

Příloha č. 4 Výzvy

Požadované parametry FITNESS PRVKŮ- stanic a běžecké dráhy

MATERIÁLY FITNESS STANIC

- Nosná konstrukce stanic je buďto celokovová, případně tvořena vhodnou kombinací kovu a lepených dřevěných hranolů o rozměru min. 10x10 cm.
- V případě použití dřevěných nosných dílů budou vrchní části stojen opatřeny kovovou krytkou.
- Veškeré kovové díly budou žárově zinkovány, nerezové či opatřeny žárově vypalovanou práškovou barvou (Komaxit).
- Povrch horizontálních a šikmých nášlapných částí stanic je z protiskluzového probarveného gumového granulátu (EPDM), či jiného materiálu obdobných vlastností.

INFOTAINMENT

- Tabule s návody na cvičení jsou vyrobeny z odolného materiálu, minimalizujícího možnost poškození vandalismem. Spoje jsou provedeny nerezovým nebo pevnostním zinkovaným spojovacím materiálem (např. 8.8) dimenzovaným podle míry a způsobu zatěžování.

POVRCHOVÁ ÚPRAVA PRVKY

- Dřevěné části, pokud budou součástí konstrukce, jsou opatřeny impregnačním nátěrem.
- Ocelové části konstrukce jsou opatřeny žárovým zinkem, případně v kombinaci s žárovou vypalovací barvou (Komaxit), nebo nerezové.
- EPDM povrchy jsou bez povrchové úpravy.
- Veškeré materiály použité na povrchovou úpravu odpovídají jak hygienickým, tak i ekologickým požadavkům.

KOTVENÍ

- Kotvení je v případě použití dřevěných nosných prvků přes ocelové žárově zinkované kotvy do betonových patek, nebo přímým zabetonováním u kovových konstrukcí.

POVINNÉ OZNAČENÍ VÝROBKU

Fitness sestavy budou řádně označeny. Označení, materiálové zpracování, jeho rozměry a umístění jsou volitelné úměrně k velikosti výrobku, čitelnosti údajů a předpokládanému stupni vandalismu, kterému bude výrobek vystaven při užívání. Pro název zařízení je velikost písma min. 3,2 mm. Ostatní údaje na štítku z důvodu čitelnosti větší než 1,5 mm. Rok výroby odpovídá aktuální produkci.

Sportoviště bude provedeno s použitím červené a žluté barvy dle Grafického manuálu hl. m. Prahy. Na vstupní info tabuli dodá graficky zpracovaný text hl. m. Praha ve spolupráci s Českým olympijským výborem.

BEZPEČNOST:

Fitness sestavy budou splňovat požadavky na bezpečnost definované normou ČSN EN 16630 «Fitness vybavení pro dospělé pro venkovní použití». Dodavatel ve své nabídce prokáže, že u nabízených výrobků má posouzenou shodu s výše uvedenou normou a byl mu vydán Certifikát Typu výrobku.

METODIKA POUŽÍVÁNÍ

STANICE NA ZAHŘÁTÍ TĚLA (stanice 1)

Zahřátí celého těla, všech svalů a také použitelné pro kardio cvičení, jako příprava cvičících pro cvičení na ostatních stanovištích.

POPIS VYBAVENÍ A VYUŽITÍ:

- dva nízké stepy s protiskluzovým povrchem ke kardio zatížení (přeběhy, přeskoky poskoky) a rozvoji koordinace
- lavička s madlem k zatížení nohou od statického zatížení (výdrže, postoje na jedné noze), přes dynamické zatížení (výšlapy a výpady) až po kardio zatížení (přeběhy a přeskoky)
- šikmé žebřiny k procvičení svalů dolních a horních končetin, balančnímu cvičení, posílení svalů trupu, umožňují cvičení s vlastní váhou těla
- hrazda vysoká k procvičení horní poloviny těla a břišních svalů, v kombinaci s žebřinami je možno provádět i silově obratnostní cvičení na nohy
- madla umístěná nad sebou slouží pro dynamické formy strečinku dolních končetin

Rozměry (m)	2,4 x 2,4 x 2,2
Potřebná plocha (m)	5,4 x 5,5
Max. výška pádu (m)	0,5 – 1m
Počet uživatelů	4

STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ NOHOU (stanice 2)

Komplexní posílení dolních končetin a kardio trénink, procvičování odrazové síly nohou a senzomotoriky (citlivosti) chodidla.

POPIS A VYUŽITÍ:

- lavička s protiskluzovým povrchem pro zatížení nohou v malé výšce od dynamického zatížení (výšlapy a výpady) až po kardio zatížení (přeběhy a přeskoky)
- nízké zábradlí zapojuje do posilování nohou balanční složku a cvičenec tak musí aktivovat hluboký stabilizační systém (svaly uložené kolem páteře)
- step vysoký s protiskluzovým povrchem umožňuje dynamické posilování nohou v rozsahu 360 stupňů (poskoky náskoky odrazy)

- schody s madlem s protiskluzovým povrchem pro posilování nohu spojené s koordinací a zapojení rytmické složky pohybu
- stepy tvarované do oblouku s protiskluzovým povrchem k posilování dolních končetin s nutností zapojit balanční a koordinační schopnosti

Rozměry (m)	4,38 x 2,99 x 2,15
Potřebná plocha (m)	7,4 x 6,0
Max. výška pádu (m)	0,5
Počet uživatelů	5

STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ RUKOU (stanice 3)

Posilování a procvičování svalstva horních končetin, trupu a břišních svalů, procvičování dynamické síly horních končetin spojené s koordinací celého těla.

POPIS A VYUŽITÍ:

- hrazda nízká, tvarovaná pro mnohostranné procvičování svalstva horních končetin. Ve shybu s oporou nohou o zem, tak i ve vzporu umožňuje tvar hrazdy zapojení svalstva pod různými úhly, tím se zvyšuje účinnost cviků.
- hrazda nízká k posilování horních končetin a svalstva trupu určena nižším cvičencům a všem, kteří začínají cvičit s vlastní vahou svého těla
- hrazda střední pro posilování horních, svalstva trupu a břišních svalů (shyby, shyby s odrazem nohou od země, přednosy, vznosy), hrazda je určena pro vyšší a zdatnější cvičence
- hrazda vysoká k posilování horních končetin, svalstva trupu a břišních svalů. Je určena pro zdatné a vyspělé cvičence. Vzhledem k výšce hrazdy probíhá výhradně s vlastní vahou těla
- bradla nízká, kombinovaná s nižší rovnou plochou s protiskluzovým povrchem a madlem na nohy pro komplexní posilování horních končetin ve vzporu i v kliku. Různá výška madel a plochy na cvičení umožňuje dynamické posilování. Madlo na nohy zvyšuje obtížnost cvičení
- bradla k posilování celé horní poloviny těla. Umožňují svalové zapojení paží ve vzporu a tím dochází k zapojení rytmických prvků do posilování

Rozměry (m)	4,06 x 3,15 x 2,45
Potřebná plocha (m)	7,6 x 6,0
Max. výška pádu (m)	0,5 – 1m
Počet uživatelů	6

STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ ZAD (stanice 4)

Posilování a procvičování svalstva zad a břišních svalů.

POPIS A VYUŽITÍ:

- lavice s protiskluzovým povrchem s madly nad sebou k posilování všech břišních svalů, madla umožňují podle způsobů zvolené opory a úchyty volit míru zatížení a zapojení břišních svalů
- malá madla k posilování svalů horní části zad (mezilopatkových svalů). Míru zatížení si cvičenec upravuje postojem mezi madly

- bradla s čočkou pro nášlap na jednu nohu umožňuje posilování spodních břišních svalů ve vzporu. Tento cvik je jednodušší variantou stejného cviku ve visu na hrazdě. Současně čočka a madla slouží k posilování dolní části zad (vzpřimovačů trupu).
- hrazda k posilování spodních břišních svalů

Rozměry (m)	3,01 x 1,82 x 2,15
Potřebná plocha (m)	6,1 x 4,6
Max. výška pádu (m)	0,5 – 1m
Počet uživatelů	3

BEŽECKÁ DRÁHA

Délka 10 m

Šířka 2m

Metrické označení míry od 0 cm až po 10 m po 10 cm , 50 cm a 100 cm

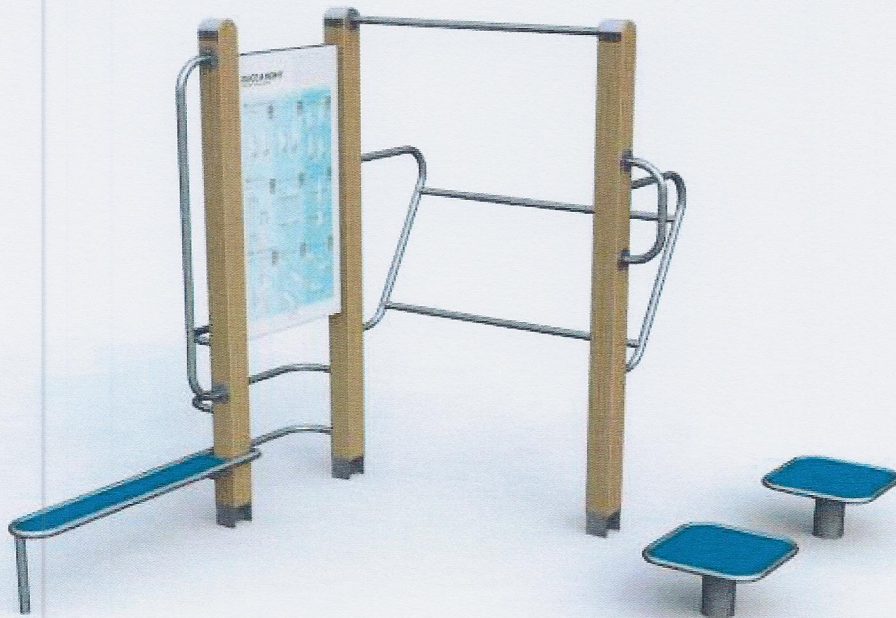
Materiál: litá guma

POPIS A VYUŽITÍ

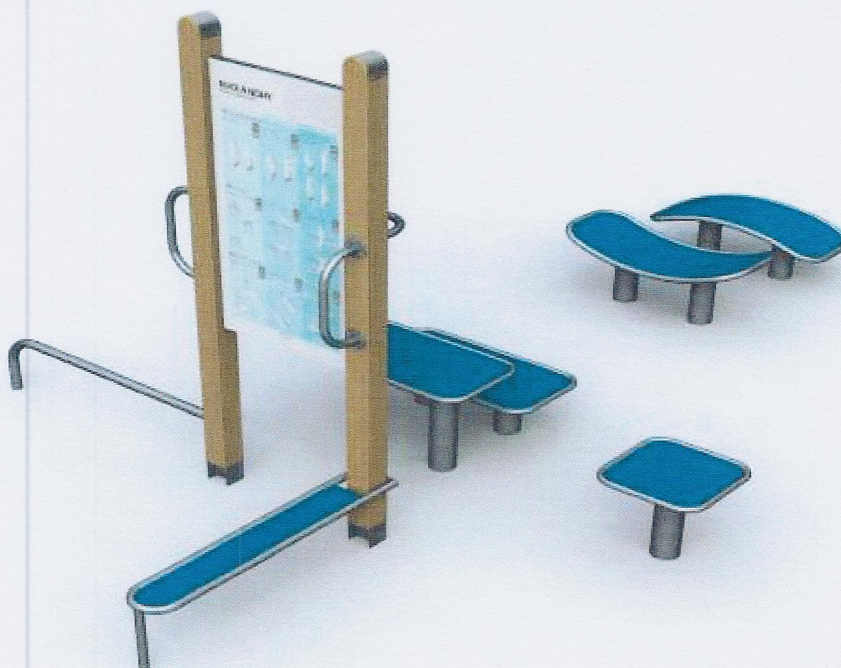
Určeno pro nácvik člunkového běhu, skoku z místa, hodů medicinbalem, skoku přes švihadlo a slalomový běh.

- ilustrační vizualizace sportoviště (fitparku)

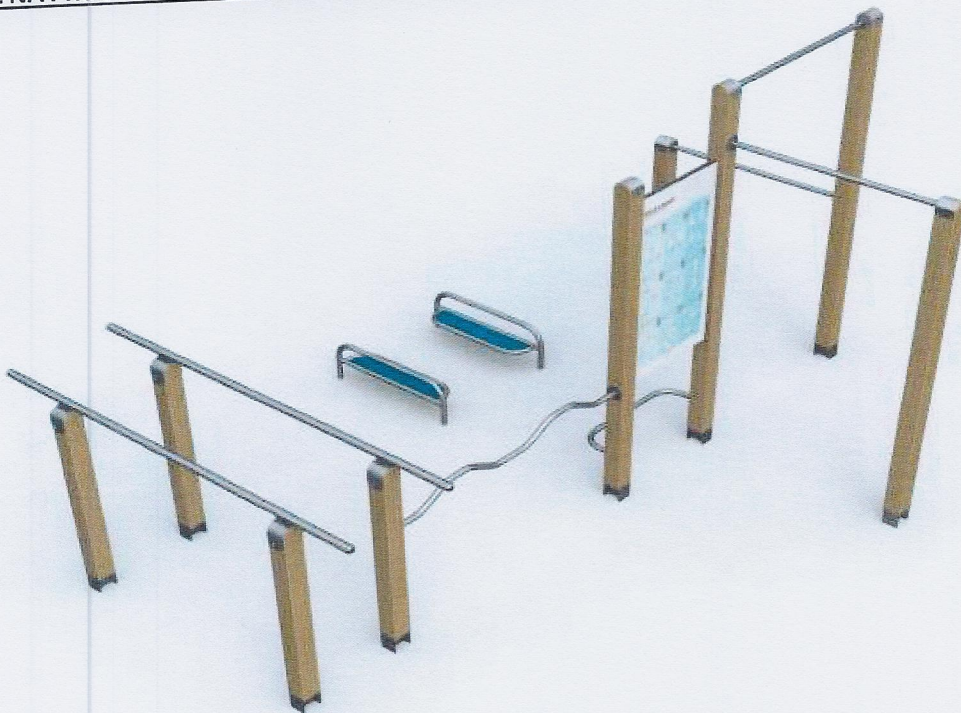
STANICE NA ZAHŘÁTÍ TĚLA (stanice 1)



STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ NOHOU (stanice 2)



STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ RUKOU (stanice 3)



STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ ZAD (stanice 4)

