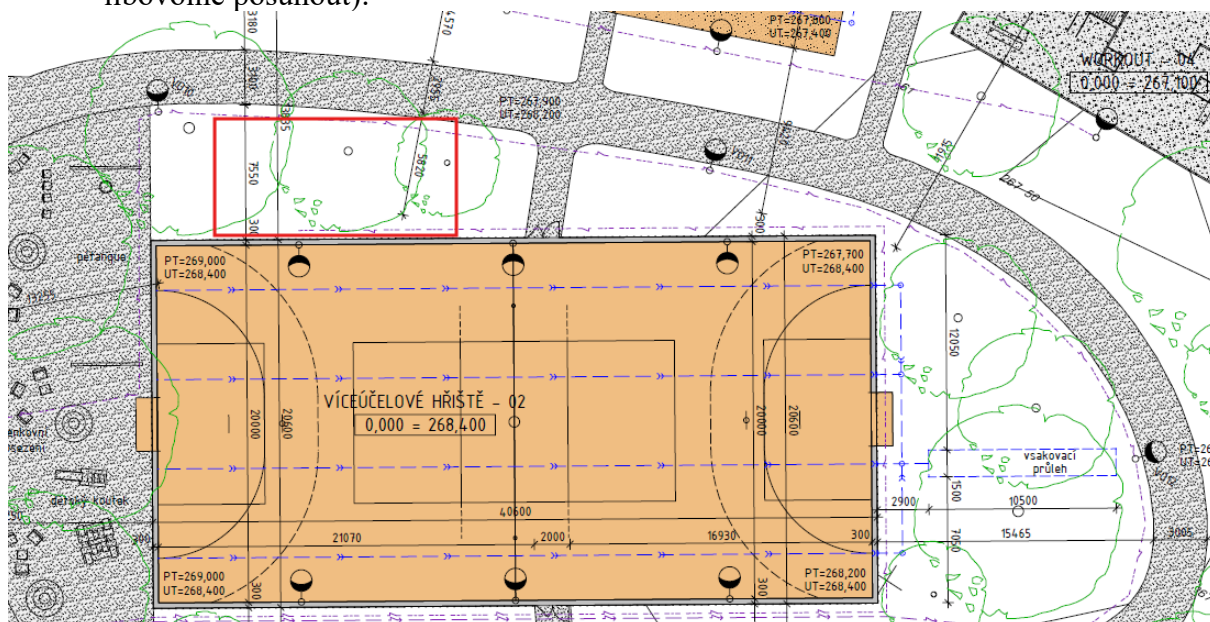


## POROVNÁNÍ NABÍDEK NA WORKOUT HŘIŠTĚ VE SPORTOVNÍM AREÁLU

Zadání odeslané dodavatelům

### Základní informace o projektu:

- obec cca 2 000 obyvatel
- umístění: sportovní areál <https://mapy.com/s/jukedareko> (vyšší sportovní využití, kombinace mládež + dospělí)
- cílem je vytvořit funkční a dlouhodobě využitelné hřiště pro širokou veřejnost
- Konkrétní plocha je znázorněna zde (stromy ještě nejsou zasazeny, je tedy možné je libovolně posunout):



### FAZE 1 (realizace nyní):

- středně velká workout sestava („kostka“) – hrazdy, bradla, monkey bar, žebřiny, pytel, apod.
- cca 2-4 venkovní posilovací stroje se závažím (např. orbitrek, veslovací trenažér, tlaky, rotace trupu, ...)
- dopadová plocha (preferenčně kombinace – pryž pod konstrukcí, zbytek štěrk/kačírek)
- Bez mobiliáře - máme vlastní řešení.
- Maximální rozpočet 600 000 Kč bez DPH (včetně dodávky a montáže)

### FAZE 2 (výhled 1–3 roky):

- rozšíření workout sestavy o další prvky
- doplnění dalších fitness strojů

Prosíme o návrh řešení, které bude modulární (umožní snadné rozšíření v budoucnu) a vhodné pro veřejný prostor (odolnost, vandalismus).

**Současně uvítáme:** orientační půdorys / návrh rozmístění prvků, doporučení minimální potřebné plochy a informace o požadavcích na podklad a instalaci.

## Nabídka BONITA

Souhrnný popis:

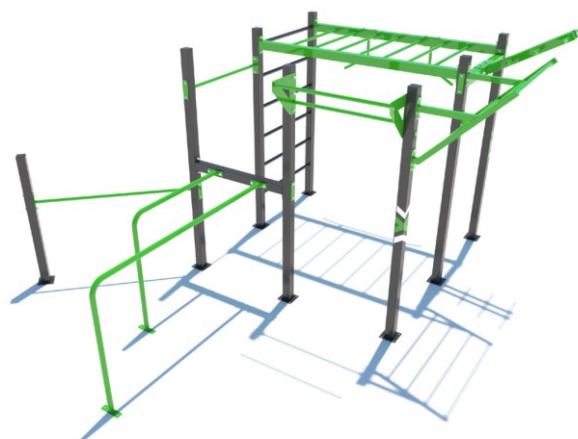
- Street kostka, orbitrek a dva stroje se závažím (veslování a bench)
- Litý gumový povrch



## Nabídka COLMEX

### Souhrnný popis:

- Street kostka, orbitrek šlapací zařízení, surfovací zařízení, bench a veslování – ale jen s vlastní vahou
- **Povrch není v ceně.**



## Elipsovité zařízení

XC 05

CELOKOVÁ KONSTRUKCE



### POPIS ZAŘÍZENÍ

**FUNKCE:** Zvyšuje pohyblivost horních i dolních končetin a zlepšuje ohebnost kloubů.

**POUŽITÍ:** Pevně uchopte rukojeti oběma rukama a postavte se na pedály. Pohybujte pažemi a nohama dopředu a dozadu jako při chůzi.

**PROVÁDĚNÍ:** Doporučujeme 3 série po 2 - 3 minutách s minutovou přestávkou a dále podle fyzického stavu cvičící osoby.

**BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:** Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujete se přetížení. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Nevčítky dodržujte od uživatele bezpečnou vzdálenost na 2m v případě, že nepotřebuje vaši asistenci!

Certifikace podle normy ČSN EN 16630



## Posilovací bench

XC 19

CELOKOVÁ KONSTRUKCE



### POPIS ZAŘÍZENÍ

**FUNKCE:** Posilování a rozvoj svalů horních končetin, hrudníku a zad, zvyšování kardiopulmonální kapacity.

**POUŽITÍ:** Posadte se na sedadlo a uchopte rukojeti oběma rukama. Zatláče rukojeti dopředu - sedák se bude mírně pohybovat ve směru od středového sloupce. Poté se pomalu vraťte do výchozí polohy.

**PROVÁDĚNÍ:** Doporučujeme 3 série vždy po 8-12 cvicích s přestávkou mezi sériemi dle fyzického stavu cvičící osoby.

**BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:** Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujete se přetížení. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Nevčítky dodržujte od uživatele bezpečnou vzdálenost na 2m v případě, že nepotřebuje vaši asistenci!

Certifikace podle normy ČSN EN 16630



## Veslování

XC 27



### POPIS ZAŘÍZENÍ

**FUNKCE:** Pomáhá posilovat kardiovaskulární systém a funkci plic. Zvyšuje flexibilitu horních končetin a posiluje svaly ramen, hrudníku, břicha a zad.

**POUŽITÍ:** Posadte se na sedák, rukama pevně uchopte rukojeti a nohama se zaplete o pedály. Simulujte pohyb veslování.

**PROVÁDĚNÍ:** Doporučujeme 3 série po 15 cvicích s minutovou přestávkou a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a pomalu. Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete.

**BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:** Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujete se přetížení. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Nevčítky dodržujte od uživatele bezpečnou vzdálenost na 2m v případě, že nepotřebuje vaši asistenci!



Visualizace mají pouze ilustrační charakter. Právo na změny vyhrazeno

## Protahovací zařízení

XC 11

CELOKOVÁ KONSTRUKCE



### POPIS ZAŘÍZENÍ

**FUNKCE:** Posilování a rozvoj svalů horních končetin, hrudníku a zad, zvyšování kardiopulmonální kapacity.

**POUŽITÍ:** Posadte se na sedátko a uchopte rukojeti oběma rukama. Přitahujte držadla směrem k sobě na úroveň ramen - sedák se začne zvedat. Poté pomalu uvolňujte síly v pažích a vraťte se do výchozí polohy.

**PROVÁDĚNÍ:** Doporučujeme 3 série po 8 - 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a tak, aby nedocházelo k nadměrnému vyvíjení síly.

**BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:** Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujete se přetížení. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Nevčítky dodržujte od uživatele bezpečnou vzdálenost na 2m v případě, že nepotřebuje vaši asistenci!

Certifikace podle normy ČSN EN 16630



## Surfovací zařízení

XC 09

CELOKOVÁ KONSTRUKCE



### POPIS ZAŘÍZENÍ

**FUNKCE:** Posilování svalů pasu, zpevňování zad, zlepšování ohebnosti a koordinace těla.

**POUŽITÍ:** Uchopte rukojeti oběma rukama, postavte se na pedál a kmitavým pohybem se pohybujte z jedné strany na druhou.

**PROVÁDĚNÍ:** Doporučujeme 3 série po 30 sekundách s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby.

**BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:** Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete. Cvičení provádějte pomalu a plynule. Vyvarujete se přetížení. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené. Nevčítky dodržujte od uživatele bezpečnou vzdálenost na 2m v případě, že nepotřebuje vaši asistenci!

Certifikace podle normy ČSN EN 16630



## Nabídka WO CLUB

Souhrnný popis:

- Povrch z pryžových desek
- Street kostka, orbitrek šlapací zařízení, trenažér chůze



## Nabídka Workoutland

Souhrnný popis:

- Povrch z pryžových desek a pouze pod kostkou, pod stroji je trávník
- Street kostka, 3 posilovací zařízení na ramena, záda a bench

