1.5.2.4. ŁAWKA DO ĆWICZEŃ

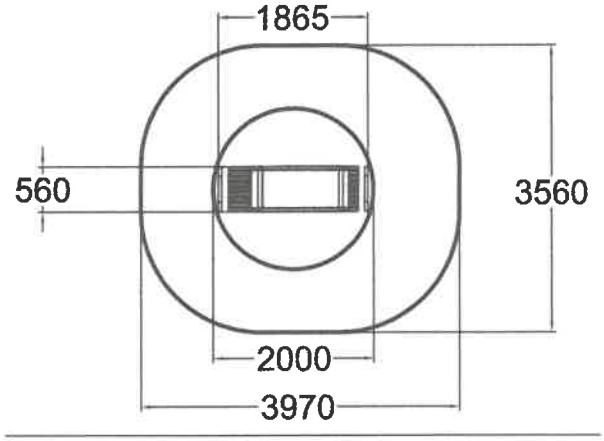
Urządzenie przeznaczone do dwóch rodzajów ćwiczeń: mięśni brzucha oraz mięśni pleców poprzez podnoszenie własnego w leżeniu przodem lub tyłem do urządzenia. Urządzenie składa się z 7 szt. łukowo wygiętych belek drewnianych, na powierzchni, których, w centralnym punkcie, zamontowany jest panel, wykończony miękką matą. Dodatkowo z przodu i tyłu urządzenia znajdują się metalowe uchwyty do zaczepiania nóg. Uchwyty posiadają dodatkowe szczebelki, umożliwiające zaczepienie się użytkownikom o różnej wysokości. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie pomagają utrzymać ciało i prawidłową postawę.

- Łącznie liczba sztuk: 1 zestaw

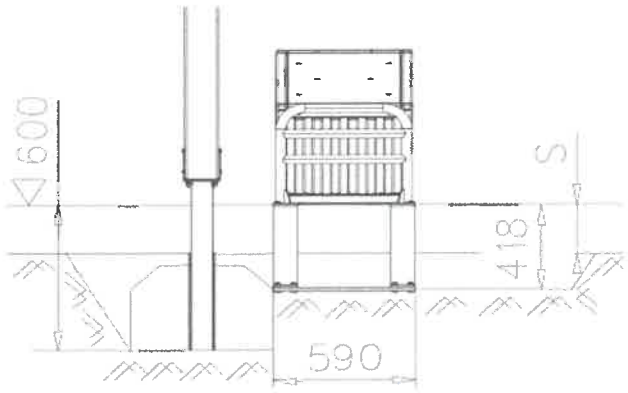








Ryc. 12: przykładowa forma urządzenia oraz sposób jego użytkowania i wymiary charakterystyczne / reprodukcja za : materiały producenta



Ryc. 13: stabilizacja do podłoża, w oparciu o stalowe stopy montażowe. Głębokość posadowienia 418 mm

PARAMETRY TECHNICZNE URZĄDZENIA:

- Maksymalna liczba użytkowników : 1
- Wymiary urządzenia : 186.5 x 56 x 68.5 cm
- Maksymalna wysokość upadku : 68.5 cm
- Powierzchnia strefy bezpieczeństwa : 12.20 m^2
- Montaż : urządzenie należy stabilizować w gruncie zgodnie z zaleceniami producenta stosując dedykowane przez producenta kotwy i fundamenty

1.5.2.5. ŁAWKA WIELOFUNKCYJNA / Z MOŻLIWOŚCIĄ PEDAŁOWANIA

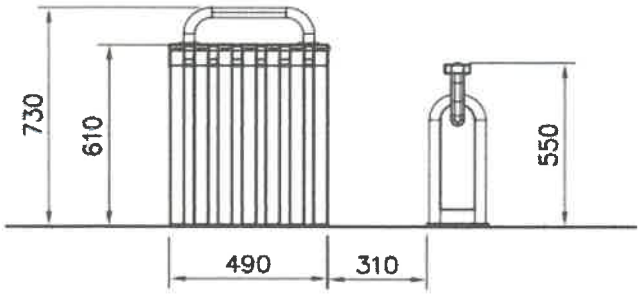
Ławka dedykowana dla seniorów – wyposażona uchwyty oraz pedały – umożliwia trening kończyn dolnych, wzmacniający mięśnie i koordynację.

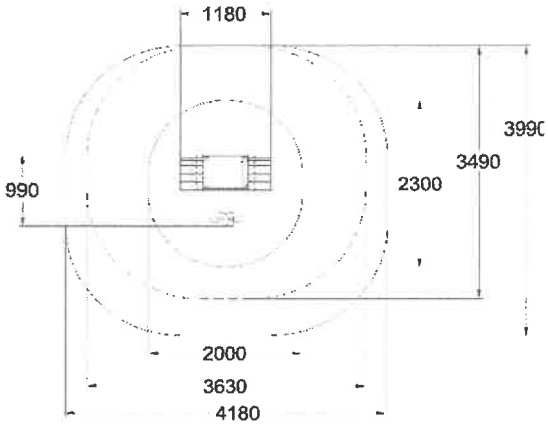
Urządzenie w formie ławeczki treningowej z siedziskiem wyłożonym od góry elastyczną nawierzchnią z gumy EPDM, zapewniającą komfort i amortyzację podczas ćwiczeń. Konstrukcja wyposażona jest w dwa uchwyty boczne umożliwiające stabilizację pozycji użytkownika. W przedniej części zintegrowano moduł rowerowy w postaci pionowego słupka z układem pedałów. Urządzenie przeznaczone jest do wzmacniania mięśni kończyn dolnych oraz mięśni brzucha poprzez wykonywanie naprzemiennych, cyklicznych ruchów nóg w pozycji siedzącej

- Łącznie liczba sztuk: 1 zestaw









Ryc. 14: przykładowa forma urządzenia oraz sposób jego użytkowania.

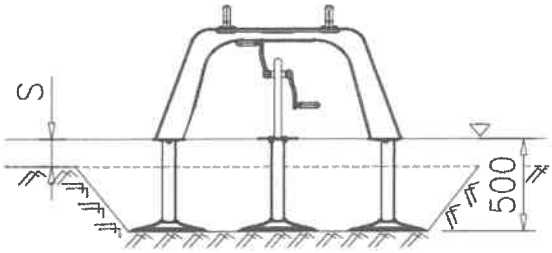
PARAMETRY TECHNICZNE URZĄDZENIA:

- Maksymalna liczba użytkowników : 1
- Wymiary urządzenia : 118 x 99 x 73 cm

- Maksymalna wysokość upadku : 61 cm
- Powierzchnia strefy bezpieczeństwa : 10.70 m^2
- Montaż : urządzenie należy stabilizować w gruncie zgodnie z zaleceniami producenta stosując dedykowane przez producenta kotwy i fundamenty

Ryc. 15: stabilizacja do podłoża wg wytycznych producenta:

Montaż do podłoża, w oparciu o stalowe stopy montażowe o długości 50 cm., zakończone płaskimi płytami o wymiarach 38 x 38 cm, wykonanymi ze stali ocynkowanej ogniowo



1.5.2.6. CHEST / URZĄDZENIE CO ĆWICZEŃ KLATKI PIERSIOWEJ

Urządzenie przeznaczone do wzmacniania mięśni klatki piersiowej, tricepsów oraz obręczy barkowej.

Ćwiczenie wykonywane jest w pozycji siedzącej na profilowanym siedzisku. Użytkownik, chwytając uchwyty robocze, wykonuje kontrolowany ruch polegający na przenoszeniu masy ciała w tył poprzez wyprost ramion, angażując mięśnie piersiowe, trójgłowe ramienia oraz stabilizujące mięśnie barków. Konstrukcja umożliwia płynny i bezpieczny zakres ruchu dostosowany do użytkowników w różnym wieku.

- Łącznie liczba sztuk: 1 zestaw



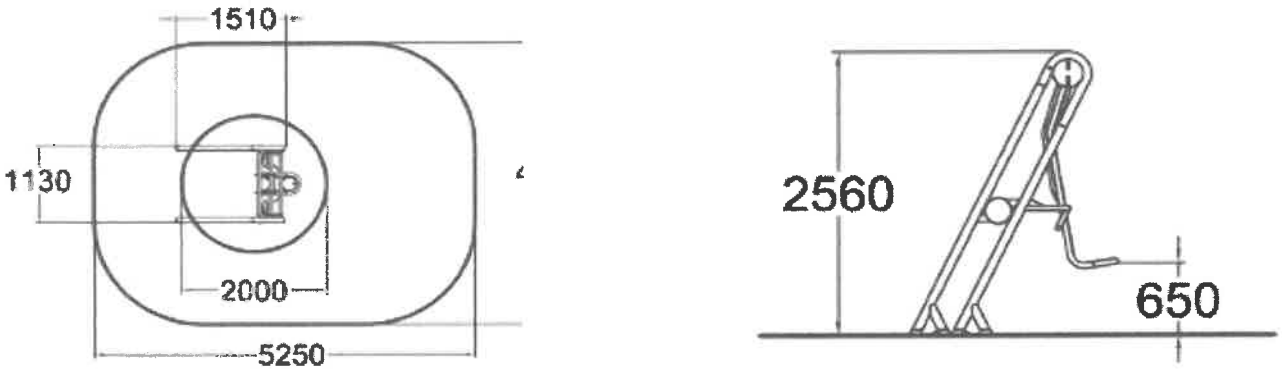


Ryc. 16: przykładowa forma urządzenia oraz sposób jego użytkowania / materiały producenta

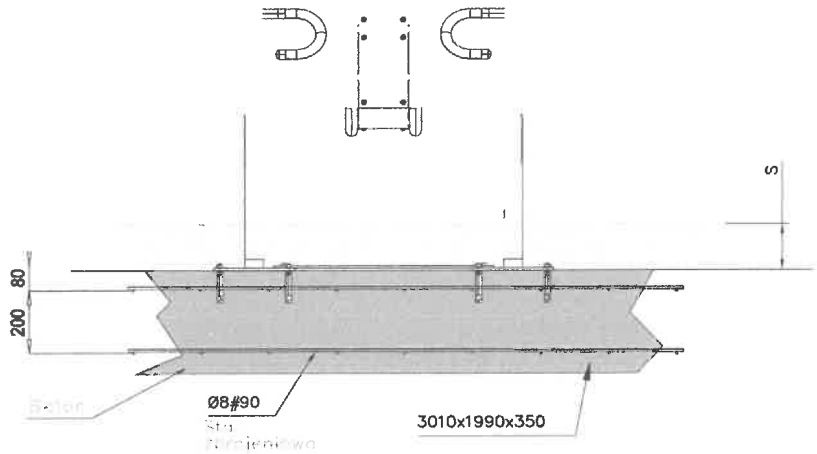
PARAMETRY TECHNICZNE URZĄDZENIA:

- Maksymalna liczba użytkowników : 1
- Wymiary urządzenia : 151 x 113 x 256 cm
- Elementy konstrukcji stalowej z profili zamkniętych ø 76 mm, grubość ścianek 3 mm + elementy ruchome z profili ø 33 mm, grubość ścianek 3 mm

- Maksymalna wysokość upadku : 65.0 cm
- Powierzchnia strefy bezpieczeństwa : 19.70 m^2
- Montaż : urządzenie należy stabilizować w gruncie zgodnie z zaleceniami producenta stosując dedykowane przez producenta kotwy i fundamenty Urządzenie montowane do płyty betonowej zbrojonej prętami stalowymi ø 8 mm. Wymiary płyty: 350 x 199 x 301 mm.



Ryc. 17: wymiary charakterystyczne urządzenia / materiały producenta



Ryc. 18: przykładowa forma płyty stabilizującej urządzenie w gruncie / materiały producenta

1.5.2.7. AIR WALKER / ORBITEREK

Air Walker składa się z dwóch ramion biegowych oraz drążka do utrzymywania stabilności. Urządzenie dzięki eliminacji wstrząsów, jaki występują przy "zwykłym" bieganiu, zapobiega obciążeniom stawów. Ćwiczenie na urządzeniu poprawia opór i mobilność mięśni nóg i bioder. Nadaje się również na rozgrzewkę przed innymi ćwiczeniami.

Ze względu na swoje parametry urządzenie dedykowane jest dla osób dorosłych oraz dzieci o wzroście > 140 cm.

Wszystkie ruchome części wyposażone w łożyska kulkowe, które zapewniają wygodne ruchy dla użytkownika. Łożyska kulkowe gwarantują również długą żywotność produktu. Łożyska kulkowe są wstępnie nasmarowane i nie wymagają regularnej konserwacji. Podpory są wykonane z odpornego na zużycie tworzywa PE-HD, które ma również właściwości antypoślizgowe.

- Łącznie liczba sztuk: 1 zestaw

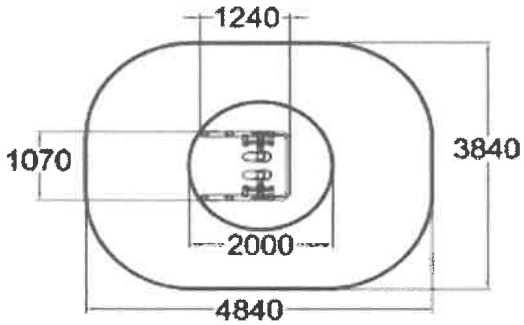
PARAMETRY TECHNICZNE URZĄDZENIA:

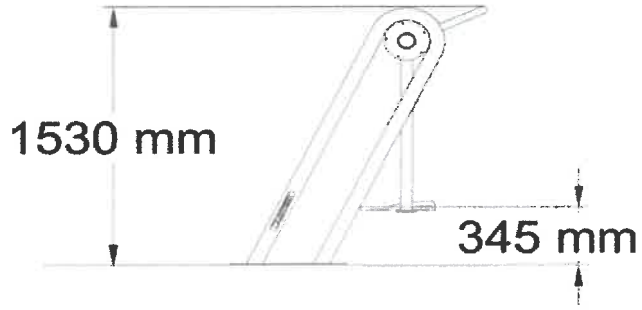
- Maksymalna liczba użytkowników : 1
- Wymiary urządzenia : 124 x 107 x 153 cm
- Konstrukcja stalowa z profili zamkniętych ø 60 mm, grubość ścianki 3 mm

- Maksymalna wysokość upadku : 34.50 cm
- Powierzchnia strefy bezpieczeństwa : 15.30 m^2
- Montaż : urządzenie należy stabilizować w gruncie zgodnie z zaleceniami producenta stosując dedykowane przez producenta kotwy i fundamenty Urządzenie montowane do płyty betonowej zbrojonej prętami stalowymi ø 8 mm. Wymiary płyty: 2240 x 1570 x 250 mm.









Ryc. 19: przykładowa forma urządzenia oraz sposób jego użytkowania i wymiary charakterystyczne / reprodukcja za : materiały producenta

1.5.2.8. HIP / TRENER BIODER

Urządzenie zapewnia łagodny trening mięśni głębokich, mięśni nóg oraz rozwija zmysł równowagi. Składa się z wahadłowej, okrągłej platformy oraz wyprofilowanego drążka przeznaczonego do podtrzymywania się podczas ćwiczeń.

Ze względu na swoje parametry urządzenie dedykowane jest dla osób dorosłych oraz dzieci o wzroście > 140 cm.

- Łącznie liczba sztuk: 1 zestaw

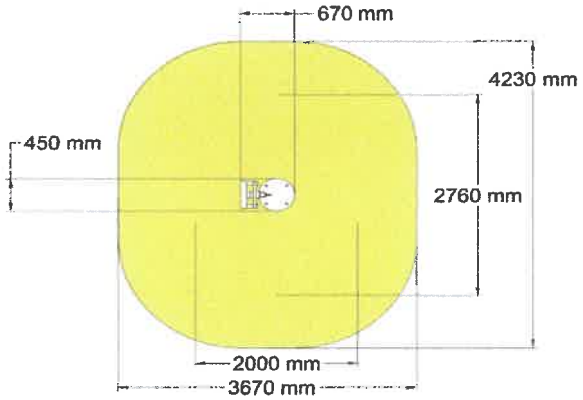
PARAMETRY TECHNICZNE URZĄDZENIA:

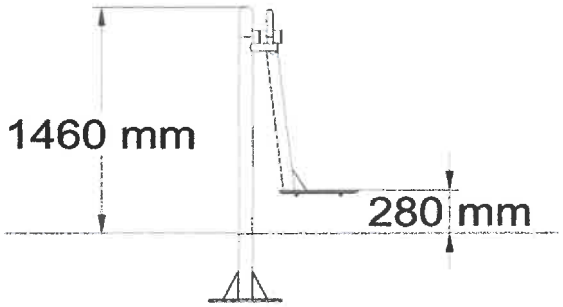
- Maksymalna liczba użytkowników : 1
- Wymiary urządzenia : 83 x 50 x 151 cm
- Konstrukcja stalowa urządzenia z profili zamkniętych ø 76 mm, grubość ścianki min. 3 mm
- Maksymalna wysokość upadku : 59.00 cm
- Powierzchnia strefy bezpieczeństwa : 15.40 m^2

– Montaż : urządzenie należy stabilizować w gruncie zgodnie z zaleceniami producenta stosując dedykowane przez producenta kotwy i fundamenty Urządzenie montowane do płyty betonowej, zbrojonej prętami ø 8 mm. Wymiary płyty betonowej: 1000x1000x350 mm.









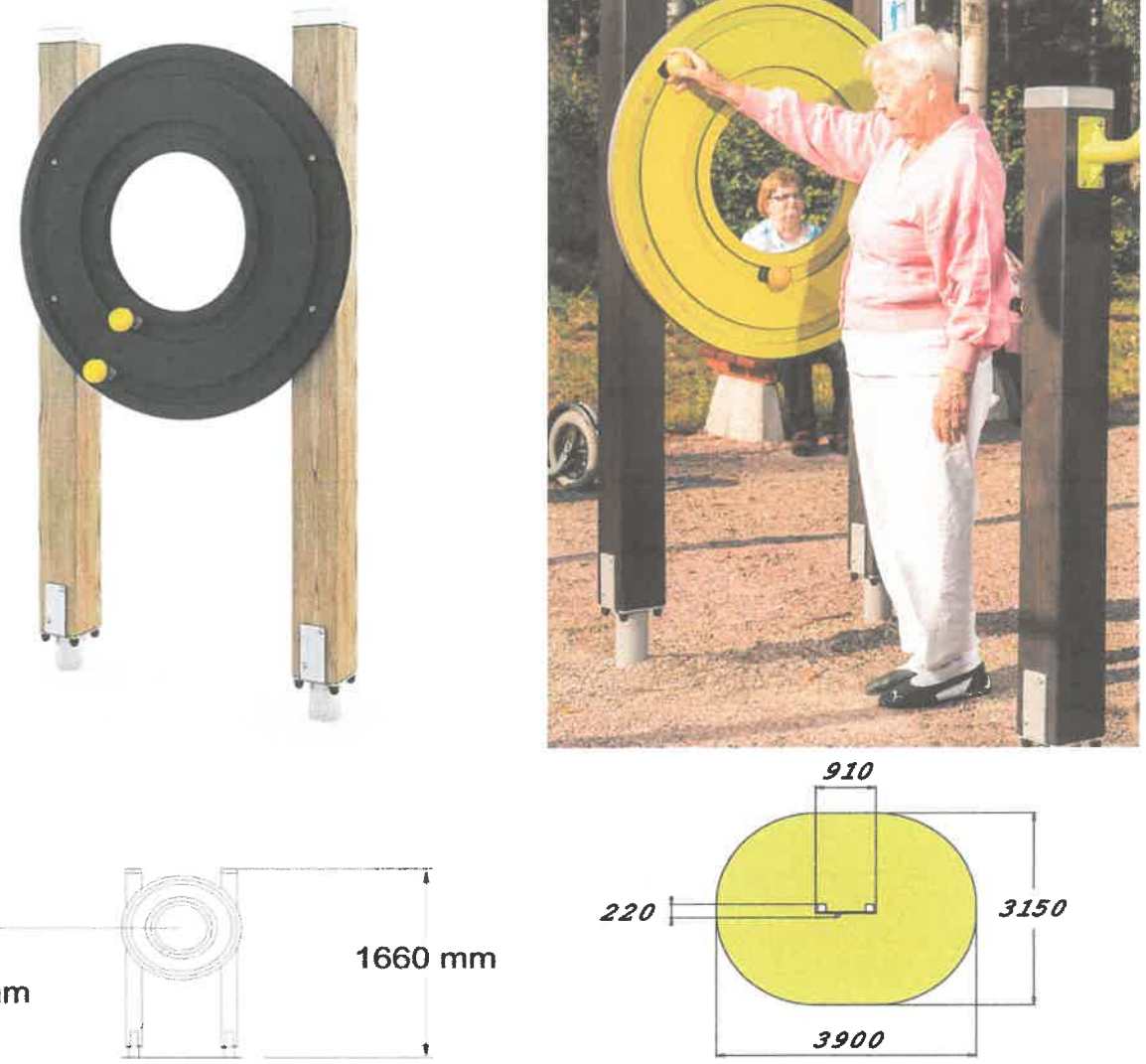
Ryc. 20: przykładowa forma urządzenia oraz sposób jego użytkowania i wymiary charakterystyczne / reprodukcja za : materiały producenta

1.5.2.9. KOŁO DO TRENINGU BARKU I RAMION

Urządzenie do ćwiczeń sprawności barków i ramion, trening wzmacnia również mięśnie klatki piersiowej – niezbędne w profilaktyce chorób układu oddechowego. Zestaw złożony z dwu pierścieni z zamontowanymi uchwytami w formie kuli – poruszanie tych elementów wymusza okrężny ruch ramion.

Urządzenie składa się z dwóch pionowych słupów nośnych, pomiędzy którymi zamocowany jest panel w formie okrągłego „talerza" z dwoma współosiowymi, równoległymi torami w kształcie okręgów. W wyprofilowanych rowkach torów osadzone są dwie ruchome gałki, przeznaczone do prowadzenia dłoni po obwodzie okręgów. Ćwiczenie polega na przemieszczaniu gałek wzdłuż torów, co angażuje mięśnie ramion, obręczy barkowej oraz odcinka szyjnego, a także wspiera mobilność i koordynację nadgarstków.

- Łącznie liczba sztuk: 1 zestaw



Ryc. 21: przykładowa forma urządzenia oraz sposób jego użytkowania i wymiary charakterystyczne / reprodukcja za : materiały producenta

PARAMETRY TECHNICZNE URZĄDZENIA:

- Maksymalna liczba użytkowników : 1
- Wymiary urządzenia : 91 x 22 x 165.5 cm
- Powierzchnia strefy bezpieczeństwa : 10.70 m^2
- Montaż : urządzenie należy stabilizować w gruncie zgodnie z zaleceniami producenta stosując dedykowane przez producenta kotwy i fundamenty

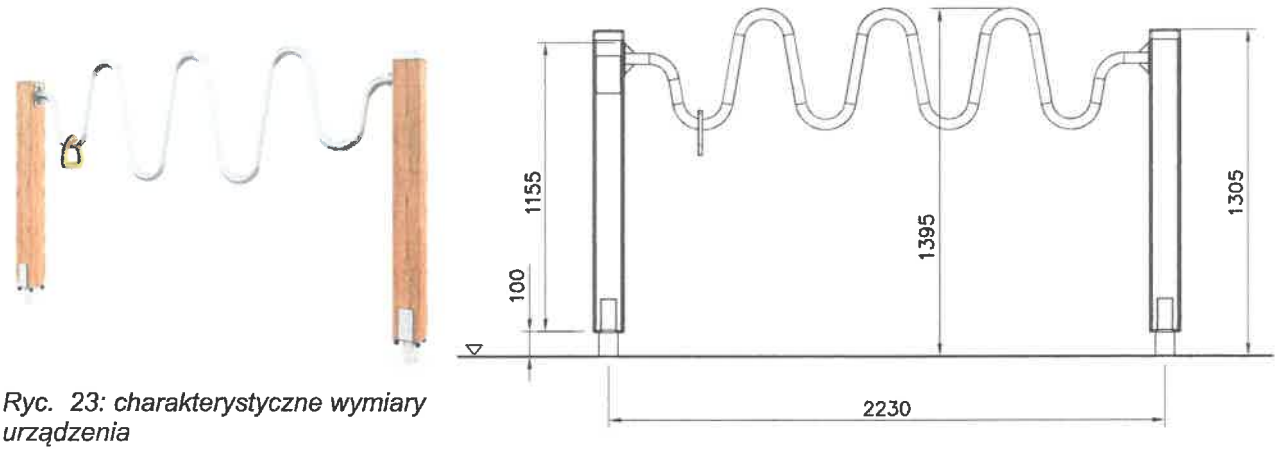
1.5.2.10. FALA DO TRENINGU BARKU I RAMION

Urządzenie składa się z metalowego drążka ukształtowanego w sposób falisty ze zmienną wysokością - maksymalnie ~140 cm. Na drążku zamontowany jest pierścień – ćwiczenie polega na przesuwaniu go z jednego końca na drugi bez dotykania drążka. Szeroki zakres ruchu pomaga ćwiczyć koordynację wzrokowo-ruchową i koncentrację wzmacniając mięśnie barków, łokci, nadgarstków oraz stawy oraz mięśnie klatki piersiowej – niezbędne w profilaktyce chorób układu oddechowego. Urządzenie inkluzywne.

- Łącznie liczba sztuk: 1 zestaw



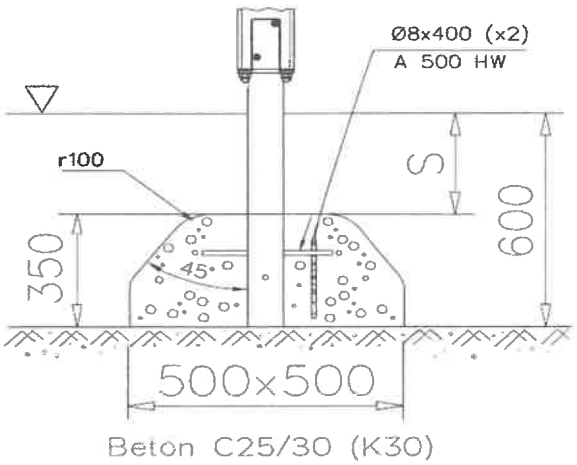
Ryc. 22: przykładowa forma urządzenia oraz sposób jego użytkowania



Ryc. 23: charakterystyczne wymiary urządzenia

PARAMETRY TECHNICZNE URZĄDZENIA:

- Wymiary urządzenia : 235 x 16 x 139.5 cm
- Powierzchnia strefy bezpieczeństwa : 15.00 m^2
- Montaż : urządzenie należy stabilizować w gruncie zgodnie z zaleceniami producenta stosując dedykowane przez producenta kotwy i fundamenty



Ryc. 24: sposób stabilizacji urządzenia w gruncie / materiały producenta

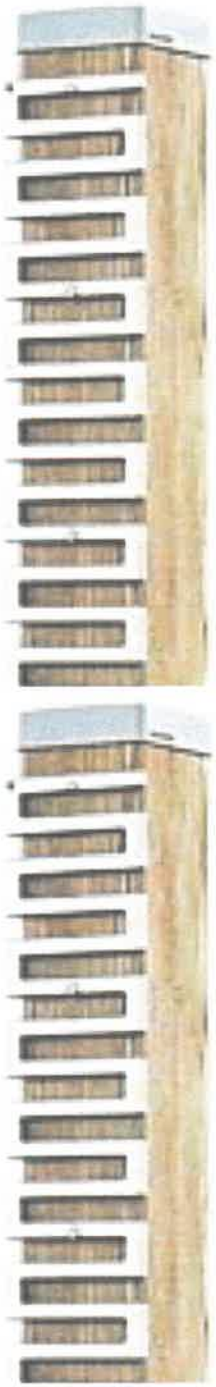
Montaż do podłoża, w oparciu o stalowe stopy o długości 700 mm. (stopy wyniesione są 10 cm. nad powierzchnię gruntu) w gruncie stopy zakończone są fundamentem betonowym o wymiarach 50x50x35 cm

1.5.2.11. SCHODY DLA PALCÓW

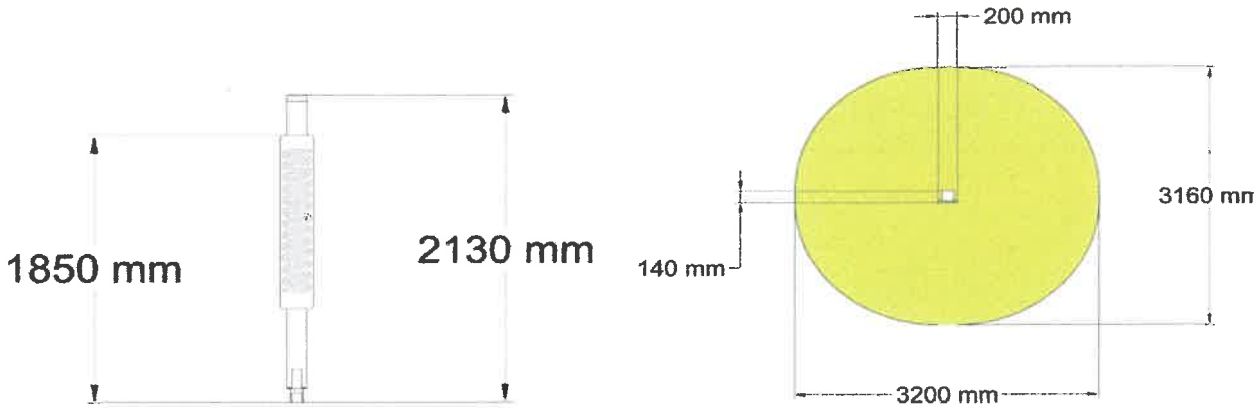
Urządzenie do ćwiczeń manualnych dedykowanych szczególnie dla seniorów oraz osób niepełnosprawnych. Szeroki zakres ruchu pozwala na trening palców, łokci i ramion, rozwija koordynację wzrokowo-ruchową i koncentrację – niezbędną w czynnościach życia codziennego.

Urządzenie składa się ze słupka, na którego jednej ze ścianek zamontowana jest "drabinka" (wężyk z rowkiem) o długości 1.2 m. Ćwiczenie na urządzeniu wpływa na wzmocnienie stawów palców i nadgarstków oraz poprawia pracę ramion.

- Łącznie liczba sztuk: 1 zestaw







Ryc. 25: przykładowa forma urządzenia oraz sposób jego użytkowania.

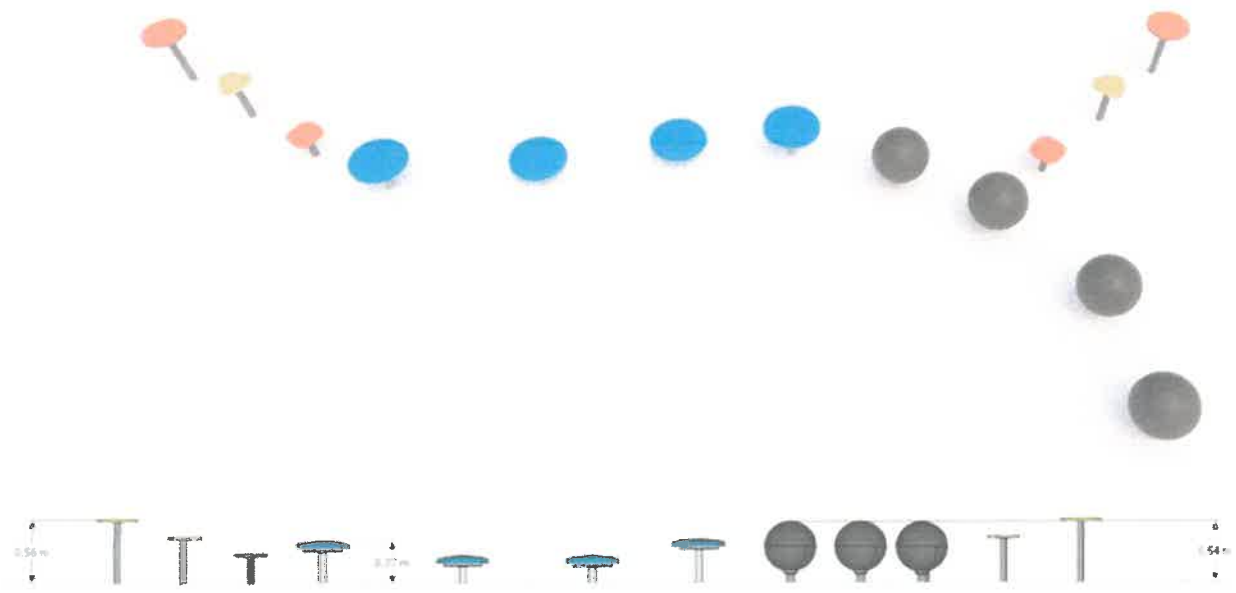
PARAMETRY TECHNICZNE URZĄDZENIA:

- Maksymalna liczba użytkowników : 1
- Wymiary urządzenia : 13 x 13 x 212.5 cm
- Powierzchnia strefy bezpieczeństwa : 7.9 m^2
- Montaż : urządzenie należy stabilizować w gruncie zgodnie z zaleceniami producenta stosując dedykowane przez producenta kotwy i fundamenty

1.5.2.12. ZESTAW DO BALANSOWANIA

Urządzenie stanowi modułowy zestaw zabawowo-ruchowy służący do rozwijania równowagi, koordynacji ruchowej oraz motoryki dużej, przeznaczony zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. W skład zestawu wchodzą 4 szt. kul, 4 szt. stopni pokrytych EPDM oraz 6 szt. kolorowych stopni o zróżnicowanym kształcie. Zmienne wysokości i rozstaw elementów umożliwiają chodzenie, przeskakiwanie i balansowanie, co wzmacnia mięśnie nóg, stabilizację tułowia oraz orientację przestrzenną, a w przypadku dorosłych pozwala na lekkie ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening stabilizacji i koordynacji. Platformy wykończone nawierzchnią EPDM zapewniają właściwości antypoślizgowe, komfort użytkowania i dodatkową stymulację sensoryczną, a połączenie elementów płaskich i kulistych zwiększa zakres bodźców proprioceptywnych. Układ urządzenia nie narzuca jednego scenariusza użytkowania, dzięki czemu może ono pełnić funkcję ścieżki równoważnej lub prostego toru przeszkód, sprzyjając aktywności indywidualnej i wspólnej, przy zachowaniu niskiego poziomu ryzyka i wysokiego poziomu bezpieczeństwa.

- Łącznie liczba sztuk: 1 zestaw



Ryc. 26: zestaw do balansowania

PARAMETRY TECHNICZNE URZĄDZENIA:

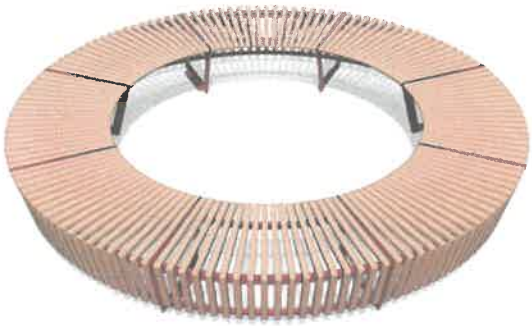
- Maksymalna liczba użytkowników : 8
- Wymiary urządzenia : 50.60 x 85.10 x 56.0 cm
- Powierzchnia strefy bezpieczeństwa : 47.20 m^2
- maksymalna wysokość upadku : 56.0 cm
- Montaż : urządzenie należy stabilizować w gruncie zgodnie z zaleceniami producenta stosując dedykowane przez producenta kotwy i fundamenty
  Montaż do podłoża w oparciu o stalowe stopy. Płaskie stopnie wykończone nawierzchnią EPDM osadzone są na stalowych nogach o długości 73 cm, zakończonych płytą montażową o wymiarach 38 × 38 cm; wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo. Elementy kuliste montowane na stalowych nogach o długości 45 cm, również zakończonych płytą 38 × 38 cm, wykonanych ze stali ocynkowanej ogniowo. Stopnie bez wykończenia EPDM osadzone na stalowych nogach o średnicy 6 cm i długości 80 cm, kotwionych bezpośrednio w fundamencie betonowym o wymiarach 40 × 40 × 20 cm.

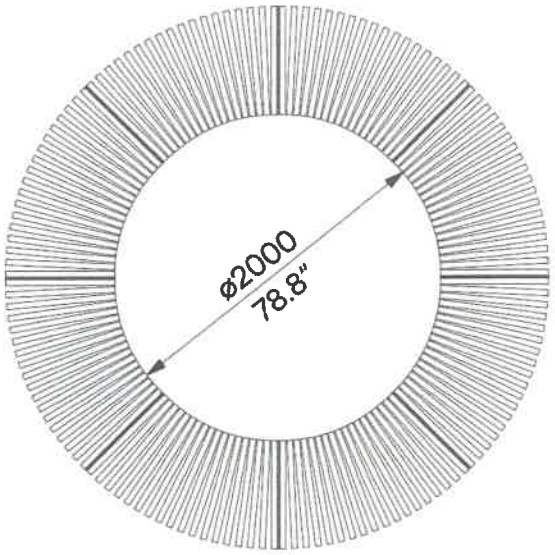
1.6. DROBNE FORMY ARCHITEKTONICZNE I ELEMENTY MAŁEJ ARCHITEKTURY

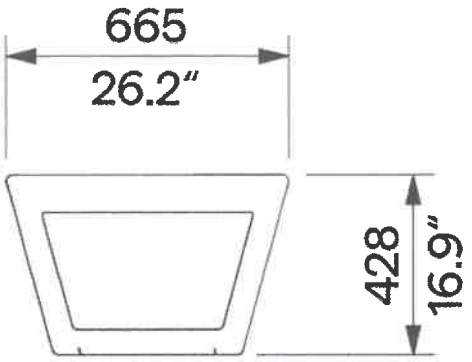
1.6.1. SIEDZISKA WOKÓŁ DRZEW

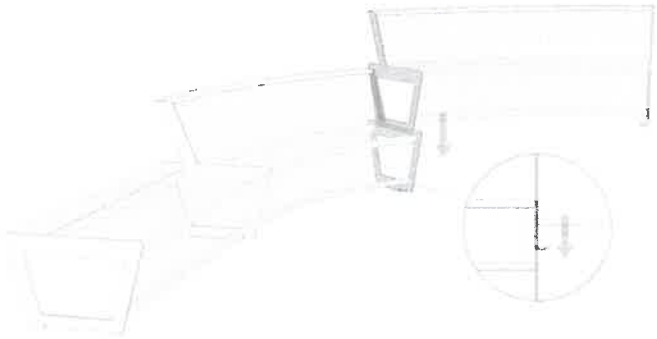
Na terenie strefy sportowo-rekreacyjnej przewidziano instalację siedziska umożliwiającego odpoczynek po ćwiczeniach czy pozostawienie sprzętu. Przewidziano siedzisko o formie owalnej, ustawione wokół pnia drzewa, co pozwala na odpoczynek w cieniu drzewa jednocześnie zabezpieczając jego pień przed uszkodzeniem. Siedzisko wykonane z elementów drewnianych, na konstrukcji stalowej.

- Łącznie liczba projektowanych okrągłych siedzisk : **1 sztuka**









Ryc. 27: przykładowa forma i wymiary ławki okrągłej i sposób jej montażu

PARAMETRY TECHNICZNE OKRĄGŁEJ ŁAWKI:

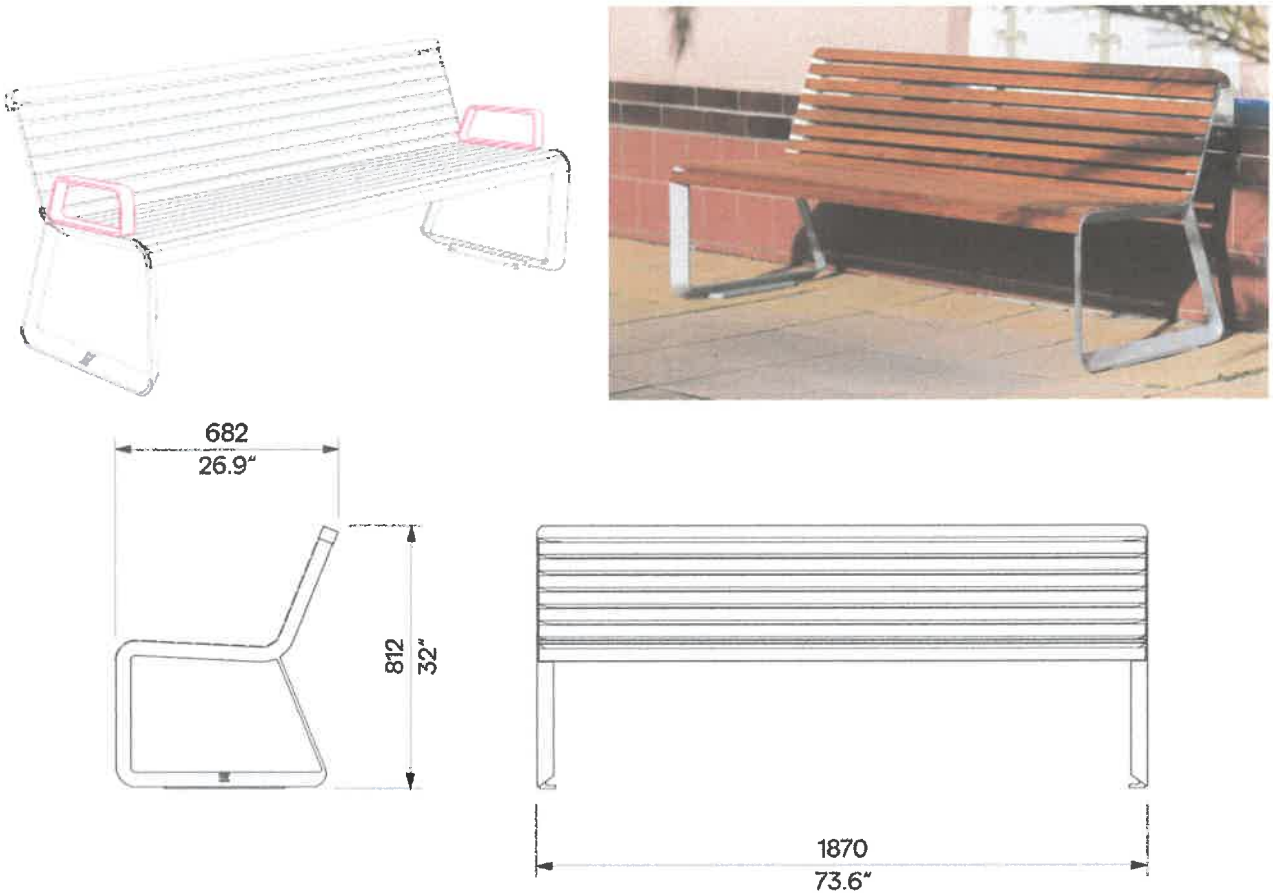
- materiały : konstrukcja stelażu stalowa, pokryta ochronną warstwą antykorozyjną z cynku oraz lakieru wypalanego proszkowo, szczebliny siedziska wykonane z litego drewna liściastego, europejskiego (jesion / akacja) impregnowanego termicznie
- montaż do podłoża za pomocą kotew systemowych dostarczonych przez producenta do fundamentów betonowych stabilizowanych w gruncie poniżej poziomu terenu (fundamenty ukryte pod nawierzchnią)

1.6.2. ŁAWKA Z OPARCIEM

Projekt zakłada instalację ławek wzdłuż ścieżki ruchowej / pomostu. Ławki o profilowanym siedzisku z elementów drewnianych (listew) mocowanym na stelażu o prostej formie. Rama nośna siedziska i oparcia wykonane w formie jednorodnego odlewu ze stopu aluminium i ukrytego stalowego wzmocnienia siedziska, do którego mocowane są drewniane listwy siedziska i oparcia za pomocą nierdzewnych łączników. Ławka przeznaczona jest dla 3 osób, nośność 450 kg (3 x 150 kg).

Połowę ławek należy wyposażyć dodatkowo w podłokietniki ułatwiające wstawanie osobom z problemami z mobilnością i seniorom.

- Łącznie liczba projektowanych ławek : **16 sztuk**



Ryc. 28: przykładowa forma rekreacyjnej ławki parkowej – z podłokietnikami oraz bez podłokietników oraz wymiary charakterystyczne ławki / widok z boku i od frontu

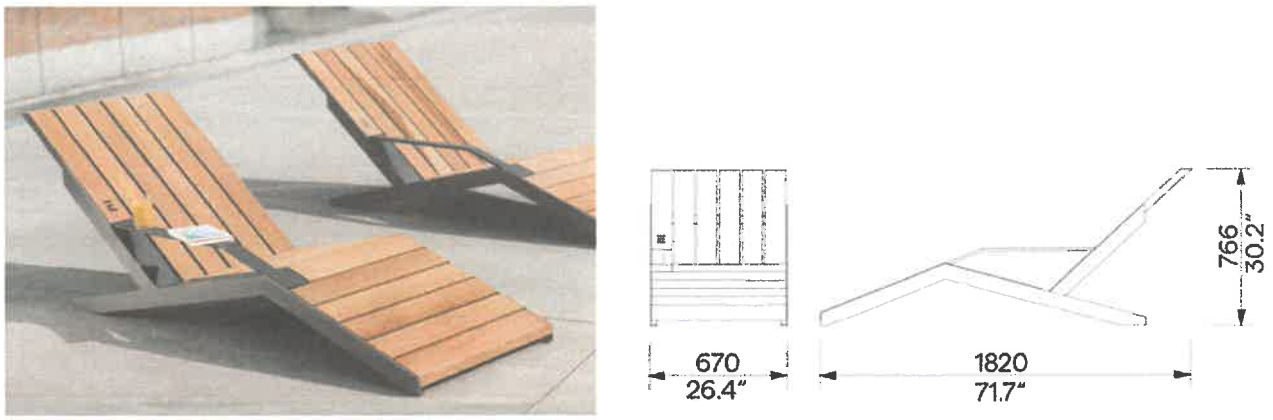
PARAMETRY TECHNICZNE ŁAWKI:

- materiały / kolorystyka :
  konstrukcja stalowa cynkowana i malowana proszkowo na kolor grafitowy RAL 7016,
  Szczebliny siedziska i oparcia wykonane z litego drewna liściastego, europejskiego (jesion / akacja) impregnowanego termicznie
- montaż do podłoża – do konstrukcji pomostu – za pomocą kotew systemowych dostarczonych przez producenta

1.6.3. LEŻAKI / SZEZLĄGI

W strefie rekreacyjnej przewidziano instalację szezlągów (model dedykowany do przestrzeni publicznych). Siedziska wykonane z konstrukcji stalowej o powierzchni do leżenia z drewnianych szczeblin – mebel wyposażony w podłokietnik ułatwiający wstawanie osobom z trudnościami z mobilnością i seniorom.

- Łącznie liczba projektowanych leżaków : **15 sztuk**



Ryc. 29: *przykładowa forma leżaka dedykowanego do przestrzeni publicznych i jego wymiary charakterystyczne*

PARAMETRY TECHNICZNE LEŻAKÓW :

- materiały / kolorystyka : wszystkie elementy stalowe, cynkowane i malowane proszkowo w kolorze grafitowym RAL 7016 / analogicznie jak ławki, siedzisko z drewnianych szczeblin z drewna liściastego, europejskiego (jesion / akacja) impregnowanego termicznie, w kolorze naturalnym
- montaż do podłoża za pomocą kotew dostarczonych przez producenta

1.6.4. HAMAKI

Jako uzupełnienie wyposażenia strefy rekreacyjnej przewidziano instalację hamaków przystosowanych do przestrzeni publicznych. Hamak mocowany na drewnianych słupach stabilizowanych w gruncie.

- Łącznie liczba projektowanych hamaków : **2 sztuki**





Ryc. 30: *przykładowa forma hamaka*

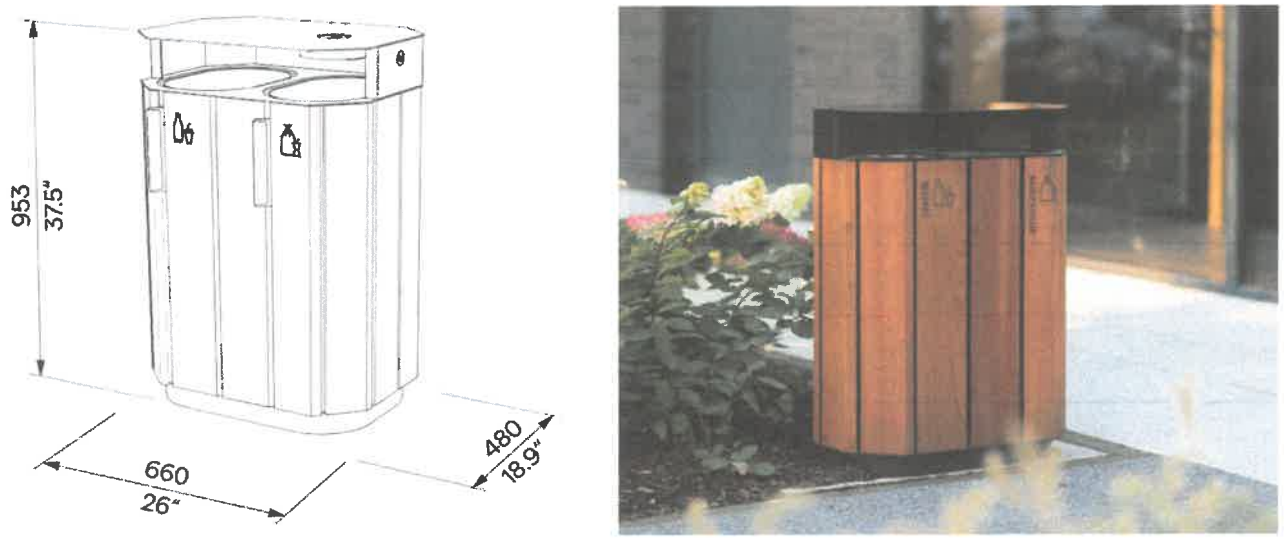
PARAMETRY TECHNICZNE HAMAKA :

- wymiary : rozstaw słupów : 350.0 cm, wysokość montażu siedziska 59.0 cm
- materiały : słupy konstrukcyjne drewniane (robinia / drewno akacjowe), impregnowane ciśnieniowo; hamak wykonany z linek stalowych, powlekanych osnową polipropylenową, listwa hamaka drewniana elementy łączące – śruby, tuleje dystansowe, etc – ze stali nierdzewnej
- kolorystyka : słupy i inne elementy drewniane w kolorze naturalnym, linki oplecione w kolorze antracytowym RAL 7016 lub jasnoszarym RAL 7035
- montaż do podłoża za pomocą kotew systemowych dostarczonych przez producenta

1.6.5. KOSZ NA ŚMIECI - DO SEGREGACJI ODPADÓW / 2 X 61 L

W strefie rekreacyjnej przewidziano instalację koszy na odpadki składających się z 2 pojemników co umożliwia segregację odpadów. Konstrukcja koszy stalowa, boki wykończone drewnianymi listwami. Kosze wyposażone w stalowe daszki zabezpieczające przed opadami oraz wypadaniem opadów podczas wiatru.

- Łącznie liczba projektowanych koszy : 3 sztuki



Ryc. 31: *przykładowa forma kosza na śmieci i jego wymiary charakterystyczne*

PARAMETRY TECHNICZNE KOSZY NA SMIECI DO SEGREGACJI ODPADÓW :

- materiały / kolorystyka : wszystkie elementy stalowe, cynkowane i malowane proszkowo w kolorze grafitowym RAL 7016 / analogicznie jak ławki, siedzisko z drewnianych szczeblin z drewna jesionowego, impregnowanego termicznie w kolorze naturalnym
- stabilizowanie w gruncie za pomocą fundamentów betonowych umieszczonych pod poziomem terenu, montaż do fundamentu za pomocą kotew stalowych dostarczonych przez producenta, wklejanych chemicznie

1.6.6. TABLICA INFORMACYJNA / DUŻA

Przewidziano instalację tablic informacyjnych[7] – z możliwością zmiany treści / układu graficznego tablicy za pomocą montażu banneru z PVC. Na tablicach należy umieścić regulamin użytkowania a także plan zespołu uzdrowiskowego oraz ewentualnie historię miejsca.

- Wymiary tablicy : 125 x 200 cm
- Łącznie liczba projektowanych tablic informacyjnych : 3 sztuki
  - Przy strefie rekreacyjno-sportowej
  - Przy wejściu na ścieżkę ruchową lokalizowaną na pomostach
  - Przy wieży widokowo-inhlacyjnej

PARAMETRY TECHNICZNE TABLICY INFORMACYJNEJ :

- materiały / kolorystyka : wszystkie elementy stalowe, cynkowane i malowane proszkowo w kolorze grafitowym RAL 7016 / analogicznie jak ławki
- stabilizowanie w gruncie za pomocą fundamentów betonowych umieszczonych pod poziomem terenu, montaż do fundamentu za pomocą kotew stalowych dostarczonych przez producenta, wklejanych chemicznie

[7] Projekt merytoryczny i graficzny tablic – według odrębnego opracowania i uzgodnienia z inwestorem.