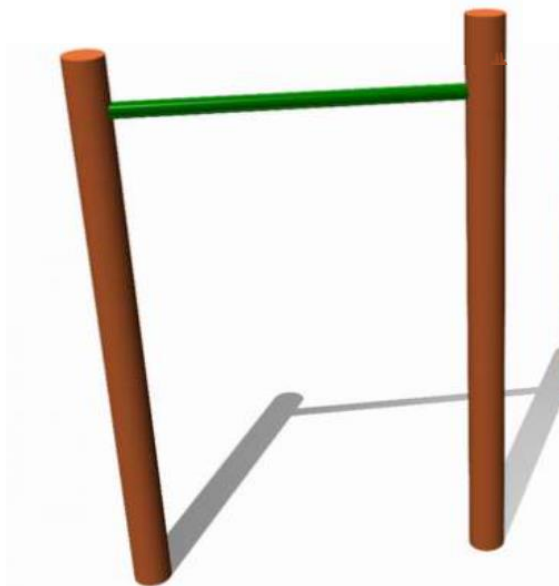
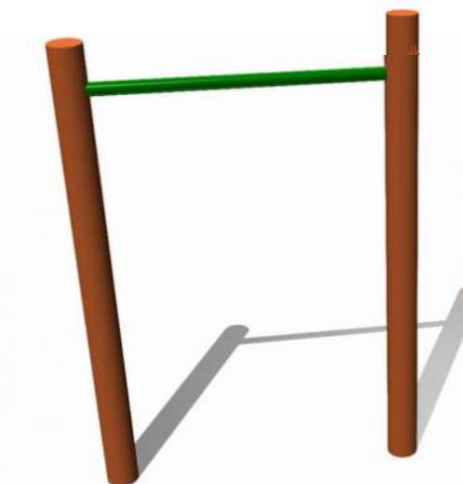


**SPECIFIKACE PRVKŮ:****1. Posilovací Hrazda**

<b>Aktivita:</b>	<b>Posilování</b>
<b>Zaměření:</b>	<b>Svaly horních končetin a svaly zádové</b>
<b>Výška:</b>	<b>220 cm</b>
<b>Dopadová plocha:</b>	<b>15 m<sup>2</sup></b>
<b>Věková skupina:</b>	<b>140 cm výšky</b>

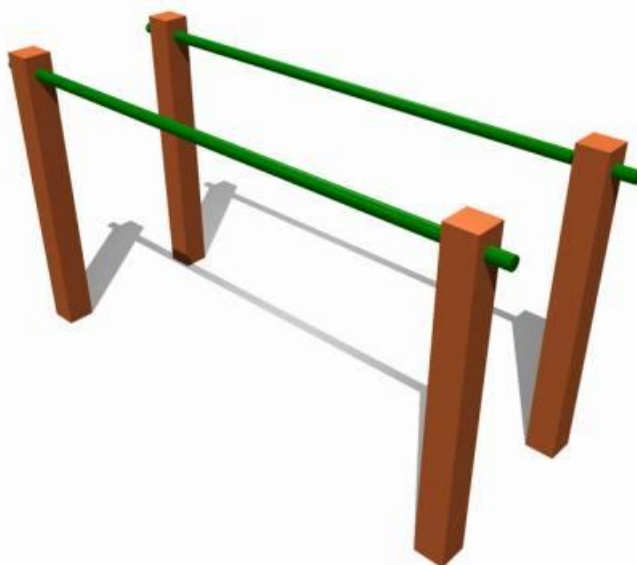
**2. Posilovací Hrazda**

<b>Aktivita:</b>	<b>Posilování</b>
<b>Zaměření:</b>	<b>Svaly horních končetin a svaly zádové</b>
<b>Výška:</b>	<b>240 cm</b>
<b>Dopadová plocha:</b>	<b>17,6 m<sup>2</sup></b>
<b>Věková skupina:</b>	<b>od 140 cm výšky</b>
<b>Navíc k tomuto prvku:</b>	<b>Akátový stupínek pro přístupnost</b>



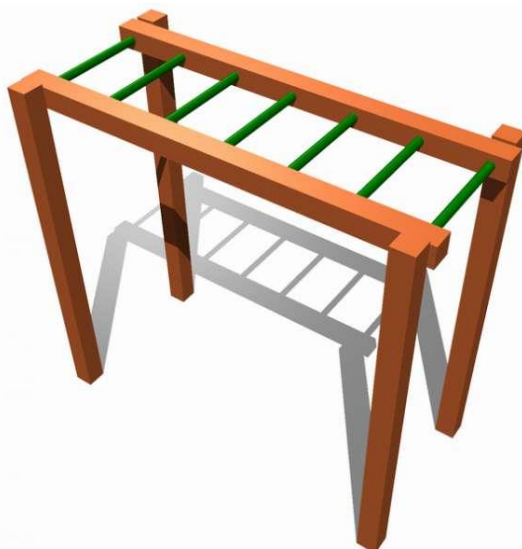
### 3. Bradla

<b>Aktivita:</b>	<b>Koordinace, posilování</b>
<b>Zaměření:</b>	<b>Svaly horních končetin, zádové svaly, ramenní pletenec</b>
<b>Rozměr:</b>	<b>2 x 0,85 x 1,5 m</b>
<b>Dopadová plocha:</b>	<b>bez dopadové plochy</b>



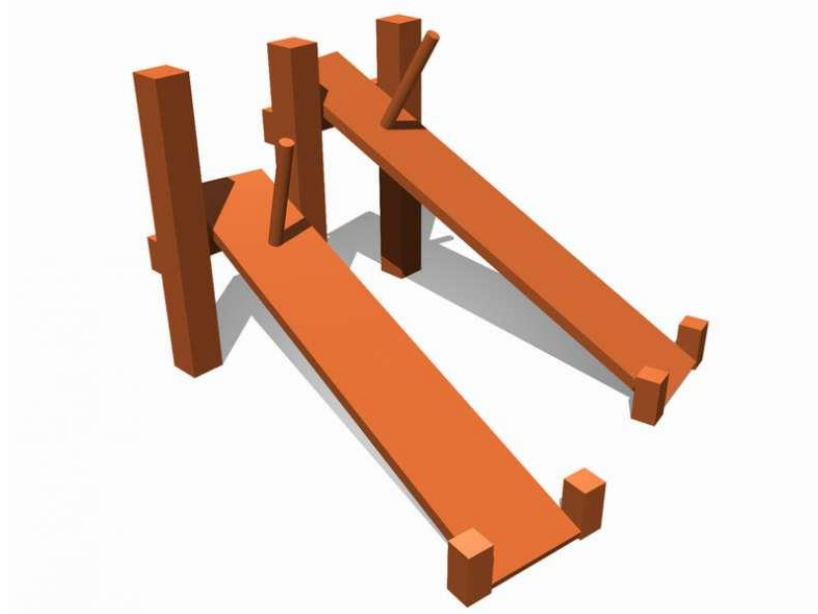
### 4. Žebřík

<b>Aktivita:</b>	<b>Posilování</b>
<b>Zaměření:</b>	<b>Svaly horních končetin, zádové svaly, ramenní pletenec</b>
<b>Rozměr:</b>	<b>3 x 1,35 x 2,5 m</b>
<b>Dopadová plocha:</b>	<b>48 m<sup>2</sup></b>
<b>Věková skupina:</b>	<b>od 140 cm výšky</b>



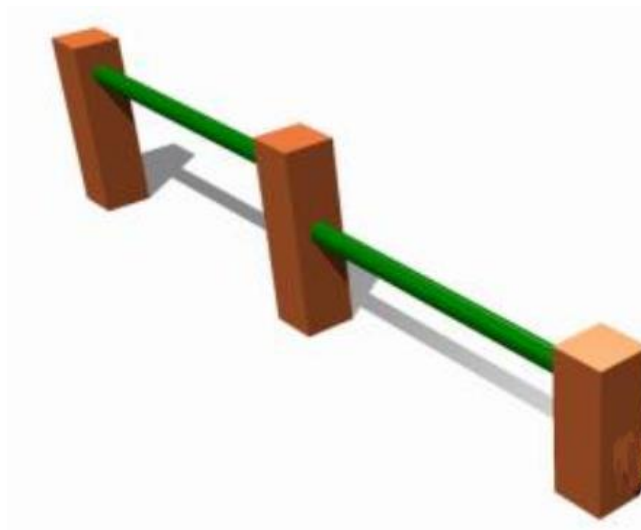
## 5. Lavice pro posílení břišních svalů

<b>Aktivita:</b>	<b>Posilování</b>
<b>Zaměření:</b>	<b>Břišní svaly, svaly dolních končetin</b>
<b>Rozměr:</b>	<b>1,8 x 1,45 x 1,2 m</b>
<b>Dopadová plocha:</b>	<b>Bez dopadové plochy</b>



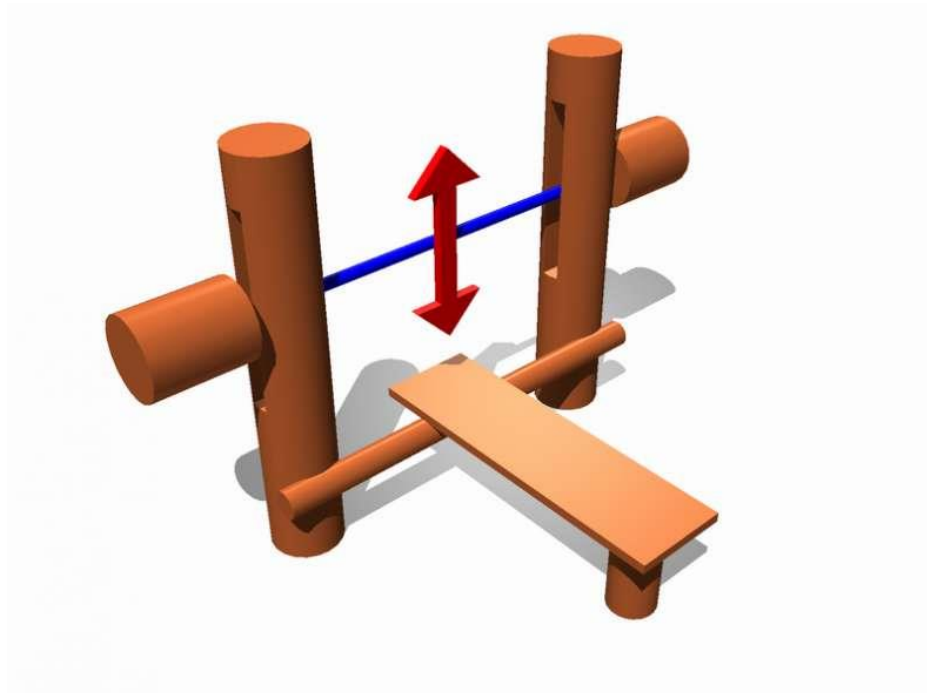
## 6. Nízké hrazdy na kliky

<b>Aktivita:</b>	<b>Posilování</b>
<b>Zaměření:</b>	<b>Svaly horních končetin a trupu</b>
<b>Rozměr:</b>	<b>2,5 m, dvě různé výšky</b>
<b>Dopadová plocha:</b>	<b>Bez dopadové plochy</b>



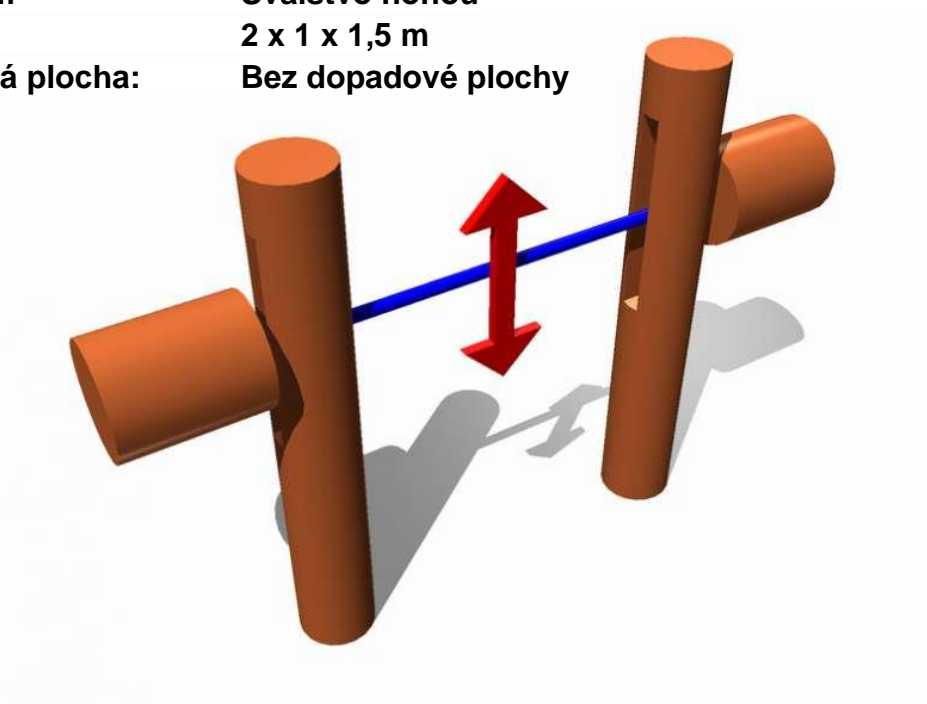
## 7. Lavice na bench press

<b>Aktivita:</b>	<b>Posilování</b>
<b>Zaměření:</b>	<b>Svalstvo hrudníku, paže</b>
<b>Rozměr:</b>	<b>2 x 2 x 1,5 m</b>
<b>Dopadová plocha:</b>	<b>Bez dopadové plochy</b>



## 8. Činka na dřepy

<b>Aktivita:</b>	<b>Posilování</b>
<b>Zaměření:</b>	<b>Svalstvo nohou</b>
<b>Rozměr:</b>	<b>2 x 1 x 1,5 m</b>
<b>Dopadová plocha:</b>	<b>Bez dopadové plochy</b>





## 9. Informační cedulka

**Výška:** 1m

Ke každému prvku bude umístěna cedulka s informacemi a návodem na cvičení.



Všechna vyobrazení prvků jsou pouze ilustrativní.