

3. Załączona dokumentacja nie zawiera siłowni plenerowej, prosimy o przekazanie projektu obejmującego ten zakres wraz z parametrami technicznymi urządzeń i nawierzchni.

W załączaniu uzupełnienie w zakresie parametrów technicznych urządzeń nawierzchnie: PZT_COM_SDS-PBZ-A1-02_PZT_PBZ-1_250_rew z dnia 01.03.2021

Wyposażenie siłowni plenerowej (poniżej przedstawiono przykładowe urządzenie spełniające wymagania Zamawiającego, w realizacji zamówienia należy zostawać urządzenie równoważne niegorsze niż przedstawione poniżej). Poniższe urządzenie należy umieścić na powierzchni siłowni plenerowej (do ustalenia z Zamawiającym na etapie realizacji inwestycji):

1. Rower skośny, urządzenie przeznaczone dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach inwalidzkich. Ćwiczenia aktywizują dolne i górne partie ciała, wzmacniają mięśnie nóg i rąk, zwiększają wydolność krążeniowo - oddechową. Urządzenie to gwarantuje pracę mięśni bez dodatkowych obciążeń. W przypadku niedowładów połowicznych urządzenie może umożliwić ćwiczenia samowspomagane.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI Łatwy



2. Urządzenie wielofunkcyjne trzystanowiskowe. Urządzenie przeznaczone dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach inwalidzkich. Ćwiczenia aktywizują górne i dolne partie ciała wzmacniając mięśnie rąk, nóg, pleców. Pomagają poprawić koordynację ruchową górnych i dolnych części ciała.



3. Koła Tai chi +słup+ Ster . Urządzenie rzeźnaczone dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach inwalidzkich. Ćwiczenia aktywizują górne partie ciała wzmacniając mięśnie rąk, ramion, pleców. Pomagają poprawić koordynację ruchową górnych części ciała.
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: Łatwy



4. Wyciskanie siedząc + słup + Wyciąg górny. Urządzenie przeznaczone dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach inwalidzkich. Ćwiczenia aktywizują górne partie ciała wzmacniając mięśnie rąk, ramion i pleców.



5. Wahadło+biegacz+twister, urządzenie siłowni zewnętrznej 3w1.

Wahadło: ćwiczenia wzmacniają mięśnie skośne brzucha, mięśnie pasa biodrowego.

Biegacz: ćwiczenia aktywizują dolne partie ciała.

Twister: ćwiczenia wzmacniają mięśnie brzucha, wspomagają aktywność kręgosłupa lędźwiowego.



6. Steper + biegacz + odwodziciel, siłownia zewnętrzna 3w1, seria Eco.

Odwodziciel: ćwiczenia wzmacniają mięśnie nóg i brzucha.

Biegacz: ćwiczenia aktywizują dolne partie ciała, wzmacniają mięśnie nóg i pasa biodrowego.

Steper: Ćwiczenia zwiększają siłę mięśni nóg i pośladków, wzmacniają mięśnie obręczy biodrowej, ud, a także mięśnie brzucha.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: Łatwy



7. Rower, urządzenie siłowni zewnętrznej z serii Eco: ćwiczenia rozwijają mięśnie nóg, wzmacniają stawy kolanowe, poprawiają wydolność krążeniowo-oddechową.
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: Łatwy

