

Sportovní sestava je navržena jako komplexní a multifunkční sportovní zařízení pro rozvoj silových a obratnostních dovedností, s ohledem na její využití pro venkovní fitness park, posilování, strečing a protahování, formování postavy a zvyšování fyzické kondice.

Rozsah a velikost sestavy umožňuje cvičení více osob současně. Na navržené sestavě lze provádět jak dynamické – Freestyle prvky, tak statické silové prvky. Jejich tuhost a vzdálenosti jednotlivých komponentů zajišťuje maximální cvičební komfort, funkčnost a bezpečnost.

Cvičební konstrukce je koncipována dle možností umístění a prvkové specifikace zadavatelem. Sestavu je možno instalovat na betonové patky s dopadovou plochou ve formě kačírkového záspy s příslušnou mocností.

Využití cvičební konstrukce bude zejména pro organizované hodiny tělesné výchovy pod dozorem učitele. Mimo to lze sestavu využívat i pro individuální volnočasové sportovní aktivit široké veřejnosti, ale to pouze v případě, že cvičící jednatlivec je vyšší než 140 cm. Na navržené sestavě lze optimálně a přirozeně rozvíjet silově-obratnostní schopnosti, silovou dynamiku a nárůst všech svalových partií od dětské kategorie. Posilování tohoto typu je jedním z nejšetrnějších typů rozvoje síly a svalového aparátu, jelikož probíhá pouze se zátěží vlastní váhy těla. Tím nedochází k nadměrnému zatěžování kloubů, šlach a omezení růstového potenciálu mládeže. Aktivitu je možno koncipovat jako individuální, kruhové, soutěže družstev, objemový rozvoj konkrétní svalových partií, dynamické, rychlostní i vytrvalostní tréninky atd.

Vyvinutý originální systém VARIO G je prvkový systém, který má maximální variabilitu, lze ho kdykoli přeskládat dle aktuálních požadavků, sportovních trendů a určení využitelnosti pro jakoukoli cílovou kategorii.

Při návrhu sestavy byl brán zřetel na následující oblasti:

- cílová skupina uživatelů (všechny věkové kategorie obou pohlaví)
- předpokládaný počet současně cvičících (11 - 15 cvičenců)
- rozvoj silových a obratnostních dovedností, a to jak statických, tak dynamických
- komplexní rozvoj všech svalových skupin a formování postavy
- využitelnost pro organizované sportovní aktivity s přítomností učitele/trenéra
- antivandalistické a bezúdržbové zpracování
- splnění norem certifikace a bezpečnostních předpisů
- variabilita systému, možnosti změn, doplnění vybavení

Ke každému realizovanému hřišti bude zároveň dodán Provozní řád, Návod k použití včetně doporučených cvikových prvků pro rozvoj jednotlivých svalových partií a garanci servisu.

Sportovní sestava je navržena v souladu s normou:

### **ČSN EN 16 630 Trvale instalované fitness vybavení pro venkovní použití – Obecné požadavky a metody zkoušení**

Tato evropská norma stanovuje obecné bezpečnostní požadavky pro výrobu, montáž, kontrolu a údržbu trvale instalovaných, volně přístupných fitness vybavení pro venkovní použití. Tato norma se nevztahuje na elektricky poháněné vybavení, funkční tréninková zařízení (typicky s nevázanou hmotností), ani na překážkové dráhy ve vojenském stylu.

Vybavení je určeno pro mládež a dospělé nebo uživatele, kteří mají celkovou výšku větší než 1 400 mm, na podpoření kondice při cvičení na tomto vybavení. Vybavení spadající pod tuto normu nezahrnuje vybavení pro dětská hřiště (soubor norem EN 1176), stacionární

tréninková zařízení pro vnitřní použití (soubor norem EN 957) nebo víceúčelová sportovní zařízení s volným přístupem (EN 15312), i když splňuje požadavky každé z těchto norem.

## KONSTRUKCE WORKOUTOVÉ SESTAVY

### OCELOVÉ HRANOLY

- Veškeré stojné hranoly jsou konstruovány z kvalitní ocele opatřené zinkovým základem a 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 M12 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 zinkovým 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 Dance tyč je v provedení fix.

### LAVICE

- Všechny lavice jsou z tvrzeného plastu, uloženy v pevném ocelovém rámu, v provedení VARIO G.

### 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-červeno-šedé barevné kombinaci. Hranolové prvky jsou v barvě hnědé, cvičící trubkové prvky v barvě šedé a doplňky v barvě červené. Tato barevná kombinace byla zvolena pro její atraktivitu vzhledu a současně i transparentnost. (možno změnit dle palety RAL) Na vybraných hranolových prvcích je značka výrobce.

### CERTIFIKACE

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

- celá sestava je v souladu s normou:

**ČSN EN 16 630 Trvale instalované fitness vybavení pro venkovní použití – Obecné požadavky a metody zkoušení**

## SPECIFIKACE PRVKŮ CVIČEBNÍ SESTAVY

- 2bradlí vysoké	1x
- Svislý žebřík	1x
- Vodorovný žebřík	1x
- Negativní zádová hrazda	1x
- Lezecká síť svislá	1x
- Lezecká síť šikmá	1x
- Rybí kost - závěs pro TRX, box.pytel, gymnastické kruhy, expandery, ...	1x
- Šikmá lavice	1x
- Sestava hrazd s měnitelnou výškou	3x
- Wing šikmý žebřík	1x
- Šplhací lano	1x
- Pole Sport tyč	1x
- Rovná lavice s madlem	1x
- T-bar	1x



*3D model*

Potřebný prostor: 5,6 m x 12 m

## POPIS JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ HŘIŠTĚ

### • Bradla vysoká, svislé žebřiny

- Rozvoj svalstva paží, břišního svalstva a dolních končetin
- Dipy, špicary, váhy, popř. sklopky, atd.
- Přitahy kolen, zdvihy nohou, metronomy, atd.
- Výstupy, výpady, dřepy s přidržením, výpony
- Možnost komplexního protažení svalového aparátu s využitím žebřin

### • Vodorovné žebřiny doplněné o zádovou hrazdou s návazností na lezecké síť, wing šikmý žebřík a sestavu hrazd

- Komplexní trénink zádového svalstva, svalstva horních končetin s možností využití visů, ručkování a shybů s různým typem úchopu,
- Výmyky, toče, musle-up, váhy, prapory a další „silově-gymnastické prvky.
- Atraktivní prvek pro „opičí dráhy“

### • Posilovací lavice nakloněná

- Rozvoj břišního svalstva
- Zkracovačky, zdvihy končetin, váhy, atd.

### • Pole Sport tyč, šplhací lano, rybí kost

- Prvky pro komplexní rozvoj silových i dynamických schopností, maximální i vytrvalostní síly.
- Šplh jako základní silově-motorická dovednost
- Možnost využití závěsných systémů pro další cviky a rozvoj svalstva všech partií
- Nácvik atraktivních prvků, jako jsou rozpory, prapory, váhy, atd.
- „Pole Sport“ tyč – moderní prvek pro rozvoj elegantní silové gymnastiky a svalstva celého těla

### • Posilovací lavice rovná s přidáním madlem, T-Bar

- Zpevněná propracovaná forma lavice pro posilování břicha a dolních končetin
- Zkracovačky, zdvihy končetin, váhy, atd - Výskoky, výstupy, výpony,...
- Posilování horní poloviny těla s využitím přídavného madla - Dipy, stoje na rukou, špicary, přednosy,.....
- Nízká bezpečná poloha pro atraktivní gymnastické prvky
- Cviky v podpoře se zaměřením na různé svalové partie

## NAVRHOVANÁ DOPADOVÁ PLOCHA

- Rozměr dopadové plochy 12 000 mm x 5 600 mm
- Kotvení do betonových patek 400 mm x 400 mm x 800 mm
- Lem okrajů z betonového obrubníku, kačírkový zásyp frakce 4/8 mm cca 68 m<sup>2</sup>
- Mocnost zásypu 300 mm
- Splňuje požadavky na HIC Index a bezpečnost dopadové plochy

## Řez spodní konstrukce kotvení

