

KUPNÍ SMLOUVA

uzavřená dle § 2079 a násl. zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, mezi těmito smluvními stranami:

STAREZ – SPORT, a. s.

se sídlem: Křídlovická 911/34, 603 00 Brno
zastoupená: Mgr. Martinem Mikšem, generálním ředitelem
IČO: 26932211
DIČ: CZ26932211
společnost zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Krajským soudem v Brně
pod sp. zn. B 4174
bankovní spojení: Komerční banka a. s. č. ú. 35-1393300227/0100
kontaktní osoba: [REDAKCE]

(dále jen „kupující“)

a

GRÜN SPORT s.r.o.

se sídlem: K Rybníčku 635, 330 12 Horní Bříza
zastoupená: Mgr. Ing. Gabriela Bernardová
IČO: 26389045
DIČ: CZ26389045
společnost zapsaná u Krajského soudu v Plzni, spis. zn.: C 17227
bankovní spojení: Česká spořitelna, č. ú.: 518125399/0800
kontaktní osoba: [REDAKCE]

(dále jen „prodávající“)

I. Základní ustanovení

1. Tato smlouva je uzavřena dle ust. § 2079 a násl. zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník (dále jen „občanský zákoník“)
2. Proávající prohlašuje, že bankovní účet uvedený v záhlaví této smlouvy je bankovním účtem zveřejněným ve smyslu zákona č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o DPH“). V případě změny tohoto účtu je prodávající povinen doložit vlastnictví k novému účtu, a to kopíí příslušné smlouvy nebo potvrzením peněžního ústavu; nový účet však musí být zveřejněným účtem ve smyslu předchozí věty.
3. Účelem této smlouvy je zakoupení, dodání a montáž vybavení posilovny na adrese Rašínova 643/12, 602 00, Brno-město tak, aby mohlo být používáno veřejností v souladu s platnými zákony a nařízeními.

II. Předmět smlouvy

1. Proávající se touto smlouvou zavazuje předmět smlouvy odevzdat kupujícímu na místě

plnění a umožnit kupujícímu nabytí vlastnického práva k němu. Specifikace předmětu smlouvy je uvedena v příloze č. 1 a 2 této smlouvy, (dále také jen „věc“ nebo „předmět smlouvy“ nebo „zboží“).

2. Součástí dodávky předmětu smlouvy je též:

- doprava věci na místo plnění,
- vyzkoušení funkčnosti věci a předvedení způsobilosti věci spolehlivě sloužit svému účelu,
- úklid po dodání včetně likvidace použitých obalů,
- předání technické dokumentace (technických listů) a návodů k obsluze a údržbě věci v českém jazyce,
- předání atestů, certifikátů a prohlášení o shodě věci s požadavky příslušných právních předpisů či technických norem
- předání veškerých dalších dokladů požadovaných právními předpisy ČR, které jsou nutné k řádnému užívání věci, příp. další související dokumenty a doklady, jestliže je vyžaduje výrobce či dodavatel k uplatnění nároku z vad či k servisu a které se k věci jinak vztahují,
- zaškolení pověřeného personálu kupujícího,
- pětiletý záruční servis,
- splnění dalších povinností dle této smlouvy.

3. Prodávající dodá kupujícímu zboží nové, nepoužité, určené pro profesionální nebo klubové použití, odpovídající platným technickým, bezpečnostním a hygienickým předpisům, ve sjednaném množství, jakosti a provedení, včetně přepravních dokladů, jež jsou nutné k převzetí zboží.

4. Kupující se zavazuje věc převzít a zaplatit prodávajícímu kupní cenu sjednanou v článku III. této smlouvy, a to za podmínek sjednaných touto smlouvou.

III. Cena a platební podmínky

1. Celková kupní cena věci byla sjednána ve výši **612 252,- Kč bez DPH**.
2. Celková kupní cena dle odst. 1 tohoto článku je dána součtem cen jednotlivých položek v položkovém rozpočtu, který tvoří přílohu č. 1 této smlouvy.
3. Prodávající je oprávněn ke kupní ceně připočíst DPH ve výši stanovené v souladu se zákonem č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty, ve znění pozdějších předpisů, (dále jen „ZDPH“), a to ke dni uskutečnění zdanitelného plnění (dále jen „DUZP“). DUZP je den převzetí věci.
4. Podkladem pro úhradu kupní ceny bude daňový doklad, který bude mít náležitosti daňového dokladu dle ZDPH a náležitosti daňového dokladu stanovené v zákoně č. 563/1991 Sb., o účetnictví, ve znění pozdějších předpisů (dále také jen „faktura“). Přílohou závěrečné faktury bude potvrzený dodací list (předávací protokol).
5. Kupní cena bude kupujícím uhrazena bezhotovostním převodem na bankovní účet prodávajícího uvedený v úvodu smlouvy.
6. Lhůta splatnosti je 30 kalendářních dnů ode dne doručení faktury (daňového dokladu) kupujícímu.

IV. Místo a doba plnění; podmínky plnění; předání a převzetí

1. Věc bude kupujícímu odevzdána na adrese: Rašínova 643/12, 602 00, Brno-město.

2. Prodávající věc předá kupujícímu **do šesti měsíců ode dne nabytí účinnosti této smlouvy**, přičemž konkrétní datum a hodina předání věci budou mezi stranami sjednány dodatečně.
3. Převzetí věci bude kupujícím potvrzeno v dodacím listu.
4. Prodávající je vlastníkem předmětu smlouvy a nese nebezpečí škody na něm do nabytí vlastnického práva k předmětu smlouvy kupujícím. Převzetím věci přechází na kupujícího vlastnické právo k věci, jakož i nebezpečí vzniku škody na věci.
5. Věc bude předána se všemi doklady, které jsou součástí dodávky předmětu smlouvy.
6. Prodávající garantuje dostupnost náhradních dílů k předmětu smlouvy po celou dobu trvání poskytnuté záruky. Prodávající na sebe v této souvislosti přebírá ve smyslu ust. § 1765 odst. 2 občanského zákoníku nebezpečí změny okolností.

V. Odpovědnost za vady, záruka za jakost

1. Prodávající je povinen odevzdat předmět smlouvy bez jakýchkoli vad (právních, věcných, funkčních).
2. Věc je vadná, neodpovídá-li smlouvě. Smluvní strany sjednávají, že věc bude smlouvě odpovídat a že práva z vadného plnění lze uplatňovat i po smlouvenou záruční dobu. Pro vyloučení pochybností smluvní strany výslovně utvrzují, že v záruční době lze uplatnit jakékoli vady, které věc má, mj. tedy zcela bez ohledu na to, zda vznikly před či po převzetí věci kupujícím, a to i v případě vad zjevných, nebo kdy je kupující měl či mohl zjistit, nebo kdy je zjistil.
3. Práva kupujícího z vadného plnění zakládá vada, kterou má věc v době jejího odevzdání, v době mezi odevzdáním věci a počátkem běhu záruční doby nebo v záruční době.
4. Neodpovídá-li věc této smlouvě, má kupující právo zejména na:
 - a) odstranění vady dodáním nové věci bez vad, pokud to není vzhledem k povaze vady nepřiměřené; pokud se vada týká pouze součásti věci, může kupující požadovat jen výměnu součásti,
 - b) odstranění vady opravou věci, je-li vada opravou odstranitelná,
 - c) odstranění vady dodáním chybějící součásti věci nebo, mělo-li být na základě této smlouvy odevzdáno více věcí, dodáním chybějící věci,
 - d) přiměřenou slevu z kupní ceny,
 - e) odstoupení od smlouvy.Kupující je oprávněn zvolit si a uplatnit kterékoli z uvedených práv dle svého uvážení.
5. Záruční doba činí deset let, není-li přílohou smlouvy stanoveno jinak. Záruční doba běží ode dne převzetí věci kupujícím.
6. Záruční doba věci neběží od okamžiku reklamace až do dne odstranění vady.
7. Práva z vadného plnění v záruční době uplatní kupující u prodávajícího kdykoli po zjištění vady, a to oznámením (dále také jen „reklamace“) doručeným k rukám kontaktní osoby prodávajícího. Uplatněný nárok musí být uplatněn písemně (např. e-mailem) s uvedením označení vady, jejího popisu a uvedení požadovaného zákonného nároku z titulu odpovědnosti.

8. Smluvní strany se dohodly, že za včasné oznámení vad předmětu koupě považují oznámení vad kdykoli v záruční době, přičemž i reklamace odeslaná kupujícím v poslední den záruční doby se považuje za v čas uplatněnou.
9. Prodávající odstraní vadu nejpozději do 15 dnů od okamžiku oznámení o vadě (reklamace), nebude-li mezi prodávajícím a kupujícím dohodnuto jinak.
10. Pokud prodávající vadu ve sjednané lhůtě neodstraní, je kupující oprávněn zajistit odstranění vady na náklady prodávajícího u jiné odborné osoby.
11. Prodávající se zavazuje provést předepsané servisní kontroly a záruční opravy za cenu dle přílohy této smlouvy, která je součástí celkové kupní ceny.
12. Místem plnění pětiletého záručního servisu zahrnujícího předepsané servisní a opravárenské úkony, je Rašínova 643/12, 602 00, Brno-město, případně jiné místo na území města Brna, pokud by byla věc přemístěna. Opravy vyžadující technické zázemí specializovaného pracoviště mohou být prováděny v servisu prodávajícího. Prodávající je povinen si převoz do servisu zajistit sám.
13. Provedenou opravu vady prodávající předá kupujícímu písemným protokolem.

VI. Sankční ujednání, odstoupení od smlouvy

1. Pokud bude kupující v prodlení s úhradou ceny proti sjednané lhůtě splatnosti, je povinen zaplatit prodávajícímu úrok z prodlení ve výši 0,1 % z dlužné částky za každý i započatý den prodlení.
2. Kupující je oprávněn po prodávajícím požadovat a prodávající je pak povinen zaplatit kupujícímu smluvní pokutu ve výši 1 000 Kč bez DPH za každý i započatý den prodlení s předáním věci. V případě prodlení s odstraněním vad nebo poskytnutí náhradního stroje bude prodávajícímu účtována smluvní pokuta ve výši 500 Kč bez DPH za každý den prodlení.
3. Smluvní pokuty budou hrazeny na základě vystavených faktur se lhůtou splatnosti 30 kalendářních dnů ode dne jejich doručení. Prodávající si vyhrazuje právo započíst smluvní pokuty vůči pohledávkám kupujícího za prodávajícím.
4. V případě podstatného porušení smlouvy může smluvní strana od smlouvy odstoupit. Smluvní strany pokládají za podstatné porušení smlouvy mimo jiné prodlení kupujícího s úhradou sjednané kupní ceny na základě faktury ve lhůtě delší než 30 kalendářních dnů po splatnosti.
5. Odstoupení od smlouvy musí být písemné, jinak je neplatné. Odstoupení je účinné ode dne, kdy bylo doručeno druhé smluvní straně. V pochybnostech se má za to, že odstoupení od smlouvy bylo doručeno třetím kalendářním dnem od jeho odeslání oprávněnou stranou poštovní zásilkou s dodejkou.
6. Zaplacením smluvní pokuty není dotčen nárok kupujícího na náhradu škody způsobenou mu porušením povinnosti prodávajícího, ke které se vztahuje smluvní pokuta. To platí i tehdy, bude-li smluvní pokuta snížena rozhodnutím soudu.

VII. Ochrana osobních údajů

1. Smluvní strany tímto společně prohlašují, že jsou si vědomy vzájemných práv a

povinností dle zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů (dále také jen „ZZOÚ“) a Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679, obecné nařízení o ochraně osobních údajů (dále také jen „GDPR“), zejména pak povinností stíhajících jak správce osobních údajů, tak i zpracovatele osobních údajů, zejména povinnost zpracovávat osobní údaje korektně a zákonným a transparentním způsobem. Smluvní strany se zavazují osobní údaje zpracovávat takovým způsobem, který zaručí náležitou bezpečnost a důvěrnost těchto údajů, mimo jiné za účelem zabránění neoprávněnému přístupu k osobním údajům a k zařízení používanému k jejich zpracování nebo jejich neoprávněnému použití.

2. V případě, že jedna ze smluvních stran zjistí, že došlo či je důvodné podezření, že by mohlo dojít k porušení povinnosti či povinností plynoucí z GDPR nebo ZZOÚ, je tato strana bez zbytečného odkladu povinna vyrozumět o této skutečnosti druhou smluvní stranu.
3. Nad rámec povinností stanovených ZZOÚ a GDPR se smluvní strany navzájem zavazují postupovat při nakládání s osobními údaji ohleduplně a eticky tak, aby nevznikla ani jedné ze smluvních stran či třetí osobě v souvislosti se zpracováním osobních údajů újma.

XI. Ostatní ujednání

1. Není-li stanoveno ve smlouvě výslovně jinak, řídí se vzájemná práva a povinnosti smluvních stran ust. § 2079 a násl. občanského zákoníku.
2. Kupující si vyhrazuje právo uplatnit institut zvláštního způsobu zajištění daně z přidané hodnoty ve smyslu § 109a zákona č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty, v platném znění (dále jen „ZDPH“), pokud prodávající bude požadovat úhradu za zdanitelné plnění na bankovní účet, který nebude nejpozději ke dni splatnosti příslušné faktury zveřejněn správcem daně v příslušném registru plátců daně (tj. způsobem umožňujícím dálkový přístup). Obdobný postup je kupující oprávněn uplatnit i v případě, že v okamžiku uskutečnění zdanitelného plnění bude o prodávajícím zveřejněna v příslušném registru plátců daně skutečnost, že je nespolehlivým plátcem.
3. Pokud se jakékoli ustanovení smlouvy stane neplatným či nevymahatelným, nebude to mít vliv na platnost a vymahatelnost ostatních ustanovení smlouvy. Smluvní strany se zavazují nahradit neplatné nebo nevymahatelné ustanovení novým ustanovením, jehož znění bude odpovídat úmyslu vyjádřenému původním ustanovením a smlouvou jako celkem.
4. Smlouva je vyhotovena ve dvou stejnopisech s platností originálu podepsaných oprávněnými zástupci smluvních stran, přičemž kupující i prodávající obdrží každý jedno z nich.
5. Změnit nebo doplnit smlouvu mohou smluvní strany pouze formou písemných dodatků, které budou v sestupně číslovány, výslovně prohlášeny za dodatek této smlouvy a podepsány oprávněnými zástupci smluvních stran.
6. Smluvní strany shodně prohlašují, že si smlouvu před jejím podpisem přečetly a dohodly se o celém jejím obsahu, což stvrzují svými podpisy.
7. Smlouva nabude platnosti dnem jejího podpisu oběma smluvními stranami a účinností uveřejněním v registru smluv podle zákona č. 340/2015 Sb., o registru smluv, ve znění pozdějších předpisů. Proávající s uveřejněním smlouvy v registru smluv souhlasí.

8. Součástí smlouvy je:

Příloha č. 1: Položkový rozpočet a technická specifikace kupujícího

Příloha č. 2: Technická specifikace prodávajícího s technickými listy

V Brně dne



STAREZ – SPORT, a. s.

STAREZ-SPORT, a.s.
603 00 BRNO, Křídlovická 34
IČ: 269 32 211
DIČ: CZ26932211

V Horní Bříze dne



GRÜN SPORT, s. r. o.

GRÜN SPORT s.r.o.
K Rybníčku 635, 330 12 Horní Bříza
tel./fax: 00420 377 955 405
IČO 263889045, DIČ CZ263889045

Příloha č. 1) Položkový rozpočet a technická specifikace kupujícího

Výkaz výměr

LRC Rašínova - Dodávka posilovacích strojů

Číslo položky	Název položky	Počet	MJ	Specifikace	Cena za jednotku bez DPH	Celková cena bez DPH
1	Lavice polohovací	1	ks	<p>Specifikace Rozměry: V= 300 mm, S= 600 mm, D= 1500 mm (tolerance +/- 10%); Minimální hmotnost 35 kg; Třída oceli S235JRH; Tloušťka jeklu minimálně 3 mm; Sedačka: bežešvá, otěruschopnost min. 300 000 cyklů (doložitelné certifikací) a dle EN 1021; Barva dle výběru objednatele (ze vzorníku RAL); Vodicí tyče - leštěný nerez; Záruka 10 let na konstrukci, 5 let na soustružené díly a vodicí tyče; 3 roky na sedačku</p>	19 030,00 Kč	19 030,00 Kč
2	Svodidla s protizávažím	1	ks	<p>Rozměry: V= 2200 mm, S= 2200 mm, D= 1100 mm (tolerance +/- 10); Minimální hmotnost 215 kg; Třída oceli S235JRH; Tloušťka jeklu minimálně 3 mm; Lineární vedení: Lineární ložiska SKF, posuv na kalených broušených tyčích; Vodicí tyče - leštěný nerez; Barva dle výběru objednatele (ze vzorníku RAL); Záruka 10 let na konstrukci, 5 let na soustružené díly a vodicí tyče; 3 roky na sedačku</p>	78 300,00 Kč	78 300,00 Kč
3	4 - věž profi: - Kladka záda široká - Kladka záda úzká - Kladka triceps - Kladka protisměrná	1	ks	<p>Rozměry: V= 2100 mm, S= 3700 mm, D= 4750 mm (tolerance +/- 10%); Minimální hmotnost 850 kg; Třída oceli S235JRH; Tloušťka jeklu minimálně 3 mm; Sedačka: bežešvá, otěruschopnost min. 300 000 cyklů (doložitelné certifikací) a dle EN 1021; Lineární vedení: Lineární ložiska SKF, posuv na kalených broušených tyčích;</p>	194 996,00 Kč	194 996,00 Kč
4	Protisměrná kladka - věž	1	ks	<p>Lineární vedení: Lineární ložiska SKF, posuv na kalených broušených tyčích;</p>	42 950,00 Kč	42 950,00 Kč

5	Spojovací jekl s hrazdami pro 2 věže	1	ks	<p>Převody: řetězové (u protisměrných kladek možno lankové); Hliníkový plech pro odraz tloušťky min. 6 mm; Závaží: vodící a tlumící silonové mazipodložky. zajištění magnetickými kolíky Barva dle výběru objednatele (ze vzorníku RAL); Záruka 10 let na konstrukci, 5 let na soustružené díly a vodící tyče; 3 roky na sedačku; Položky č.3 a č.4 budou spojené pomocí položky č.5</p>	12 040,00 Kč	12 040,00 Kč
6	Adapter - široký záda zahnutý	1	ks	Dle specifikace pro položky č. 3 a č. 4.	2 090,00 Kč	2 090,00 Kč
7	Adapter - triceps rovný	1	ks	Dle specifikace pro položky č. 3 a č. 4.	1 430,00 Kč	1 430,00 Kč
8	Adapter - triceps lomený	1	ks	Dle specifikace pro položky č. 3 a č. 4.	1 705,00 Kč	1 705,00 Kč
9	Adapter - úzký záda	1	ks	Dle specifikace pro položky č. 3 a č. 4.	2 090,00 Kč	2 090,00 Kč
10	Adapter - protisměrné kladky	2	ks	Dle specifikace pro položky č. 3 a č. 4.	704,00 Kč	1 408,00 Kč
11	Adapter - pásek	1	ks	Dle specifikace pro položky č. 3 a č. 4.	473,00 Kč	473,00 Kč
12	Adapter - triceps provazový	1	ks	Dle specifikace pro položky č. 3 a č. 4. Rozměry: V= 1730 mm, S= 1600 mm, D= 2500 mm (tolerance +/- 10%); Minimální hmotnost 260 kg; Třída oceli S235JRH; Tloušťka jeklu minimálně 3 mm; Sedačka: bežešvá, otěruschopnost min. 300 000 cyklů (doložitelné certifikací) a dle EN 1021; Lineární vedení: Lineární ložiska SKF, posuv na kalených broušených tyčích; Vodící tyče - leštěný nerez; Hliníkový plech pro odraz tloušťky min. 6 mm; Barva dle výběru objednatele (ze vzorníku RAL); Záruka 10 let na konstrukci, 5 let na soustružené díly a vodící tyče; 3 roky na sedačku	1 210,00 Kč	1 210,00 Kč
13	Leg press universal	1	ks		101 310,00 Kč	101 310,00 Kč

14	Před/zakopávání kombi	1	ks	<p>Rozměry: V= 1730 mm, S= 850 mm, D= 1500 mm (tolerance +/- 10%); Minimální hmotnost 215 kg; Třída oceli S235JRH; Tloušťka jeklu minimálně 3 mm; Sedačka: bežešvá, otěruschopnost min. 300 000 cyklů (doložitelné certifikací) a dle EN 1021; Lineární vedení: Lineární ložiska SKF, posuv na kalených broušených tyčích; Závaži: vodící a tlumící silonové mazipodložky. zajištění magnetickými kolkly; Vodící tyče - leštěný nerez; Převody: řetězové převody; Barva dle výběru objednatele (ze vzorníku RAL); Záruka 10 let na konstrukci, 5 let na soustružené díly a vodící tyče; 3 roky na sedačku</p>	88 920,00 Kč	88 920,00 Kč
15	Plyometrická bedna	1	ks	<p>Rozměry: V= 500 mm, Š= 600 mm, D= 400 mm; Materiál: dřevo kryté pěnovou vrstvou</p>	3 300,00 Kč	3 300,00 Kč
16	Záruční servis po dobu 5 let na všechny s1	1	kpl	<p>Kompletní záruční pravidelné servisní práce včetně spotřebního materiálu, náhradních dílů, revizí a dopravy</p>	61 000,00 Kč	61 000,00 Kč
Cena celkem bez DPH						612 252,00 Kč

Příloha č. 2) Technická specifikace prodávajícího (technické listy)

LEG PRESS UNIVERSAL

D102A

Popis částí stroje

1. Rám stroje
2. Sedačka a polohovatelná opěrka zad
3. Polohovatelný vozík
4. Nakládací trny
5. Odkládací trny
6. Opěrná deska nohou
7. Pojistka vozíku

Návod ke cvičení

Zátěž si nastavíme pomocí kotoučů. Lehne si na opěrku stroje a hýžděmi se opřeme o sedačku. Výchozí poloha je téměř z natažených nohou, abychom mohli váhu vozíku chodidly ještě trochu nadzvednout a odjistit pojistku. Chodidla jsou opřena v šíři ramen celou plochou. Špičky chodidel směřují lehce ven, aby nedocházelo k velkému zatížení kolenního kloubu.

Poté pomalu spouštíme váhu co nejnižší, v dolní poloze pohyb nepřerušujeme a váhu vytlačíme do výchozí polohy. Nohy v kolenou zcela nepropínáme. Po dokončení cvičení opět použijeme pojistku pro zafixování vozíku.

Pokud chceme méně zatížit hýžďové svaly, sklopíme opěrku zad do více vodorovné polohy.

Postavení chodidel výše zatěžují více hýžďové svaly a zadní svaly stehenní. Postavení chodidel níže zatěžuje kvadricepsy. Chodidla více od sebe zapojují adduktory.

Technický popis

Práškově lakovaná kovová konstrukce
Polstrování z molitanové drtě, potah z umělé koženky
Rozměry (mm) D x Š x V: 2500 x 1600 x 1700
Celková hmotnost stroje: 180 kg
Hmotnost závaží: volitelná

Zapojení svalových partií

Čtyřhlavý sval stehenní

Zadní stehenní svaly

Hýžďové svaly

Dýchání při cvičení

Při spouštění váhy na vozíku
vdech, zpět v horní poloze
výdech

Chyby při cvičení

Chodidla nejsou umístěna celou
plochou na opěrné desce nohou
střed těla není zpevněný,
dochází k prohýbání v zádech
velmi docházet k propínání
kolenního kloubu (vede k uzamčení
kolenního kloubu)
váha je spouštěna prudce a
nekontrolovaně, nebezpečí
poranění kolen



PROTISMĚRNÉ KLADKY + HRAZDY

D113

Popis částí stroje

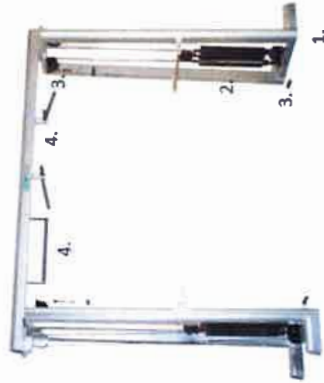
1. Rám stroje
2. Bloky závaží
3. Konce převodů pro upevnění adaptérů
4. Hrazdy

Návod ke cvičení

Mezi základní cvičení patří **procvičení prsních svalů** pomocí stahování protisměrných vřetních kladek. Postavte se do středu kladek, přední nohu dejte do mírného výpadu vpřed. Adaptéry uchopte nadhlavím. Ve výchozí pozici jsou ruce v rozpažení a hrudník mírně předkloněný. Ruce z rovnoběžné pozice vůči podlaze silou prsních svalů stahujeme dolů před spodní část hrudníku. Na konci pohybu adaptéry podřízíme u sebe a provedeme kontrakci prsních svalů. Poté se kontrolované pažemi vrátíme do výchozí pozice. Cvik nesmíme provádět s křížením rukou či napínáním loktů.

Další cvičení je **procvičení tricepsu** při stahování kladky vrchní s tricepsovým adaptérem. Na horní kladku připevníme tricepsový adaptér, stoupneme si vzpřímeně v odpovídající vzdálenosti umožňující stahování od rámu stroje. Lokty přitiskneme k tělu a nadhmatem stahujeme kladku dolů do natažení paží. Následně se kontrolované vrátíme do výchozí pozice.

Biceps procvičíme pomocí spodní kladky, na kterou připevníme rovný adaptér. Uchopíme jej podhlavím a poté zvedáme zážít pokrčením paží v loktech až do maximální kontrakce bicepsů.



PROTISMĚRNÉ KLADKY + HRAZDY

D113

Následně kladku použijeme do výchozí polohy s téměř nataženými pažemi.

Ramena procvičíme s kladkou spodní, kdy se postavíme mírně rozkročmo vedle spodní kladky. Opačnou paží, než která je u rámu stroje, uchopíme adaptér a ze startovní pozice křížem před tělem vedeme obloukovým pohybem paží až do polohy minimálně rovnoběžné s podlahou. Loket je celou dobu mírně pokrčeny.

Hýžděvé a zadní stehenní svaly zanožování provedeme na kladce spodní s pomocí páskového adaptéru. Postavíme se čelem k závaží stroje. Chytíme se rámu stroje či kovové opěrky rukou, řemínek připevníme na kotník, pánev mírně nakloníme dopředu. Začneme zanožovat až do maximální možné polohy, v této pozici chvíli vydržíme a pomalu kontrolovaně vrátíme nohu zpět. Cvik provedeme na každou nohu zvlášť.

Hýžděvé svaly zanožování provedeme také se spodní kladkou. Stoupneme si bokem k rámu stroje. Na opačnou nohu, než která je u rámu páskový adaptér. Rukou bliže ke kladce uchopíme držadlo na rámu, mírně pokrčíme stojnou nohu, posadíme pánev a začneme zanožovat. Nohu uvažíme co nejvýše a poté se kontrolovaně vrátíme do výchozí pozice. Hýžděvý sval je celou dobu v kontrakci.

Břišní svaly procvičíme s kladkou horní. Použijeme provazový adaptér, klekneme si před rám stroje tak, aby byla lanka kolmo k podlaze, až budeme v předklonu. Uchopíme adaptér, stáhne jej za hlavu a poté adaptér s podsazenou pávní káhneme plynule dolů, až se hlavou téměř dotkneme podlahy. Při tahu dolů trup obrázně roluje. Následně se vrátíme pomalu do výchozí pozice a adaptér stále držíme za hlavou. Pro tento cvik je ideální použít ručnik či fitness podložku.

Technický popis

Práskově lakovaná kovová konstrukce
Polstrování z molitanové drtě, potah z umělé koženky
Rozměry (mm): 3800 x 700 x 2460
Celková hmotnost stroje: 285 kg
Hmotnost závaží: 2 x 55 kg

4-VĚŽ PROFI

D116

Popis částí stroje

1. Kládka záda široká
2. Kládka záda úzká
3. Kládka triceps
4. Kládka profilsměrná

Návod ke cvičení

Kládka záda široká:

Stahování **nadhlmatem:** Posadíme se na sedačku, opřeme stehna o opěrku a nadhlmatem uchopíme adaptér. Úchop je širší než šířka ramen. Hrudník i pohled směřují vzhůru, křiční páteř není prohnulá. Poté začneme stahovat kládku k horní části hrudníku, ramena stahujeme směrem dolů, lokty jsou v ose těla nebo za tělem. Lopatky jsou fixovány k páteři. Po dosažení maximální kontrakce provedeme výdř a kládku pomalu vracíme do výchozí polohy. Úchop může být s palcem i bezpalcový.

Kládku můžeme nadhlmatem stahovat i za hlavu, pokud máme flexibilitu v ramenou. Rozsah pohybu je až k týlu hlavy a poté zpět do výchozí polohy.

Stahování podhlmatem: Při stahování kládky podhlmatem zopojíme svaly paží. Opět sedíme čelem ke kládce a adaptér uchopíme na šířku ramen. Trup je v mírném záklonu. Kládku stahujeme k horní části hrudníku s lokty u těla a poté vracíme kontrolovaně zpátky.

Kládka záda úzká:

Posadíme se na sedačku, chodidla zapřeme o opěrku a uchopíme adaptér. Střed těla je vzpřímený, hrudník směřuje mírně vzhůru a pohled směřuje vpřed, ramena tlačíme od uší dolů. Spodní záda jsou mírně prohnulá. Adaptér přitahujeme k pasu s lokty u těla, ramena za tělem. Ve finální pozici vypneme hrudník, nezaklááme se a nezatahujeme lokty za tělo. Po dosažení kontrakce se kontrolovaně vracíme zpět.

Kládka triceps:

Na kládku připevníme adaptér triceps rovný a uchopíme jej nadhlmatem. Stoupneme si vzpřímeně k rámu stroje do odpovídající vzdálenosti umožňující cvičení. Paže pokrčíme v loktech a přitiskneme k tělu. Kládku stahujeme do natažení paží a bez přerušení se vracíme do výchozí polohy.

Dopojení svalových partií

Kládka záda široká:

široký sval zádový
/elký sval obilý
rombické svaly
trapezové svaly

Kládka záda úzká:

široký sval zádový
/elký sval obilý
rombické svaly
/adní část deltového svalu
trapezové svaly

rekundárně:

Dvojhlavý sval pažní
/luboký sval pažní
šřšní svaly
/zprímovače páteře

Kládka triceps:

Trojhlavý sval pažní

Kládka profilsměrná:

triceps a triceps při stahování jedné kládky
ramena při upažování
výdřové svaly a svaly stehenní při rnožování a zakopávání
šřšní svaly při stahování kládky
šřtichem

Dýchání při cvičení

Kládka záda široká:

při pouštění kládky nádech, při
dokončení stahu kládky výdech

Kládka záda úzká:

při pouštění kládky od těla nádech,
při dokončení stahu kládky k tělu
výdech

Kládka triceps:

4-VĚŽ PROFI

D116

Kládka profilsměrná:

I na této kládce lze procvičit **triceps** při stahování kládky vrchní s tricepsovým adaptérem. Na horní kládku připevníme tricepsový adaptér, stoupneme si vzpřímeně v odpovídající vzdálenosti umožňující stahování od rámu stroje. Lokty přitiskneme k tělu a nadhlmatem stahujeme kládku dolů do natažení paží. Následně se kontrolovaně vracíme do výchozí polohy.

Biceps procvičíme pomocí spodní kládky, na kterou připevníme rovný adaptér. Uchopíme jej podhlmatem a poté zvedáme zátěž pokrčím paží v loktech až do maximální kontrakce bicepsů. Následně kládku pouštíme do výchozí polohy s téměř nataženými pažemi.

Ramena procvičíme s kládkou spodní, kdy se postavíme mírně rozkročmo vedle spodní kládky. Opačnou paží, než která je u rámu stroje, uchopíme adaptér a ze startovní polohy křížem před tělem vedeme obloukovým pohybem paží až do polohy minimálně rovnoběžné s podlahou. Loket je celou dobu mírně pokrčený.

Hýždřové a zadní stehenní svaly – Zanožování provedeme na kládce spodní s pomocí páskového adaptéru. Postavíme se čelem k závaží stroje, chýneme se rámu stroje či kovové opěrky rukou, feminek připevníme na kotník, pánev mírně nakloníme dopředu. Začneme zanožovat až do maximální možné polohy, v této pozici cvik vydržíme a pomalu kontrolovaně vracíme nohu zpět. Cvik provedeme na každou nohu zvlášť.

Hýždřové svaly – Umožování provedeme taktéž se spodní kládkou. Stoupneme si bokem k rámu stroje. Na opačnou nohu, než která je u rámu máme páskový adaptér. Rukou blíže ke kládce uchopíme držadlo na rámu, mírně pokrčíme stojnou nohu, podsadíme pánev a začneme umožovat. Nohu umožíme co nejvýše a poté se kontrolovaně vracíme do výchozí polohy. Hýždřový sval je celou dobu v kontrakci.

Břišní svaly procvičíme s kládkou horní. Použijeme provazový adaptér, klekneme si před rám stroje tak, aby bylo lanko kolmo k podlaze, až budeme v předklonu. Uchopíme adaptér, stáhneme jej za hlavu a poté adaptér s podsazenou pávní lánheme plynule dolů, až se hlavou téměř dotkneme podlahy. Při tahu dolů trup obrázně rolujeme. Následně se vracíme pomalu do výchozí polohy a adaptér stále držíme za hlavou. Pro tento cvik je ideální použít ručník či fitness podložku.

Technický popis

Práškově lakovaná kovová konstrukce

Polstroování z molitanové artě, potah z umělé koženky

Rozměry D x Š x V (mm): 4000 x 1300 x 2350

Celková hmotnost stroje: 650 kg

Hmotnosti závaží: 1. 90 kg, 2. 95 kg, 3. 75 kg, 4. 55 kg

při stažení kládky dolů výdech,
přípětný pohyb nádech

Kládka profilsměrná:

při tahání kládky výdech, při
pouštění nádech

Chyby při cvičení

Kládka záda široká:

vřtahování rukou z ramen
/e finální poloze záklon
šřhové přřtáhy
řtahování až na úroveň ramen či
řže při stahování nadhlmatem za
hlavu – může poškodit ramenní
šřloub

Kládka záda úzká:

šřlacení bederní páteře
nedostatečný předklon
vřtažení rukou z ramen
šřklon ve finální poloze
řřtáhy šřvihem

Kládka triceps:

přohyb v loktech
přohyb v trupu

Kládka profilsměrná:

vřhledem k široké paletě cviků
popsané v návodu je nutné přesně

Jodřovat nřvod pro cvičení a
teodchylvat se od něj.



SVODIDLA S PROTÍZÁVAŽÍM

D223

Popis částí stroje

1. Rám stroje
2. Pohyblivá osa s aretací v libovolné výšce
3. Nakládací trny
4. Odkládací trny
5. Bezpečnostní zarážky
6. Protízávaží

Návod ke cvičení

Při tlacích vleže v kombinaci s polohovací lavičkou nastavíme zátěž pomocí kotoučů. Protiváha odlehčuje osu. Upravíme bezpečnostní zarážky, aby při únavě nedošlo ke zranění. Stejně jako na bench pressu zvedáme osu nahoru v úrovni prsou. Díky vodícím tyčím se můžeme více soustředit na cvik a lépe izolovat prsní svaly. Činku lze uchopit i podhmatem. Optimální úchop je v šířce ramen nebo o něco širší. Činku spouštíme obloukem na břicho, lokty tlačíme k tělu.

Technický popis

Práškově lakovaná kovová konstrukce
Rozměry D x Š x V (mm): 1300 x 2200 x 2200
Celková hmotnost stroje: 150 kg
Hmotnost závaží: volitelná kg

Účast na cvičení

Účast na cvičení
Prsní svaly při bench pressu, tlacích vleže nad hlavou, přitahů vestoje
Svaly hrudníku nebo podhmatem pomocí širokého úchopu
Přední a zadní svaly stehenní, adduktory při dřepování
Svaly bicepsů při tahu nahoru
Tricepsy při tlaku pomocí úzkého úchopu
Zadové svaly při přitazích
/ předklonu

Účast na cvičení

Účast na cvičení
Při spouštění činky nádech (u tlaků na prsa), v horní poloze výdech

Chyby při cvičení

Chyby při cvičení
Příliš velká zátěž – dochází
k prohýbání zad



PŘED / ZAKOPÁVÁNÍ KOMBI

D406

Popis částí stroje

1. Rám stroje
2. Blok závaží
3. Sedačka
4. Polohovatelná opěrka zad
5. Nastavitelná opěrka holení
6. Opěrný válec stehen s madlem

Návod ke cvičení

Předkopávání:

Nastavíme si polohu opěrky zad a holení tak, aby záda byla plně opřena a jamka kolenního kloubu dosedala na okraj sedačky. Holeně zapřeme za válec v oblasti hlezenního kloubu nad nártem.

Pohyb začínáme ve spodní poloze, s výdechem vytlačíme válec do horní polohy bez propínání nohou. V krajní poloze můžeme několik vteřin vydržet a poté se pomalu vracíme do výchozí pozice.

Zakopávání:

Posadíme se na stroj a opřeme se celými zády, zafixujeme vzpřímený trup.

Nohy vsuneme pod opěrný válec stehen a poté válec položíme na stehna. Nohy v místě Achillovy paty zapřeme za opěrný válec nohou. Chytíme se madla a poté patami stlačujeme zátěž dolů.

Technický popis

Práškově lakovaná kovová konstrukce

Polstrování z molitanové drtě, potah z umělé koženky

Rozměry D x Š x V (mm): 1450 x 850 x 1720

Celková hmotnost stroje: 190 kg

Hmotnost závaží: 65 kg

!apojení svalových partií

Předkopávání:

Čtyřhlavý sval stehenní

Zakopávání:

!adní strana stehen, zejména vnitřní sval pološlašitý a poloblanitý

Dýchání při cvičení

Předkopávání:

Při zvedání váhy nádech, v horní poloze výdech

Zakopávání:

Při zanožení výdech, ve výchozí poloze nádech

Chyby při cvičení

Předkopávání:

Příliš prudké spouštění váhy
Přerušování pohybu ve spodní poloze – může vést ke zranění kolen
Zvedání hýždí – nevhodně zvolená zátěž vede k přetěžování kyčelních kloubů a ztrátě účinnosti cviku

Zakopávání:

Zvedání se ze sedačky
Prohýbání zad v bederní části
Pohyb švihem



LAVICE POLOHOVACÍ

D505

Popis částí stroje

1. Rám stroje
2. Polohovací sedačka
3. Polohovací opěrka
4. Madlo pro manipulaci
5. Kolečka pro manipulaci

Návod ke cvičení

Tlak s jednoručkami na rovné nebo šikmé lavici – lehne si na lavici, hrudník vypneme vzhůru, ramena jsou stažená dolů, chodidla se opírají do podlahy. Pohyb je vedený mírným obloukem; předloktí je kolmo k zemi, v horní pozici se jednoručky přiblíží k sobě. Poté ruce kontrolovaně vracíme zpět. Pokud opěrku zad nastavíme šikmo, můžeme využít delší dráhy pohybu. Kontrakce v horní fázi cviku je větší, dochází k aktivaci horní části prsních svalů a přední části deltových svalů.

Rozpažování s jednoručkami vleže – položíme se na lavici s mírně pokrčenými pažemi. Činky držíme neutrálním úchopem, nebo nadhmatem, případně s částečným vytočením. Pohyb vedeme obloukem směrem dolů. Paže jsou mírně pokrčené, nebo téměř napnuté. U napnutých paží je vhodné snížit zátěž. Rozsah pohybu závisí na flexibilitě každého sportovce / sportovkyně.

Stahování protisměrných kladek vleže na lavici – pohyb je stejný jako při rozpažování vleže s jednoručkami. Klady navíc drží tenzi i v horní části pohybu, při úplné kontrakce prsních svalů. Při provádění pohybu táhneme klady s mírně pokrčenými pažemi v loktech až k doteku rukou v horní pozici a zpět dolů do úplného protažení prsních svalů.

Technický popis

Práškově lakovaná kovová konstrukce
Polstrování z molitanové drtě, potah z umělé koženky
Rozměry D x Š x V (mm): 1400 x 500 x 480
Celková hmotnost stroje: 40 kg
Hmotnost závaží: volitelná kg

Zapojení svalových partií

• horní část velkého prsního svalu, přední část deltového svalu a biceps při tlaku s činkou nebo s ednoručkami

• horní část velkého prsního svalu a přední část deltového svalu při rozpažení s jednoručkami

• horní část velkého prsního svalu, přední část deltového svalu a biceps při rozpažení v kombinaci s protisměrnými kládkami a mnoho dalších

Dýchání při cvičení

• vzhledem k širokému rozsahu všech nožných cviků je vhodné při každém z nich při stahu svalu (záběru, námaze) provést výdech a při vracení svalů do původní pozice (uvolnění svalů) nádech

Chyby při cvičení

• provádění cviků rychle a trhaně

• pohyb není plynulý

• použití příliš velké zátěže

• rozhoupávání jednoruček

ATX® Soft Plyo-Box 40 x 50 x 60 cm

• Předchozí produkt

Plyo box nastavitelný do tří různých výšek pro výškok. Je vyroben z kvalitního dřeva, které bez problémů odolává intenzivnímu tréninku. Povrch je navíc opatřen pěnou a syntetickým povlakem, který změkčuje hrany a minimalizuje riziko zranění.

- POPIS
- KLÍČOVÉ VLASTNOSTI
- TECHNICKÉ PARAMETRY
- GARANCE
- O VÝROBCI

Popis

Plyometrická bedna ATX **Soft Plyo-Box** představuje univerzální cvičební pomůcku pro intenzivní a zároveň pestrý trénink. Box lze libovolně nastavit do tří použitelných výšek **40, 50 a 60 cm**. Základ tvoří stabilní dřevěná bedna kryta pěnovou vrstvou s měkkým povlakem ze syntetického vlákna, který odlehčuje kloubům a snižuje tak riziko zranění při používání.

Klíčové vlastnosti

- Profesionální dřevěný soft_jump box z řady ATX®
- Zlepšuje sílu a dynamiku pohybu, podporuje celkovou kondici a koordinaci těla
- 3 v 1 - namísto tří velikostních beden pouze jedna
- Otočením boxu získáte požadovanou výšku

- 3 různé úrovně obtížnosti: 40 x 50 x 60 cm
- Maximálně stabilní dřevěná bedna potažena pěnovou výplní a syntetickým povlakem
- Přijemný a měkký materiál povlaku snadný na údržbu a minimalizuje riziko zranění
- Vhodný pro crossfitové a kondiční tréninky
- Snadná a rychlá montáž - montážní komponenty součástí dodávky
- Barevné provedení: černá s vícebarevnými potisky
- Doporučeno pro vnitřní použití
- Hmotnost: 15 kg



Technické parametry

Délka: 60 cm

Šířka: 50 cm

Výška: 40 cm

Nosnost: 200 kg

Váha: 15 kg

Materiál: Dřevo | Pěna

Barva: Černá

