

Příloha č. 1 - Technická specifikace

Dodávka a instalace vybavení fitness centra při ZŠ a MČ Praha-Vinoř

Obecné požadavky

Předmětem veřejné zakázky je dodávka, doprava, instalace a uvedení do provozu kompletního vybavení fitness centra včetně příslušenství, podlahových systémů, montáže a zaškolení obsluhy.

Dodavatel může nabídnout jakékoliv výrobky splňující minimální technické požadavky uvedené níže. Veškeré uvedené parametry představují minimální požadavky zadavatele.

V případě uvedení obchodního názvu nebo technologie v doprovodné dokumentaci se vždy rozumí „nebo ekvivalentní řešení“.

1. Multifunkční silový trenažér

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- multifunkční silová stanice kombinující minimálně:
 - vedenou osu typu Smith,
 - dřepovací klec (power rack),
 - dvojici výškově nastavitelných kladek,
- integrované bezpečnostní dorazy,
- minimálně dva zásobníky závaží o hmotnosti alespoň 80 kg každý,
- možnost použití samostatné posilovací lavice uvnitř konstrukce,
- integrovaná hrazda s více úchopy,
- držáky osy (J-hooks),
- držáky kotoučů.

2. Stacionární cyklistický trenažér (spinningové kolo)

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- magnetický systém odporu,
- plynulé nastavení zátěže,
- displej zobrazující minimálně:
 - čas,
 - vzdálenost,

- otáčky,
 - výkon nebo odhad výkonu,
 - tepovou frekvenci (při použití kompatibilního snímače),
 - výškově i horizontálně nastavitelné sedlo,
 - výškově nastavitelná řídítka,
 - komerční provedení určené pro veřejné fitness.
-

3. Funkční kladková věž

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- dvě nezávislé kladky,
 - plynulé výškové nastavení,
 - minimální hmotnost každého zásobníku 80 kg,
 - integrovaná hrazda,
 - sada základních adaptérů pro horní i spodní tah.
-

4. Víceúčelová posilovací věž

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

Umožňuje procvičení minimálně:

- hrudníku,
- ramen,
- zad,
- bicepsů,
- tricepsů,
- břicha,
- přední strany stehen,
- zadní strany stehen.

Dále:

- minimálně dvě samostatná cvičební stanoviště,
- každý uživatel má k dispozici vlastní zásobník závaží,

- minimální hmotnost zásobníku 80 kg.
-

5. Regálový systém na fitness vybavení

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- minimálně 2 moduly,
 - minimálně 8 úložných polic,
 - nosnost každé police minimálně 80 kg,
 - ocelové provedení s povrchovou úpravou,
 - možnost kotvení ke stěně.
-

6. Závěsný systém pro cvičení

Počet: 2 ks

Minimální požadavky

- nastavitelná délka popruhů,
 - dvě madla,
 - použití pro závěsný trénink celého těla,
 - nosnost minimálně 150 kg.
-

7. Kotvící prvky pro závěsný systém

Počet: 2 ks

Minimální požadavky

- ocelové provedení,
 - určení pro pevné ukotvení do stěny nebo stropu,
 - kompatibilita s dodaným závěsným systémem.
-

8. Tréninkové lano s odporem

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- délka v klidovém stavu min. 2,5 m,
- maximální délka při zatížení min. 7 m,

- ochranný obal,
 - součástí kotvící prvek nebo karabina.
-

9. Plyometrická bedna

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- minimálně tři výškové úrovně,
 - protiskluzový povrch,
 - měkké dopadové plochy nebo bezpečné provedení pro intenzivní trénink.
-

10. Cvičební podložky a držák

Počet: 5 ks podložek, 1 ks držák

Minimální požadavky

- rozměr minimálně 120 × 60 cm,
 - tloušťka minimálně 1 cm,
 - protiskluzová úprava,
 - možnost zavěšení na držák.
-

11. Žebřiny

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- kovové nebo kombinované provedení,
 - nosnost minimálně 200 kg,
 - výška minimálně 200 cm,
 - kotvení do stěny.
-

12 až 19. Drobné fitness vybavení

Dodávka:

- sada powerbagů v rozsahu minimálně 5 až 25 kg,
- sada kettlebellů v rozsahu minimálně 4 až 20 kg,
- sada medicinbalů v rozsahu minimálně 4 až 16 kg,

- pěnové válce,
- masážní válce,
- rychlostní švihadla,
- sady odporových gum,
- balanční pomůcka typu BOSU nebo ekvivalent.

Parametry jednotlivých pomůcek musí odpovídat profesionálnímu použití ve veřejném fitness centru.
[\[Specifikace...raha Vínor | Word\]](#)

20. Sada jednoručních činek

Počet: 1 sada

Minimální požadavky

- páry činek minimálně od 2,5 kg do 25 kg,
 - odstupňování maximálně po 2,5 kg,
 - odolná povrchová úprava vhodná pro komerční provoz,
 - ergonomické úchopy.
-

21. Olympijská osa

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- délka přibližně 220 cm,
 - hmotnost 20 kg $\pm$ 1 kg,
 - kompatibilita s olympijskými kotouči o průměru otvoru 50 mm,
 - vroubkovaný úchop.
-

22. Olympijské kotouče

Počet: 1 sada

Minimální požadavky

- gumové nebo bumperové kotouče,
- středový otvor 50 mm,
- minimálně:
 - 2×25 kg,

- 2×20 kg,
 - 2×15 kg,
 - 2×10 kg,
 - 2×5 kg.
-

23. Stojan na jednoruční činky

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- kompatibilní s dodanou sadou činek,
 - stabilní ocelová konstrukce.
-

24. Běžecský pás

Počet: 2 ks

Minimální požadavky

- určeno pro komerční provoz,
 - nosnost minimálně 180 kg,
 - rychlost minimálně do 20 km/h,
 - elektrický náklon minimálně do 12 %,
 - běžecská plocha minimálně 150 × 55 cm,
 - integrovaný displej,
 - držák nápojů,
 - základní tréninkové programy.
-

25. Schodový trenážér

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- komerční provedení,
- nosnost minimálně 160 kg,
- nastavitelné úrovně zátěže,
- informační displej,
- bezpečnostní systém nouzového zastavení.

26. Veslovací trenažér

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- komerční provedení,
- nosnost minimálně 150 kg,
- nastavitelná úroveň odporu,
- displej zobrazující základní tréninková data.

27. Nastavitelná posilovací lavice

Počet: 2 ks

Minimální požadavky

- komerční provedení,
- nosnost minimálně 350 kg,
- polohovatelná zádová opěrka,
- polohovatelný sedák,
- transportní kolečka.

28 až 30. Fitness podlahy

Dodávka a pokládka:

- gumová fitness podlaha tloušťky cca 10 mm pro běžné cvičební plochy,
- dopadová podlaha tloušťky cca 30 až 40 mm pro silovou zónu,
- příslušné přechodové a rohové prvky,
- systém spojů umožňující instalaci bez trvalého lepení nebo s minimální potřebou lepení.

31. Pokládka podlah

Kompletní zaměření, pokládka a dokončení podlahového systému.

32. Zrcadlová stěna

Počet: 1 ks

Minimální požadavky

- celková plocha přibližně 9 m²,
- bezpečnostní zrcadla,
- doprava a montáž v ceně.

33. Doprava, montáž a uvedení do provozu

Součástí nabídky musí být:

- doprava všech prvků na místo plnění,
- montáž a instalace,
- kotvení zařízení, pokud je výrobcem vyžadováno,
- odvoz a ekologická likvidace obalů,
- předání dokumentace a návodů k použití,
- základní zaškolení obsluhy.

Veškeré vybavení musí být možno umístit a plně využívat v místnosti 1.24 Tělocvična viz. tento plánec:

