

NABÍDKA WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ STŘÍLKY



Název dokumentu: Nabídka workoutového hřiště pro Výchovný ústav Střílky

Datum vytvoření: 17.05.2024

Platnost dokumentu: 17.07.2024

Dokument předkládá:

 R  G  Sales

Workoutland.cz, 

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

 **CLEAN4YOU**

Clean4you s.r.o.

Hněvotín 573, 783 47 Hněvotín, 

Nabídka realizace workoutového hřiště

Předmětem nabídky je dodávka a instalace workoutové konstrukce. Hřiště bude instalováno na betonové patky s dopadovou plochou ve formě vymývaného kačírku o mocnosti 300 mm, což splňuje HIC Index tlumivosti a je v souladu s normou.

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.

Cvičební sestavy budou usazeny na betonových patkách o minimálních rozměrech 40 x 40 x 80 cm (d x š x h). Následně bude vytvořena dopadová plocha ve formě kačírku, což splňuje HIC index pro bezpečnou dopadovou plochu, resp. pádovou výšku.

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 hnědo-žluto-zelené 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

✓ Pole Sport tyč	1x
✓ Šplhací lano	1x
✓ Vodorovný žebřík	1x
✓ Krátký šikmý žebřík	2x
✓ Multibar	2x
✓ Zádová hrazda	2x
✓ Svislá hrazda	1x
✓ Rybí kost (závěs pro kruhy, TRX, gumové expandery,....)	1x
✓ Závěs na boxovací pytel	1x
✓ Sestava hrazd s měnitelnou výškou	5x
✓ Podporová hrazda	1x
✓ Klikové žebřiny	1x
✓ Sestava 2bradlí	1x
✓ Nízká bradla, tzv. stalky	1x
✓ Šikmá lavice	1x
✓ Rovná teenager lavice	1x

Popis prvků

Vodorovný a šikmý žebřík, sestava hrazd s různou výškou, zádová hrazda, multibar, 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, kliky žebřík

- ✓ prvky určeny zejména pro rozvoj svalstva břicha, dolních a horních končetin
- ✓ zkracovačky, výtlaky nohou, váhy, atd.
- ✓ dipy, kliky,

Teenager lavice

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

Pole Sport tyč, šplhací lano, rybí kost

- ✓ atraktivní prvky pro komplexní rozvoj silových i dynamických schopností, maximální i vytrvalostní síly
- ✓ komplexní trénink svalstva celého těla a nácvik různých tipů silových prvků, např. prapory, váhy, „silově-gymnastické prvky atd.
- ✓ „Pole Sport“ tyče v provedení fix, estetická gymnastika
- ✓ Šplhací lano jako volně pohyblivý prvek pro rozvoj komplexní síly horních končetin a trupu
- ✓ rybí kost pro možnou variabilitu cvičení s dalším přídatným zařízením, jako jsou TRX, expandery, boxovací pytel, gymnastické kruhy atd.



ZÁKLADNÍ POSILOVACÍ STROJE PRO VENKOVNÍ POUŽITÍ A KOMPLEXNÍ ROZVOJ VŠECH SVALOVÝCH PARTIÍ

Posilovací stroje pro komplexní rozvoj všech svalových partií. Při jejich vývoji byl brán zřetel na maximální funkčnost a praktičnost, využitelnost pro širokou veřejnost, bezpečnost, design a ekonomickou výhodnost.

Vzhledem k využití ve venkovním prostředí byl kladen důraz na několik základních kritérií:

- Odolnost vůči klimatickým podmínkám
- Bezúdržbovost, resp. minimální nároky na servis
- Antivandalistické provedení, tzn. zamezení možnosti zcizení závaží a zničení konstrukce
- Volitelnost zátěže posunem rolny s integrovaným závažím po hranolové páce
- Jednoduchá mechanika i obsluha
- Komplexní procvičení všech svalových partií
- Rozvoj svalového aparátu a síly, formování postavy
- Určeno pro neorganizovaný trénink
- Antivandalistické provedení

POPIS JEDNOTLIVÝCH POSILOVACÍCH STROJŮ

Bench press



- Posilovací stroj přizpůsobený standardnímu bench pressu, jak ho známého z běžných fitness center.
- Závaží o hmotnosti 80 kg

Zapojované svaly:

- Prsní svalstvo, resp. svalstvo hrudníku
- Svalstvo pletence ramenního
- Triceps

Cviky:



- Tlaku v leže s širokým úchopem
- Tlaku v leže s úzkým úchopem
- Tlak v sedě za hlavou, případně před hlavou
- Přitahy madla k bradě
- Alternativně lze využít pro dřepy do sedu na lavici

Back „pulley“



- Posilovací stroj nahrazující horní kladku pro rozvoj zádového svalstva, závaží o hmotnosti 80 kg

Zapojované svaly:

- Zádové svalstvo
- Svalstvo trupu
- Svalstvo pletence ramenního

Cviky:

- Stahování kladky s širokým úchopem
- Stahování kladky s úzkým úchopem



Squat



- Univerzální posilovací stroj. Možnost kreativního využití na více svalových partiích. Určeno pro komplexní rozvoj svalových partií a celkové síly.

Zapojované svaly:

- Zádové svalstvo
- Svalstvo hrudníku
- Svalstvo pletence ramenního
- Svaly horních a dolních končetin

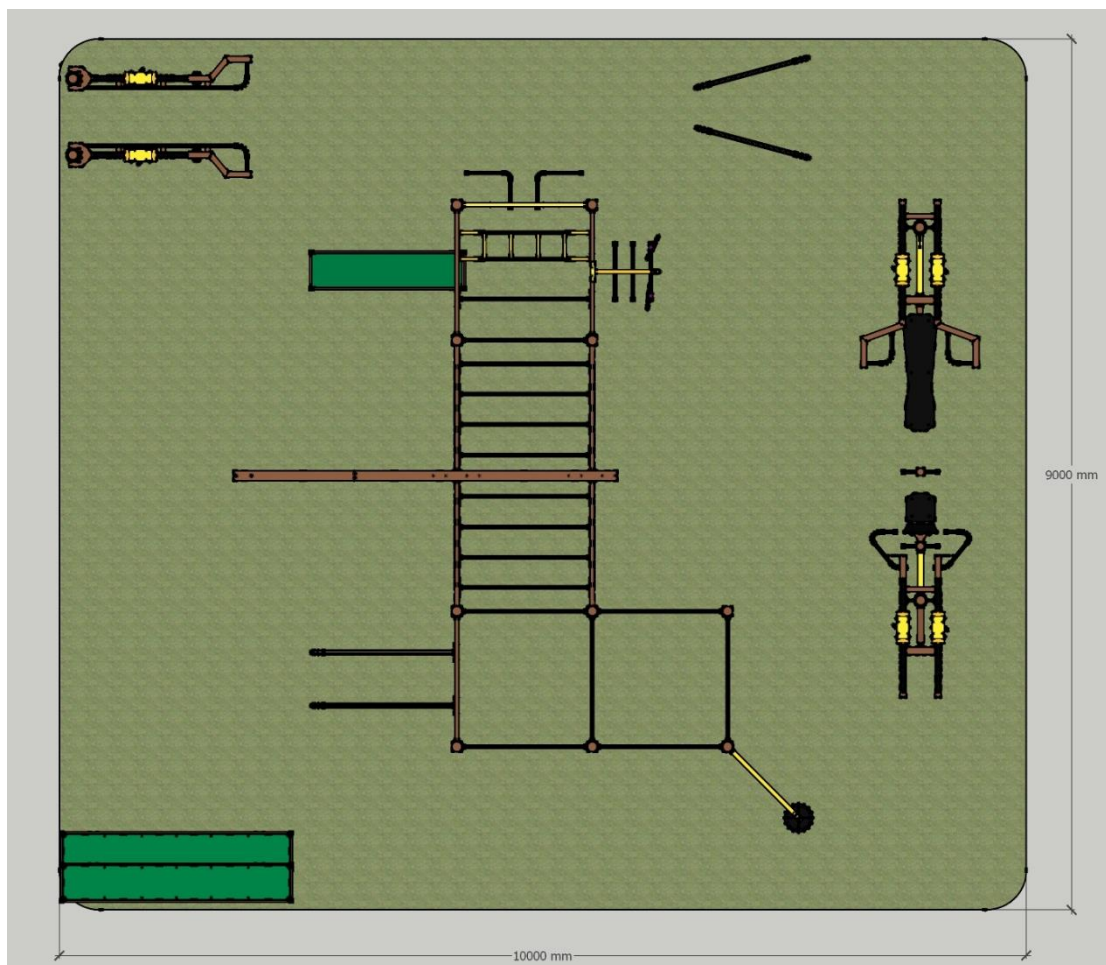
Cviky:

- Dřepy
- Výpony
- Tlak vzhůru nad hlavu
- Tlak jednoruč vpřed a vzhůru pod úhlem

Dopadová plocha (není součástí nabídky)

- ✓ bezpečný rozměr dopadové plochy 10 000 x 10 000 mm
- ✓ Kotvicí betonové patky 400 x 400 x 800 mm (š x d x h)
- ✓ Kotvení přes železnou přírubu závitovou tyč a chemickou kotvou
- ✓ Lem přírodní ranou
- ✓ Vymývaný kačírek o mocnosti 300 mm
- ✓ Splňuje HIC Index





Cenová kalkulace

	Cena v Kč bez DPH
Workoutová konstrukce (dodávka vč. montáže a kotvení)	210.000,-
Bench press (dodávka vč. montáže a kotvení)	76.000,-
Back pulley (dodávka vč. montáže a kotvení)	80.000,-
Squat (dodávka vč. montáže a kotvení)	86.000,-
Celkem za realizaci	452.000,-

DPH ve výši 21%: 94.920,- Kč, cena celkem vč. DPH: 546.920,- Kč

Záruka: 60 měsíců na kovovou konstrukci, 24 měsíců na povrchovou úpravu – lak



