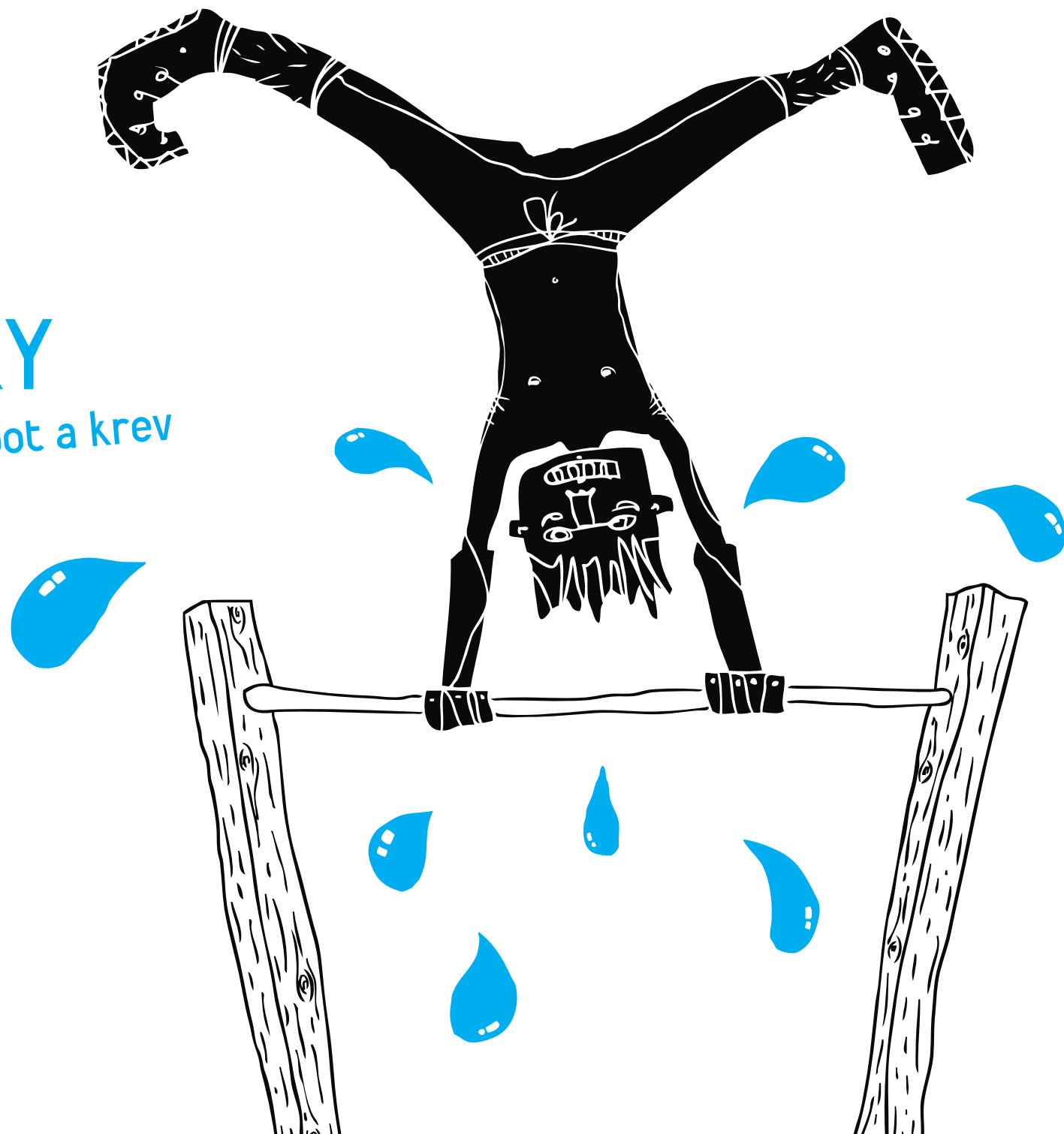


FACTORY

tuky, pot a krev

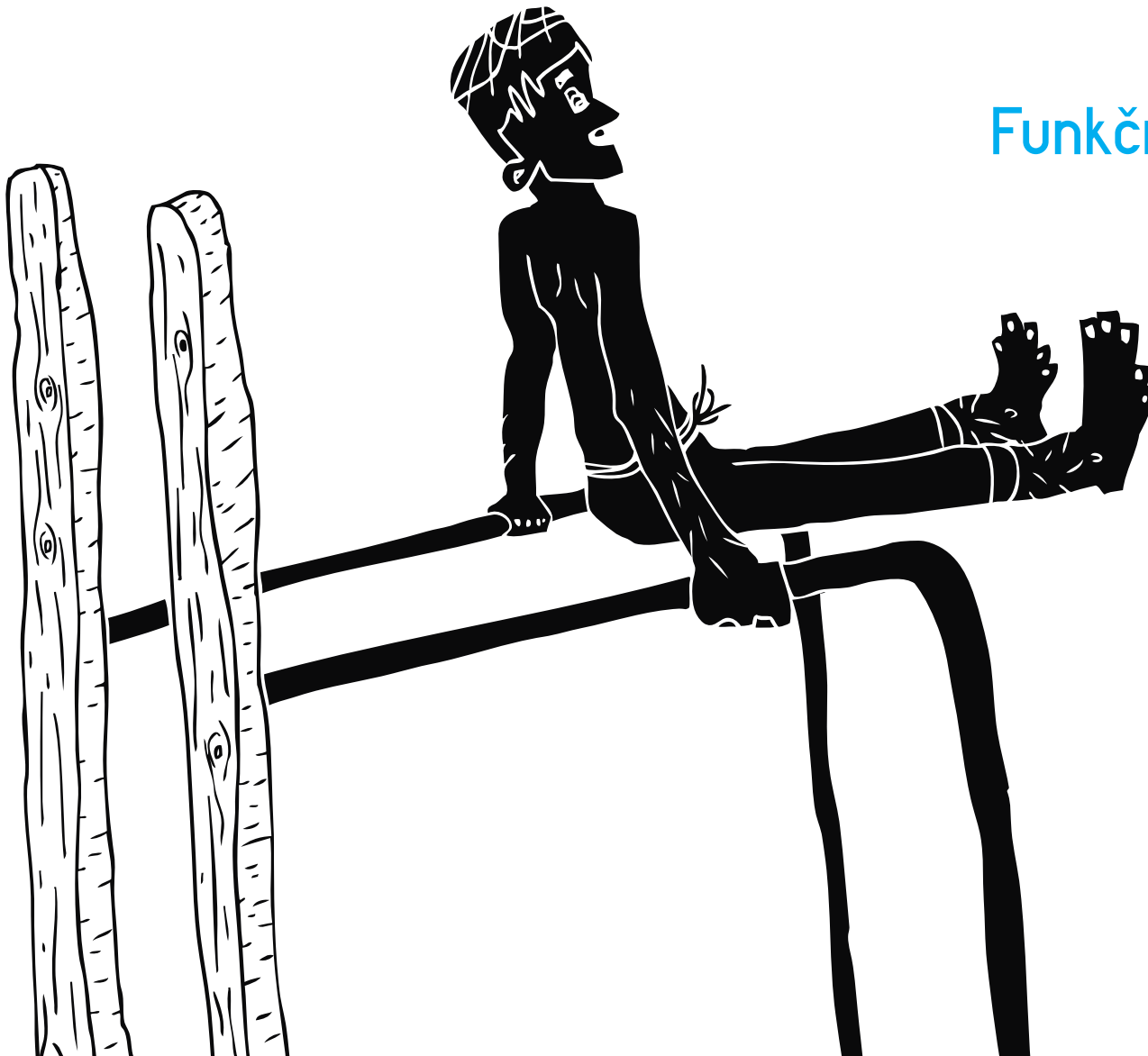


FACTORY

Pět cvičebních stanic ke kompletnímu procvičení celého těla

- cvičení pro každého bez ohledu na věk nebo kondici
- protažení a procvičení svalů celého těla • získání tělesné síly, pružnosti a rovnováhy
- přehledné tabule s návody cvičení • správné metodické vedení cvičících • set cviků pro začátečníky a další tři navazující úrovně obtížnosti
- jednoduchost a srozumitelnost
- žádné mechanické prvky • minimální údržba • ideální pro veřejné prostory
- vyvinuto ve spolupráci s odborníkem na pohyb a funkční fitness • garance kvality

Funkční cvičení v pleněru

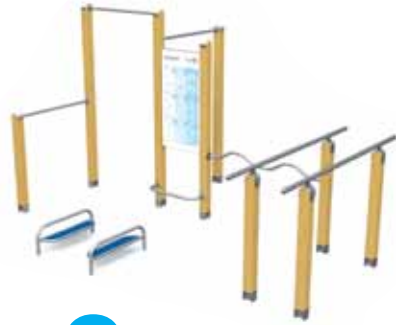




2 Nohy



3 Ruce



4 Záda břicho



5 Balanc



1 Zahřátí těla





1 Zahřátí těla

FI-0001-00

- zahřátí celého těla, všech svalů také kardio rozcvičení
- příprava cvičících k zatížení na ostatních stanovištích

rozměry (m): 2,4 x 2,4 x 2,2
potřebná plocha (m): 5,4 x 5,5
hmotnost (kg): 127
počet uživatelů : 4

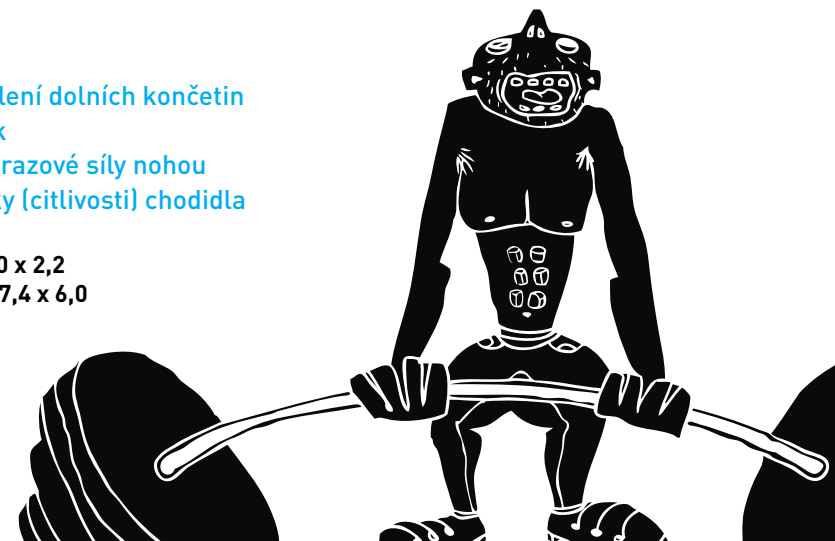


2 Nohy

FI-0002-00

- komplexní posílení dolních končetin a kardio trénink
- procvičování odrazové síly nohou a senzomotoriky (citlivosti) chodidla

rozměry (m): 4,4 x 3,0 x 2,2
potřebná plocha (m): 7,4 x 6,0
hmotnost (kg): 195
počet uživatelů: 5





4 Záda, Břicho

FI-0004-00

- posilování a procvičování svalstva zad a břišních svalů

rozměry (m): 3,1 x 1,8 x 2,2
potřebná plocha (m): 6,5 x 5,0
hmotnost (kg): 135
počet uživatelů: 3



3 Ruce

FI-0003-00

- posilování a procvičování svalstva horních končetin, trupu a břišních svalů
- procvičování dynamické síly horních končetin spojené s koordinací celého těla

rozměry (m): 4,2 x 3,2 x 2,5
potřebná plocha (m): 7,7 x 6,4
hmotnost (kg): 232
počet uživatelů: 6

5 Balanc

FI-0005-00

- posilování a procvičování svalstva chodidel, dolních končetin a trupu
- rozvíjí balanční dovednosti, ale především propojení svalstva nohou a zbytku těla

rozměry (m): 4,2 x 2,7 x 2,2
potřebná plocha (m): 7,2 x 5,8
hmotnost (kg): 154
Počet uživatelů: 4



Jak Factory funguje?

- vybrané cviky a pohyby jsou jednoduché a člověku vlastní, vycházejí z běžných životních, spontánních situací a pohybů
- cvičení nevyžaduje žádné pomůcky ani speciální náčiní, využívá vlastní váhy těla, průvodcem jsou informační tabule s návody
- na cviky pro začátečníky navazují další tři úrovně obtížnosti
- postupně jsou zapojeny všechny hlavní svalové skupiny těla
- sestava cviků vytváří funkční a účinný pohybový celek
- doporučujeme cvičit 2 – 3x týdně.

Kde Factory funguje?

- v parcích, lesoparcích, u městských sportovních areálů a sportovních klubů, cyklostezek, při tělocvičnách středních a vysokých škol, v rekreačních resortech

Použité materiály




































- stojky z dřevěných hranolů 10x10 cm, opatřených vrchní nerezovou krytkou
- přímé a ohýbané ocelové trubky žárově zinkované
- horizontální a šikmé nášlapné části zhotoveny z protiskluzných povrchů z podbarveného gumového granulátu
- nerezový spojovací materiál dimenzovaný podle míry a způsobu zatěžování
- ocelové žárově zinkované kotvy
- tabule s návody z materiálu „dibond“, možnost čištění




































WARM UP
fitness stanoviště




































Factory

ZÁKLADNÍ STŘEDNÍ POKROČILÉ
























01. NÍZKÉ STEPY - běh
























Běh ze stepu na step s držením 20x                                   
























Běh ze stepu na step 30x                                   

Přebíhání přes stepy 30x                                   













02. NÍZKÉ STEPY - skoky













Výskoky snožmo s držením 10x                       













Výskoky na jednu nohu 20x                       

Výskoky snožmo 20x                       

03. HRAZDA + ŽEBŘINY

Dřepey na nižší žerdi 20x            

Dřepey na vyšší žerdi 20x            

Dřepey na vyšší žerdi na jedné noze 16x            

LEGENDA

- směr pohybu
- nádech
- výdech
- správná poloha

střední
zobrazuje
střední
úroveň
obtížnosti

hřiště



FACTORY







Factory
BALANC
BALANC STRENGTH PROGRAMS

LEGENDA
HUBA





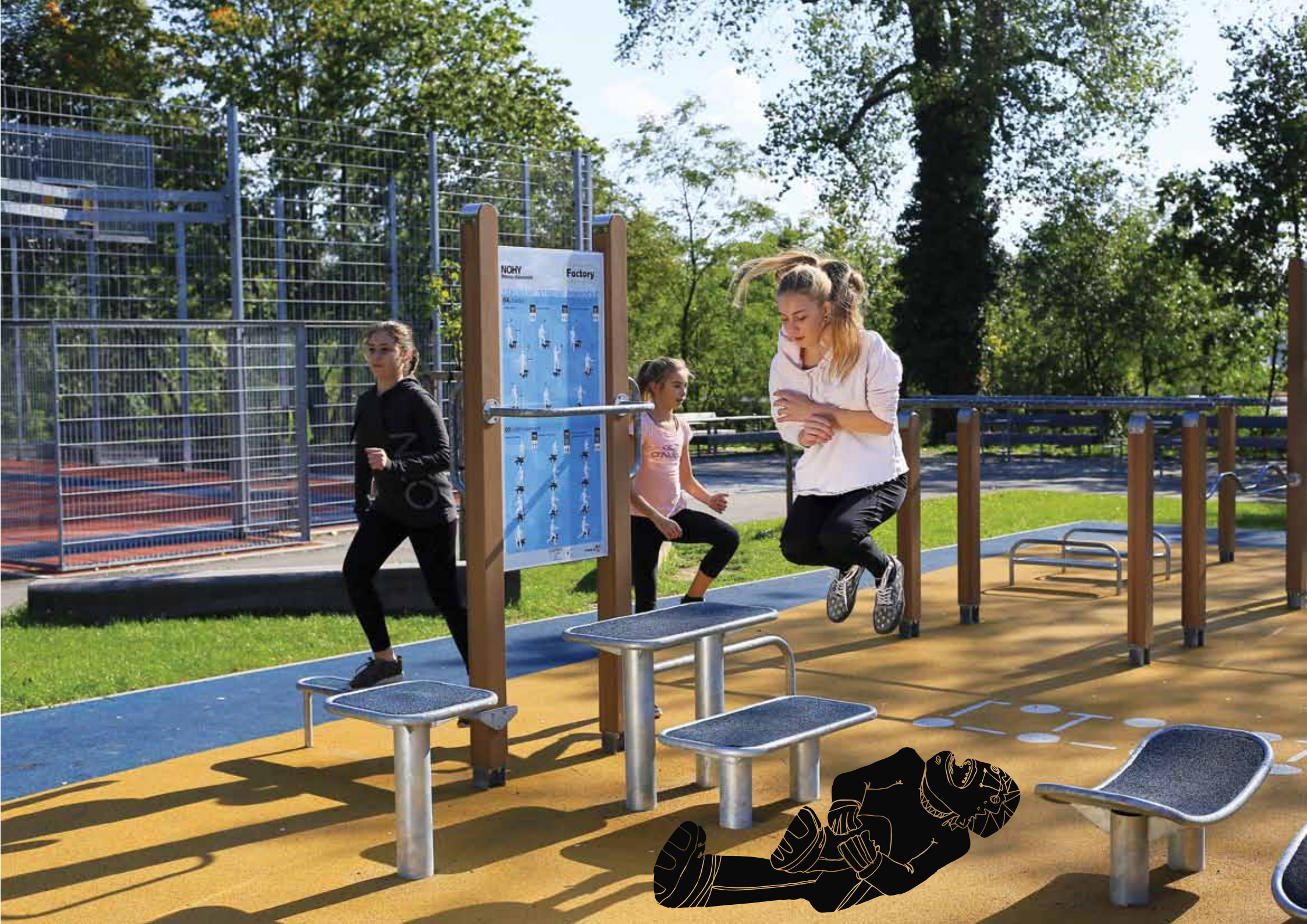
RUCE
HABIT











NCHY
Factory









A co vy na to?

Josef Andrlé

Na tvorbě našeho Factory Fitness se rozhodující měrou podílel Josef Andrlé. Jako odborník na pohyb, koordinační dovednosti a funkční trénink vycházel při navrhování ze základních pohybových principů a vzorců, které byly lidem přirozené a vlastní. „Jejich postupné vyhasínání a vyprchávání vidím jako velké memento. Proto všechny cviky, které Factory nabízí, slouží hlavně ke znovuobnovení těchto základních pohybových dovedností.“

Jednoduchost, srozumitelnost a zvládnutelnost cvičení pro širokou veřejnost. To byl hlavní záměr. Zacvičit si zde mohou všichni bez věkového rozdílu. Pro děti mladší 10-ti let doporučujeme doprovod starší osoby. Pro osoby starší, v seniorském věku, je cvičení doporučeno dle vlastního pocitu a zdatnosti. Každý, kdo se chce jen trošku hýbat a zlepšovat svoji kondici, si zde najde svůj cvik a stupeň obtížnosti, který zvládne.

Tento koncept funkčního fitness je výborná věc, která u nás zatím nemá v tomto rozsahu a zpracování obdoby. Pro mě, jako trenéra lyžování, jsou velmi zajímavá všechna stanoviště. Absolutní nadšení ve mně vyvolalo balanční stanoviště, které nabízí pro trénink lyžařů vše, co musí každý lyžař ovládat – rovnováhu, obratnost a koordinaci, které jsou nezbytné pro náš sport.

Mgr. Tomáš Bank – trenér české reprezentace lyžařů

Jako lékaři známe již řadu let nepochybný pozitivní vliv tělesné zátěže na lidské zdraví. Předkládaný koncept prezentuje prostředí, ve kterém se jeho návštěvník nemusí potýkat s ostychem, nenaráží na své dosavadní pohybové a dovednostní limity, každý si zde najde to správné pro sebe. Od návštěvníka není vyžadována naprosto žádná vstupní kvalifikace, vše se hravě pomocí přehledných návodů naučí na místě, a tím jsou odstraněny všechny bariéry. Navíc rozvíjí všechny složky výkonnosti, tzn. vytrvalost, sílu, koordinaci či dynamiku, které jsou všechny součástí každodenních aktivit a na které je lidské tělo stavěno.

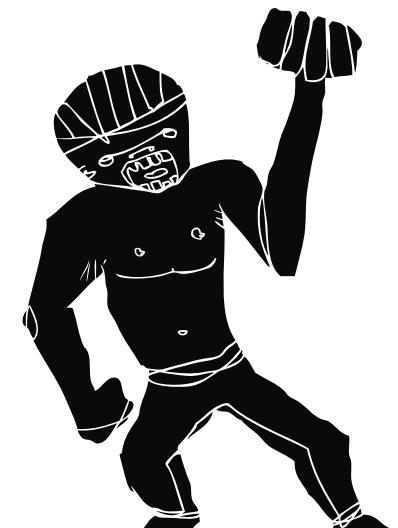
MUDr. Zbyněk Pozdíšek – kardiolog, specialista na sportovní zátěžovou diagnostiku

Jsem velký příznivec zdravého životního stylu, který si bez sportu nedokážu představit. Kombinuji různé sportovní aktivity i prostředí. Nicméně v každodenním shonu jsem rád, když si udělám čas a třeba k večeru se pokouším „utéct před realitou“. Když jsem poprvé vyzkoušel venkovní fitness, tak jsem byl příjemně překvapen. Velmi fandím takovému projektu, protože se jedná o univerzální sportoviště, kde mohu kombinovat nespočet variant cviků. Navíc integrace do městských parků je přímo fantastická. Nejenže si pořádně zacvičíte, ale ještě potkáte hodně známých. Sport přece spojuje dobré lidi...

Ing. Roman Kratochvíl – hobby sportovec

V rámci služební cesty jsem navštívil Vaše realizace fitness programu v Brně. Už před tím jsem viděl fotky, které se mi líbily, ale skutečnost mnohonásobně předčila má očekávání. Lehce jsem si některá stanoviště vyzkoušel. Opravdu je to super a to nejenom vlastní fitness-hřiště, ale i celkové zasazení do daného prostoru. Jen tak dále.

Marek Zapletal – místostarosta města Šumperk



individuální projekty



Individuální projekty jsou pro nás výzvou. Jsou důležitou součástí naší nabídky. Na žádost zákazníka vytváříme originální celky dětských hřišť. Řešíme koncepčně i výtvarně celé volnočasové a oddychové areály. Vítejme i spolupráci s externími výtvarníky a architekty. Do jejich vizí zakomponujeme svoje zkušenosti a společným úsilím potom vznikne originální výtvarný objekt, který plní původní účel hřiště se všemi jeho požadovanými technickými a bezpečnostními náležitostmi.





hřiště.cz, s. r. o.

Zábrdovická 2

615 00 Brno-Židenice

m +420 777 224 404

info@hriste.cz

www.hriste.cz