



Zodp. projektant	Vypracoval	Kreslil
Ing. HÁČKOVÁ Ivana	HRDLIČKA Jan	HRDLIČKA Jan
	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

*Ing. Háčková*

Katastrální území : Lovosice [687707], p.č. 304/1

Investor : Město Lovosice, Školní 407/2, 410 30 Lovosice

formát

- x A4

akce :

**WORKOUTOVÉ A FITNESS HŘIŠTĚ  
V LESOPAKRU OSMIČKA**

datum

07 / 2016

stupeň PD

DPS

zakázkové číslo

H 128 - 16

**D.1.1 Stavebně-architektonická část**

archivní číslo

H 128 - 16

výkres :

**Cvičební, rehabilitační a relaxační prvky**

měřítko :

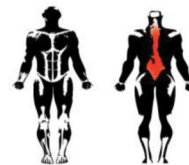
**1:50**

číslo výkresu :

**D.1.1.5**

Venkovní posilovací stroj

## Masážní zařízení



**Typ produktu:** Masáž a relaxace

**Funkce:** Opřete se zády o sloupek a provádějte pomalý vertikální a horizontální pohyb.

**Použití:** Opřete se zády o sloupek zařízení a provádějte pomalý pohyb, a to buď vertikální, nebo horizontální.

**Provádění:** Doporučujeme využívat po cvičení k uvolnění a zrelaxování používaných svalů zad, pasu a k odpočinku mezi cvičeními. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby starší 16 let. Jiné než uvedené použití je zakázané.

Pro 2 osoby



Rozměry: 1290 x 680 x 1700 mm

Hmotnost: 66 kg

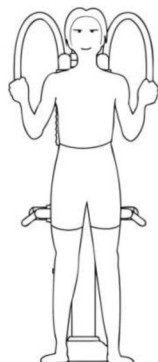
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,2 m<sup>3</sup>

Počet základů: 2

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: červená / zelená



## Procvičování ramen



**Typ produktu:** Cvičení a relaxace

**Funkce:** Posilování svalů horních končetin a zlepšování ohebnosti a pohyblivosti ramenních kloubů. Vhodné pro rehabilitaci hybnosti ramen.

**Použití:** Uchopte rukojeti, nohy roztáhněte do šíře ramen a dívejte se dopředu. Začněte otáčet kolo jednou rukou nebo oběma rukama současně vpravo i vlevo.

**Provádění:** Doporučujeme 4 série po 30 sekundách v každém směru a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Při provádění věnujte zvýšenou pozornost poloze těla. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby starší 16 let. Jiné než uvedené použití je zakázané.

Pro 2 osoby



Rozměry: 660 x 950 x 1790 mm

Hmotnost: 54 kg

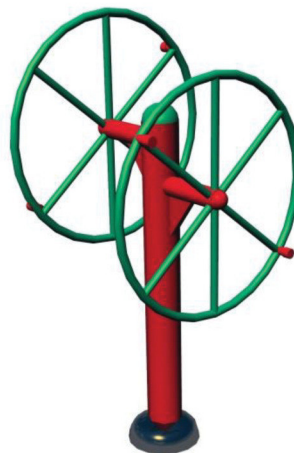
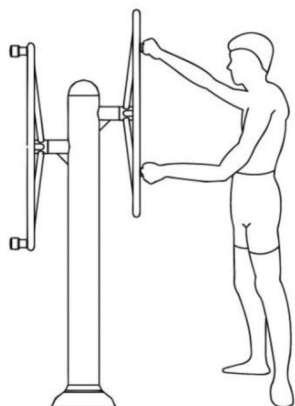
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m<sup>3</sup>

Počet základů: 1

Instalace na pevný povrch: ano

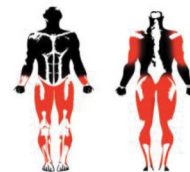
Barevné provedení: červená / zelená





Venkovní posilovací stroj

## Elipsovité zařízení



**Typ produktu:** Cvičební, rozvoj koordinace těla

**Funkce:** Zvyšuje pohyblivost horních i dolních končetin a zlepšuje ohebnost kloubů.

**Použití:** Pevně uchopte rukojeti oběma rukama a postavte se na pedály. Pohybujte pažemi a nohama dopředu a dozadu jako při chůzi.

**Provádění:** Doporučujeme 3 - 5 cvičení po 3 minutách s minutovou přestávkou a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby starší 16 let. Jiné než uvedené použití je zakázané.

Pro 1 osobu



Rozměry: 1270 x 530 x 1480 mm

Hmotnost: 59 kg

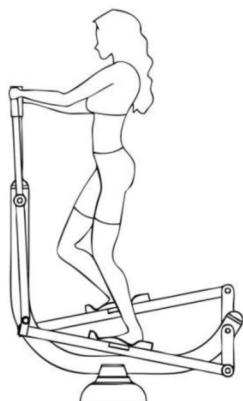
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m<sup>3</sup>

Počet základů: 1

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: červená / zelená



Venkovní posilovací stroj

## Procvičování pasu



**Typ produktu:** Cvičební a relaxační

**Funkce:** Procvičování pasu a uvolnění svalů pasu a zad, posiluje mrštnost a ohebnost bederní oblasti.

**Použití:** Uchopte rukojeť oběma rukama, postavte se nohama na točnu a udržujte rovnováhu. Pomalu otáčejte tělem z jedné strany na druhou.

**Provádění:** Doporučujeme 3 série po 2 minutách s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby starší 16 let. Jiné než uvedené použití je zakázané.

Pro 3 osoby



Rozměry: 1600 x 1270 mm

Hmotnost: 73 kg

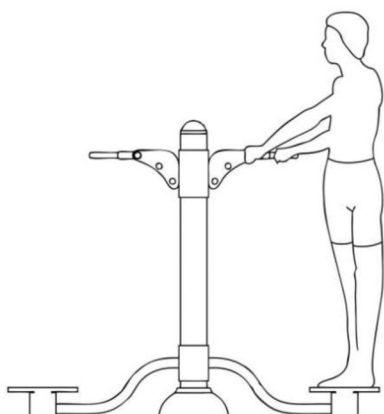
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m<sup>3</sup>

Počet základů: 1

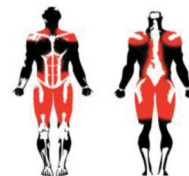
Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: červená / zelená





## Jezdecké zařízení



### Typ produktu: Cvičební

**Funkce:** Posilování svalů horních a dolních končetin, pasu, spodní části břicha a hrudníku. Možnost kompletního protažení těla.

**Použití:** Posadte se na sedátko, chodidla položte do pedálů a rukama uchopte rukojeti. Tlačte nohama směrem od sebe a rukama směrem k sobě - sedák se s vámi začne zvedat. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.

**Provádění:** Doporučujeme 3 série po 10 - 15 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby starší 16 let. Jiné než uvedené použití je zakázané.

Pro 1 osobu



Rozměry: 1060 x 600 x 1160 mm

Hmotnost: 47 kg

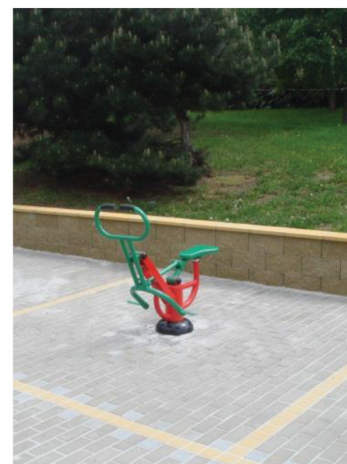
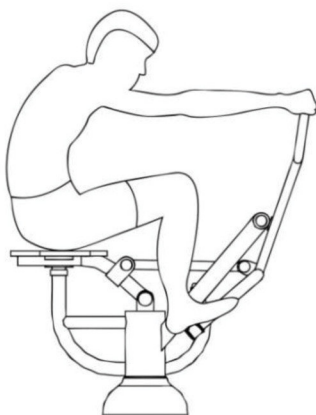
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m<sup>3</sup>

Počet základů: 1

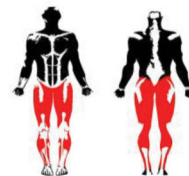
Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: červená / zelená



Venkovní posilovací stroj

# Šlapadlo



## Typ produktu: Cvičební

**Funkce:** Posilování lýtkových a stehenních svalů, rehabilitace spodních končetin, obnovení svalových oslabení, zvyšování pohyblivosti kloubů. Zlepšuje krevní oběh a koordinaci nohou.

**Použití:** Posadte se před šlapátko a zády se pevně opřete o sedátko. Položte nohy do šlapek, v pravidelném tempu zabírejte nohama a napodobujte pohyb šlapání.

**Provádění:** Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

**Poznámka:** Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

Pro 2 osoby



Rozměry: 1250 x 1090 x 890 mm

Hmotnost: 96 kg

Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,3 m<sup>3</sup>

Počet základů: 4

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: červená / zelená

