

#### VŠEOBECNÉ INFORMACE O NAVRŽENÉM SYSTÉMU FITNESS PRVKŮ:

##### URČENÍ ZAŘÍZENÍ:

Plocha o rozloze min. 200 m<sup>2</sup> se 4 fitness stanicemi a běžeckou dráhou nabídne uživatelům komplexní procvičení celé hotělavčtěně 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 tabulích umístěných na jednotlivých stanicích. Cvičení jsou určena uživatelům od 8 let. 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. 10x10cm.
- 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

- Kotvení je v případě použití dřevěných nosných prvků přes ocelové žárově zinkované kotvy do betonových patek, nebo přímým zabetonováním u kovových konstrukcí.

##### 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 hi. 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 žebří námi je možno provádět i silově obratnostní cvičení na nohy
- madla umístěná nad sebou slouží pro dynamické formy strečinku dolních končetin

Rozměry (m)	2,4x2,4x2,2
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 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 shýbu 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, shybys 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

Rozměry (m)	4,06x3,15x2,45
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 úchyty 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 čůčkou pro nášlap na jednu nohu umožňuje posilování spodních břišních svalů ve vzporu. Tento cvik je jednodušší variantou stejného cviku ve visu na hrazdě. Současně čůčka 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)	6,1x4,6
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.

Enuma Elis s.r.o.  
Lannova 2061  
Praha 110 00 - Czech Republic  
IČ 016 88 260  
DIČ CZ 016 88 260

## Cenová nabídka

### Street workout RVL13

#### RVL13 Individua!

plocha:	
rozměry:	m x m
počet stanovišť:	
cílová skupina mládež a dospělí (14 - 60 let)	

Prvky RVL 13	Množství	Jednotky	Cena bez DPH
Cvičební sestava dle specifikace prodloužené nohy pro přímou betonáž	4 ks	cvičebních stanovišť	300 000,00 Kč 30 000,00 Kč
Prvky celkem			330 000,00 Kč

<b>Montáž</b> včetně upevňovacího materiálu	A2 000,00 Kč
--	--------------

<b>Dopadová plocha</b> EPDM certifikovaný litý tartan	<b>Tloušťka</b> 10 mm	20 m <sup>2</sup>	<b>Barva</b> černá	<b>48 000,00 Kč</b>
--	--------------------------	-------------------	-----------------------	---------------------

#### Stavební práce, terénní úpravy

Betonová deska (dle dokumentace)	20 m	A2 000,00 Kč
Zemní práce		85 000,00 Kč
Dopadová plocha písek	180 m <sup>2</sup>	85 000,00 Kč

#### Doprava

Celkové náklady na dopravu \_\_\_\_\_ 8 760,00 Kč

Sleva 23% -147 374,80 Kč

**CENA CELKEM do slevě (bez DPH) | 493 385.20 Kč |**

#### Pozn

Betonová deska může být zhotovena městem dle naší dokumentace.  
Cena montáže je kalkulována za běžný terén s maximálním sklonem do 2% V  
případě ztížených terénních podmínek (skála navážka štěrkové lože kořeny )  
budou účtovány vícepráce

Nedílnou součástí této nabídky jsou produktové listy

Fakturace je možná s přenesenou DPH tak i standardně s DPH

Termín dodání 3-5 týdnů od podpisu smlouvy / dle domluvy

Za ENUMA ELISsro

Dne 23.10.2017

Filip Kučera

Tel +XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX