

**USŁUGI PROJEKTOWE I NADZÓR
W BUDOWNICTWIE GRZEGORZ RUDZKI**

97-330 Sulejów
ul. Góra Strzelecka 18
kom. 509-481-679
e-mail: grzegorz.rudzki@gmail.com

NIP: 771-155-53-16

**SPECYFIKACJA MATERIAŁOWA
WYPOSAŻENIA SIŁOWNI**

INWESTOR		GMINA PARADYŻ z siedzibą: ul. Konecka 4 26-333 Paradyż			
NAZWA ZAMIERZENIA BUDOWLANEGO		ROZBUDOWA BUDYNKU SZKOŁY PODSTAWOWEJ POPRCZEZ: BUDOWĘ SIŁOWNI WEWNĘTRZNEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ W PARADYŻU			
ADRES I KATEGORIA OBIEKTU BUDOWLANEGO		Adres: M. PARADYŻ, GM. PARADYŻ, POW. OPOCZYŃSKI, WOJ. ŁÓDZKIE Kategoria obiektu budowlanego: IX			
POZOSTAŁE DANE ADRESOWE		Nazwa jednostki ewidencyjnej: GMINA PARADYŻ Nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: OBRĘB PARADYŻ Numery działek ewidencyjnych: 309/1			
ZESPÓŁ AUTORSKI	IMIĘ I NAZWISKO	SPECJALNOŚĆ I NUMER UPRAWNIEŃ BUDOWLANYCH	ZAKRES OPRACOWANIA	DATA OPRACOWANIA	PODPIS
Projektant	mgr inż. Grzegorz Rudzki	do projektowania bez ograniczeń w specjalności konstrukcyjno - - budowlanej nr uprawnień NB.IV.7342/22/98	Konstrukcja	Kwiecień 2023 r.	

ZESTAWIENIE URZĄDZEŃ WCHODZĄCYCH W SKŁAD PROJEKTOWANEGO WYPOSAŻENIA SIŁOWNI

Zamieszczone poniżej ilustracje nie wskazują dostawcy urządzeń, a jedynie obrazują formę, wzornictwo, kształt, kolorystykę oraz schemat funkcjonalno - użytkowy urządzeń, które mają się znaleźć na terenie inwestycji. **Zaleca się aby wszystkie zainstalowane urządzenia siłowni pochodziły od jednego dostawcy i stanowiły spójny wizualnie i stylowo układ.**

➤ ROWER POWIETRZNY

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

<i>Kolor</i>	czarny
<i>Malowanie</i>	proszkowe
<i>Mechanizm korbowy</i>	kuta stal chromowo-molibdenowa
<i>Siodło</i>	ergonomiczne i odporne na pot
<i>Regulacja siodła</i>	<ul style="list-style-type: none">• w pionie: 10• w poziomie: 4
<i>Napęd</i>	łańcuchowy
<i>Miejsca obrotowe</i>	z uszczelnionymi łożyskami maszynowymi
<i>Waga</i>	ok. 56 kg
<i>Długość</i>	ok. 130 cm
<i>Wysokość</i>	ok. 124 cm
<i>Szerokość</i>	ok. 61 cm
<i>Funkcje</i>	<ul style="list-style-type: none">• prędkość• dystans• kalorie



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ TRENAŻER ELIPTYCZNY PROGRAMOWANY

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

<i>Programy treningowe</i>	profilowe, oparte o puls docelowy, szybki start, fitness test, recovery test, użytkownika
<i>Regulacja oporu</i>	25 poziomów oporu magnetycznego zarządzane z poziomu konsoli
<i>Funkcje</i>	czas, dystans, kalorie, puls, nachylenie, opór
<i>Liczba profili użytkowników</i>	4 (możliwość porównywania wyników, rywalizowania, definiowania celów, zdobywania osiągnięć i nagród)
<i>Waga koła zamachowego</i>	ok.10 kg
<i>Nachylenie</i>	10 stopniowa regulacja elektroniczna
<i>Płozы</i>	szerokie, antypoślizgowe
<i>Uchwyty</i>	wyprofilowane, statyczne z sensorami pulsu i ruchome umożliwiające wiele rodzajów chwytu
<i>Transmisja danych</i>	Bluetooth (BLE 4.0)
<i>Puls</i>	pomiar przez czujniki na uchwytach oraz bezprzewodowo przez pas telemetryczny (pas do dokupienia oddzielnie)
<i>Klawisze szybkiego dostępu</i>	umożliwiają szybką i wygodną zmianę poziomu oporu i nachylenia rampy w trakcie treningu
<i>Wentylator</i>	3 poziomy regulacji natężenia nawiewu
<i>Dodatkowe wyposażenie</i>	port USB z możliwością ładowania urządzeń, kółka transportowe, tacka na akcesoria, uchwyt na bidon, głośniki, wejście MP3, zasilacz sieciowy
<i>Wymiary sprzętu</i>	ok. 177,8 x 180,3 x 71 cm (dł. x szer. x wys.)
<i>Wymiar opakowania</i>	ok.130 x 86,4 x 56 cm (dł. x szer. x wys.)
<i>Waga produktu</i>	ok.78,6 kg
<i>Maksymalna waga użytkownika</i>	ok.136 kg



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ BIEŻNIA ELEKTRYCZNA

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

<i>Konsola</i>	7" kolorowy, dotykowy komputer z możliwością lekkiej regulacji kąta nachylenia
<i>Silnik</i>	3.00 CHP stałej mocy silnik
<i>Funkcje konsoli</i>	prędkość, czas, dystans, kalorie, nachylenie bieżni, tętno
<i>Prędkość</i>	0-22 km/h
<i>Rolki</i>	ok. 1,9"
<i>Pas bieżni</i>	ok. 51 cm x 152 cm, nierozciągliwy
<i>Nachylenie bieżni</i>	0-12%
<i>Wymiary bieżni</i>	ok. 187 x 91 x 151 cm
<i>Wymiary złożonej bieżni</i>	ok. 110 x 91 x 178 cm
<i>Waga produktu</i>	ok. 96 kg
<i>Maksymalna waga użytkownika</i>	ok. 125 kg
<i>Klawisze szybkiego dostępu</i>	zmiany prędkości oraz nachylenia
<i>Wbudowane</i>	głośniki i klucz bezpieczeństwa
<i>Pomiar pulsu</i>	poprzez sensory na uchwytach oraz pas telemetryczny na klatkę piersiową (pas do dokupienia osobno)
<i>Wentylator</i>	z możliwością kilku ustawień prędkości



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ WIŚLARZ MAGNETYCZNY

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

<i>Waga</i>	ok.28 kg
<i>Całkowita długość</i>	ok.244 cm
<i>Szerokość</i>	ok.61 cm
<i>Wysokość siedzenia</i>	Ze standardowymi nogami ok. 36 cm lub wysokimi nogami ok. 51 cm.
<i>Długość szyny</i>	ok. 137 cm
<i>Łańcuch</i>	stal niklowana
<i>Obudowa łańcucha/przewodu</i>	Częściowo zamknięty
<i>Pomiar pulsu</i>	Monitor będzie odbierał dane o wysokości pulsu bezpośrednio z opaski Bluetooth.
<i>Maksymalna waga użytkownika</i>	ok. 135 kg zgodnie z europejską normą testowania stacjonarnego sprzętu fitness EN 20957-7.
<i>Budowa</i>	aluminiowe przednie nogi, stalowe tylne nogi.
<i>Kolor</i>	Czarny
<i>Przechowywanie</i>	Może być rozdzielona na dwie części, dla łatwiejszego przechowywania
<i>Wymagania przestrzenne</i>	<ul style="list-style-type: none">• Zmontowany: ok. 244 cm x 61 cm• Z przestrzenią do użytku: ok. 274 cm x 122 cm• Do przechowywania: ok. 63.5 cm x 83.8 cm x 137.2 cm
<i>Wymiary brutto</i>	ok.120 x 57 x 160



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ ATLAS FITNESS

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

<i>Kolor konstrukcji</i>	Czarny Mat
<i>Tapicerka</i>	Czarna
<i>Oparcie</i>	Regulowane 8 pozycji
<i>Siedzisko</i>	Regulowane 4 pozycje
<i>Suwnica</i>	Regulowane 5 pozycji
<i>Linka</i>	Elastyczna nylonowa 6mm
<i>Akcesoria</i>	<ul style="list-style-type: none">• Dążek• 2 x Uchwyty• Dążek do ciągnięcia z dołu• Uchwyt na brzuch i kostki• Łańcuch• Haki x 3• Uchwyt na bidon
<i>Stos</i>	ok. 80 kg
<i>Ćwiczenia</i>	<ul style="list-style-type: none">• Wyciąg z góry: Triceps, Biceps, Mięśnie grzbietu• Wyciąg Brzuch• Wyciskanie: Mięśnie klatki piersiowej oraz ramion• Wyciąg Free Motion: Mięśnie klatki piersiowej oraz pleców, Biceps• Czworogłowy uda• Dolny wyciąg: Wiosłowanie siedząc oraz stojąc, Biceps, Mięśnie ramion, Przywodzenie/Odwodzenie• Stacja VKR: Mięśnie brzucha• Suwnica
<i>Wymiary</i>	ok. 189 x 207 x 204 cm
<i>Waga</i>	ok. 313 kg
<i>Max. waga</i>	ok. 150 kg
<i>Użytkownika</i>	
<i>Konstrukcja</i>	Stalowa



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ ŁAWKA DO WYCISKANIA W SKOSIE DODATNIM

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

<i>Wysokość</i>	ok. 141 cm
<i>Szerokość</i>	ok. 121 cm
<i>Długość</i>	ok. 110 cm
<i>Waga</i>	ok. 67 kg
<i>Maksymalne obciążenie</i>	ok. 400 kg
<i>Kąt oparcia</i>	ok. 35°
<i>Zajmowana powierzchnia</i>	ok. 1,32 m ²
<i>Profile</i>	ok. 100 x 50 x 3 mm
<i>Kolor tapicerki</i>	czarny
<i>Kolor ramy</i>	czarny
<i>Regulacja siedziska</i>	3 pozycje
<i>Rozstaw stojaków</i>	ok. 119 cm



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ PORECZ Z DRAŻKIEM

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

<i>Wysokość</i>	ok. 208 cm
<i>Szerokość</i>	ok. 119 cm
<i>Długość</i>	ok. 119 cm
<i>Waga</i>	ok. 58,90 kg
<i>Maksymalne obciążenie</i>	ok. 400 kg
<i>Profile</i>	ok. 100 x 50 x 3 mm
<i>Kolor tapicerki</i>	czerwony
<i>Kolor ramy</i>	czarny
<i>Regulacja siedziska</i>	3 pozycje
<i>Rozstaw stojaków</i>	Pompki szwedzkie Unoszenie nóg w zwisie Pompki na uchwytach Podciąganie na drążku w wąskim nachwycie Podciąganie na drążku w szerokim nachwycie Podciąganie na drążku w wąskim podchwycie

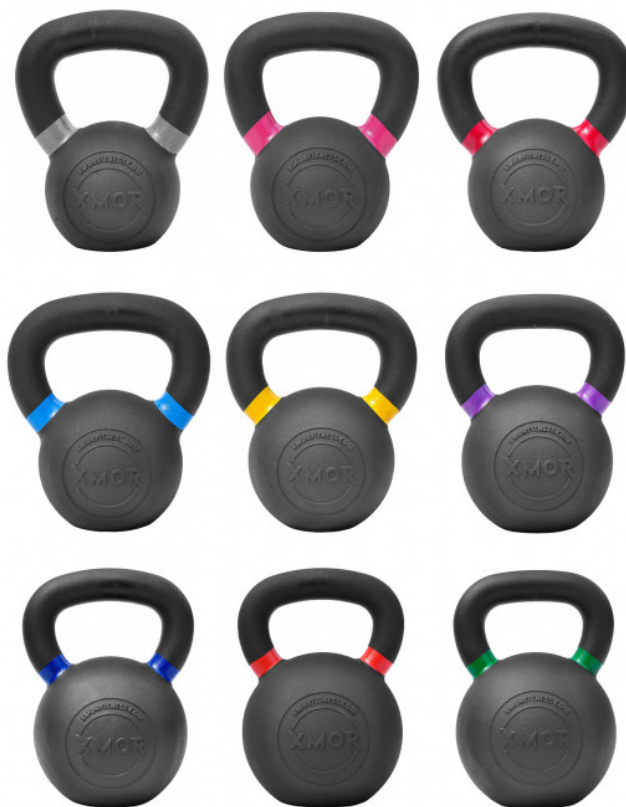


(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ ZESTAW ŻELIWNYCH ODWAŻNIKÓW KETTLEBELL

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

<i>Tworzywo</i>	żeliwo
<i>Oznaczenie wagi na kuli</i>	kg i lb
<i>Skład zestawu</i>	6 kg - średnica uchwyty: 31 mm 8 kg - średnica uchwyty: 33 mm 10 kg - średnica uchwyty: 33 mm 12 kg - średnica uchwyty: 36 mm 16 kg - średnica uchwyty: 38 mm 20 kg - średnica uchwyty: 38 mm 24 kg - średnica uchwyty: 38 mm 28 kg - średnica uchwyty: 38 mm 32 kg - średnica uchwyty: 40 mm
<i>Łączna waga zestawu</i>	ok. 156 kg
<i>Spód</i>	płaski
<i>Logo XMOR</i>	na przedniej części odważnika
<i>Malowanie</i>	proszkowe



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ ZESTAW HANTLI

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

<i>Szerokość stojaka</i>	ok. 133 cm
<i>Wysokość</i>	ok. 89,5 cm
<i>Głębokość</i>	ok. 60 cm
<i>Profil ramy</i>	ok. 7 cm x 5 cm
<i>Stojak zawiera</i>	3 półki na hantle hex pokryte gumowym zabezpieczeniem
<i>Półka na hantle</i>	<ul style="list-style-type: none">• Długość półki ok. 120 cm• Długość miejsca do odkładania hantli (gumowej wykładziny) ok. 112,5 cm• Szerokość półki: ok. 25,5 cm• Minimalna szerokość części chwytnej hantli ok. 12 cm
<i>W zestawie</i>	śruby montażowe
<i>Waga stojaka wraz z opakowaniem</i>	ok. 33 kg
<i>Stojak w pełni mieści zestaw hantli</i>	2x 1-20 kg (2 x 1 kg, 2 x 2 kg, 2 x 3 kg, 2 x 4 kg, 2 x 5 kg, 2 x 6 kg, 2 x 7 kg, 2 x 8 kg, 2 x 9 kg, 2 x 10 kg, 2 x 12.5 kg, 2 x 15 kg, 2 x 17.5 kg i 2 x 20 kg)



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ **STOJAK + ZESTAW SZTANG PROSTYCH OGUMOWANYCH**

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

Sztangi 10 kg, 15kg, 20kg, 25kg, 30kg, 35kg, 40kg, 45kg, 50kg, 55kg

Długość 92 cm

Profil konstrukcyjny 60 mm x 40 mm

Waga stojak 55 kg, sztangi 325 kg

Wysokość 142,5 cm

Wytrzymałość 400 kg

- malowanie proszkowe
- gumowe nóżki
- ilość uchwytów półek 10 szt.



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ POMOST CIĘŻAROWY OLIMPIJSKI

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

Wymiary powierzchni treningowej: 300x200 cm

Antypoślizgowa, drewniana płyta, pomagająca zwiększać precyzję ćwiczeń

Guma o grubości 45 mm

Stalowa rama

Waga całkowita: ok. 220 kg



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ **STOJAK DO PRZYSIADÓW**

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

<i>Wysokość</i>	ok. 184 cm
<i>Podstawa</i>	ok. 120 cm x 120 cm
<i>Waga</i>	ok. 62 kg
<i>Maksymalna waga treningowa</i>	ok. 200 kg
<i>Profil stalowy</i>	ok. 7,5 cm x 7,5 cm
<i>W zestawie</i>	2 sztuki J-cups
<i>Możliwość zawieszenia gryfu</i>	na wysokości 30 - 160 cm



(wizualizacja przykładowego urządzenia)

➤ ZESTAW CIĘŻARÓW OLIMPIJSKICH

Przykładowe dane techniczne urządzenia:

W skład tego zestawu wchodzi:

- talerz 20 kg – 2 sztuki
- talerz 10 kg – 2 sztuki
- talerz 5 kg – 2 sztuki
- talerz 2.5 kg – 2 sztuki
- talerz 2 kg – 2 sztuki
- talerz 1.5 kg – 2 sztuki
- talerz 1 kg – 2 sztuki
- talerz 0.5 kg – 2 sztuki
- gryf olimpijski 220 cm / 20 kg
- stojak na talerze max. 300 kg
- zaciski na gryf olimpijski – 2 sztuki:
 - waga gryfu: 20 kg
 - długość całkowita: 220 cm
 - długość części chwytnej: 131 cm
 - średnica części chwytnej: 28 mm
 - długość rękawów: 44,5 cm
 - średnica rękawów: 50 mm
 - maksymalne obciążenie: 400 kg



(wizualizacja przykładowego urządzenia)