



VYLEPŠI SI ŠKOLU 3.C

**Obchodní akademie a střední škola polytechnická Veselí nad Moravou,
příspěvková**

Zpracovali: Lukáš Dominik, Adam Jelínek, Jakub Mík



VYLEPŠI SI ŠKOLU



NOVÉ VYBAVENÍ POSILOVNY



3.C

-  Posilovací stojan
inSPORTline Cable Column
CC200
-  Veslovací trenažér
inSPORTline Yukona
-  Lano na procvičování tricepsů
inSPORTline 67 cm

www.oaveseli.cz/vylepsi-si-skolu

Cíl projektu

Cílem projektu je zakoupení a instalace dvou nových posilovacích zařízení – **veslovacího trenažeru inSPORTline Yukona, posilovacího stojanu inSPORTline Cable Column CC200** a nástavce ke kladce **Lano na procvičování tricepsů inSPORTline 67 cm**. Tyto stroje rozšíří možnosti silového i kondičního tréninku a umožní procvičení širokého spektra svalových skupin.

Popis zařízení

Veslovací trenažer inSPORTline Yukona

- Hlavní funkce: Simulace veslování, vhodné pro komplexní trénink celého těla – posiluje svaly zad, nohou i paží a zároveň zlepšuje kondici.
- Konstrukce: Robustní rám, 2 kg setrvačnick, 16 stupňů zátěže s elektronickým ovládáním, magnetický brzdový systém. Polstrované sedlo a dlouhý pojezd pro pohodlí a efektivitu cvičení. Maximální nosnost 110 kg. Skládací konstrukce umožňuje úsporu místa.

Posilovací stojan inSPORTline Cable Column CC200

- Hlavní funkce: Umožňuje provádět více než 100 různých posilovacích cviků pro téměř všechny svalové partie těla (prsí svaly, záda, ramena, ruce, nohy).
- Jeho hlavní výhodou je jednoduché nastavení zátěže – má dvě věže se závažím 2×45 kg (tvořených 10 cihličkami o hmotnosti 4,5 kg na každé straně).
- Konstrukce: Ocelová konstrukce s profilem 70 × 30 mm, vysoká nosnost, nastavitelný systém kladek a ochranný kryt na závaží pro bezpečnost během cvičení.

Lano na procvičování tricepsů inSPORTline 67 cm

- Hlavní funkce: Efektivní cvičení tricepsů, bicepsů, břišních svalů a zad – umožňuje různé varianty úchopů a pohybů.
- Konstrukce: Silné lano s gumovými a otočnými koncovkami pro jistý úchop a bezpečí, délka 67 cm. Univerzální upevnění na většinu kladkových strojů.

Rozpočet

Veslovací trenažer inSPORTline Yukona

- 8790 Kč (7 790 Kč se slevou)

Posilovací stojan inSPORTline Cable Column CC200 - 18 990 Kč

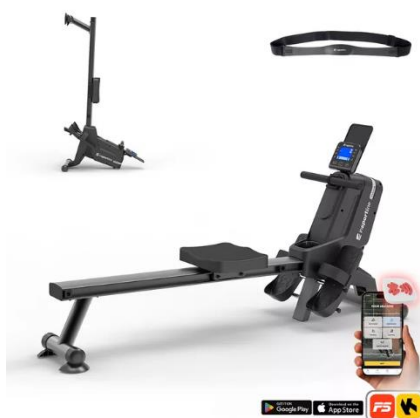
Lano na procvičování tricepsů inSPORTline 67 cm - 249 Kč

Očekávané přínosy

- Zlepšení fyzické kondice žáků a zaměstnanců.
- Možnost komplexního posilování i funkčního tréninku.
- Zařízení vhodná pro široké spektrum uživatelů od začátečníků po pokročilé.
- Kombinace několika možných cviků v jednom stroji šetří prostor a zvyšuje variabilitu cvičení.

Závěr

Investice do těchto posilovacích zařízení představuje efektivní způsob, jak zmodernizovat školní fitness zázemí a podpořit zdravý životní styl v rámci školy.



Zdroje:

1) Obrázek veslovacího trenážeru:

https://www.insportline.cz/78052/veslovaci-trenazer-insportline-yukona?msclkid=f6cce8a12d2e113e615781b7186d246d&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=PLA_inSPORTline2&utm_term=4588743068235216&utm_content=Fitness

2) Obrázek posilovacího stojanu:

https://www.insportline.cz/28008/posilovaci-stojan-insportline-cable-column-cc200?msclkid=567ce398872c1f6cd7578a8eb1a99696&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=PLA_inSPORTline2&utm_term=4588743068235213&utm_content=Fitness

3) Obrázek lana na procvičování tricepsů:

https://www.insportline.cz/2128/lano-na-procvicovani-tricepsu-insportline-67-cm?msclkid=766666255bdc15def9760f336c081465&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=PLA_inSPORTline2&utm_term=4588743068235213&utm_content=Fitness