

I. PRZEDMIOT I ZAKRES OPRACOWANIA.

Przedmiotem opracowania jest koncepcja funkcjonalno – użytkowa siłowni zlokalizowanej w Parku Wodnym „Krośnicka Przystań” przy ul. Sanatoryjnej 9 w Krośnicach. W zakres opracowania wchodzi opis strefy ze wskazaniem lokalizacji, plan funkcjonalno – użytkowy, koncepcja funkcjonowania i pracy siłowni oraz charakterystyka i dobór wyposażenia.

II. OPIS FUNKCJONALNY.

Siłownia zlokalizowana będzie w przygotowanych do tego celu pomieszczeniach budynku łącznika. Projektowana strefa znajduje się na pierwszym piętrze i stanowi wydzielony układ funkcjonalny z możliwością wydzielenia oddzielnej recepcji. Do strefy prowadzi klatka schodowa „C” wyposażona w platformę dla osób niepełnosprawnych. W skład strefy wchodzi pomieszczenie siłowni o powierzchni 120.04 m² i wysokości 4.0 m, dwie szatnie z toaletami i natryskami – damska i męska (każda dla dwudziestu osób), toaleta wraz z natryskiem dla osób niepełnosprawnych, pomieszczenie socjalne i hol. Wszystkie pomieszczenia są ogrzewane ze wspólnego węzła ciepłowniczego w budynku, posiadają układ wentylacji nawiewno - wywiewnej oraz klimatyzację zasilaną z centralnego układu wody lodowej. Strefa jest w pełni wykończona i przygotowana do prowadzenia siłowni.

ZESTAWIENIE POMIESZCZEŃ		
Nr	Nazwa	Powierzchnia [m ²]
1/16	WC męskie + natryski	13.90
1/17	Szatnia męska	12.22
1/18	WC damskie + natryski	12.62
1/19	Szatnia damska	9.20
1/20	Przedsiónek	22.37
1/21	Siłownia	120.04
1/22	Pom. socjalne	8.75
1/22a	Łazienka socjalna	3.75
1/22b	WC dla osób niepełnosprawnych.	4.84

III. KONCEPCJA FUNKCJONOWANIA SIŁOWNI.

1. Opis strefy.

Siłownia będzie dodatkową, po basenie sportowy wraz z częścią rekreacyjną, saunarium oraz usługami rehabilitacyjnymi, ofertą Parku Wodnego „Krośnicka Przystań”. Wyposażenie siłowni poszerzy ofertę w zakresie zajęć fitness prowadzonych przez instruktora. Ze względu na różnorodność klientów wyposażenie siłowni ma zaspokoić potrzeby jak największej ilości osób.

2. Zasady korzystania z siłowni.

Wstęp do strefy możliwy będzie po wykupieniu wejściówki w głównym punkcie obsługi klienta. Wraz z zakupem usługi klient otrzyma opaskę, która umożliwi wejście do strefy oraz otwarcie szafki w szatni. Siłownia będzie czynna w godzinach pracy basenu.

3. Obsługa siłowni.

Sprzątanie i obsługę techniczną siłowni zapewnią dotychczasowi pracownicy basenu. Przewiduje się nawiązanie współpracy z instruktorem, który będzie prowadził indywidualne treningi na siłowni, sprawował bezpośrednią opiekę nad klientami korzystającymi z urządzeń siłowni oraz udzielał wskazówek i porad początkującym

użytkownikom siłowni. Godziny pracy instruktora przewidziano na czas największego zainteresowania. Nie przewiduje się oddzielnego punktu kasowego.

IV. CHARAKTERYSTYKA I DOBÓR SPRZĘTU.

Ze względu na różnorodność klientów i zróżnicowane oczekiwania związane ze sposobem i rodzajem treningu siłownię podzielono na kilka stref. Pierwsza z nich to STREFA CARDIO z urządzeniami umożliwiającymi trening wytrzymałościowy. Druga strefa to STREFA SIŁOWA Z MASZYNAMI ZE STOSEM. Trzecia to STREFA WOLNYCH CIĘŻARÓW. W zależności od potrzeb oraz uwzględniając różnorodność klientów pod kątem wieku, kondycji oraz płci zaproponowany został sprzęt, który pozwoli stworzyć ogólnodostępną strefę do ćwiczeń.

STREFA CARDIO

1. Profesjonalna bieżnia elektryczna do zastosowań komercyjnych.

Parametry:

Minimalne wymiary pasa biegowego:	160x55 cm
Minimalna moc silnika:	4,0 KM
System oporu:	elektryczny
Min. maksymalna dop. waga użytkownika:	150 kg
Regulacja kąta nachylania pasa bieżnego:	0-15 %
Pomiar pulsu:	wbudowany + komunikacja z pasem
Prędkość:	0,8 – 22 km/h
Przycisk zatrzymania awaryjnego:	tak
Wyświetlacz:	kolorowy LCD, obsługa w j. polskim
Funkcje komputera:	prędkość chwilowa, prędkość maksymalna, czas, dystans, spalone kalorie, puls, kąt nachylenia
Programy treningowe:	tak (minimum 15)
Dodatkowe wyposażenie:	uchwyt na bidon
Gwarancja (minimum):	2 lata

2. Wioślarz magnetyczny (ergometr) do zastosowań komercyjnych.

Parametry:

Wymiary maksymalne (LxHxD):	270x120x60 cm
Minimalna ilość stopni regulacji oporu:	16
Min. maksymalna dop. waga użytkownika:	150 kg
System oporu:	powietrzno-magnetyczny
Wyświetlacz:	kolorowy LCD, obsługa w j. polskim
Minimalna ilość programów treningowych:	12
Funkcje komputera:	czas, ilość podciągnięć na minutę, całkowita ilość podciągnięć, spalone kalorie, dystans, puls
Gwarancja (minimum):	2 lata

3. Trener eliptyczny – orbitrek do zastosowań komercyjnych.

Parametry:

System oporu:	elektromagnetyczny
Poziom regulacji oporu:	10 – 350 W (płynny)
Wymiary maksymalne(LxHxD):	200x65x190 cm

Minimalna waga koła zamachowego:	25 kg
Min. maksymalna dop. waga użytkownika:	150 kg
Wyświetlacz:	kolorowy LCD, obsługa w j. polskim
Minimalna ilość programów treningowych:	5
Funkcje komputera:	prędkość, czas, spalone kalorie, dystans, puls, body fat, recovery
Gwarancja (minimum):	2 lata

4. Rower elektromagnetyczny pionowy do zastosowań komercyjnych.

Parametry:

System oporu:	elektromagnetyczny system hamowania z generatorem prądotwórczym
Poziom regulacji oporu:	minimum 20 poziomów
Wymiary maksymalne(LxHxD):	140x160x70 cm
Min. maksymalna dop. waga użytkownika:	150 kg
Pomiar pulsu:	wbudowany + komunikacja z pasem
Wyświetlacz:	kolorowy LCD, obsługa w j. polskim
Minimalna ilość programów treningowych:	10
Funkcje komputera:	prędkość, czas, spalone kalorie, dystans, puls, profil programu
Gwarancja (minimum):	2 lata

5. Rower elektromagnetyczny poziomy do zastosowań komercyjnych.

Parametry:

System oporu:	elektromagnetyczny system hamowania z generatorem prądotwórczym
Poziom regulacji oporu:	minimum 20 poziomów
Wymiary maksymalne(LxHxD):	160x160x70 cm
Min. maksymalna dop. waga użytkownika:	170 kg
Pomiar pulsu:	wbudowany + komunikacja z pasem
Wyświetlacz:	kolorowy LCD, obsługa w j. polskim
Minimalna ilość programów treningowych:	10
Funkcje komputera:	prędkość, czas, spalone kalorie, dystans, puls, profil programu
Gwarancja (minimum):	2 lata

6. Rower spinningowy do zastosowań komercyjnych.

Parametry:

System oporu:	magnetyczny
Koło zamachowe:	minimum 15 kg
Sposób przekazania napędu:	pas
Wymiary maksymalne(LxHxD):	110x160x70 cm
Min. maksymalna dop. waga użytkownika:	150 kg
Kółka transportowe:	tak
Licznik:	tak, podświetlany, obsługa w j. polskim
Regulacja obciążenia:	płynna
Hamulec bezpieczeństwa:	tak

Dodatkowe:	pedały z możliwością wpięcia butów (zatrzaski SPD), obudowa koła i pasa, uchwyt na bidon
Gwarancja (minimum):	2 lata

STREFA SIŁOWA – MASZYNY ZE STOSEM

7. **Brama do siłowni z regulacją rączek do użytku komercyjnego.**

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Maszyna umożliwia wykonanie ćwiczeń:

- krzyżowanie linek wyciągu w staniu
- prostowanie przedramion w poziomie na wyciągu górnym stojąc
- ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej nachwytem
- ściąganie drążka górnego do klatki piersiowej w podchwycie
- podciąganie na drążku w szerokim nachwycie
- podciąganie na drążki w wąskim nachwycie

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	400x250x75 cm
Waga minimalna:	250 kg (brama) 160 kg (stos 32x5 kg)
Przełożenie:	1:2
Wyposażenie dodatkowe:	drążek do ćwiczeń
Gwarancja (minimum):	2 lata

8. **Maszyna 2w1 wyciąg górny i dolny do użytku komercyjnego.**

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Maszyna umożliwia wykonanie ćwiczeń:

- ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej nachwytem
- ściąganie drążka górnego do klatki piersiowej w podchwycie
- przyciąganie drążka wyciągu górnego do karku w nachwycie
- przyciąganie uchwytu dolnego do klatki piersiowej

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	200x250x80 cm
Waga minimalna:	190 kg (wyciąg) 120 kg (stos 8x5 + 8x10 kg)
Regulacja wałka:	min. 3 pozycje
Regulacja siedziska:	min. 2 pozycje
Gwarancja (minimum):	2 lata

9. **Maszyna do wypychania na klatkę do użytku komercyjnego.**

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Maszyna umożliwia wykonanie ćwiczeń:

- wyciskanie poziome w siadzie na maszynie

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	150x200x120 cm
Waga minimalna:	170 kg (maszyna) 120 kg (stos 16x10 kg)
Regulacja siedziska:	min. 4 pozycje
Gwarancja (minimum):	2 lata

10. Maszyna 2w1 przywodzicielem i odwodzicielem ud do użytku komercyjnego.

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Maszyna umożliwia wykonanie ćwiczeń:

- odwodziciela uda
- przywodziciela uda

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	180x180x190 cm
Waga minimalna:	210 kg (maszyna)
	160 kg (16x10 kg)
Regulacja wałka:	min. 3 pozycje
Regulacja siedziska:	min. 2 pozycje
Gwarancja (minimum):	2 lata

11. Maszyna na biceps do użytku komercyjnego.

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Maszyna umożliwia wykonanie ćwiczeń:

- uginanie przedramion w oparciu o ławkę w chwycie młotkowym
- unoszenie przedramion na modlitewniku
- unoszenie przedramion na modlitewniku ze zmianą chwytu

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	130x180x110 cm
Waga minimalna:	150 kg (maszyna)
	60 kg (stos 12x5 kg)
Regulacja siedziska:	min. 4 pozycje
Gwarancja (minimum):	2 lata

12. Maszyna 2w1 na klatkę i plecy do użytku komercyjnego.

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Maszyna umożliwia wykonanie ćwiczeń:

- wyciskanie poziome w siadzie na maszynie
- rozpiętki na maszynie siedząc

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	120x250x140 cm
Waga minimalna:	190 kg (maszyna)
	160 kg (16x10 kg)
Regulacja siedziska:	min. 4 pozycje
Regulacja oparcia:	min. 3 pozycje
Gwarancja (minimum):	2 lata

13. Maszyna 2w1 na grzbiet i brzuch do użytku komercyjnego.

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Maszyna umożliwia wykonanie ćwiczeń:

- unoszenie tułowia z opadu na maszynie siedząc

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	110x180x120 cm
Waga minimalna:	190 kg (maszyna)
	100 kg (10x10 kg)
Gwarancja (minimum):	2 lata

14. Maszyna 2w1 dwugłowy i czworogłowy uda do użytku komercyjnego.

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Maszyna umożliwia wykonanie ćwiczeń:

- dwugłowego uda
- czworogłowego uda

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	150x180x110 cm
Waga minimalna:	200 kg (maszyna)
	160 kg (16x10 kg)
Regulacja wałka:	min. 3 pozycje
Regulacja ramienia:	min. 12 pozycji
Regulacja oparcia:	min. 4 pozycje
Gwarancja (minimum):	2 lata

15. Suwnica pozioma ze stosem do użytku komercyjnego.

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	200x180x110 cm
Waga minimalna:	310 kg (maszyna)
	160 kg (16x10 kg)
Regulacja oparcia:	min. 4 pozycje
Gwarancja (minimum):	2 lata

STREFA WOLNYCH CIĘŻARÓW

16. Podest pod wolne ciężary o wymiarach 300x300 cm.

Podest wykonany z elastycznego i wytrzymałego materiału absorbującego upadek ciężarów. Powierzchnia powinna być antypoślizgowa i łatwa w utrzymaniu w czystości. Krawędzie podestu wykończone w sposób trwały i zapewniający bezpieczne użytkowanie. Kolor podestu zostanie dopasowany do ostatecznej aranżacji wnętrza, ale zakłada się kolor kontrastujący z istniejącą podłogą.

Wymiary:	300x300x4 cm
Gwarancja (minimalna):	2 lata

17. Stojak na gryfy i obciążenia.

Wielofunkcyjny stojak na gryfy i obciążenia z co najmniej siedmioma drążkami na zawieszenie obciążeń, uchwytami na co najmniej 4 gryfy oraz półką na hantle. Wykonanie ze stali malowanej proszkowo.

Minimalne dopuszczalne obciążenie:	500 kg
Wymiary maksymalne(LxHxD):	120x90x60 cm

18. Zestaw gryfu i obciążeń olimpijskich 132 kg do użytku komercyjnego.

W skład zestawu wchodzi:

- gryf olimpijski 218 cm:	szt. 1
- obciążenie olimpijskie żeliwne 1,25 kg:	szt. 4
- obciążenie olimpijskie żeliwne 2,5 kg:	szt. 4
- obciążenie olimpijskie żeliwne 5,0 kg:	szt. 2
- obciążenie olimpijskie żeliwne 10,0 kg:	szt. 2
- obciążenie olimpijskie żeliwne 15,0 kg:	szt. 2
- obciążenie olimpijskie żeliwne 20,0 kg:	szt. 2

19. Zestaw gryfu i obciążeń gumowych 172 kg do użytku komercyjnego.

W skład zestawu wchodzi:

- gryf prosty śrubowy 30 mm, 218 cm: szt. 1
- gryf lekko łamany śrubowy 30 mm, 120 cm: szt. 1
- gryf krótki śrubowy 30 mm, 40 cm: szt. 2
- obciążenie żeliwne gumowane 1,0 kg: szt. 4
- obciążenie żeliwne gumowane 2,5 kg: szt. 6
- obciążenie żeliwne gumowane 5,0 kg: szt. 4
- obciążenie żeliwne gumowane 10,0 kg: szt. 4
- obciążenie żeliwne gumowane 15,0 kg: szt. 2
- obciążenie żeliwne gumowane 20,0 kg: szt. 2

20. Ławka olimpijska regulowana ze stojakami.

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Urządzenie umożliwia wykonanie ćwiczeń:

- wyciskanie sztangi w szerokim chwycie leżąc
- wyciskanie hantli na ławce skośnej z głową w dół
- wyciskanie hantli w leżeniu na ławce
- wyciskanie sztangi w wąskim chwycie leżąc
- przysiady ze sztangą wspartą na barkach
- wyciskanie hantli w leżeniu na ławce

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	240x160x170 cm
Rozstaw stojaków:	120 cm
Waga minimalna:	150 kg
Minimalne obciążenie maksymalne:	350 kg
Regulacja siedziska:	min. 3 pozycje
Regulacja oparcia:	min. 10 pozycji
Gwarancja (minimum):	2 lata

21. Zestaw hantli stalowych gumowanych 5-50 kg ze stojakiem do użytku komercyjnego.

(deklaracja zgodności z PN-EN 957-4:2007)

Urządzenie umożliwia wykonanie ćwiczeń:

- uginanie przedramion z hantlami trzymanymi podchwytem
- wznosy ramion na boki w opadzie tułowia
- wznosu hantli bokiem w górę
- martwy ciąg z hantlami
- podciąganie hantli wzdłuż tułowia stojąc
- rozpiętki ze sztangelkami na ławce poziomej

Parametry:

Wymiary maksymalne(LxHxD):	340x110x80 cm
----------------------------	---------------

Zestaw hantli:

- 2 x 5 kg
- 2 x 7,5 kg
- 2 x 10 kg
- 2 x 12,5 kg
- 2 x 15 kg

- 2 x 17,5 kg
- 2 x 20 kg
- 2 x 22,5 kg
- 2 x 25 kg
- 2 x 27,5 kg
- 2 x 30 kg
- 2 x 32,5 kg
- 2 x 35 kg
- 2 x 37,5 kg
- 2 x 40 kg
- 2 x 42,5 kg
- 2 x 45 kg
- 2 x 47,5 kg
- 2 x 50 kg

22. Drabinki gimnastyczne 250x90 cm.

ZESTAWIENIE SPRZĘTU:

Lp.	Nazwa urządzenia	ilość
1.	Bieżnia elektryczna	4
2.	Wioślarz magnetyczny	1
3.	Trenażer eliptyczny	1
4.	Rower elektromagnetyczny pionowy	1
5.	Rower elektromagnetyczny poziomy	1
6.	Rower spinningowy	8
7.	Brama do siłowni	1
8.	Maszyna 2 w 1 wyciąg górny i dolny	1
9.	Maszyna do wypychania na klatkę	1
10.	Maszyna 2 w 1 przywodziciele i odwodziciele ud	1
11.	Maszyna na biceps	1
12.	Maszyna 2 w 1 na klatkę i plecy	1
13.	Maszyna 2 w 1 na grzbiet i brzuch	1
14.	Maszyna 2 w 1 dwugłowy i czworogłowy uda	1
15.	Suwnica pozioma ze stosem	1
16.	Podest pod wolne ciężary	1
17.	Stojak na gryfy i obciążenia	1
18.	Zestaw gryfu i obciążeń olimpijskich 132 kg	1
19.	Zestaw gryfu i obciążeń gumowych 172 kg	1
20.	Ławka olimpijska regulowana ze stojakami.	1
21.	Zestaw hantli stalowych gumowanych 5-50 kg ze stojakiem	1
22.	Drabinki gimnastyczne	3