

Herní prvky na polní cestě za hřištěm Na Vyhlídce

50°04'41.6"N 14°50'54.6"E

Český Brod



Fitness stroje

- Nové fitness aktivity pro občany žijící v této části města
- Fitness stroje jsou celokovové
- Vhodné pro mládež, dospělé a seniory
- Přístupné v jakýkoliv den a hodinu, dle možností každého
- Zlepšení fyzické zdatnosti a možnost setkávání se spoluobčany



Elipsovité zařízení

- ❖ procvičuje horní a dolní končetiny
- ❖ zlepšuje ohebnost kloubů



Procvičování chůze

- zvyšuje pohyblivost dolních končetin
- zlepšuje koordinaci a rovnováhu těla
- zvyšuje kapacitu srdce a plic
- posiluje nohy a hýžděové svaly



Procvičování pasu

- procvičuje a uvolňuje svaly pasu a zad
- posiluje mrštnost a ohebnost beder
- určeno pro 3 osoby



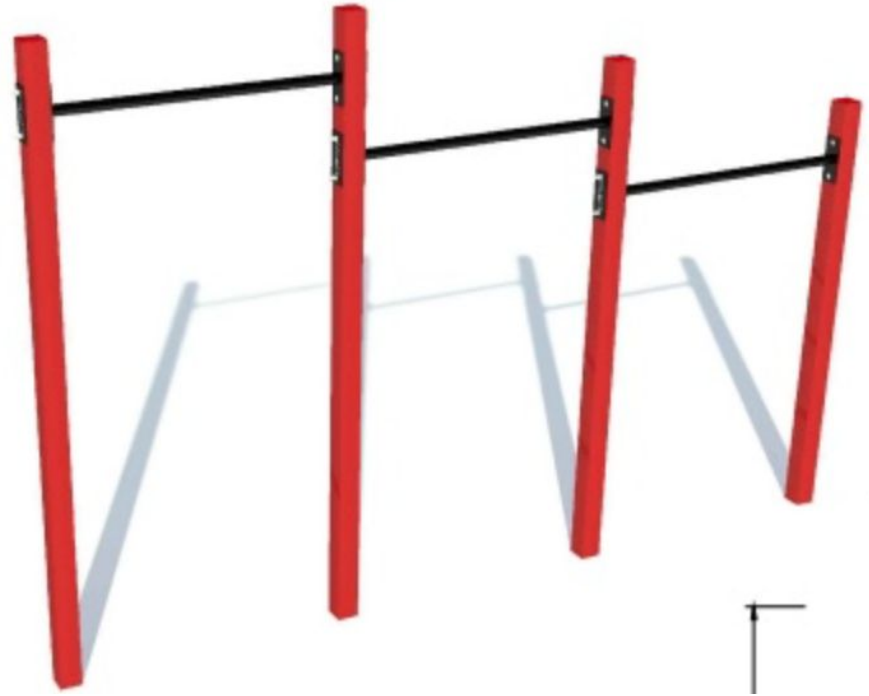
Procvičování ramen

- posiluje svaly horních končetin
- ohebnost a pohyblivost ramenních kloubů
- určeno pro 2 osoby



Trojhrazda

- posiluje ruce, ramena, břišní a zádové svaly
- hrazdy v různých výškách (140 cm, 195 cm, 220 cm)



Pořizovací náklady

Elipsovité zařízení	29 989,85
Procvičování chůze	29 989,85
Procvičování pasu	29 989,85
Procvičování ramen	29 989,85
Trojhrázda	35 300,54
Instalace + informační tabule	10 551,20
CELKEM	165 811,00

Ukázky realizací





