

# workoutland

## NABÍDKA WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ Gymnázium u Libeňského zámku



Název dokumentu: Nabídka workoutového hřiště pro Gymnázium u Libeňského zámku

Číslo dokumentu:

Datum vytvoření: 26.03.2023 Platnost dokumentu: 30.04.2023

Dokument předkládá: Mgr. Roman Cahel, Sales, Workoutland.cz, [cahel@workoutland.cz](mailto:cahel@workoutland.cz)

**Tato nabídka je zpracována společností Clean4you s.r.o., vlastníkem značky WORKOUTLAND.cz**

**Clean4you s.r.o.**

Hněvotín 573, 783 47 Hněvotín  
+420 585 232 373, [clean4you@clean4you.cz](mailto:clean4you@clean4you.cz)  
[www.clean4you.cz](http://www.clean4you.cz), [www.workoutland.cz](http://www.workoutland.cz)



## Nabídka realizace workoutového hřiště

Předmětem nabídky je dodávka a instalace workoutové konstrukce. Hřiště bude instalováno na stávající betonovou plochu s dopadovou plochou ve formě lité pryže.

Jednotlivé cvičební prvky slouží 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.

Námi vyvinutý originální systém VARIO G 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 námi používané prvky a sestavy splňují všechny předepsané normy a jsou 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 zároveň dodáváme Provozní řád, Návod k použití včetně doporučených cvikových prvků pro rozvoj jednotlivých svalových partií a garanci servisu.

## KONSTRUKCE WORKOUTOVÉ SESTAVY

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

## OCELOVÉ HRANOLY

- ✓ Veškeré stojné hranoly jsou konstruovány z kvalitní ocele opatřené protikorozním základem s povrchovou úpravou práškovým lakováním, tzv. komaxit. Hranoly jsou v provedení VARIO G, tzn. připraveny pro veškeré možné kombinace a změnu sestavy a jednotlivých prvků. Profil stojných hranolů je 100x100mm, s tl. 4mm. Vrchy stojných noh jsou zavařené. Kotvení je pomocí šroubů M16 a chemických kotev přes pateční obrubu.

## TRUBKOVÉ PRVKY

- ✓ Madla, hrazdy, bradla, žebřiny a další cvičební prvky jsou ze silnostěnných trubek o tl. 3,3mm opatřené protikorozním základem s povrchovou úpravou práškovým lakováním, tzv. komaxit. Všechny tyto prvky jsou v provedení VARIO G, tzn. lze je variabilně měnit a přeskládat. Zároveň jsou řešeny tak, aby nedocházelo v žádném případě k jejich protáčení. Pole Sport tyč je v provedení NEREZ - fix.

## LAVICE

- ✓ Všechny lavice jsou konstruovány z ocelového základu s plochou z tvrzeného plastu.

## MANIPULACE

- ✓ Konstrukce a skladba dodávaného sortimentu jsou koncipovány s ohledem na mobilitu, případnou montáž a demontáž, rozšíření a doplnění sestavy, její možnou obměnu a variabilitu., systém VARIO G.

## BAREVNÉ PROVEDENÍ

- ✓ Dodávaná sestava je navržena v zeleno-červené barevné kombinaci. Na vybraných hranolových prvcích je značka výrobce. Na základě přání zákazníka lze libovolně změnit a vybrat barevnou kombinaci z palety RAL.

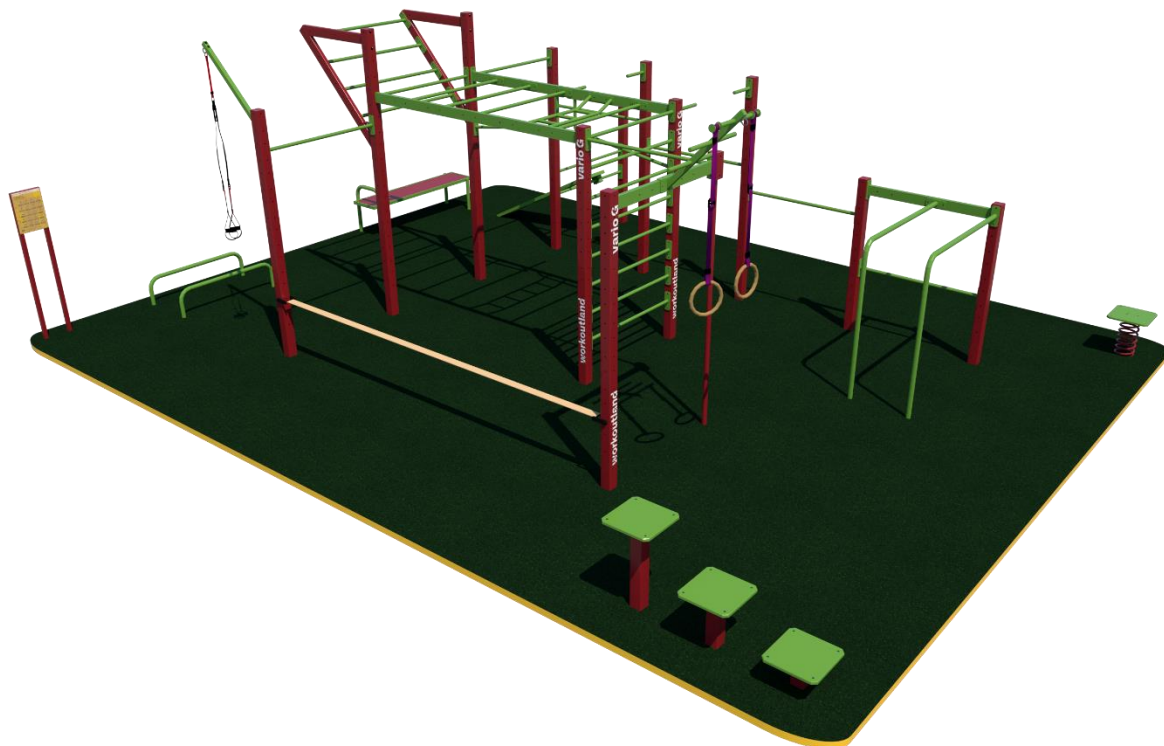
## CERTIFIKACE

- ✓ Veškeré použité materiály jsou atestované, certifikované a podléhají prohlášení o shodě, jsou zdravotně a ekologicky nezávadné.

## MONTÁŽ

- ✓ Sestava je montována fundovanými technikami a po montáži je podrobena zátěžovému a funkčnímu testu.

## Nabídka realizace hřiště



### SPECIFIKACE PRVKŮ WORKOUTOVÉ SESTAVY

✓ Wing šikmý žebřík	1x
✓ Vodorovný žebřík	1x
✓ Svislý žebřík	1x
✓ Sestava 2bradlí	1x
✓ Sestava hrazd s měnitelnou výškou – vysoké	3x
✓ Sestava hrazd s měnitelnou výškou – nízké	3x
✓ Stalky	1x
✓ Šikmá lavice	1x
✓ Rybí kost vč. gymnastických kruhů	1x
✓ TRX závěs	1x
✓ Step Up	3x
✓ Balanční plošina	1x
✓ Slack-line	1x
✓ Rovná lavice + madlo (tzv. stalky)	1x
✓ Zádová hrazda (nad rámec zadání ZDARMA)	1x
✓ Podporová hrazda (nad rámec zadání ZDARMA)	1x
✓ Půlená hrazda (nad rámec zadání ZDARMA)	2x
✓ Infotabule	1x

## Popis prvků

Vodorovný žebřík, šikmý žebřík, sestava hrazd s různou výškou, zádová hrazda, multibar, půlená hrazda dvojbradlí

- ✓ 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.
- ✓ dvojbradlí pro rozvoj svalstva horních končetin, ramen a svalstva trupu
- ✓ dipy, kliky, přednosy, špicary, stoje na rukou atd.

Šikmá lavice, podporová hrazda, svislý žebřík

- ✓ prvky určeny zejména pro rozvoj svalstva břicha, dolních a horních končetin
- ✓ zkracovačky, výtlačky nohou, váhy, atd.
- ✓ dipy, kliky, ....
- ✓ protahování na žebřinách, posilování břišního svalstva

Rovná lavice, stalky

- ✓ rozvoj svalstva břicha, dolních a horních končetin
- ✓ zpevněná propracovaná forma lavice
- ✓ dimenzováno na výskoky, výstupy, výpady, přeskoky, atd.
- ✓ schodové řazení pro větší dynamiku
- ✓ zkracovačky, výtlačky nohou, váhy, atd.
- ✓ dipy, kliky, ....

Rybí kost, gymnastické kruhy, TRX

- ✓ atraktivní prvky pro komplexní rozvoj silových i dynamických schopností, maximální i vytrvalostní síly
- ✓ rybí kost pro možnou variabilitu cvičení s dalším přídatným zařízením, jako jsou TRX, expandery, boxovací pytel, gymnastické kruhy atd.

Slack-line

- ✓ balanční prvek pro rozvoj koordinace a obratnosti
- ✓ rozvoj hlubokého stabilizačního systému a kosterního svalstva



Fitness prvky

## LYŽE (ELIPSOVITÉ ZAŘÍZENÍ)



- Rozvoj aerobních schopností a posílení svalstva horních i dolních končetin
- Mobilizace kloubů , koordinace pohybu

## SURF



- Rozvoj a posílení svalstva trupu, boků, hýždí a stehen
- Možnost současného cvičení 2 osob

## BENCH – PRESS & PROTAHOVACÍ ZAŘÍZENÍ



- ✓ Komplexní protažení svalstva horní poloviny těla, zejména trupu
- ✓ Rozvoj svalstva hrudníku, zad a horních končetin
- ✓ Možnost současného cvičení 2 osob

## PINPONGOVÝ STŮL



- ✓ Betonový stůl
- ✓ Kovová síťka

Cenová kalkulace, záruka

### Viz. samostatná tabulka Excel

Prodloužená záruka na kovovou konstrukci 60 měsíců.

Záruka na lak, resp. povrchovou úpravu 24 měsíců.

24 měsíců na dodávky cvičebních strojů, zařízení technologie, předměty postupné spotřeby.