SVSMP
SPRÁVA VEŘEJNÉHO STATKU MĚSTA PLZNĚ
ředitel Klatovská tř. 10 a 12, 301 00 Plzeň
zapsána v obchodním rejstříku vedeném Krajským soudem v Plzni oddíl Pr, vložka 692

VÁŠ DOPIS ZN.:
ZE DNE:
NAŠE ZN.: **SVSMP/05304/15/ŘED**

VYŘIZUJE: Ing. Lucie Jůzová
TEL: +420 378 037015
FAX: +420 378 037 130
E-MAIL: juzova@plzen.eu

DATUM: 29. 3. 2015

Úřad městského obvodu Plzeň 1
Alej Svobody 60
326 00 Plzeň

Žádost o poskytnutí finančního příspěvku na realizaci projektu „Buď fit seniore" v lokalitě U Kamenného rybníka

Správa veřejného statku města Plzně Vás žádá o poskytnutí kapitálových prostředků na realizaci venkovního fitness „Buď fit seniore", jehož realizace se plánuje na území MO Plzeň 1 u Kamenného rybníka. Projekt počítá s osmi cvičebními prvky, viz příloha.

Odhad finančních prostředků pro zajištění projektu představuje částku **cca 400 tis. Kč.**, o kterou bychom Vás chtěli požádat.

Velice děkujeme za vstřícnost při podpoře těchto projektů.

S pozdravem

SPRÁVA VEŘEJNÉHO STATKU
MĚSTA PLZNĚ
příspěvková organizace
Klatovská tř. 10 a 12, 301 00 Plzeň
IČ: 40526551 DIČ: CZ40526551

Ing. Milan Sterly
ředitel organizace

Rozdělovník:
Starosta: Mgr. Miroslav Brabec
1. místostarostka: PhDr. Ivana Mádlová, Ph.D., MBA
2. místostarosta: Jiří Uhlík, MBA

Příloha: Návrh skladby cvičebních prvků
Co: vlastní

NÁVRH SKLADBY A POPIS STROJŮ – sestava pro 17 osob

1.Brusle (PST-M04X), pro 1 osobu – 2x
Rozměry: 1075 x 535 x 1390 mm
Ochranná zóna: Ø 2500 mm

- cvičební stroj k procvičování a posilování dolních končetin a hýžďových svalů
- cvičení napomáhá k rozvoji koordinačních schopností a rovnováhy, napomáhá zlepšování pohyblivosti dolních končetin
- stroj je kotvený k betonové patce o rozměrech 0,5 x 0,5 x 0,8 m.



2. Kormidlo (PST-Z01X), pro 2 osoby – 1x
Rozměry: 660 x 950 x 1790 mm
Ochranná zóna: Ø 2500 mm

- cvičební stroj k procvičování a rehabilitaci horních končetin, především ramen,
- při cvičení je rozvíjena mobilita/hybnost ramenních kloubů a zádových svalů, rovnováha, motorika a jsou procvičovány klouby horních končetin.
- stroj je kotvený k betonové patce o rozměrech 0,5x0,5x0,8 m



3.Zdvihací zařízení (PST-Z04X), pro 2 osoby – 2x
Rozměry: 2100 x 750 x 1690 mm
Ochranná zóna: Ø 3000 mm

- cvičební stroj k procvičování horních končetin
- při cvičení jsou posilovány svaly horních končetin, břišní a zádové svaly
- stroj je kotvený k betonové patce o rozměrech 0,5 x 0,5 x 0,8 m



4.Twist (PST-Z05X), pro 3 osoby – 1x
Rozměry: 1560 x 760 x 1130 mm
Ochranná zóna: Ø 2500mm

- cvičební stroj k procvičování spodní poloviny těla
- při cvičení jsou zapojeny šikmé břišní svaly, kyčle, pánev, dochází k rozvoji celkové hybnosti těla, rozvíjeny jsou koordinační schopnosti a rovnováha
- stroj je kotvený k betonové patce o rozměrech 0,5 x 0,5 x 0,8 m.



5.Volant (PST-T01X), pro 2 osoby – 1x
Rozměry: 960 x 1110 x 1285 mm
Ochranná zóna: Ø 2500 mm

- cvičební stroj k procvičování a rehabilitaci horních končetin, především ramen, předkloktí a zápěstí
- při cvičení je rozvíjena mobilita/hybnost horních končetin, rovnováha, motorika a jsou procvičovány klouby horních končetin.
- stroj je kotvený k betonové patce o rozměrech 0,5 x 0,5 x 0,8 m.



6.Běžecké lyže (PST-T08X), pro 1 osobu – 2x
Rozměry: 1480 x 530 x 1270 mm
Ochranná zóna: Ø 2500 mm

- cvičební stroj k procvičování celého těla, aerobní cvičení napomáhá zlepšování kardiovaskulárního systému,
- při cvičení jsou posilovány svaly dolních i horních končetin, jsou rozvíjeny koordinační schopnosti a rovnováha
- stroj je kotvený k betonové patce o rozměrech 0,5 x 0,5 x 0,8 m



7.Váha (PST-Z01X), pro 2 osoby – 1x
Rozměry: 1990 x 420 x 1550 mm
Ochranná zóna: Ø 2500mm

- cvičební stroj k procvičování dolních končetin
- při cvičení jsou posilovány svaly dolních končetin, především lýtkové, stehenní a hýžďové svaly, svaly v bederní oblasti, částečně břišní svaly a zároveň je toto cvičení vhodné pro posílení svalů dna pánevního
- stroj je kotvený k betonové patce v zemi o rozměrech 0,5 x 0,5 x 0,8 m



8.Koník (PST-J02X), pro 1 osobu – 2x
Rozměry: 1030 x 600 x 1160 mm
Ochranná zóna: Ø 2000 mm

- cvičební stroj k procvičování horních a dolních končetin, zadní oblasti trupu
- při cvičení jsou zapojeny svaly spodní i horní části těla, rozvíjeny jsou koordinační schopnosti
- stroj je kotvený k betonové patce o rozměrech 0,5 x 0,5 x 0,8 m



Kamenný rybník – orientační rozmístění a skladba cvičebních prvků



Pryžová dopadová plocha pro bezprostřední okolí cvičebních prvků – ukázka

