

## **FITPARK PRAHY 7 – PARK U VODY**

Přesné umístění na území MČ Praha 7, parc. č. 2410/2, k. ú. Holešovice .

### **Fitpark musí splňovat následující parametry:**

#### **URČENÍ ZAŘÍZENÍ:**

Plocha o rozloze min. 200 m<sup>2</sup> se 4 fitness stanicemi a běžeckou dráhou nabídne uživatelům komplexní procvičení celého těla včetně možnosti cvičení také na volné dopadové ploše. Jedná se o pojetí funkčního cvičení venku v přírodě pro MULTIGENERAČNÍ využití.

Při cvičení se využívá vlastní váhy těla, bez užití mechanických součástí na stanicích. Soubory cviků jsou popsány na tabulkách umístěných na jednotlivých stanicích. Na každé stanici může současně cvičit více uživatelů současně.

#### **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 A POVRCH DOPADOVÝCH PLOCH**

- Kotvení je v případě použití dřevěných nosných prvků přes ocelové žárově zinkované kotvy do betonových patek, nebo přímým zabetonováním u kovových konstrukcí.
- Zejména prvky s výškou nad 50cm musí být snadno demontovatelné, z důvodu umístění fitparku v záplavové oblasti.
- Povrch dopadových ploch kolem fitness sestav bude ze zatravnovacích desek.

## 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 vahou 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 úchytu 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.