

Předmětem rekonstrukce je dodávka a instalace workoutové konstrukce a posilovacích strojů. Hřiště bude instalováno na betonové patky s dopadovou plochou ve formě lite pryže. Posilovací stroje mohou být i na volné ploše bez bezpečnostní dopadové plochy. Jednotlivé cvičební prvky sloučí k procvičení, posílení a protažení svalového aparátu. Jejich využití je pro venkovní fitness park na rozvoj silových a obratnostních dovedností, zvyšování fyzické kondice a formování postavy.

Koncepce jednotlivých cvičebních prvků umožňuje cvičení více osob současně.

Vzdálenosti jednotlivých komponentů zajišťuje maximální cvičební komfort, funkčnost a bezpečnost.

Cvičební sestavy budou usazeny na betonových patkách o minimálních rozměrech 40 x 40 x 80 cm (d x š x h).

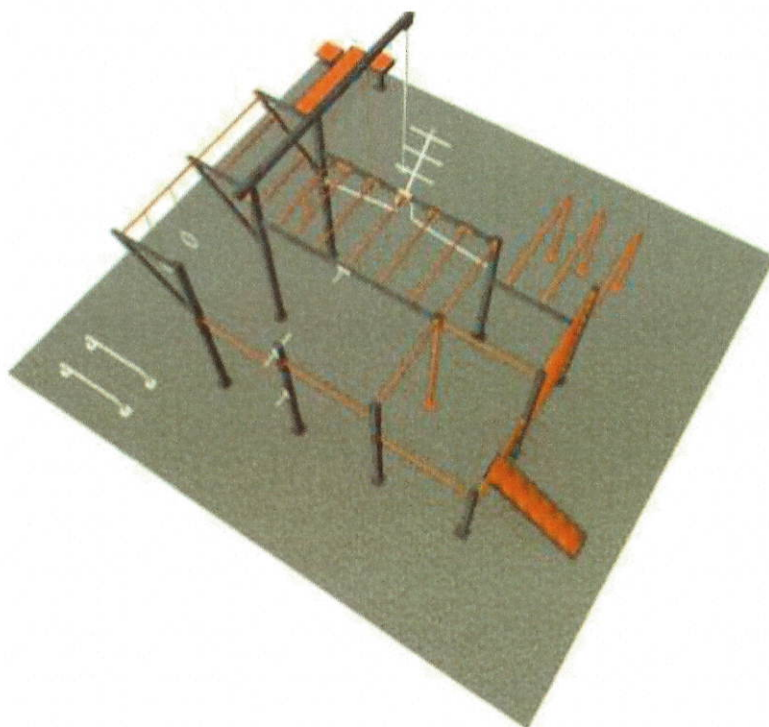
Následně bude vytvořena dopadová plocha ve formě lite pryže o mocnosti 60 mm, což splňuje HIC index pro bezpečnou dopadovou plochu, resp. pádovou výšku.

Navržený originální systém je prvkový systém, který má maximální variabilitu, lze ho kdykoli přeskládat a doplnit dle aktuálních požadavků, sportovních trendů a určení využitelnosti. Zároveň je v antivandalistickém provedení s požadavkem na dlouhověkost a minimální nároky na údržbu. Veškeré používané prvky a sestavy musí splňovat předepsané normy a být certifikované.

Při návrhu jednotlivých prvků byl brán zřetel na následující oblasti: - Atraktivita hřiště pro sportovce všech výkonnostních úrovní - cílová skupina uživatelů (všechny věkové kategorie obou pohlaví) - cvičení více osob současně - rozvoj silových a obratnostních dovedností, a to jak statických, tak dynamických - komplexní rozvoj všech svalových skupin a formování postavy - využitelnost pro individuální neorganizovaný trénink bez přítomnosti trenéra - antivandalistické a bezúdržbové zpracování - splnění norem certifikace a bezpečnostních předpisů - variabilita systému, možnosti změn, doplnění vybavení.

Ke každému realizovanému hřišti nutno dodat Provozní řád, Návod k použití včetně doporučených cvikových prvků pro rozvoj jednotlivých svalových partií a garanci servisu.

Konstrukce workoutové sestavy - veškeré stojné hranoly budou konstruovány z kvalitní ocele opatřené protikorozním základem s povrchovou úpravou práškovým lakováním, tzv. komaxit. Hranoly budou ve variabilním provedení, tzn. připraveny pro veškeré možné kombinace, změnu sestavy a jednotlivých prvků. Profil stojných hranolů je 100x100mm, s min. tl. 4mm. Vrchy stojných noh budou zavařené. Kotvení je pomocí šroubů a chemických kotev přes pateční obrubu. TRUBKOVÉ PRVKY - Madla, hrazdy, bradla, žebřiny a další cvičební prvky budou ze silnostěnných trubek o min. tl. 3,3mm opatřené protikorozním základem s povrchovou úpravou práškovým lakováním, tzv. komaxit. Všechny tyto prvky budou řešeny tak, aby nedocházelo v žádném případě k jejich protáčení. Pole Sport tyč je v provedení NEREZ - fix. LAVICE - Všechny lavice budou konstruovány z ocelového základu s plochou z tvrzeného plastu. MANIPULACE - Konstrukce a skladba dodávaného sortimentu budou koncipovány s ohledem na mobilitu, případnou montáž a demontáž, rozšíření a doplnění sestavy, její možnou obměnu a variabilitu. BAREVNÉ PROVEDENÍ - Dodávaná sestava bude navržena v šedo-oranžovo-bílé kombinaci. Tato barevná kombinace byla zvolena pro její nenásilnost a atraktivitu.



### 3D Model

#### SPECIFIKACE PRVKŮ WORKOUTOVÉ SESTAVY

- Wing šikmý žebřík	1x
- Držák na gymnastické kruhy vč. kruhů	1x
- Vodorovný žebřík	1x
- Sestava hrazd s měnitelnou výškou	5x
- Sestava 3bradlí	1x
- Půlená hrazda	1x
- Stalky	1x
- Šikmá lavice	1x
- Rovná lavice	1x
- Svislý žebřík	1x
- Human Flag	1x
- Rybí kost (závěs pro TRX, gumové expandery, boxovací pytel,....)	1x
- Pole Sport tyč	1x
- Šplhací lano	1x
- Multigrip hrazda	1x
- Zádová (podvěsná) negativní hrazda	1x
- Step up (schodové řazení)	2x
- Svislá hrazda	1x

## POPIS PRVKŮ

- **Wing šikmý žebřík, gymnastické kruhy s návazností na vodorovný žebřík, sestava hrazd s různou výškou, trojbradlí**
  - atraktivní prvky pro komplexní rozvoj silových i dynamických schopností, maximální i vytrvalostní síly
  - komplexní trénink svalstva trupu, tzn. široký sval zádový, mezilopatkové svalstvo, trapézové svaly, břišní svalstvo, svaly paží a ramen s možností využití visů, ručkování, shybů atd.
  - Velmi atraktivní prvky pro „opičí dráhy“.
  - gymnastické kruhy jako volně pohyblivý prvek pro rozvoj komplexní síly horních končetin – shyby, rozpory, atd.
  - trojbradlí pro rozvoj svalstva horních končetin, ramen a svalstva trupu
  - dipy, kliky, přednosy, špicary, stoje na rukou atd.
- **Šikmá lavice, rovná lavice, „Stalky“, svislý žebřík**
  - prvky určeny zejména pro rozvoj svalstva břicha, dolních a horních končetin
  - zpevněná propracovaná forma lavic
  - dimenzováno na výskoky, výstupy, výpady, přeskoky, atd.
  - zkracovačky, výtlaky nohou, váhy, atd.
  - dipy, kliky, špicary, nácvik stojů na rukou v nízkých bezpečných polohách,...
  - protahování na žebřinách, posilování břišního svalstva
- **Pole Sport tyč, šplhací lano, svislá hrazda, negativní podvěsná zádovou hrazdu, multigrip hrazda, rybí kost a step up**
  - atraktivní prvky pro komplexní rozvoj silových i dynamických schopností, maximální i vytrvalostní síly
  - komplexní trénink svalstva celého těla a nácvik různých tipů silových prvků, např. prapory, váhy, „silově-gymnastické prvky atd.
  - Variabilita úchopu a přitahů v různých polohách zaručuje optimální rozvoj zapojovaných svalových skupin, tzn. široký sval zádový, mezilopatkové svalstvo, trapézové svaly, břišní svalstvo, svaly paží a ramen
  - „Pole Sport“ tyče v provedení fix, estetická gymnastika
  - Šplhací lano jako volně pohyblivý prvek pro rozvoj komplexní síly horních končetin a trupu
  - rybí kost pro možnou variabilitu cvičení s dalším přídatným zařízením, jako jsou TRX, expandery, boxovací pytel, atd.
  - Step up ve schodovém stavení pro maximální rozvoj svalstva, dynamiky a síly dolních končetin a hýždí

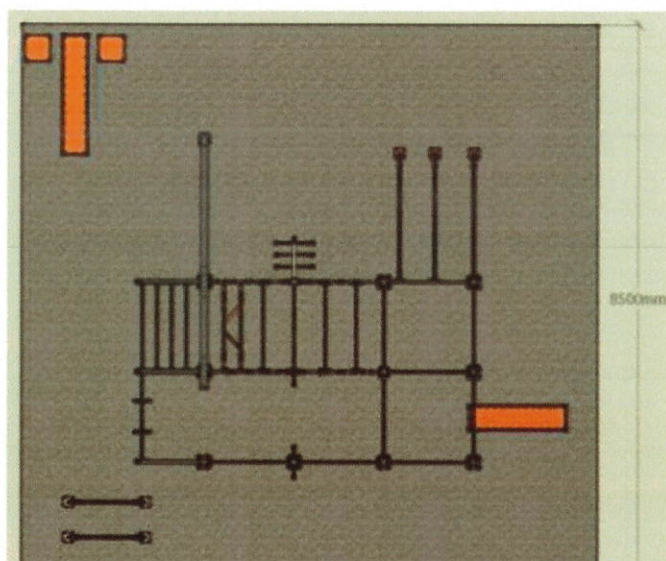
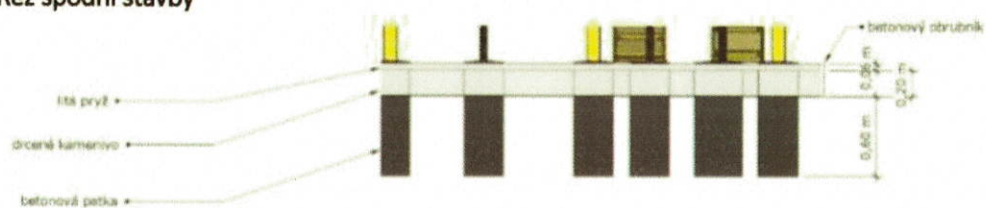
## DOPADOVÁ PLOCHA

- bezpečný rozměr dopadové plochy 9 000 x 8 500 mm
- Kotvici betonové patky 400 x 400 x 800 mm (š x d x h)
- Kotvení přes železnou přírubu závitovou tyč a chemickou kotvou
- Lem z betonového obrubníku
- Drcené hutněné kamenivo frakce 16/32 a mocnosti 160 mm
- Drcené hutněné kamenivo frakce 4/8 a mocnosti 40 mm
- Litá pryžová dopadová plocha 76,5 m<sup>2</sup>
- Mocnost pryže 50 mm SBR + 10 mm EPDM
- SPLŇUJE HIC INDEX

## ELASTICKÁ PRYŽ EPDM – ČERNO-ČERVENÝ MELÍR

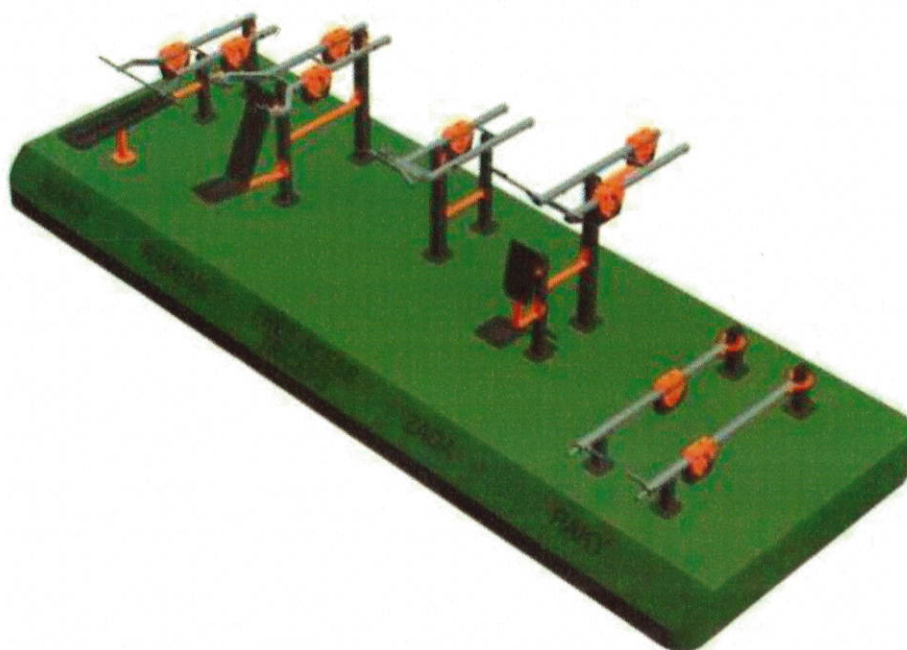
- vhodné a bezpečné pro povrchy sportovních a oddechových zařízení (dětská hřiště, povrchy center pro sport, fitness centra, tělocvičny, apod.)

## Řez spodní stavby





## OUTDOOR FITNESS GYM



**5 Základních posilovacích strojů pro venkovní použití a komplexní rozvoj všech svalových partií**

Posilovací stroje pro komplexní rozvoj všech svalových partií. Při jejich vývoji byl brán zřetel na maximální funkčnost a praktičnost, využitelnost pro širokou veřejnost, bezpečnost, design a ekonomickou výhodnost.

Vzhledem k využití ve venkovním prostředí je kladen důraz na několik základních kritérií:

- **Odolnost vůči klimatickým podmínkám**
- **Bezúdržbovost, resp. minimální nároky na servis**
- **Antivandalistické provedení, tzn. zamezení možnosti zcizení závaží a zničení konstrukce**
- **Využitelnost pro všechny věkové kategorie nad 15 let**
- **Volitelnost zátěže posunem rolny s integrovaným závažím po hranolové páce**
- **Jednoduchá mechanika i obsluha**
- **Komplexní procvičení všech svalových partií**
- **Rozvoj svalového aparátu a síly, formování postavy**
- **Určeno pro neorganizovaný trénink**
- **Antivandalistické provedení**

## KONSTRUKCE POSILOVACÍCH STROJŮ

- veškeré konstrukční prvky jsou vyráběny společností Clean4you s.r.o. v olomoucké výrobní hale a procházejí výstupní kontrolou jakosti

### OCELOVÉ HRANOLY

- Veškeré hranoly jsou konstruovány z kvalitní ocele opatřené antikorozním základem a povrchovou úpravou práškovým lakováním, tzv. komaxit. Hranoly se zátěží jsou žárově zinkované. Profil hranolů je 100x100mm, s tl. 4mm. Všechny konce hranolů jsou zavařené. Kotvení stojných hranolů do země je pomocí šroubů M12 a chemických kotev přes pateční obrubu. Spojení pohyblivého hranolu je ložiskové.

### TRUBKOVÉ PRVKY

- Úchopová madla jsou ze silnostěnných trubek o tl. 3,3mm opatřené povrchovou úpravou práškovým lakováním, tzv. komaxit.

### LAVICE

- Všechny lavice jsou z tvrzeného UV stálého plastu, uloženy v pevném ocelovém rámu.

### MANIPULACE

- Konstrukce a skladba dodávaného sortimentu jsou koncipovány s ohledem na mobilitu, případnou montáž a demontáž. Množství zátěže na jednotlivých prvcích je volitelné a lze jej kdykoli doplnit.

### BAREVNÉ PROVEDENÍ

- Dodávané prvky jsou navrženy v černo-oranžové barevné kombinaci s žárově zinkovanými pojezdovými hranoly. Tato barevná kombinace byla zvolena pro její nenásilnost a atraktivitu.

## POPIS JEDNOTLIVÝCH POSILOVACÍCH STROJŮ

### BENCH PRESS



Posilovací stroj přizpůsobený standardnímu bench pressu známého z běžných fitness center.

#### Zapoíované svaly:

- Prsní svalstvo, resp. svalstvo hrudníku
- Svalstvo pletence ramenního
- Triceps

#### Cviky:

- Tlaku v leže s širokým úchopem
- Tlaku v leže s úzkým úchopem
- Tlak v sedě za hlavou, případně před hlavou
- Přitahy madla k bradě
- Alternativně lze využít pro dřepy do sedu na lavici

## SCHOULDER PRESS



V běžných fitness centrech je tento stroj řešený kladkovým systémem se závažím v podobě cihlíček. Naše řešení je formou bezúdržbové rolny se závažím, což splňuje podmínky pro volitelnost zátěže a zároveň je ochráněno možnost krádeže volých dílců, přetržení lanka, zničení kladek atd. známého z běžných fitness center.

### Zapojované svaly:

- Svalstvo pletence ramenního
- Vrchní část prsního svalstva
- Triceps

### Cviky:

- Tlak v sedě vzhůru



## TRICEPS DOWNLOAD



Posilovací stroj nahrazující horní kladku pro stahování před tělem.

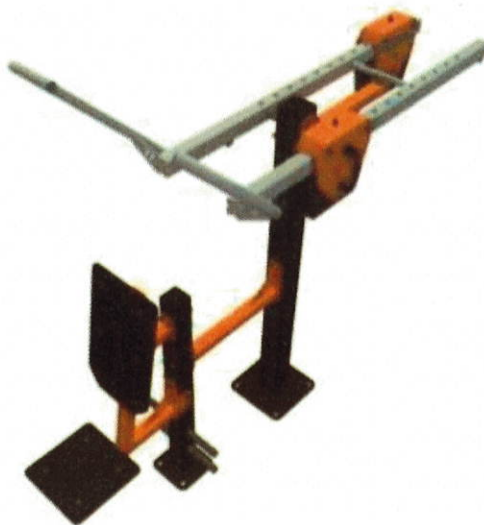
### Zapojované svaly:

- Triceps
- Svalstvo hrudníku
- Svalstvo pletence ramenního
- Zádové svalstvo
- Svalstvo břicha

### Cviky:

- Stahování kladky před tělem z polohy pokrčení v lokti do připažení k pasu
- Stahování kladky v napjatých pažích
- Stahování kladky v kleče uchopené nad hlavou pohybem v pase

## BACK „PULLEY“



Posilovací stroj nahrazující horní kladku pro rozvoj zádového svalstva

### Zapojované svaly:

- Zádové svalstvo
- Svalstvo trupu
- Svalstvo pletence ramenního

### Cviky:

- Stahování kladky s širokým úchopem
- Stahování kladky s úzkým úchopem

## LEVER PULLS



- Univerzální posilovací stroj nahrazující volné činky. Možnost kreativního využití na spoustu svalových partií a zapojení různých svalových partií. Určeno pro komplexní rozvoj všech svalových partií a celkové síly. Možno využít i pro izolované cviky na specifické svalové partie.

### Zapojované svaly:

- Zádové svalstvo
- Svalstvo hrudníku
- Svalstvo pletence ramenního
- Bicepsové svaly
- Svaly dolních končetin

### Cviky:

- Mrtvý tah
- Dřepy
- Výpony
- Tlak vzhůru nad hlavu
- Bicepsový zdvih obouřuč
- Bicepsový zdvih jednoruč střídavě
- Tlak jednoruč křížmo před tělem
- Tlak jednoruč vpřed a vzhůru pod úhlem