

Základní škola Praha – Kbely

Albrechtická 732/1, 197 00 Praha 9 - Kbely

Příloha č. 1

Obecné požadavky na stroje a fitness vybavení

- Veškeré vybavení je zcela nové
- Vybavení je určeno pro komerční použití z vysoce kvalitních a trvanlivých materiálů

Kardio zóna

Běžací pás – 3 ks

Běžací tretražér určený pro komerční používání. Celoodpružená běžací deska, výrazně tlumí nárazy. Tréninkový prostor 55 x 154 cm. Samomazný systém bez nutnosti zásahu.

Displej zobrazující tréninkové hodnoty – čas, vzdálenost, kalorie, úroveň zátěže, součet kroků, srdeční tep. Zobrazení zón – úbytek tuků, kardio zóna, aktivní zóny.

Nabízí alespoň tyto tréninkové programy: rychlý start, intervalový trénink, pálení tuků, program na posílení hýždí, kopcovitý terén, rovina – atletický ovál.

Rozměr stroje min. 212 x 98 x 144 cm

Možnost nastavení sklonu v rozsahu 0 – 15%

Motor o síle 4 HP

Rozsah rychlosti 0,3 – 12 km/h

Nosnost stroje min. 180 kg

Eliptický tretražér – 2 ks

Stroj na simulaci klouzavého pohybu,

Stroj v režimu self-powered bez nutnosti přívodu elektrické energie.

Rozměr stroje min. 202 x 79 x 173 cm

Minimálně 40 úrovní zátěže

Možnost nastavit délku kroku

Displej zobrazující tréninkové hodnoty – čas, vzdálenost, kalorie, úroveň zátěže, součet kroků, srdeční tep. Zobrazení zón – úbytek tuků, kardio zóna, aktivní zóny

Nabízí alespoň tyto tréninkové programy: rychlý start, intervalový trénink, pálení tuků, program a posílení hýždí.

Tretražér pro posilování hýždí a stehů – 1 ks

Stroj pracuje v režimu self-powered, nevyžaduje přívod el. Energie

Displej zobrazující tréninkové hodnoty – čas, vzdálenost, kalorie, úroveň zátěže, součet kroků, srdeční tep. Zobrazení zón – úbytek tuků, kardio zóna, aktivní zóny

Integrovaný třístupňový ventilátor pro zvýšení komfortu při cvičení

Více variant opěry rukou a loktů

Nášlapy nastavitelný sklon pro regulaci obtížnosti

Simulace různých forem stoupání – chůze do kopce, chůze do schodů apod. Kolečnice s nášlapy jsou nastavitelné pro regulaci přesného zacílení svalové partie – minimálně 5 pozic.

Nabízí alespoň 40 úrovní zátěže

Rozměry stroje min. 167 x 118 x 180 cm.

Nosnost stroje min. 220 kg

Nabízí alespoň tyto tréninkové programy: rychlý start, intervalový trénink, pálení tuků.

Základní škola Praha – Kbely

Albrechtická 732/1, 197 00 Praha 9 - Kbely

Veslovací trenažér – 1 ks

Jde o profesionální veslařský trenažér určený pro komerční použití

- délka stroje maximálně 244 cm
- Šířka stroje maximálně 61 cm
- Hmotnost zařízení 26 kg
- Maximální nosnost stroje 225 kg

- Stroj disponuje monitorem PM5 se zobrazením (ujetý čas, ujetá vzdálenost, síla ve wattch, frekvence záběru a síla záběru ve wattch, kaloriích a metrech, průměrná rychlost, předpokládaný dojezd do cíle a možnost ukládání mezičasů. Displej dále zobrazuje – tepovou frekvenci a umožňuje bezdrátové propojení více trenažérů na závod

- hliníková kolejnice k plynulému pohybu vozítka
- spirální větrák umožňující individuální nastavení zátěže
- nižší hluk trenažéru díky novému systému odvětrávání
- ergonomická rukojeť pro přirozené držení rukou
- nastavitelná hlava monitoru
- flexibilní náslapy na nohy (individuální nastavení)
- jednoduchost složení a rozložení
- kolečka v přední části slouží k jednoduchému přemístění trenažéru

Silová zóna

Nastavitelná lavice – 2 ks

Pevná konstrukce opatřená kolečky a rukojetí pro snadnou manipulaci.

Nastavitelný sedák i opěrka zad.

Kvalitní polstrování

Rozměry min. 140 x 57 x 46 cm

Váha min. 47 kg

Stroj typu smith machine – 2 ks

Pevná konstrukce s postranními vodícími tyčemi. Olympijská tyč součástí stroje. Možnost aretace tyče v různých úrovních – min. 10 pozic.

Trny pro odložení kotoučů.

Rozměry min. 184 x 254 x 228 cm

Váha stroje min 276 kg

Olympijská lavice rovná – 1 ks

Pevná konstrukce rámu se třemi polohami pro odložení olympijské tyče. Kvalitní polstrování v černo-šedém provedení.

Rozměry 141 x 131 x 122 cm

Váha min. 58 kg

Základní škola Praha – Kbely

Albrechtická 732/1, 197 00 Praha 9 - Kbely

Lavice na záda ve sklonu 45° - 1 ks

Pevná konstrukce rámu ve sklonu 45° pro procvičení zádových svalů. Kvalitní polstrování v černo-šedém provedení. Nastavitelné délka části s opěrkami. Gumové nášlapy. Koncovky pro opěru rukou pogumované.

Rozměry 135 x 77 x 69 cm

Váha min. 42 kg

Lavice na břicho – 1 ks

Pevná konstrukce rámu v záporném sklonu pro procvičení břišních svalů při opoře nohou. Část lavice s opěrkami nohou je nastavitelné dle výšky cvičence. Kvalitní čalounění v černo-šedém provedení

Rozměry 172 x 64 x 107 cm

Váha min. 50 kg

Posilovací stroj roznožování/snožování – 1 ks

Duální posilovací stroj pro dva typy posílení dolních končetin – roznožování a snožování. Jednoduché přepnutí na konkrétní pohyb pomocí otočných opěrek nohou. Masivní konstrukce, závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 65 kg v rozestupech po 5 kg. Lankový systém. Kvalitní polstrování v černo-šedém provedení.

Rozměry min 105 x 143 x 145 cm

Váha min. 177 kg

177,5 kg

Posilovací stroj – shyby s dopomocí – 1 ks

Multifunkční posilovací stroj pro shyby s dopomocí nebo bez dopomoci. Masivní konstrukce, závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 100 kg v rozestupech po 5 kg. Lankový systém. Vodící tyče z nerezové oceli, Jednoduchá deaktivace dopomoci, postranní ramena na posílení tricepsových svalů. Kvalitní polstrování v šedo-černé kombinaci.

Rozměry stroje: min. 162 x 105 cm

Výška stroje 219 cm

Váha min. 215 kg

Protisměrné kladky - 1ks

Multifunkční stroj pro posílení horní poloviny těla. Masivní konstrukce, závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 80 kg na každé straně, v rozestupech po 5 kg. Vodící tyče z nerezové oceli. Lankový systém.

Nastavitelné klady v různých úrovních. Spojující konstrukce opatřena hrazdami pro široký i úzký úchop. Kvalitní rukojeti vždy 2 na každé straně připojeny k lanku pomocí karabin.*

Možnost cvičit jednu ruku nebo obě ruce – zvyšuje universálnost stroje.

Rozměry 381 x 92 cm

Výška stroje 222 cm

Váha min. 375 kg

Základní škola Praha – Kbely

Albrechtická 732/1, 197 00 Praha 9 - Kbely

Posilovací stroj – předkopávání - 1 ks

Stroj s masivní konstrukcí pro stehenní svaly. Závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 80 kg, v rozestupech po 5 kg. Vodící tyče z nerezové oceli. Lankový systém. Nastavení rozsahu opěrek kolen dle výšky cvičence.

Vysoce kvalitní polstrování v šedo-černém provedení.

Rozměry min. 135 x 101 cm

Výška 146 cm

Váha min. 182 kg

Posilovací stroj – tlaky na ramena – 1 ks

Stroj s masivní konstrukcí pro posilování ramenních svalů. Závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 80 kg, v rozestupech po 5 kg. Vodící tyče z nerezové oceli. Lankový systém. Nastavení opěrek sedáku a zádové opěrky. Rukojeti pro uložení rukou min. ve dvou polohách.

Vysoce kvalitní polstrování v šedo-černém provedení.

Rozměry min. 136 x 143 cm

Výška 146 cm

Váha min. 172 kg

Posilovací stroj – zakopávání vleže – 1 ks

Stroj s masivní konstrukcí pro posilování dolních končetin. Závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 80 kg, v rozestupech po 5 kg. Vodící tyče z nerezové oceli. Lankový systém. Nastavení opěrek na nohy ve více polohách. Rukojeti pro uložení rukou min. ve dvou polohách.

Vysoce kvalitní polstrování v šedo-černém provedení.

Rozměry min. 163 x 102 cm

Výška 146 cm

Váha min. 174 kg

Posilovací stroj – přitahy shora – 1 ks

Stroj s masivní konstrukcí pro posilování horní poloviny těla. Závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 80 kg, v rozestupech po 5 kg. Vodící tyče z nerezové oceli. Ergonomicky zakřivená tyč pro přitahy potažena kvalitním gumovým návlekem. Nastavení sedáku a kolenních opěrek dle výšky cvičence. Lankový systém.

Vysoce kvalitní polstrování v šedo-černém provedení.

Rozměry min. 133 x 113 cm

Výška 235 cm

Váha min. 155 kg

Posilovací stroj – rozpažování, upažování – 1 ks

Stroj s masivní konstrukcí pro procvičení prsních a zádových svalů. Závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 80 kg,

Základní škola Praha – Kbely

Albrechtická 732/1, 197 00 Praha 9 - Kbely

v rozestupech po 5 kg. Vodicí tyče z nerezové oceli. Jednoduché přepínání pohybu nezávislých ramen – rozpažování a upažování. Nastavení sedák dle výšky cvičence. Lankový systém

Vysoce kvalitní polstrování v šedo-černém provedení. Hrudní opěrka se přizpůsobí různým délkám paží.

Rozměry min. 142 x 83 cm

Výška 196 cm

Váha min. 165 kg

Posilovací stroj – přitahy vodorovné (veslo) – 1 ks

Stroj s masivní konstrukcí pro procvičení zádových svalů. Závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 80 kg, v rozestupech po 5 kg. Vodicí tyče z nerezové oceli.

Vysoce kvalitní polstrování v šedo-černém provedení. Hrudní opěrka se přizpůsobí různým délkám paží.

Rozměry min. 145 x 121 cm

Výška 146 cm

Váha min. 163 kg

Posilovací stroj – tlaky na nohy (leg press) – 1 ks

Stroj s masivní konstrukcí pro posilování dolních končetin. Krytovaný sloupec se závažím. Závaží min. 200 kg, opatřené tlumícími vložkami. Aretace závaží pomocí vidlice s magnetem. Sklopné opěradlo v pozicích 90 a 180°. Kevlarový řemen pro tichý a hladký chod, ideální pro zajištění vysoké pevnosti. Vysoce kvalitní polstrování v šedo-černém provedení.

Rozměry min. 214 x 150 cm

Výška 195 cm

Váha min. 500 kg

Posilovací stroj – bicepsově svaly – 1 ks

Stroj s masivní konstrukcí pro bicepsových svalů. Závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 80 kg, v rozestupech po 5 kg. Vodicí tyče z nerezové oceli.

Vysoce kvalitní polstrování v šedo-černém provedení.

Lankový systém.

Váha stroje min 168 kg

Rozměry stroje min. 128 x 108 cm

Výška max. 146 cm

Posilovací stroj – nezávislé přitahy shora – 1 ks

Stroj pro posílení horní poloviny těla, zádových svalů a středu těla. Masivní konstrukce stroje s krytovaným sloupcem se závažím. Stroj disponuje nezávislými rameny, sbíhavou biomechanikou. Nezávislá ramena umožňují jednostranný či oboustranný pohyb.

Základní škola Praha – Kbely

Albrechtická 732/1, 197 00 Praha 9 - Kbely

Ramena jsou opatřena otočnými rukojetmi pro vyšší variabilitu úchopu. Pneumatické nastavení sedáku. Nastavitelné stehenní opěrky dle výšky uživatele. Vidlice pro aretaci závaží. Závaží v rozestupech 5 kg, možné mezikroky po 1,5 kg či 3 kg. Sloupec se závažím min. 100 kg. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Kevlarový řemen pro tichý a hladký chod, ideální pro zajištění vysoké pevnosti.

Vysoce kvalitní polstrování v šedo-černém provedení.

Hmotnost min. 220 kg

Rozměry min. 145 x 86 cm

Posilovací stroj – břišní svaly – 1 ks

Stroj s masivní konstrukcí pro posílení břišních svalů. Závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 80 kg, v rozestupech po 5 kg. Vodící tyče z nerezové oceli.

Polstrování i v oblasti zapření hrudníku, lépe tak zaručí správné držení těla při cviku.

Vysoce kvalitní polstrování v šedo-černém provedení.

Lankový systém.

Váha stroje min 174 kg

Rozměry stroje min. 112 x 117 cm

Výška max. 146 cm

Horizontální stojan na jednoruční činky – 1 ks

Pevná konstrukce kulového profilu o tloušťce 3 mm. Dvě horizontální řady s osazenými sedly na činky. Stojan pojme 10 párů činek. Nohy stojanu ukončeny plastovou gumovou krytkou.

Sedla z kvalitního plastu s označením váhy činky pro lepší organizaci činek. Sedla jsou nakloněná dopředu a usnadňují tak manipulaci s činkami.

Rozměry: 226 x 80 x 66 cm

Váha 69 kg

Sada jednoručních činek 2,5 – 50 kg – celá sada tj. 20 párů

Jednoruční činky s pevným ocelovým jádrem s rovnou rukojetí s hloubkovým chromováním a rádlováním proti pocení. Tělo činky potažené kvalitním polyuretanem s jemnou strukturou.

Zvýraznění váhy na čince barevně.

Průměr rukojeti roste s rostoucí vahou od 29 mm až 34 mm.

Váhové rozestupy po 2,5 kg

Olympijská tyč vhodná pro mrtvý tah – 2 ks

Prémiová olympijská tyč je vyrobena z kvalitní oceli, povrch je ošetřen několikvrstevným hloubkovým chromováním. Kuličková ložiska zajišťují hladký průběh cvičení, konce tyče jsou tvarované, aby se zabránilo sklouznutí závaží. Síla tahu min. 209K PSI, průměr rukojeti 28 mm, rukojeti jsou rádlované pro lepší uchopení. Váha 20 kg. Nosnost tyče min. 880 kg.

Uzávěry na olympijskou tyč – 3 párů

Uzávěry na olympijské tyče, prodávány jako pár. Kvalitní plastové provedení s jednoduchým zapínáním. Vysoce odolný plast

Základní škola Praha – Kbely

Albrechtická 732/1, 197 00 Praha 9 - Kbely

Olympijská tyč lomená – 1 ks

Kvalitní lomená tyč EZ. Vhodná pro kotouče se středovým otvorem o průměru 50mm. 1,2m dlouhá. Chromovaná. Rádlování pro lepší úchop

Olympijské kotouče pogumované

Kvalitní ocelové jádro pogumované panenskou gumou. Tvar kotoučů s průřezem pro ruce pro snadnou manipulaci. Pevná ocelová vsadka o průměru 50mm. Barva černá, váha zvýrazněna.

Požadované váhy

1,25kg – 8 ks

2,5 kg – 4 ks

5 kg – 10 ks

10 kg – 8 ks

15 kg – 6 ks

20 kg – 6 ks

25 kg – 2 ks

Funkční zóna

Dřepovací konstrukce s trny na odložení závaží

Masivní stabilní konstrukce tvořena 4 stojkami čtvercového profilu o rozměru 75 x 75 mm, síla oceli 3 mm. Stojky jsou opatřeny laserem vyřezávanými otvory pro variabilitu výšky ramen. Ramena lze jednoduše přemístit do patřičné výšky formou násuvu. Povrchová úprava – temně šedá. Součástí konstrukce je 8 trnů pro odložení kotoučů. Trny jsou chromovány. Stojky jsou spojeny horními hrazdami a spodní základnou ve tvaru U. Rozměry min. 127 cm šířka, 160 cm hloubka a 235 cm výška. Hmotnost alespoň 176 kg.

Platforma ke dřepovací stanici

Masivní platforma ke dřepovací stanici. Složena ze sendvičového systému gumových plátů, vsazených do kovového rámu. Horní středová tréninková část je tvořena pevnostní bambusovou deskou, která je velmi odolná. Rozměr platformy min: 2,5 m šířka, 1,5 m délka a 3 cm výška. Hmotnost platformy min. 200 kg.

Stroj typu smith machine

Pevná konstrukce s postranními vodícími tyčemi. Olympijská tyč součástí stroje. Možnost aretace tyče v různých úrovních – min. 10 pozic.

Trny pro odložení kotoučů.

Rozměry min. 184 x 254 x 228 cm

Váha stroje min 276 kg

Základní škola Praha – Kbely

Albrechtická 732/1, 197 00 Praha 9 - Kbely

Olympijská lavice rovná

Pevná konstrukce rámu se třemi polohami pro odložení olympijské tyče. Kvalitní polstrování v černo-šedém provedení.

Rozměry 141 x 131 x 122 cm

Váha min. 58 kg

Posilovací stroj – shyby s dopomocí

Multifunkční posilovací stroj pro shyby s dopomocí nebo bez dopomocí. Masivní konstrukce, závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 100 kg v rozestupech po 5 kg. Lankový systém. Vodící tyče z nerezové oceli, Jednoduchá deaktivace dopomocí, postranní ramena na posílení tricepsových svalů. Kvalitní polstrování v šedo-černé kombinaci.

Rozměry stroje: min.162 x 105 cm

Výška stroje 219 cm

Váha min. 215 kg

Protisměrné kladky

Multifunkční stroj pro posílení horní poloviny těla. Masivní konstrukce, závaží krytované s aretací pomocí vidlice. Závaží opatřeno tlumícími vložkami. Sloupec se závažím min 80 kg na každé straně, v rozestupech po 5 kg. Vodící tyče z nerezové oceli. Lankový systém. Nastavitelné klady v různých úrovních. Spojující konstrukce opatřena hrazdami pro široký i úzký úchop. Kvalitní rukojeti vždy 2 na každé straně připojeny k lanku pomocí karabin. Možnost cvičit jednu ruku nebo obě ruce – zvyšuje univerzálnost stroje.

Rozměry 381 x 92 cm

Výška stroje 222 cm

Váha min. 375 kg

Nastavitelná lavice 2 ks

Pevná konstrukce opatřená kolečky a rukojetí pro snadnou manipulaci.

Nastavitelný sedák i opěrka zad.

Kvalitní polstrování

Rozměry min. 140 x 57 x 46 cm

Váha min. 47 kg

Jednoruční činky sada 10 – 50 kg

Vysoce kvalitní jednoruční činky v sadě řazené po 2 kg rozestupech. Kovové tělo pevně spojeno rukojetí. Rukojeť opatřena rádlování pro bezpečnější úchop. Rukojeť se ke středu mírně rozšiřuje, anatomicky tak lépe padne do dlaně. Kovové tělo potaženo kvalitní směsí polyuretanu. Váha na těle zvýrazněna jinou barvou. S rostoucí vahou roste také průměr rukojeti a to v rozmezí 29 mm – 34 mm.

Sada obsahuje 21 párů činek

Základní škola Praha – Kbely

Albrechtická 732/1, 197 00 Praha 9 - Kbely

Horizontální stojan na jednoruční činky – 2 ks

Pevná konstrukce kulového profilu o tloušťce 3 mm. Dvě horizontální řady s osazenými sedly na činky. Stojan pojme 10 párů činek. Nohy stojanu ukončeny plastovou gumovou krytkou. Sedla z kvalitního plastu s označením váhy činky pro lepší organizaci činek. Sedla jsou nakloněná dopředu a usnadňují tak manipulaci s činkami.

Rozměry: 226 x 80 x 66 cm

Váha 69 kg

Olympijské kotouče pogumované

Kvalitní ocelové jádro pogumované panenskou gumou. Tvar kotoučů s průřezem pro ruce pro snadnou manipulaci. Pevná ocelová vsadka o průměru 50mm. Barva černá, váha zvýrazněna.

Požadované váhy

2,5 kg – 6 ks

5 kg – 10 ks

10 kg – 12 ks

15 kg – 12 ks

20 ks – 8 ks

25 ks – 6 ks

Posilovací stroj na nohy – LEG press, na volné váhy

Masivní konstrukce o rozměrech min. 242 x 170 x 150 cm.

Platforma jezdí na vodících tyčích z nerezové oceli, cvičenec ji vytlačí směrem vzhůru pod úhlem 45 stupňů. Opěrka lze nastavit do min. 3 polohy, platforma je nastavitelná min. do 2 poloh. Stroj disponuje min. 4 trny na odložení závaží. Čalounění s dvojitým prošíváním v černo-šedém designu.

Sál – skupinové lekce

Stojan pro použití závěsných systému pro posilování

Masivní stabilní stojan áčkového profilu vyrobený z konstrukční oceli s šířkou profilu min. 60 x 60 x 3 mm. Povrchová úprava - pozinkování.

Délka stojanu 10m, tak aby byl dostatečný prostor pro 10 cvičících.

Levá a pravá áčková strana stojanu je spojena přepážkou a vzájemně propojena speciální konstrukcí tří ocelových trubek v trojúhelníkovém postavení navzájem spojených ocelovými pruty.

Horní trojúhelníková část slouží k uchycení závěsných systémů pro posilování.

Upřednostňujeme masivní konstrukci bez nutnosti pevného spojení s podlahou.

Základní škola Praha – Kbely

Albrechtická 732/1, 197 00 Praha 9 - Kbely

Doplňující služby na náklady dodavatele

- dopravu zařízení do místa určení
- instalace zařízení
- školení o užívání dodaných zařízení
- instruktáž k základní údržbě strojů
- garantované servisní zásahy do 48 hod
- možnost bezplatné výměny nevyhovujících strojů do 3 měsíců od dodání zařízení
- organizace seminářů se známými osobnostmi z oboru fitness
- možnost exhibice při otevření s osobností z oboru fitness
- poradenství a praktická pomoc při práci se sociálními sítěmi
- možnost nabídky financování
- poradenství pro výběr dodavatele na software pro fitness.

Požadovaná záruka 3 roky

Mgr. Bc. Květoslav Přibil, MBA

ředitel školy

