

## VŠEOBECNÉ INFORMACE O NAVRŽENÉM SYSTÉMU FITNESS PRVKŮ:

### URČENÍ ZAŘÍZENÍ:

5 fitness stanic nabízí uživatelům komplexní procvičení. Jedná se pojetí funkčního cvičení venku v přírodě. Při cvičení se využívá vlastní váhy těla, bez užití mechanických součástí na stanicích. Soubory cviků jsou popsány na tabulích ve třech kategoriích zdatnosti umístěných na jednotlivých stanicích. Cvičení jsou určena uživatelům starším 10 let. Na každé stanici může současně cvičit více uživatelů současně.

### MATERIÁLY FITNESS STANIC:

Nosná konstrukce stanic je z lepených modřínových nebo akátových hranolů 10 x 10 cm. Vrchní část stojek je opatřena nerezovou krytkou. Přímé nebo ohýbané ocelové trubky jsou žárově zinkovány nebo z nerezi. Povrch horizontálních a šikmých nášlapných částí stanic je z protiskluzového probarveného gumového granulátu (EPDM). Tabule s návody na cvičení jsou vyrobeny ze sendvičového kompozitního materiálu (dvě hliníkové desky tepelně vázané na centrální desku z polyetylenu), jehož povrch je možné očistit od případného znečištění a posprejování. Spoje jsou provedeny nerezovým nebo pevnostním zinkovaným spojovacím materiálem (např. 8.8) dimenzovaným podle míry a způsobu zatěžování.

### POVRCHOVÁ ÚPRAVA:

Dřevěné části jsou opatřeny základním impregnačním nátěrem a 2 nátěry tenkovrstvé lazury. Ocelové části konstrukce jsou opatřeny žárovým zinkem. EPDM povrchy jsou bez povrchové úpravy. Veškeré materiály použité na povrchovou úpravu odpovídají jak hygienickým, tak i ekologickým požadavkům.

### KOTVENÍ:

Kotvení je přes ocelové žárově zinkované kotvy do betonových patek.

### 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.

### BEZPEČNOST:

Fitness sestavy budou splňovat požadavky na bezpečnost definované normou ČSN EN 16630 «Fitness vybavení pro dospělé pro venkovní použití» nebo ČSN EN 1176 «Zařízení dětských hřišť». Dodavatel ve své nabídce prokáže, že u nabízených výrobků má posouzenou shodu s výše uvedenou normou a byl mu vydán Certifikát Typu výrobku.

## **STANICE NA ZAHŘÁTÍ TĚLA (stanice 1)**

### POPIS A VYUŽITÍ:

- tři dřevěné stojky tvoří nosnou konstrukci celého stanoviště a je mezi nimi umístěna informační tabule
- dva nízké stěpy s EPDM povrchem ke kardio zatížení (přeběhy, přeskoky poskoky) a rozvoji koordinace
- lavička s madlem s EPDM povrchem 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 dvoj-žebřiny k procvičení svalů dolních a horních končetin, balančnímu cvičení, posílení svalů trupu, umožňují cvičení s vlastní vahou těla – podle míry převisu (nohy pod dvojžebřinami) se stupňuje

zatížení na horní polovinu těla

- hrazda vysoká k procvičení horní poloviny těla a břišních svalů, v kombinaci s dvojžebřinami je možno provádět i silově obratnostní cvičení na nohy
- trojice madel umístěných nad sebou slouží pro dynamické formy strečinku dolních končetin

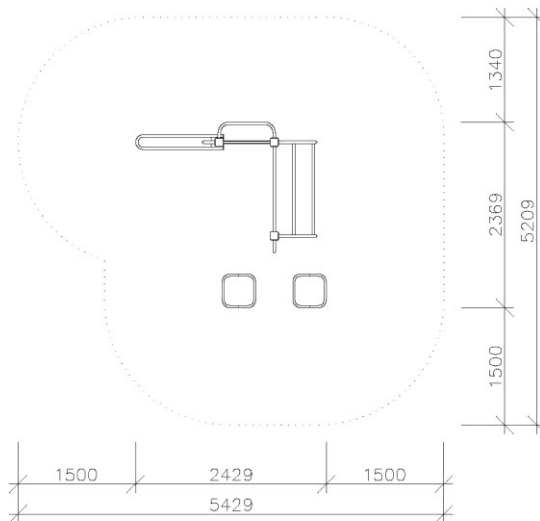
Rozměry (m) 2,4 x 2,4 x 2,2

Potřebná plocha (m) 5,4 x 5,5

Max. výška pádu (m) 2,1

Počet uživatelů 4

Ilustrační obrázek



## **STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ NOHOU (stanice 2)**

POPIS A VYUŽITÍ:

- dvě dřevěné stojky tvoří nosnou konstrukci celého stanoviště a je mezi nimi umístěna informační tabule
- lavička s EPDM 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 EPDM povrchem umožňuje dynamické posilování nohou v rozsahu 360 stupňů (poskoky náskoky odrazy)
- schody s madlem s EPDM povrchem pro posilování nohu spojené s koordinací a zapojení rytmické složky pohybu
- stepy tvarované do oblouku s EPDM povrchem k posilování dolních končetin s nutností zapojit balanční a koordinační schopnosti

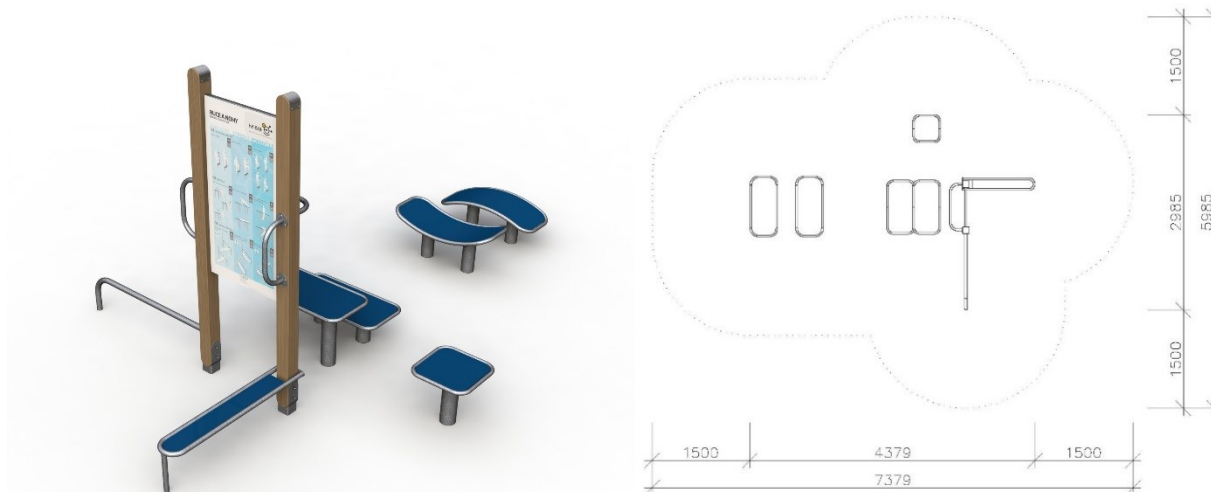
Rozměry (m) 4,38 x 2,99 x 2,15

Potřebná plocha (m) 7,4 x 6,0

Max. výška pádu (m) 0,5

Počet uživatelů 5

Ilustrační obrázek



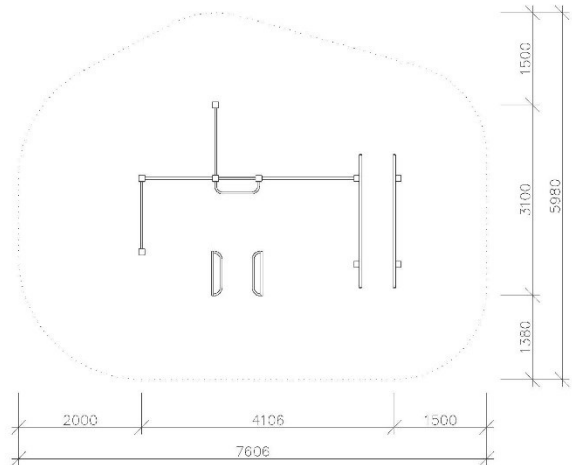
### **STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ RUKOU (stanice 3)**

#### **POPIS A VYUŽITÍ:**

- devět dřevěných stojek tvoří nosnou konstrukci celého stanoviště a je mezi nimi umístěna informační tabule
- hrazda nízká, tvarovaná pro mnohostranné procvičování svalstva horních končetin. Ve shybu 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, shyby s 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 vespělé cvičence. Vzhledem k výšce hrazdy probíhá výhradně s vlastní vahou těla
- bradla nízká, kombinovaná s nižší rovnou plochou s EPDM 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
- bradla k posilování celé horní poloviny těla. Umožňují svalové zapojení paží ve vzporu a tím dochází k zapojení rytmických prvků do posilování

Rozměry (m)	4,06 x 3,15 x 2,45
Potřebná plocha (m)	7,6 x 6,0
Max. výška pádu (m)	2,4
Počet uživatelů	6

Ilustrační obrázek



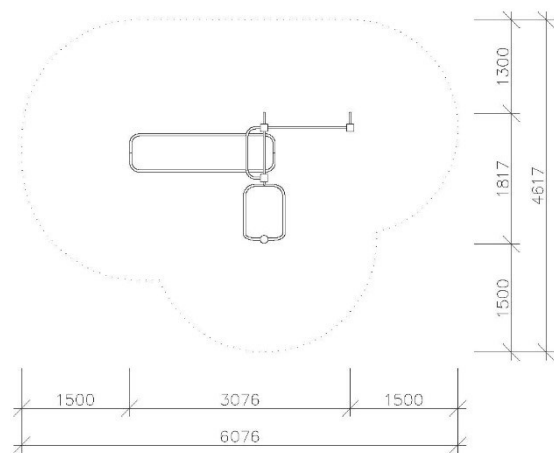
### **STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ ZAD (stanice 4)**

#### **POPIS A VYUŽITÍ:**

- tři dřevěné stojky tvoří nosnou konstrukci celého stanoviště a je mezi nimi umístěna informační tabule
- lavice s EPDM povrchem s madly nad sebou k posilování všech břišních svalů, madla umožňují podle způsobů zvolené opory a úchytu volit míru zatížení a zapojení břišních svalů
- malá madla k posilování svalů horní části zad (mezi lopatkových svalů). Míru zatížení si cvičenec upravuje postojem mezi madly
- bradla s čoučkou pro nášlap na jednu nohu umožňuje posilování spodních břišních svalů ve vzporu. Tento cvik je jednodušší variantou stejného cviku ve visu na hrazdě. Současně čoučka 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)	6,1 x 4,6
Max. výška pádu (m)	2,1
Počet uživatelů	3

#### **Ilustrační obrázek**



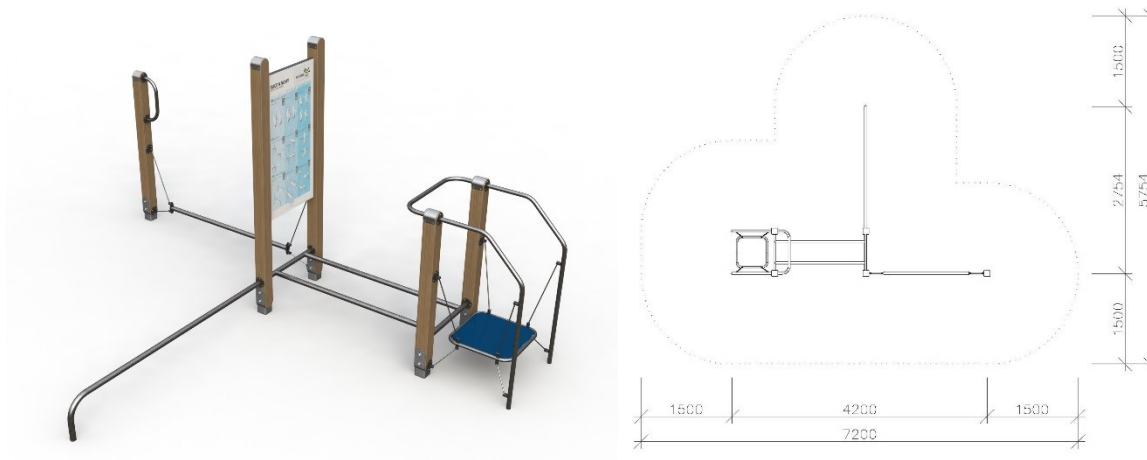
## STANICE NA ROZVOJ BALANČNÍCH DOVEDNOSTÍ (stanice 5)

### POPIS A VYUŽITÍ:

- pět dřevěných stojek tvoří nosnou konstrukci celého stanoviště a je mezi nimi umístěna informační tabule
- lavice s EPDM povrchem s madly nad sebou k posilování všech břišních svalů, madla umožňují podle
- dvě balanční tyče paralelně vedle sebe k procvičení základní balanční dovednosti (výdrž, nastoupení, naskočení, naskočení do výpadu...) v rovnoběžném i příčném směru.
- balanční tyč pevná umožňuje všechny balanční cviky ve statickém i dynamickém provedení (chůzi, našlápnutí, naskočení, příčné naskočení,.... ). Výborně stimuluje zapojení všech hlubokých svalů.
- balanční tyč zavěšená díky systému zavěšení lehce vibruje a vytváří tak stimulaci pro maximální zapojení svalstva chodidla a hlubokých svalů celého těla. Díky malé výšce není toto cvičení nebezpečné.
- balanční plošina zavěšená s EPDM povrchem umožňuje balanční cviky na jedné noze. Tyto cviky mají téměř léčebný účinek, maximálně rozvíjí propojenost a vnímání všech svalů, které informují cvičence o špatném držení těla.

Rozměry (m)	4,20 x 2,75 x 2,15
Potřebná plocha (m)	7,2 x 5,8
Max. výška pádu (m)	0,3
Počet uživatelů	4

### Ilustrační obrázek



## VŠEOBECNÉ INFORMACE O NAVRŽENÉM SYSTÉMU PARKOUROVÝCH PRVKŮ:

### URČENÍ ZAŘÍZENÍ:

Hřiště je primárně určeno aktivním parkouristům různé dovednostní úrovně, nabízí také možnost, především na trubkových konstrukcích, pro běžné cvičení a cvičení workoutu. Hřiště je navrženo v kontextu dané lokality a materiálově je řešeno tak, aby co nejdělněji simulovalo skutečné městské prostředí a tak poskytovalo při tréninku reálnou odezvu.

### POPIS SYSTÉMU:

Stavebnicový systém překážek a prvků určených pro zbudování parkourových hřišť a cvičišť. Obsahuje stěnové a trubkové prvky, které jsou vzájemně kombinovány. Stěnové prvky jsou variabilní celky (bloky) sestavené z modulů v horizontálním a vertikálním směru. Moduly jsou seskládány do horizontálních celků (bloků) se vzájemným osazením buď přímým, nebo kolmým.

Vertikálně jsou stěnové prvky sestaveny z jednoho (výška 1 m a 1,2 m), dvou (výška 1,9 m) a tří modulů (výška 2,8 m). Na moduly jsou připojeny trubkové konstrukce, madla a lišty přes kotevní body. K vertikálním modulům jsou připevněny podlahy z betonového panelu o rozměru 90x90 cm. Součástí stěnových prvků jsou i nízké nášlapy pro přízemní trénink přesnosti. Trubkové konstrukce jsou sestaveny z trubek dvou průměrů vzájemně spojených fittingy. Visuté hrazdové konstrukce jsou zpevněny ocelovými sloupky ze silných trubek. Systém je díky použitým materiálům vysoce odolný vůči působení klimatu i běžnému vandalismu a je nehořlavý.

### MATERIÁLY PARKOUROVÝCH PRVKŮ:

Nosná kostra stěnových prvků je z ocelové svařované konstrukce s hlavními stojinami z obdélníkových profilů-JÄKLŮ 100x80 mm a dalších přidružených ocelových dílů. Opláštění je z panelů z šedého pigmentovaného betonu dvou rozměrových typů, tl. 40 mm. Rozměry panelů jsou 900x900 a 900x180 mm, k nosné konstrukci kotveny čtyřmi, nebo dvěma kotevními body z ocelových čepů a terčů. Panely jsou ve spojích separovány od ocelových částí konstrukce pryžovými terči.

Primární trubkové konstrukce jsou z ocelových trubek Ø48,3 mm vzájemně prostorově pospojovanými pozinkovanými fittingy. Zavětrovací stojiny visutých hrazd jsou z trubek Ø114 mm s redukcí v horní části na Ø48,3 mm. Veškeré spoje jsou provedeny nerezovým spojovacím materiálem.

### POVRCHOVÁ ÚPRAVA:

Ocelové konstrukce jsou opatřeny žárovým zinkováním, terče jsou z nerezavějící oceli, žárově zinkované fittingy. Veškeré povrchové materiály odpovídají jak hygienickým, tak i ekologickým požadavkům a standardům EU.

### KOTVENÍ:

Prvky jsou kotveny šrouby do základových desek, nebo do betonových patek hloubky 60 a 80 cm.

### BEZPEČNOST:

Tréninkové parkourové hřiště bude splňovat kritéria bezpečnosti a kvality definované normou ČSN EN 16899 «Vybavení pro sport a rekreaci – Vybavení pro parkur». nebo BRITISH STANDARD - BS 10075:2013 «Specifikace pro parkourové vybavení». Dodavatel ve své nabídce prokáže, že u nabízených výrobků má posouzenou shodu s výše uvedenými normami a předloží platné Certifikáty typu výrobku vydané autorizovanou osobou.

## VŠEOBECNÉ INFORMACE O NAVRŽENÉM SYSTÉMU PARKOUROVÝCH PRVKŮ:

### **URČENÍ ZAŘÍZENÍ:**

Hřiště je primárně určeno aktivním parkouristům různé dovednostní úrovně, nabízí také možnost, především na trubkových konstrukcích, pro běžné cvičení a cvičení workoutu. Hřiště je navrženo v kontextu dané lokality a materiálově je řešeno tak, aby co nejdříveji simulovalo skutečné městské prostředí, a tak poskytovalo při tréninku reálnou odezvu.

### **POPIS SYSTÉMU:**

Stavebnicový systém překážek a prvků určených pro zbudování parkourových hřišť a cvičišť. Obsahuje stěnové a trubkové prvky, které jsou vzájemně kombinovány. Stěnové prvky jsou variabilní celky (bloky) sestavené z modulů v horizontálním a vertikálním směru. Moduly jsou seskládány do horizontálních celků (bloků) se vzájemným osazením buď přímým, nebo kolmým.

Vertikálně jsou stěnové prvky sestaveny z jednoho (výška 1 m a 1,2 m), dvou (výška 1,9 m) a tří modulů (výška 2,8 m). Na moduly jsou připojeny trubkové konstrukce, madla a lišty přes kotevní body. K vertikálním modulům jsou připevněny podlážky z betonového panelu o rozměru 90x90 cm. Trubkové konstrukce jsou sestaveny z trubek dvou průměrů vzájemně spojených fittingy. Visuté hrazdové konstrukce jsou zpevněny ocelovými sloupky ze silných trubek. Systém je díky použitým materiálům vysoce odolný vůči působení klimatu i běžnému vandalismu a je nehořlavý.

### **MATERIÁLY PARKOUROVÝCH PRVKŮ:**

Nosná kostra stěnových prvků je z ocelové svařované žárově zinkované konstrukce s hlavními stojinami z obdélníkových profilů - JÄKLÜ 100x80 mm a dalších přidružených ocelových dílů. Opláštění je z panelů z pigmentovaného betonu dvou rozměrových typů, tl. 40 mm, vyztužených ocelovým armováním. Rozměry panelů jsou 900x900 a 900x180 mm, k nosné konstrukci kotveny čtyřmi, nebo dvěma kotevními body z ocelových čepů a terčů. Panely jsou ve spojích separovány od ocelových částí konstrukce pryžovými terči.

Primární trubkové konstrukce jsou z ocelových trubek Ø48,3 mm vzájemně prostorově pospojovanými pozinkovanými fittingy. Zavětrovací stojiny visutých hrazd jsou z trubek Ø114 mm s redukcí v horní části na Ø48,3 mm. Veškeré spoje jsou provedeny nerezovým spojovacím materiálem.

### **POVRCHOVÁ ÚPRAVA:**

Ocelové konstrukce jsou opatřeny žárovým zinkováním, terče jsou z nerezavějící oceli, žárově zinkované fittingy. Veškeré povrchové materiály odpovídají jak hygienickým, tak i ekologickým požadavkům a standardům EU.

### **KOTVENÍ:**

Prvky jsou kotveny šrouby do základových desek, nebo do betonových patek hloubky 60 a 80 cm.

### **BEZPEČNOST:**

Tréninkové parkourové hřiště bude splňovat kritéria bezpečnosti a kvality definované normou BRITISH STANDARD - BS 10075:2013 «Specifikace pro parkourové vybavení» nebo ČSN EN 16899 «Vybavení pro sport a rekreaci – Vybavení pro parkur».

Dodavatel ve své nabídce předloží platný certifikát výrobku vydaný autorizovanou osobou dle výše uvedeného.

### **Popis prvků:**

### **1. zed' 1 – 2ks**

Rozměry (m): 0,9 x 0,2 x 1,0

Max. výška pádu (m): 1,0

Materiál: nosná ocelová svařovaná konstrukce z obdélníkových profilů-JÄKLŮ 100x80 mm. Opláštění 1ks modulu z panelů z šedého pigmentovaného betonu tl. 40 mm, rozměr 90x90 cm, kovová konstrukce opatřena žárovým zinkováním, terče jsou z nerezavějící oceli, betonové panely jsou odděleny ve spojích od ocelových částí konstrukce pryžovými tlumiči.



### **2. zed' 1-1**

Rozměry (m): 1,8 x 0,2 x 1,0

Max. výška pádu (m): 1,0

Materiál: nosná ocelová svařovaná konstrukce z obdélníkových profilů-JÄKLŮ 100x80 mm. Opláštění 1ks modulu z panelů z šedého pigmentovaného betonu tl. 40 mm, rozměr 90x90 cm, kovová konstrukce opatřena žárovým zinkováním, terče jsou z nerezavějící oceli, betonové panely jsou odděleny ve spojích od ocelových částí konstrukce pryžovými tlumiči.





### 3. sestava s taburety

Rozměry (m): 1,8 x 1,3 x 1,9

Max. výška pádu (m): 1,3

Materiál: nosná ocelová svařovaná konstrukce z obdélníkových profilů-JÄKLŮ 100x80 mm. Opláštění 7 ks modulu z panelů z šedého pigmentovaného betonu tl. 40 mm, rozměr 90x90 cm, kovová konstrukce opatřena žárovým zinkováním, terče jsou z nerezavějící oceli, betonové panely jsou odděleny ve spojích od ocelových částí konstrukce pryžovými tlumiči.



### 4. sestava zdí s hrazdou

Rozměry (m): 2,3 x 1,1 x 1,9

Max. výška pádu (m): 1,3

**Materiál:** nosná ocelová svařovaná konstrukce z obdélníkových profilů-JÄKLŮ 100x80 mm. Opláštění 4 ks modulu z panelů z šedého pigmentovaného betonu tl. 40 mm, rozměr 90x90 cm, kovová konstrukce opatřena žárovým zinkováním, terče jsou z nerezavějící oceli, betonové panely jsou odděleny ve spojích od ocelových částí konstrukce pryžovými tlumiči. Konstrukce 1 ks horizontální hrazdy z žárově zinkované trubky Ø48,3 mm, spojovací systémové fittingy – žárově zinkovaná ocel.



#### 5. sestava zdí

Rozměry (m): 0,9 x 1,1 x 2,8

Max. výška pádu (m): 1,9

**Materiál:** nosná ocelová svařovaná konstrukce z obdélníkových profilů-JÄKLŮ 100x80 mm. Opláštění 4 ks modulu z panelů z šedého pigmentovaného betonu tl. 40 mm, rozměr 90x90 cm, kovová konstrukce opatřena žárovým zinkováním, terče jsou z nerezavějící oceli, betonové panely jsou odděleny ve spojích od ocelových částí konstrukce pryžovými tlumiči.



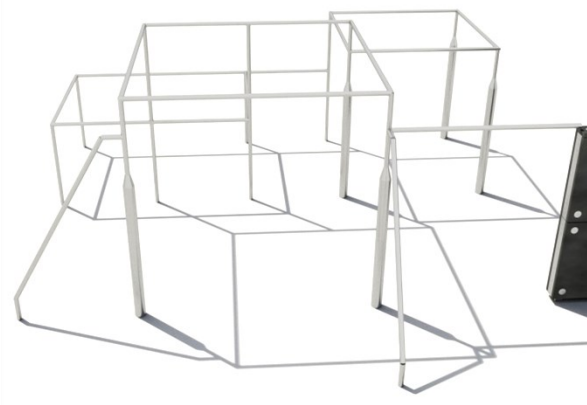
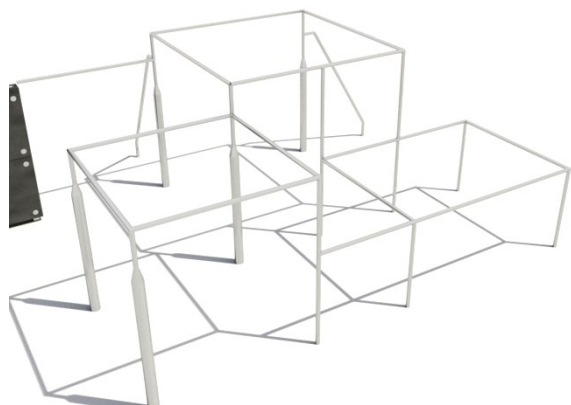
#### 6. sestava hrazd velká

sestava 13 ks hrazd, 5 silných ztužovacích sloupků, 6 ks vertikálních trubek, 2 ks šikmé vzpěry

Rozměry (m): 6,5 x 5,6 x 2,4

Max. výška pádu (m): 1,6

Materiál: konstrukce z žárově zinkovaných trubek  $\varnothing 48,3$  a 114 mm, spojovací systémové fittingy – žárově zinkovaná ocel. Sestava hrazd bude napojena na prvek 5. Sestava zdí.



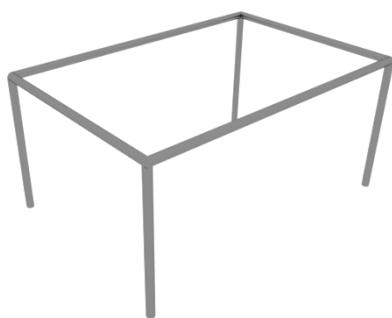
### 7. sestava hrazd malá

sestava 4 ks hrazd, 4 ks vertikálních trubek

Rozměry (m): 1,9 x 1,3 x 0,9

Max. výška pádu (m): do 0,9

Materiál: konstrukce z žárově zinkovaných trubek  $\varnothing 48,3$ , spojovací systémové fittingy – žárově zinkovaná ocel.



### 8. balanční trubky nízké

balanční trubky z žárově zinkované oceli, spojované systémovými fittingy

Rozměry (m): 7,3 x 7,3 x 0,25

Max. výška pádu (m): 0,25

Materiál: konstrukce z žárově zinkovaných trubek  $\varnothing 48,3$  mm, spojovací systémové žárově zinkované fittingy



## 9. dřevěné špalky

Sestava 6 ks horizontálních akátových sloupků různých výšek.

Průměr akátových klád i sloupků 160 -200 mm

Max. výška pádu (m): 0,7

Materiál: odkorněná akátová kulatina, ošetřená pigmentovanými lazurami na bázi lněných olejů



## 10. betonová polokoule

Rozměry (m):  $\varnothing 0,4 \times 0,26$

Max. výška pádu (m): 0,2

Materiál: tryskaný beton, barva přírodní



## 11. informační cedule

Informační cedule opatřená návštěvním řádem

Rozměry (m): 0,5 x 0,1 x 1,8

Materiál: konstrukce z žárově zinkovaných trubek

