

D.1.1.1-116 Výpis prvků workout

OBSAH:

1. Produktové listy workout



ODP.PROJEKTANT	VYPRACOVAL	KONTROLOVAL	<div>DEALS MANAGEMENT a.s. Pitterova 2855/11, 130 00 Praha 3 IČ : 03493385 DIČ: CZ683564133</div> <div></div>	
MIROSLAV VYPUŠTÁK	MIROSLAV VYPUŠTÁK	MIROSLAV VYPUŠTÁK		
MÍSTO : ÚSTÍ NAD ORLICÍ KRAJ: PARDUBICKÝ			FORMÁT	A4
INVESTOR : MĚSTO ÚSTÍ NAD ORLICÍ			DATUM	07/2021
Stavba: REKONSTRUKCE SPORTOVNÍHO AREÁLU ZŠ BŘÍ ČAPKŮ ÚSTÍ NAD ORLICÍ			ÚČEL	DPS
			ČÍSLO ZAK.	
			ČÍSLO PARÉ	
Obsah: VÝPIS PRVKŮ WORKOUT			Měřítko:	Číslo výkresu: D.1.1.1-116

Venkovní posilovací stroj

Procvičování kloubů LK - 01



Typ produktu: Cvičení a relaxace

Funkce: Procvičování, posilování a rozvoj svalů ramen a rukou. Zlepšuje celkovou ohebnost kloubů ramen, zápěstí, loktů a klíčních kostí.

Použití: Uchopte rukojeti, nohy roztáhněte do šíře ramen a dívejte se dopředu. Otáčejte pravým i levým kolem současně po směru hodinových ručiček. Po každé sérii změňte směr otáčení.

Provádění: Doporučujeme 3 série po jedné minutě na paži a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte pomalu a vyvarujte se prudkých pohybů. 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: 1115 x 1020 x 1400 mm

Hmotnost: 53 kg

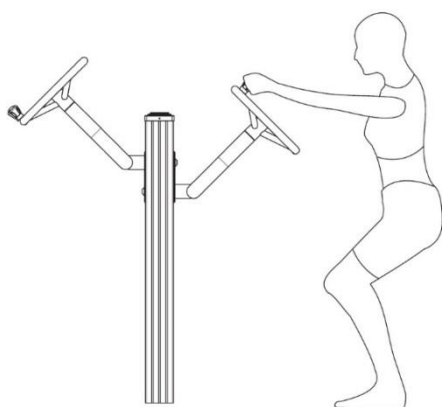
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m³

Počet základů: 1

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov



Venkovní posilovací stroj

Šlapací zařízení LK - 04



Typ produktu: Cvičební

Funkce: Posilování a rozvoj svalů dolních končetin a pasu, konkrétně čtyřhlavého svalu stehenního, lýtek, hýžďových svalů a spodních svalů břišních.

Použití: Posadíte se na sedátko, důkladně opřete záda a umístíte chodidla na podložku. Ruce položte na kolena či uchopte středovou tyč a tlačte nohama na podložku. Sedátko se začne pohybovat směrem od středového sloupku. Pomalu se vraťte do výchozí pozice.

Provádění: Doporučujeme 3 série po 8 - 12 cvicích 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 2 osoby



Rozměry: 1975 x 530 x 1745 mm

Hmotnost: 62 kg

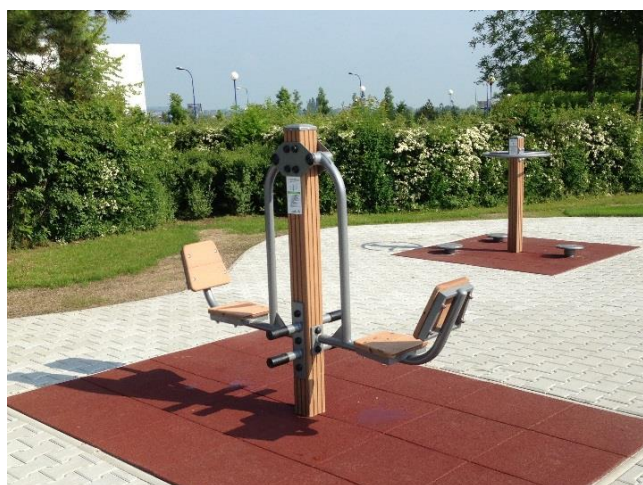
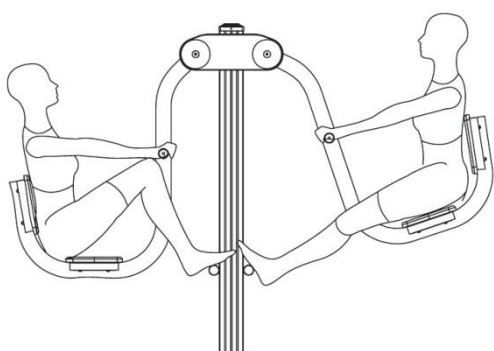
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m³

Počet základů: 1

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov



Venkovní posilovací stroj

Elipsovité zařízení LK - 05



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: 1930 x 650 x 1520 mm

Hmotnost: 120 kg

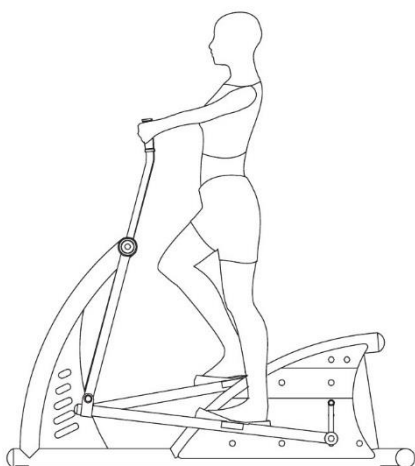
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m³

Počet základů: 2

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov



Venkovní posilovací stroj

Procvičování chůze LK - 07



Typ produktu: Cvičení a rozvoj koordinace těla

Funkce: Zvyšování pohyblivosti spodních končetin, zlepšování koordinace a rovnováhy těla, zvyšování kardiopulmonální kapacity, posilování nohou a hýžděových svalů.

Použití: Uchopte rukojeť a postavte se na pedály, upravte Vaše těžiště a pohybujte nohama střídavě vpřed a vzad. Nohy vždy střídejte a nepohybujte oběma nohama ve stejném směru.

Provádění: Doporučujeme minimálně desetiminutovou chůzi běžným tempem 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 2 osoby



Rozměry: 2010 x 480 x 1285 mm

Hmotnost: 110 kg

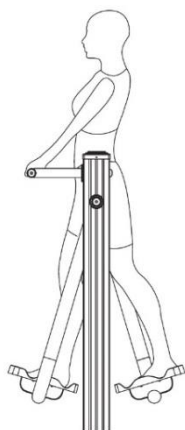
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,25 m³

Počet základů: 3

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov



Venkovní posilovací stroj

Jezdecké zařízení LK - 08



Typ produktu: Cvičební

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

Použití: Posadíte se na sedátko, chodidla položíte do pedálů a rukama uchopíte 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 1200 x 1160 mm

Hmotnost: 79 kg

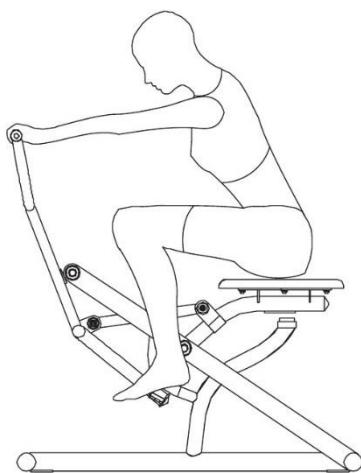
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,20 m³

Počet základů: 4

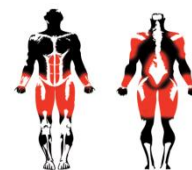
Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov



Venkovní posilovací stroj

Surfovací zařízení LK - 09



Typ produktu: Cvičební

Funkce: Posilování svalů pasu, zpevňování zad, zlepšování ohebnosti a koordinace těla.

Použití: Uchopte rukojeti oběma rukama, postavte se na pedál a kmitavým pohybem se pohybujte z jedné strany na druhou.

Provádění: Doporučujeme 3 série po 30 sekundách s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma 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 2 osoby



Rozměry: 1234 x 774 x 1558 mm

Hmotnost: 70 kg

Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m³

Počet základů: 1

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov



Venkovní posilovací stroj

Sedy - lehy LK - 14



Typ produktu: Cvičební

Funkce: Posilování a rozvoj břišních a zádočných svalů.

Použití: Položte se na lavici a nohy zapřete o příčku. Provádějte pohyby sed - leh se zkříženými rukama na hrudi. Nohy mějte v pokrčené poloze.

Provádění: Doporučujeme 3 série vždy po 10 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 2 osoby



Rozměry: 2000 x 1765 x 985 mm

Hmotnost: 74 kg

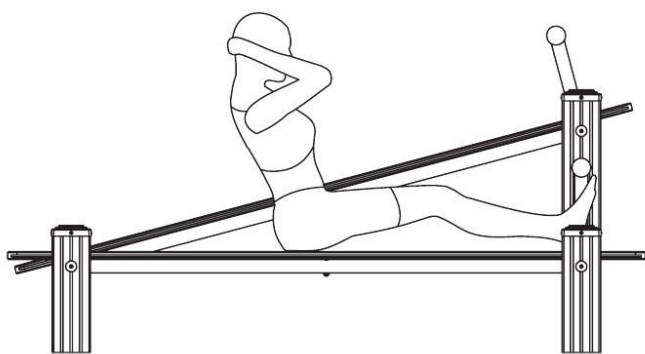
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,15 m³

Počet základů: 6

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov



Venkovní posilovací stroj

Twist a surf LK - 69



Typ produktu: Cvičení a rozvoj koordinace těla.

Funkce: Procvičování, posilování a uvolnění svalů pasu a zad, zlepšování ohebnosti bederní oblasti a koordinace těla.

Použití: Při cvičení na twistu uchopte rukojeť oběma rukama, postavte se nohama na točnu a udržujte rovnováhu. Pomalu otáčejte tělem z jedné strany na druhou. Při cvičení na surfu uchopte rukojeti oběma rukama, postavte se na pedál a kmitavým pohybem se pohybujte 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.

Pro 2 osoby



Rozměry: 1509 x 774 x 1558 mm

Hmotnost: 73 kg

Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,25 m³

Počet základů: 2

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov

