



NÁVRH PROJEKTU

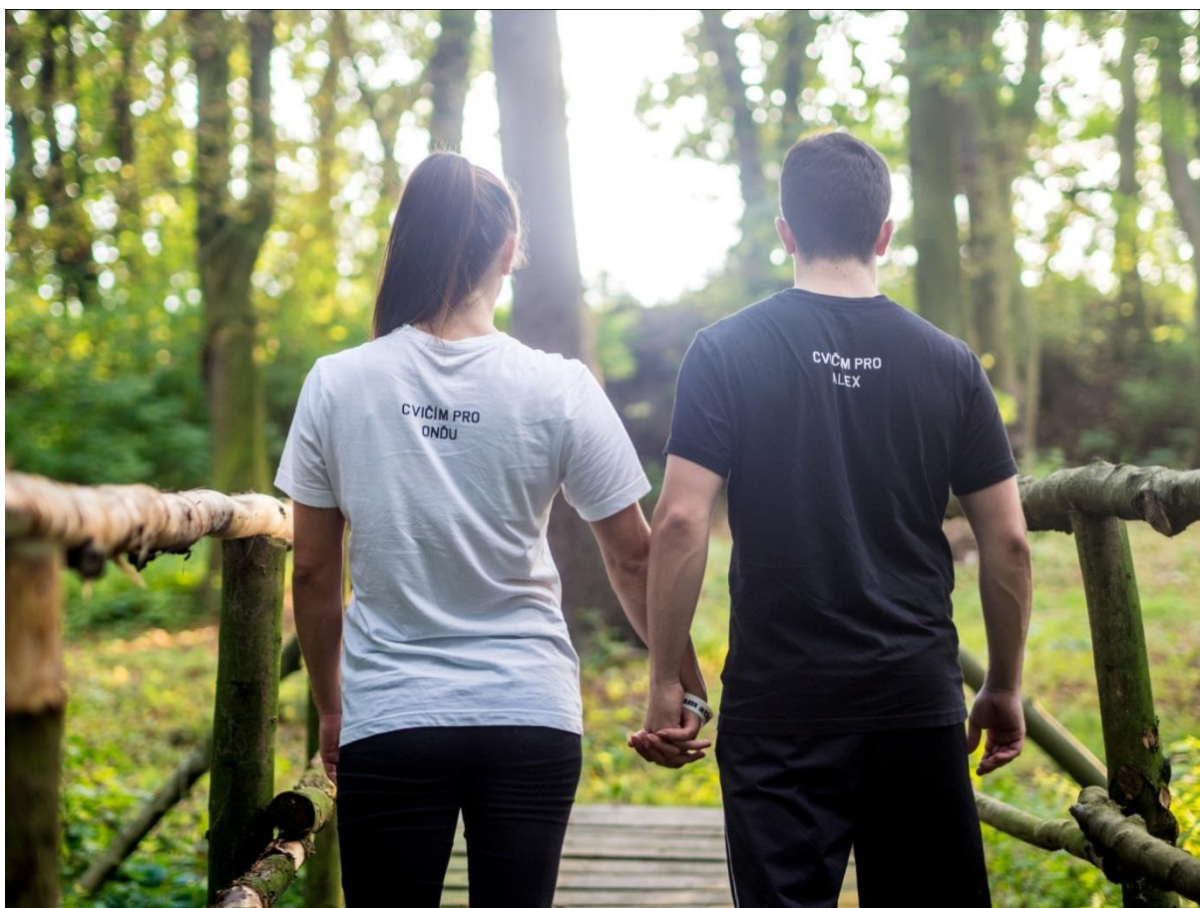
Výstavba Fit stezky v obci Veselíčko

OBSAH

1 PROČ MÍT VLASTNÍ FIT STEZKU	3
2 FIT STEZKA V OBCI VESELÍČKO	4
3 POPIS STANOVIŠŤ	5
4 ILUSTRÁČNÍ FOTOGRAFIE	6
5 CENA	17

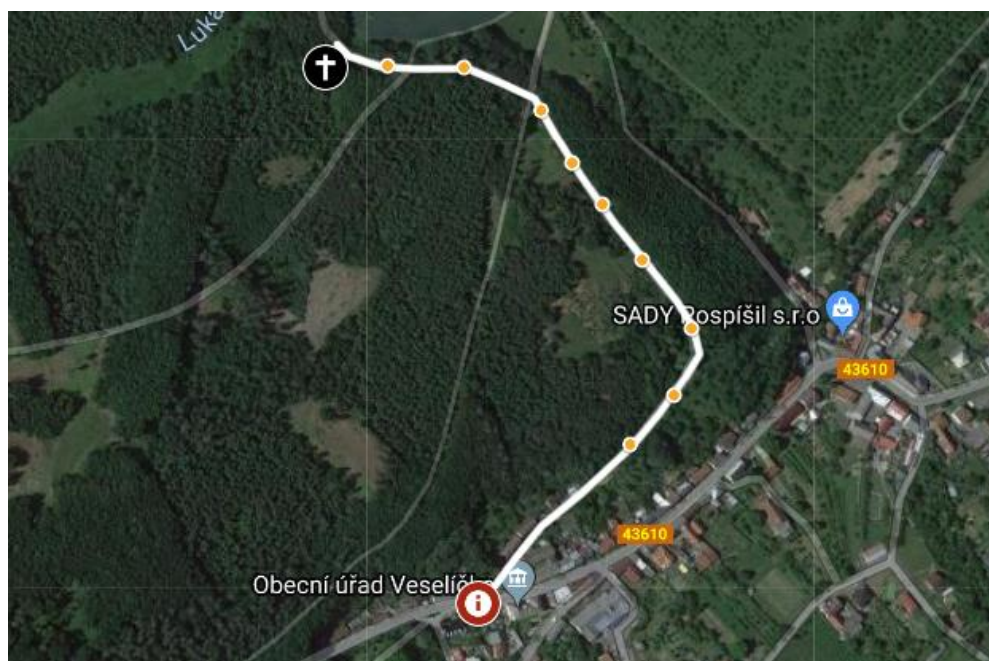
1 PROČ MÍT VLASTNÍ FIT STEZKU

- Zábava pro celou rodinu
- Celková revitalizace a rozvoj území (zvýšení atraktivity a oživení oblasti)
- Široké využití (místní obyvatelstvo, školy, spolky, sportovní kluby, turisté...),
- Cvičení spojené s přírodou
- Vysoká atraktivita mezi lidmi
- Celoroční využití bez poplatků a rezervace
- Zdravý způsob aktivního odpočinku
- Potlačení patologického chování u mládeže
- Návštěvníci posílí a protáhnou celé tělo a také se něco dozví
- Podpora volnočasových aktivit



2 FIT STEZKA V OBCI VESELÍČKO

Fit stezka obsahuje **9 různých stanovišť** na posílení a protažení celého těla. Celková délka Fit stezky je přibližně **800 m**. Fit stezka kopíruje Hraběcí okruh (5,3 km). Začátek je lokalizován v odpočinkové zóně v blízkosti **obecního úřadu, dětského domova a základní školy** a konec se nachází v blízkosti památníku napoleonských válek. Podél stezky se dále nachází také Kaplička Panny Marie na Zámeckém vrchu.



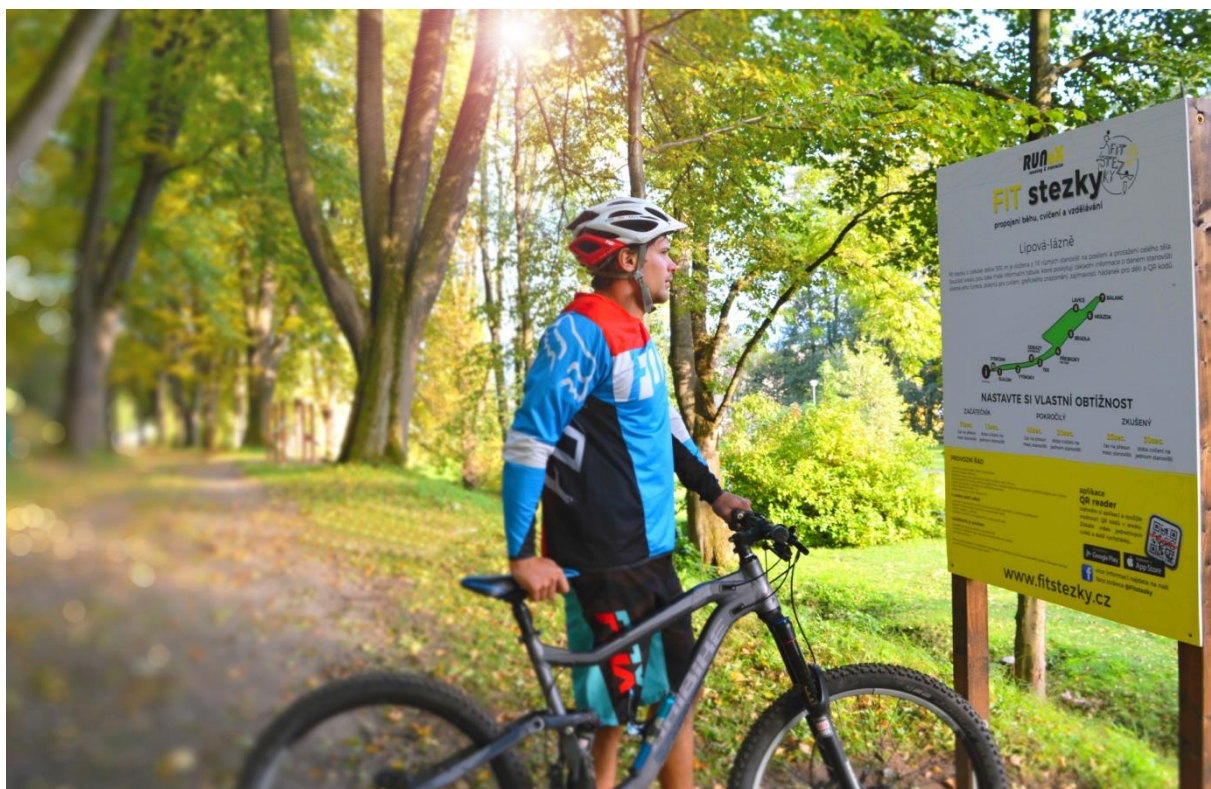
Kromě stanovišť se na Fit stezce nachází **dva typy informačních tabulí**. Hlavní informační tabule podává základní informace o daném areálu včetně možnosti volby tréninku a provozního řádu. Každé stanoviště má dále **vedlejší informační tabuli**, která poskytuje základní informace o daném stanovišti, a to včetně jeho funkce, pokynů pro cvičení, grafického znázornění, zajímavostí, hádanek pro děti a QR kódů s možností shlédnout instruktážní videa jednotlivých cviků.

Fit stezka je doplněna také **odpočinkovými lavičkami (3ks), odpadkovým košem (2ks) a stojanem na kola pro cyklisty**.

Materiál na výrobu je získáván od **prověřených českých dodavatelů**. Veškeré Fit prvky splňují nejnovější bezpečnostní normu **ČSN EN 16630**.

3 POPIS STANOVIŠŤ

1. **Dvojitá hrazda:** posílení horních končetin (triceps, biceps, deltový sval), břišního a širokého zádového svalstva,
2. **Víceúrovňové výskoky:** posílení dolních končetin (čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy, trojhlavý sval lýtkový a svaly bérce),
3. **TRX:** komplexní stanoviště na posílení celého těla,
4. **Šikmá a rovná lavice:** posílení břišního svalstva (ventrální/laterální/dorzální břišní svalstvo) a dolních končetin,
5. **Balanc:** koordinace, rovnováha a posílení hlubokého stabilizačního systému,
6. **Přeskoky cik - cak:** posílení dolních a horních končetin a břišního svalstva,
7. **Vysoké a nízké bradla:** posílení horních končetin, především tricepsu, prsních svalů a jádra těla,
8. **Kotníkové odrazy:** rozvoj výbušné síly a koordinace dolních končetin,
9. **Strečinková zóna:** protažení celého těla.



4 ILUSTRAČNÍ FOTOGRAFIE

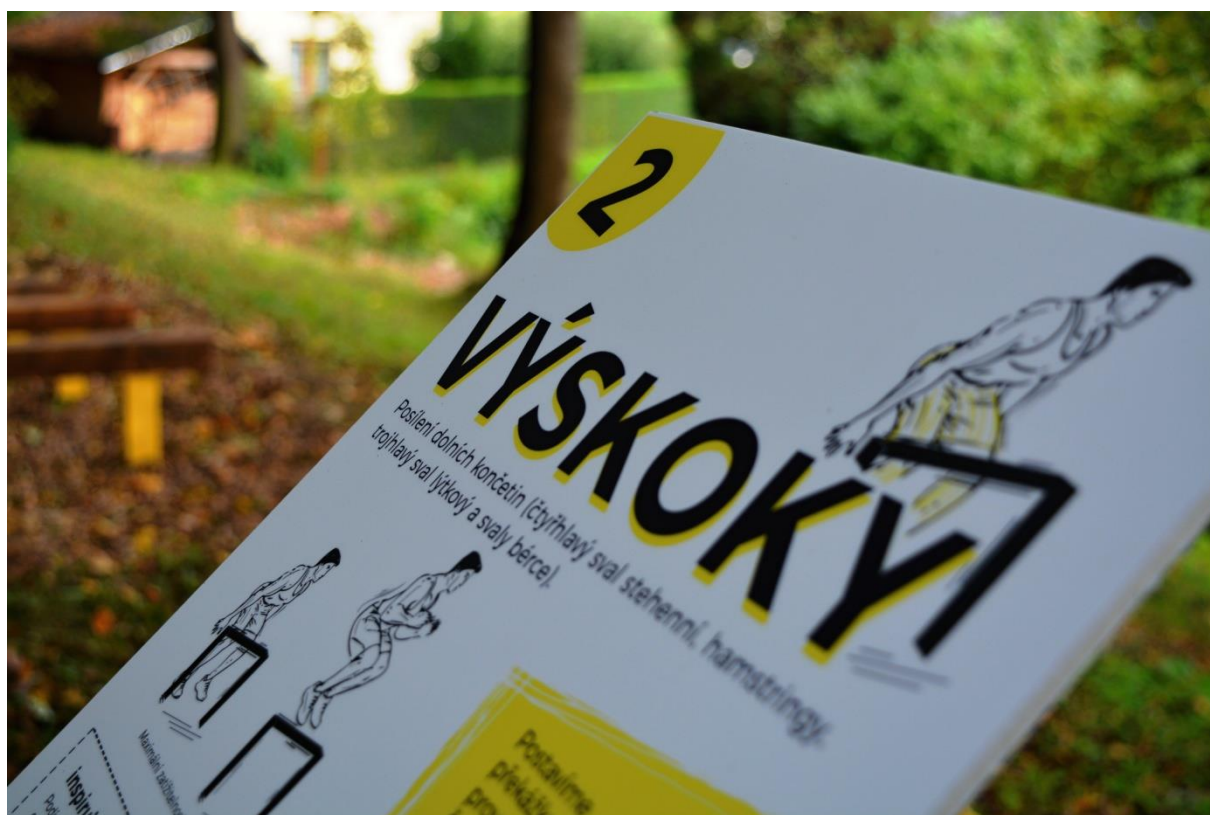
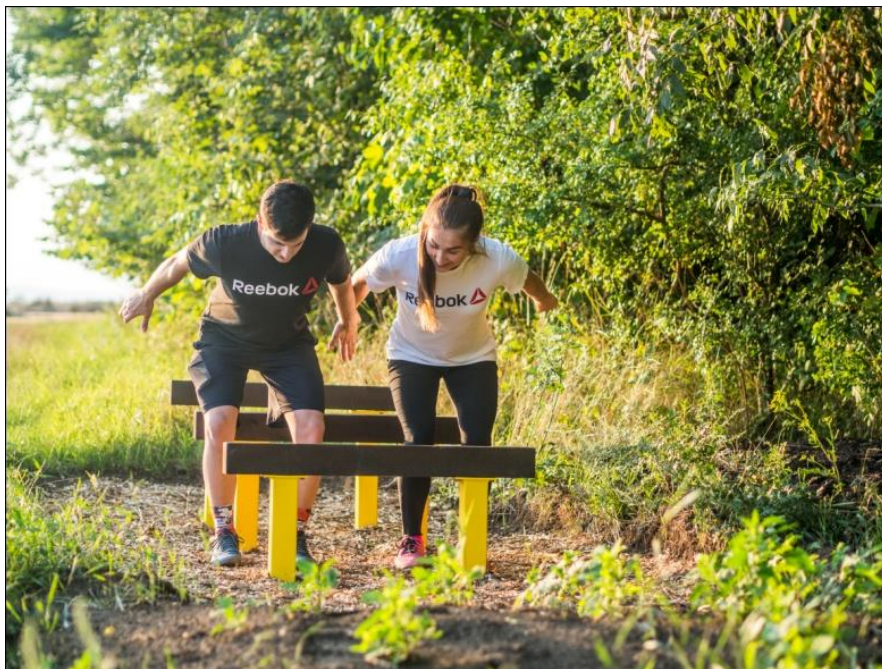
Pro zajištění **vysoké udržitelnosti a přirozeného vzhledu** jsou stanoviště navrhována v kombinaci oceli a dřeva. Kvalitní ocel je ošetřena galvanickým zinkováním a práškovým lakováním. Dřevo je ošetřeno speciálními nátěry pro venkovní využití. Výjimkou je celoodcelové stanoviště „**Dvojitá hrazda**“ vzhledem k vysoké namáhavosti prvků.

Níže máte možnost vidět **ilustrační fotografie a instruktážní videa (QR kódy)** z jednotlivých stanovišť.

1) Dvojitá hrazda (<https://www.youtube.com/watch?v=oFvNQR8jCjc&t=2s>):



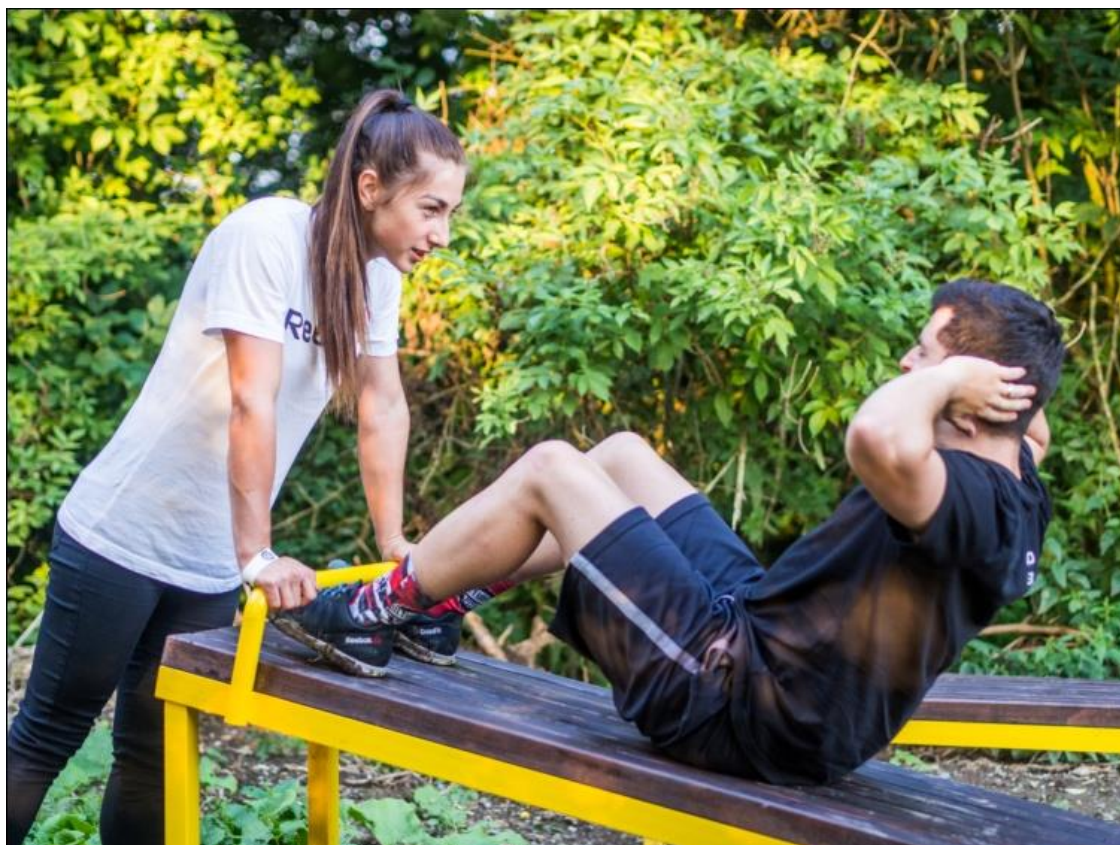
2) Víceúrovňové výskoky (<https://www.youtube.com/watch?v=d1Qmxs3KWaY>):



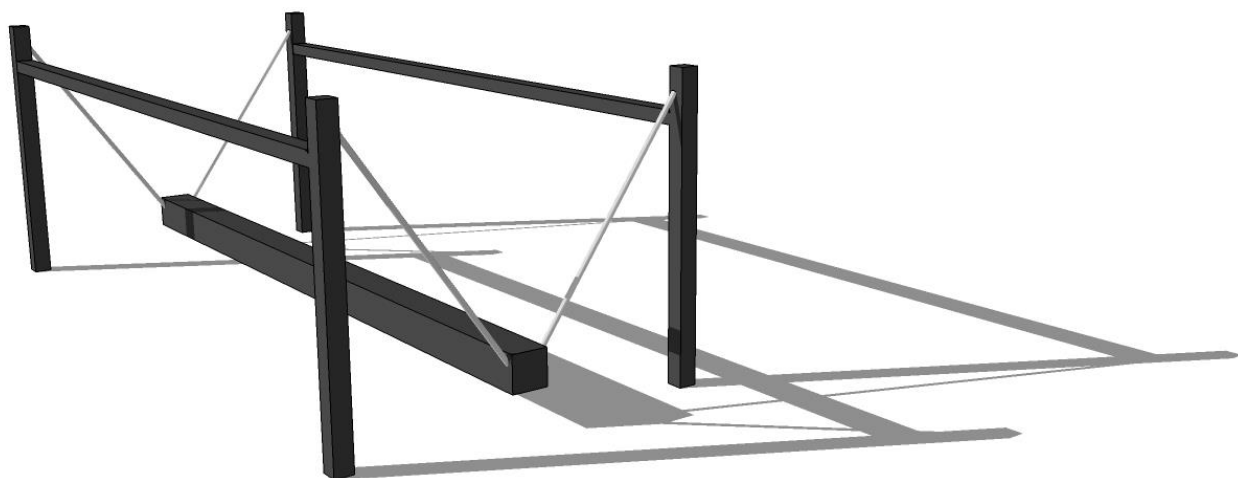
3) TRX (<https://www.youtube.com/watch?v=oggMVITo3ks&t=8s>):



4) Šikmá a rovná lavice (<https://www.youtube.com/watch?v=fOI2HvrtWTE>):



5) Balanc:



6) Přeskoky cik – cak (<https://www.youtube.com/watch?v=UlmunFIp6C4>):



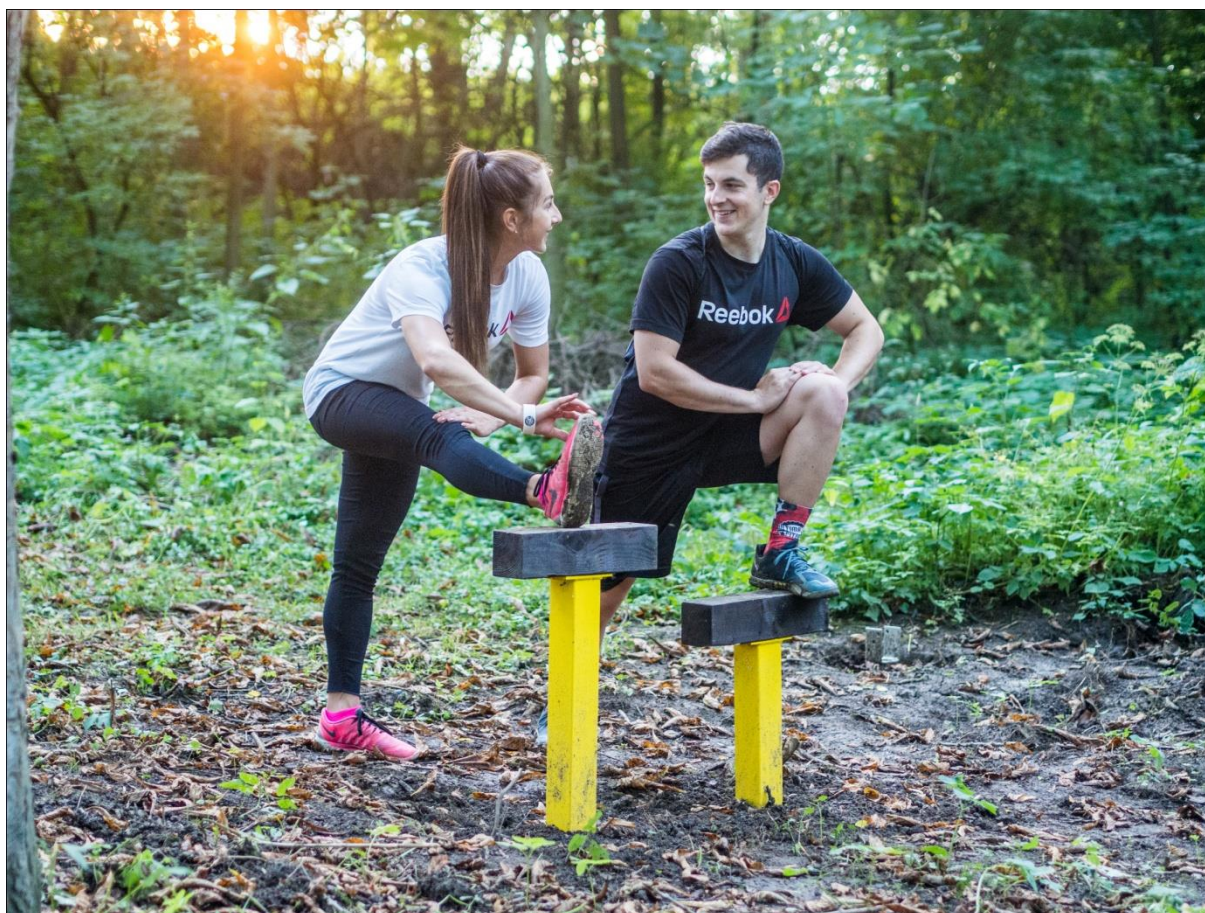
7) Vysoké a nízké bradla (<https://www.youtube.com/watch?v=wmzzhetEgaA>):



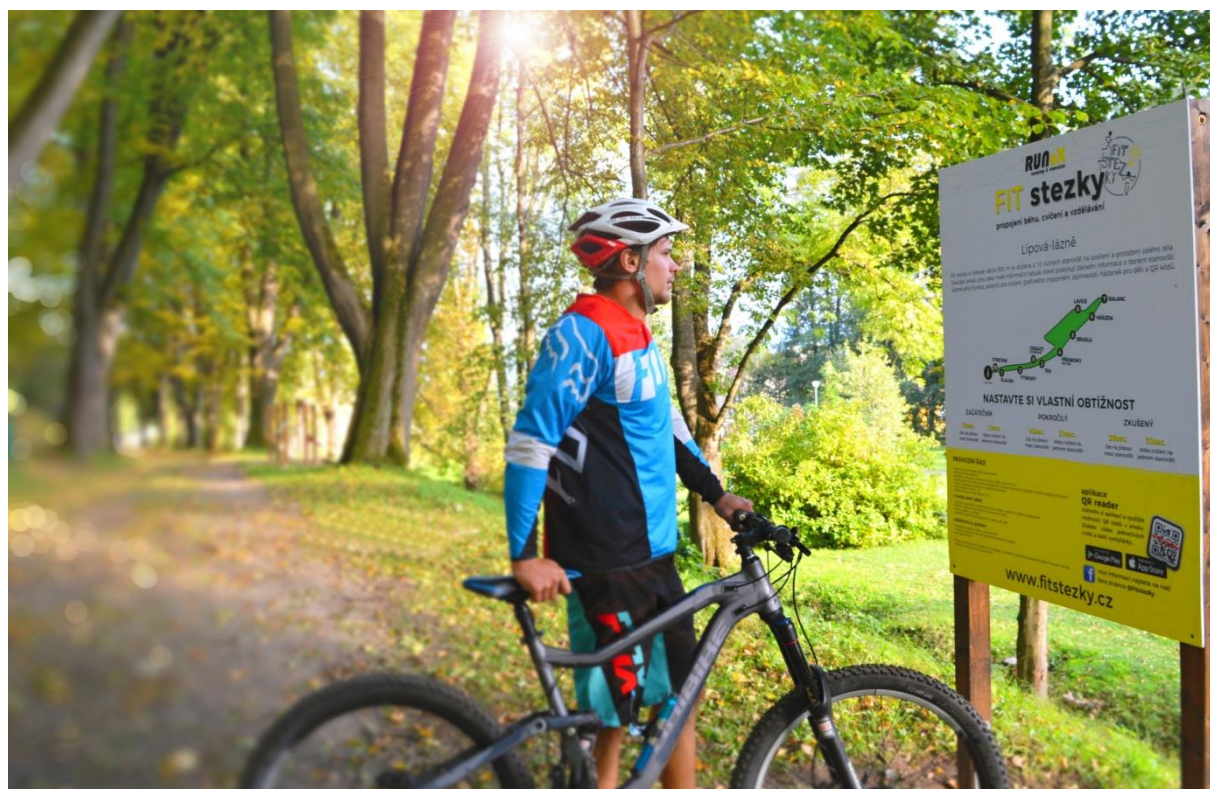
8) Skákací žebřík (<https://www.youtube.com/watch?v=fBpWqgfxXE>):



9) Strečinková zóna (<https://www.youtube.com/watch?v=sjWjDor3OfA>):



Hlavní informační tabule:



Vedlejší informační tabule (9ks):



Využití moderních technologií:

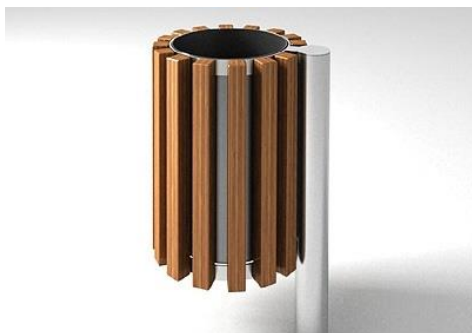
Na každé vedlejší informační tabuli mají návštěvníci možnost po načtení **QR kódů** shlédnout instruktážní videa jak správně a efektivně cvičit (odkazy na videa k dispozici u ilustračních fotografií). Navíc zde také získají odpovědi na zajímavosti a hádanky uvedené na informačních tabulích s rozvedením daného tématu. Cvičení je zábava!



Mobiliář:

Fit stezka je také doplněna **odpočinkovými lavičkami, odpadkovými koši a stojanem na kola pro cyklisty.**

Ilustrační foto:



5 CENA

Cena zahrnuje:

- **Výrobu a montáž posilovacích prvků** (11 posilovacích prvků umístěných na 9 stanovištích)
- **Výrobu a montáž informačních tabulí** (9 vedlejších informačních tabulí umístěných u každého stanoviště a 1 hlavní informační tabule umístěná na začátku Fit stezky)
- **Výroba a montáž 3 ks odpočinkových laviček**
- **Výroba a montáž 2 ks odpadkových košů**
- **Výroba a montáž 1 ks stojan na kola**
- **Lakýrnické práce**
- **Dopravu**
- **Pozemní práce, betonáž**
- **Instalace dopadové plochy**
- **Instalace QR kódů s možností shlédnout instruktážní videa**
- **Revize (po dobu dvou let)**
- **Oficiální otevření Fit stezky**

Cena Fit stezky v obci Veselíčko: 420 784 Kč

(nejsme plátcem DPH)

V případě, že se zhotovitel stane plátcem DPH, bude cena navýšena dle zákona.