



## **Fit stezka v obci Kobylá nad Vidnávkou**

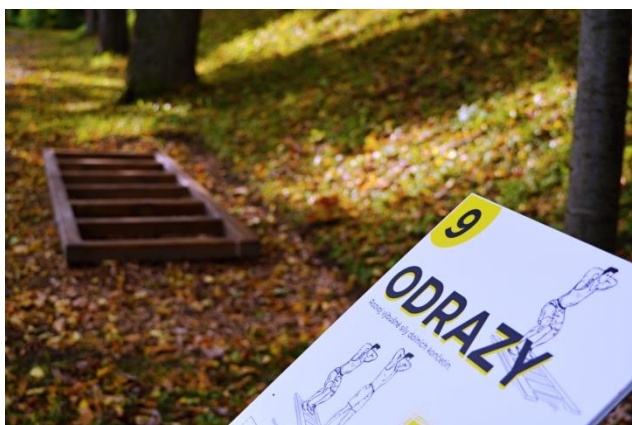
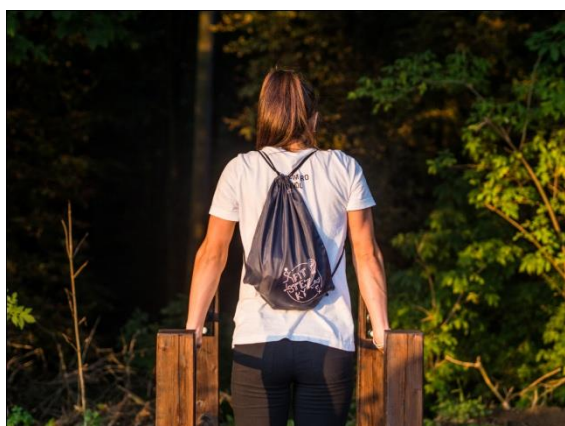
## **OBSAH**

1 CO JE TO FIT STEZKA.....	3
2 PROČ MÍT VLASTNÍ FIT STEZKU.....	4
3 V ČEM JSME JEDINEČNÍ .....	4
4 FIT STEZKA KOBYLÁ NAD VIDNÁVKOU .....	5
5 POPIS STANOVISŤ.....	6
6 ILUSTRAČNÍ FOTOGRAFIE.....	7
7 CENA.....	16

# 1 CO JE TO FIT STEZKA

Propojení **chůze/běhu, cvičení a vzdělávání** na čerstvém vzduchu pro celou rodinu.

- Je to prostor vhodný pro **chůzi nebo běh**, ve kterém jsou **rovnoměrně rozmístěny** stanoviště (Fit zóny) na posílení a protažení celého těla
- Ideálním místem mohou být **parky, lesní a polní cesty nebo cyklostezky**. Délka je vždy navržena individuálně dle prostorových možností
- Nezbytnou součástí Fit stezky jsou **informační tabule**, včetně uvedených zajímavostí, hádanek pro děti a QR kódů
- S ohledem na pohlaví, věk a fyzickou výkonnost, umožňuje Fit stezka návštěvníkům **výběr obtížnosti svého tréninku**.



## 2 PROČ MÍT VLASTNÍ FIT STEZKU

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

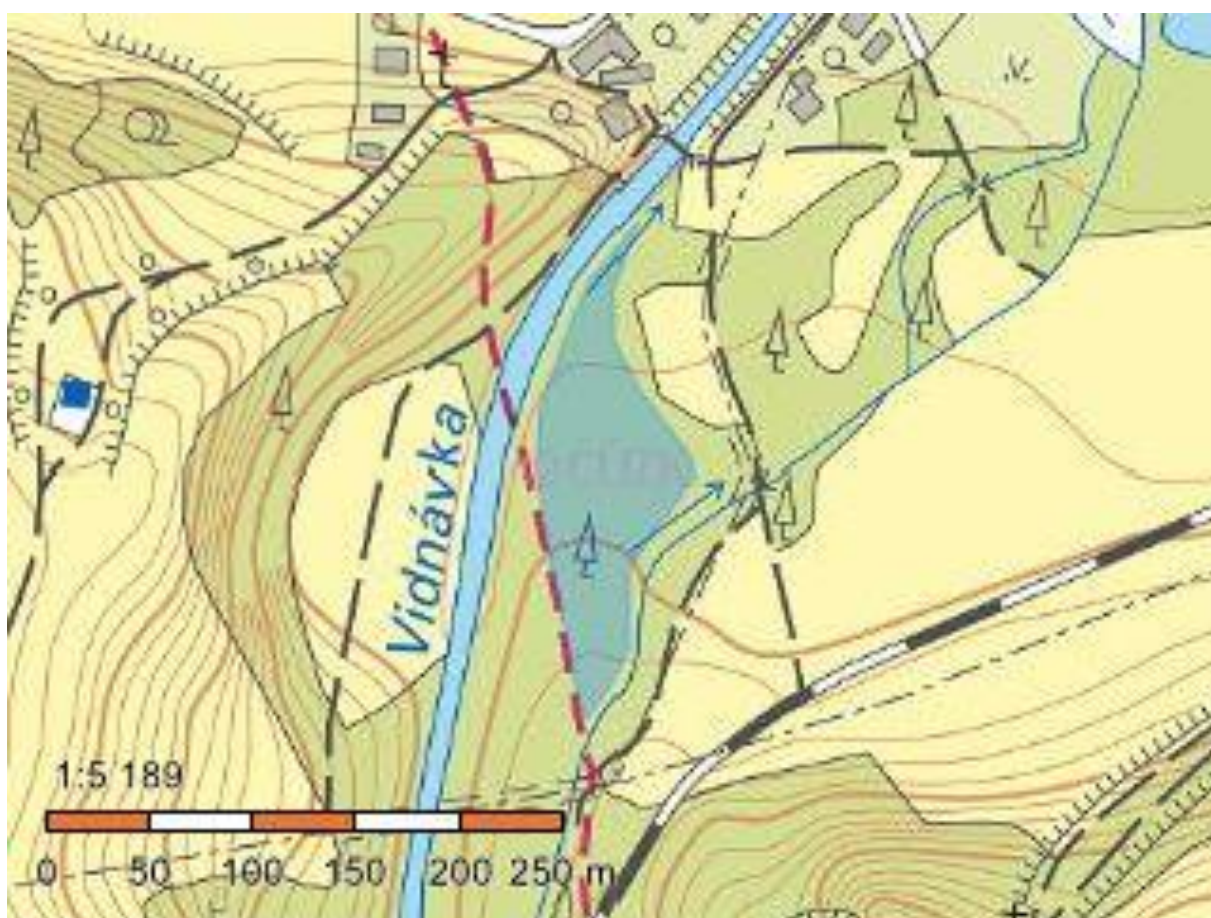
## 3 V ČEM JSME JEDINEČNÍ

- **Unikátní spojení pohybu a vzdělávání**
- Využití **moderních technologií** (QR kódy)
- Možnost **výběru obtížnosti** tréninku
- Uvedení **zajímavostí a hádanek pro děti**
- **Moderní design** (příjemná kombinace ušlechtilé oceli a dřeva)
- Důraz na **bezpečnost**
- **Udržitelnost a kvalita**
- **Ruční práce**
- **Vyrobeno v České republice**

## 4 FIT STEZKA KOBYLÁ NAD VIDNÁVKOU

Fit stezka se nachází v místním lesoparku v odpočinkové zóně obce v blízkosti říčky Vidnávky, vodních kanálů a jezírka. Fit stezka celkově obsahuje **9 ks** venkovních fitness zařízení umístěných na 7 stanovištích, **8 ks** informačních tabulí (1 ks hlavní a 7 ks vedlejších), **3 ks** odpočinkových lavic a **2 ks** odpadkových košů.

### Lokalizace Fit stezky – par. č. 1101, katastrální území Kobylá nad Vidnávkou



**Hlavní informační tabule** podává základní informace o daném areálu včetně možnosti volby tréninku a provozního řádu.

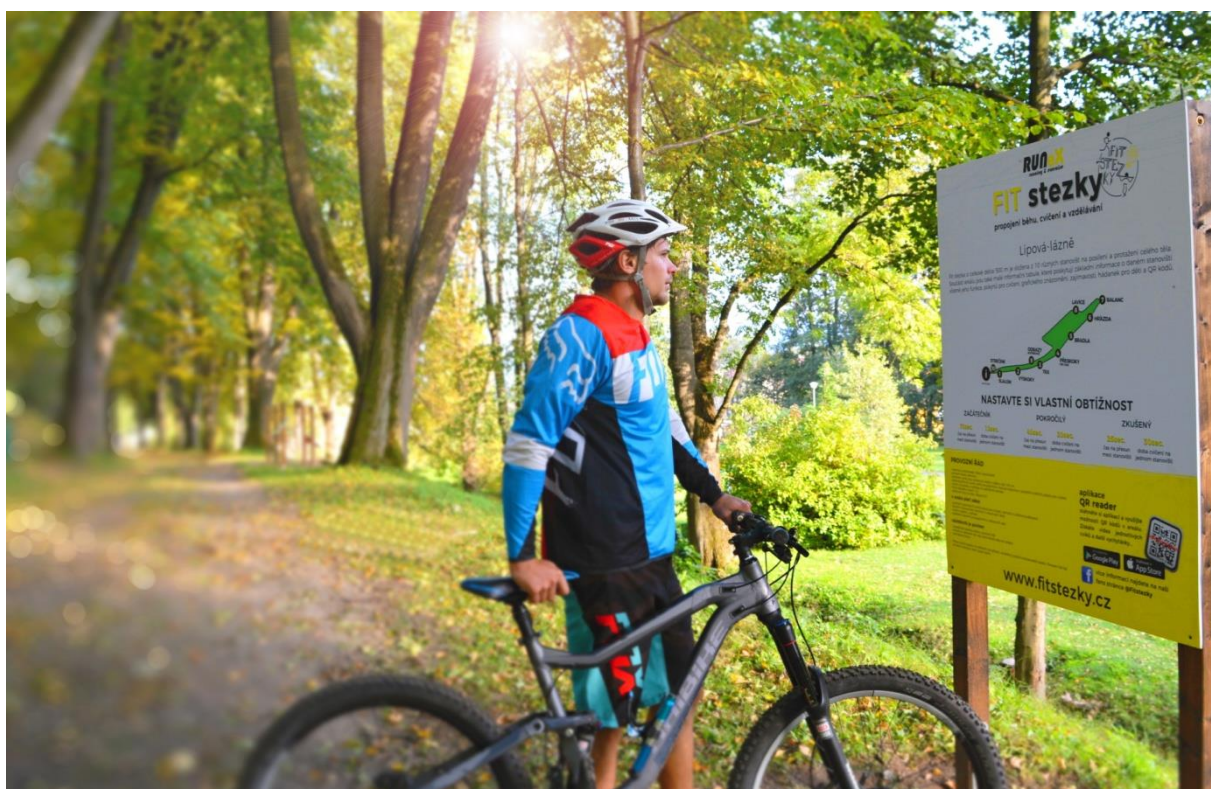
Každé stanoviště má dále **vedlejší informační tabuli**, která poskytuje základní informace o daném stanovišti, a to včetně jeho funkce, pokynů pro cvičení, grafického znázornění, zajímavostí, hádanek pro děti a QR kódů s možností shlédnout instruktážní videa jednotlivých cviků.



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

## 5 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. **Žebřík:** komplexní prvek na procvičení celého těla,
6. **Vysoké a nízké bradla:** posílení horních končetin, především tricepsu, prsních svalů a jádra těla,
7. **Strečinková zóna:** protažení celého těla.



## 6 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.

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

**Dvojitá hrazda** (<https://www.youtube.com/watch?v=oFvNOR8jCjc&t=2s>):





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



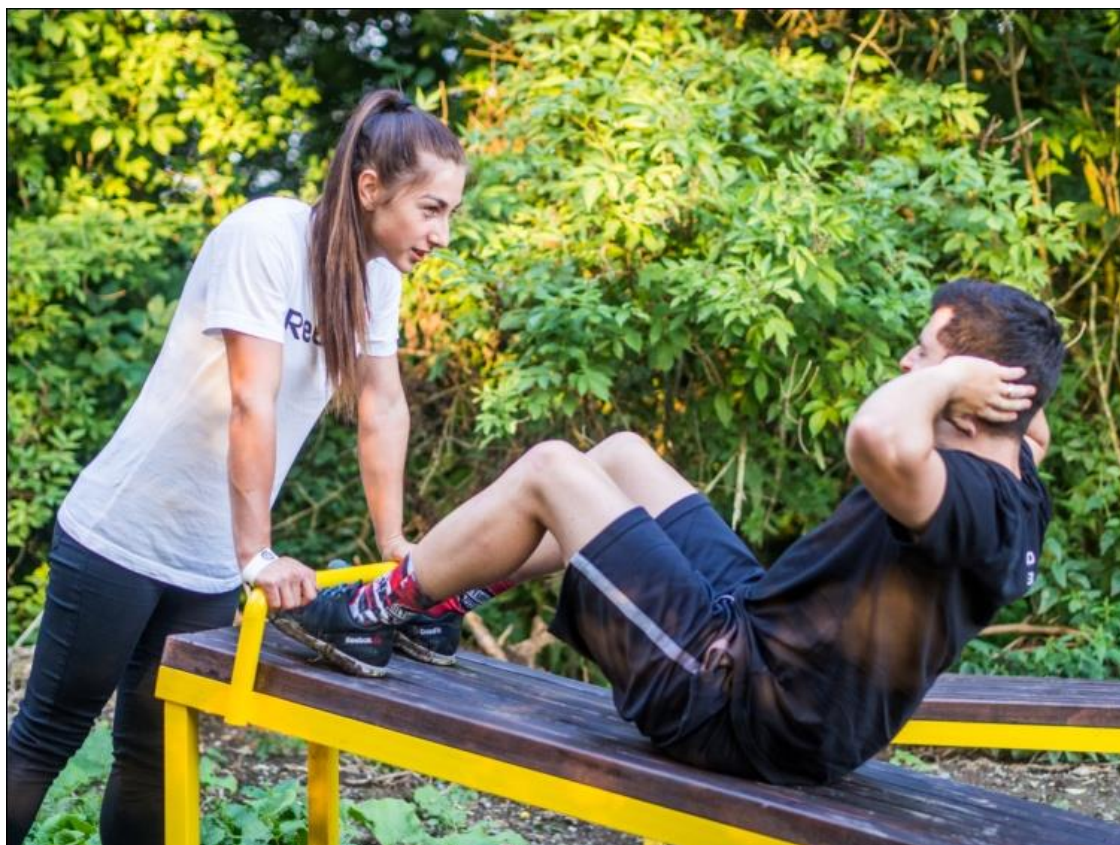


TRX (<https://www.youtube.com/watch?v=oggMVITo3ks&t=8s>):





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



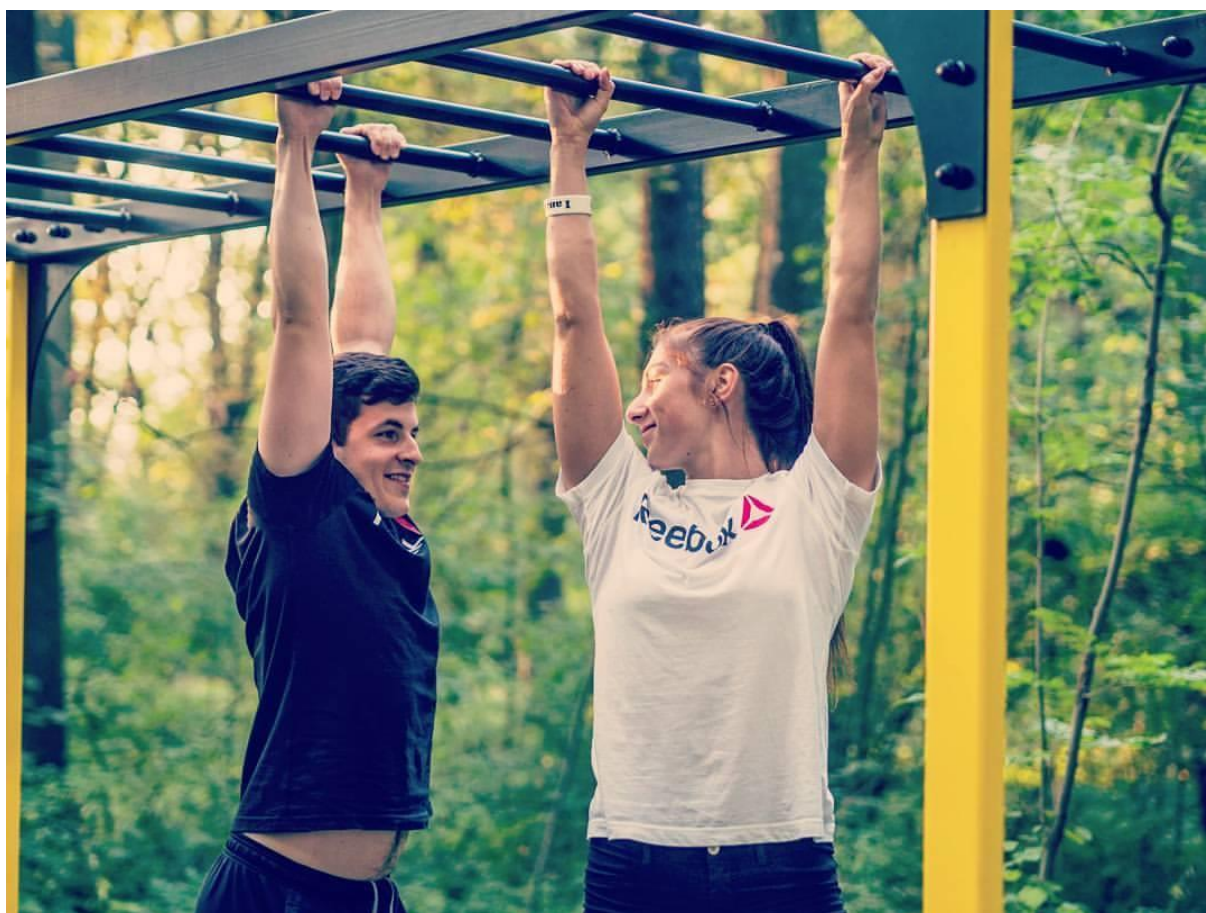
Vysoké a nízké bradla (<https://www.youtube.com/watch?v=wmzzhetEgaA>):







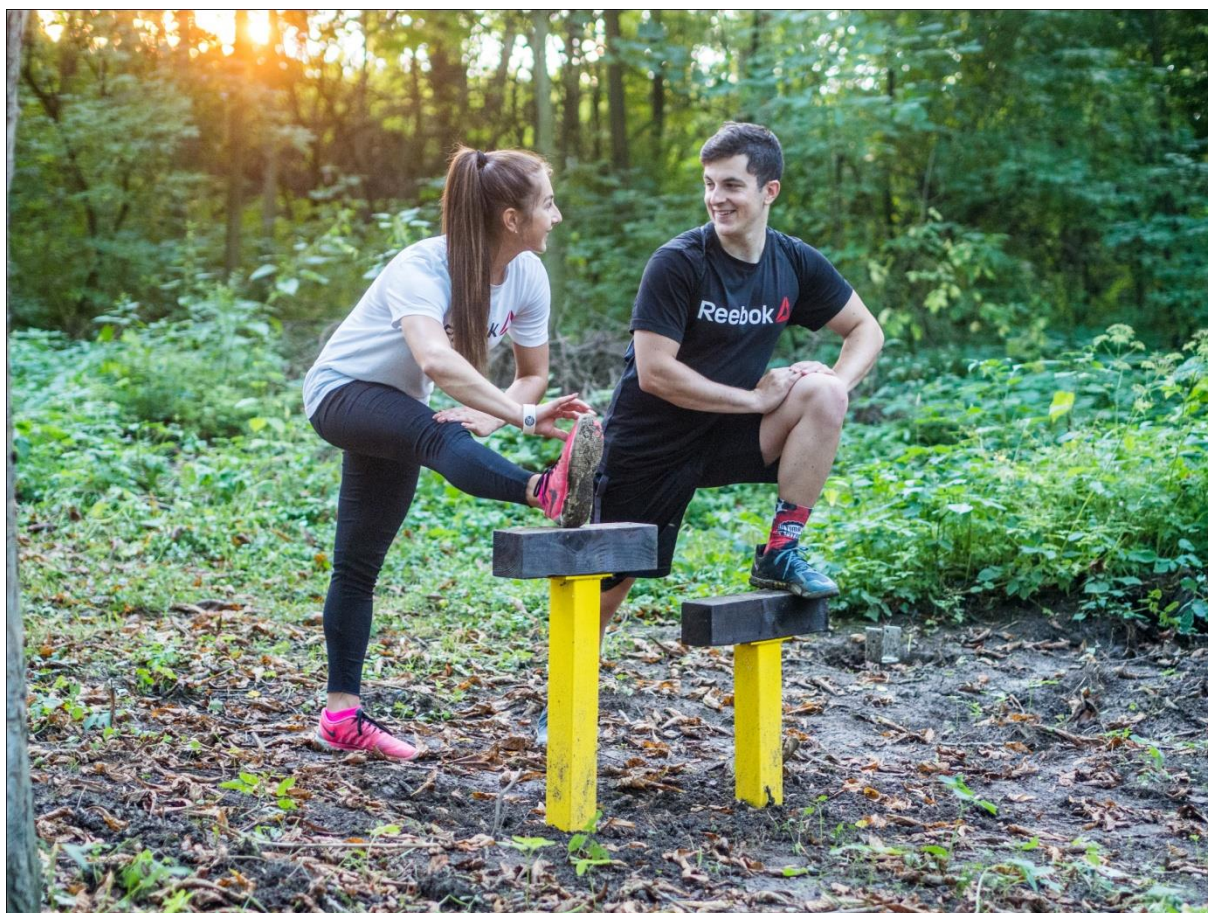
Žebřík (<https://www.youtube.com/watch?v=Zmv7uA4X6sA>):





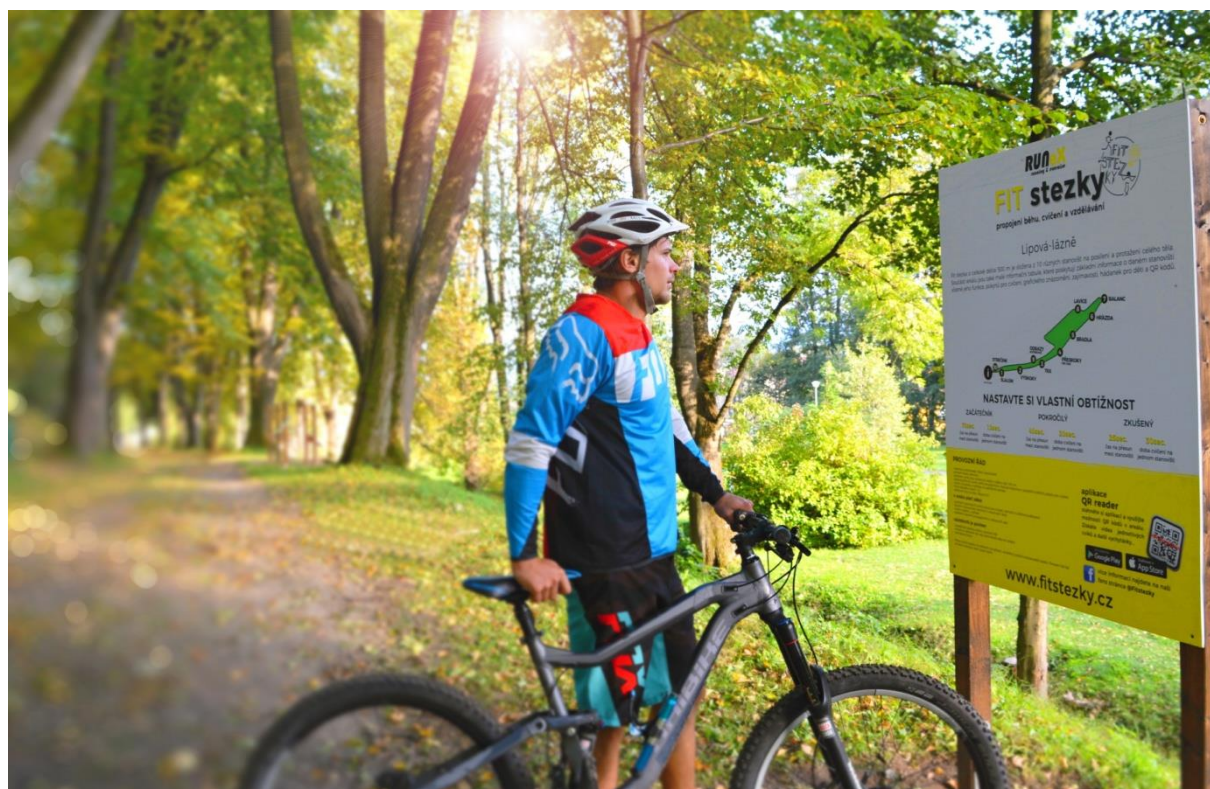


Strečinková zóna (<https://www.youtube.com/watch?v=sjWjDor3OfA>):





## Hlavní informační tabule:



## Vedlejší informační tabule (7ks):





### Využití moderních technologií:

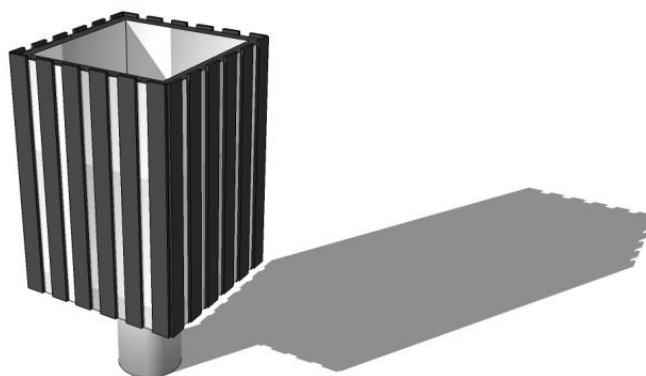
Na každé vedlejší informační tabuli mají návštěvníci možnost po načtení **QR kódů** shlédnout instruktážní videa jak správně a efektivně cvičit (odkazy na videa k dispozici u ilustračních fotografií). Navíc zde také získají odpovědi na zajímavosti a hádanky uvedené na informačních tabulích s rozvedením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





## **Mobiliář:**

Fit stezka je také doplněna **odpočinkovými lavičkami a odpadkovými koši**



## 7 CENA

Cena zahrnuje (výstavba na klíč):

- **Výroba a montáž venkovních posilovacích prvků** (9 ks posilovacích prvků umístěných na 7 stanovištích)
- **Výroba a montáž informačních tabulí** (7 ks vedlejších informačních tabulí umístěných u každého stanoviště a 1 ks hlavní informační tabule umístěná na začátku Fit stezky)
- **Výroba a montáž 3 ks odpočinkových laviček**
- **Výroba a montáž 2 ks odpadkových košů**
- **Lakýrnické práce**
- **Doprava**
- **Pozemní práce, betonáž**
- **Instalace dopadové plochy**
- **Finální úprava terénu**
- **Úvodní revize**

**Cena Fit stezky (bez DPH): 425 760 Kč**

**Cena Fit stezky (včetně DPH): 515 170 Kč**

Na realizaci projektu je možné využít dotaci v rámci MAS Jesenicko – neproduktivní investice v lesích. Výše dotace je 100 %.