



Cvičební prvky pro malé superhrdiny

Mini tělocvičny pro děti



www.joslafitpark.com

Je to snadné. Dokážu to. Jsem superhrdina!



Cvičení hrou

Hra s cvičením

Superhrdinové se učí fyzické aktivitě

Protože jsme si všimli zájmu dětí o venkovní posilovny, navrhli jsme sestavu prvků, které jsou přizpůsobeny dětské ergonomii a schopnostem.

Vytvořili jsme prvky pro děti, abychom podpořili vytváření jejich celoživotního vztahu ke cvičení a pohybu. Jsou tak skvělým doplňkem k tradičním venkovním posilovnám pro dospělé, kde je děti mohou bezpečně napodobovat. Všechna zařízení jsou navržena v souladu s normou EN 1176 pro dětská hřiště. Mohou být umístěna ve školách, školkách i na veřejných hřištích.

Proč?

Ptáte se, k čemu je venkovní dětská posilovna? Dovolte nám vysvětlit víc:

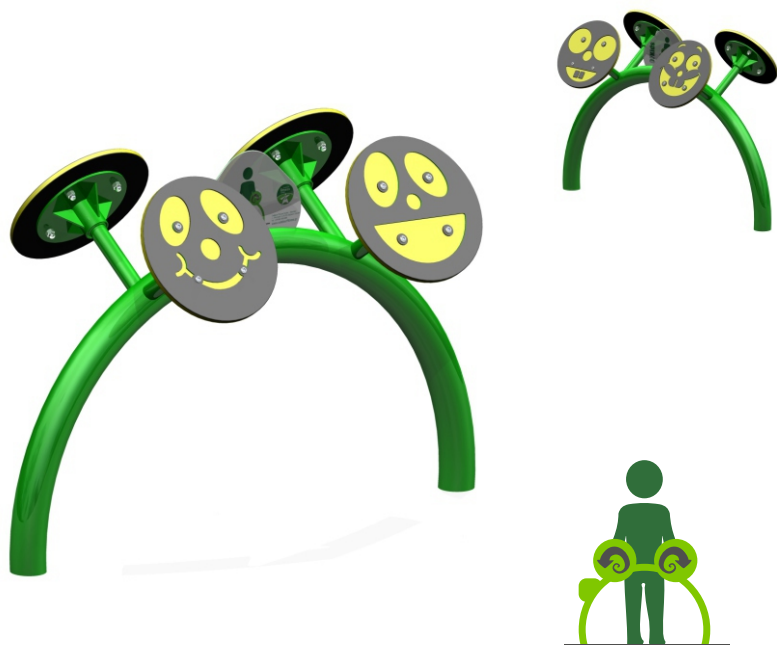
ZVYKY – Chceme, aby si děti zvykly cvičit nejen při hodinách tělocviku ve škole. Učíme je aktivnímu životnímu stylu. Pro celý život.

NADVÁHA DĚTÍ – Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) trpí nadváhou v ČR až 30% dětí školního věku. Špatné stravovací návyky a nedostatek pohybu jsou hlavními příčinami dětské obezity. Pojďme tento stav změnit.

BUĎME PŘÍKLADEM – Společným cvičením s dětmi jim názorně ukazujeme, že venkovní aktivity jsou důležité. Děti napodobují cvičení a bezpečný pohyb pozorováním dospělých při tréninku. Být živým příkladem je účinnější než příkazy.

CVIČENÍ JE ZÁBAVA – Cvičení je bezpečné, snadné a pro děti zábavné. Zábava a potěšení z pohybu je základní předpoklad, proč si děti pohyb zamilují.

SUPERHRDINA – Děti se tréninkem rychle zlepšují, protože cvičení je snadné a intuitivní. To jim pomáhá budovat zdravou sebedůvěru. Pokud vynaloženou námahu ocení i rodiče, vrátí se domů se šťastným superhrdinou.



Malé volanty - OFK-03

Popis: Pravidelné cvičení má pozitivní vliv na zlepšení koordinačních a motorických schopností horní části dětského těla. Soustředění se na vzpřímený postoj vede ke zvyku správného držení těla (a stojí za připomínání).

Návod ke cvičení: Umístěte obě ruce na disky. Otáčejte s nimi doleva a doprava. Rychlost pohybu a doba trvání cvičení závisí na individuální kondici malého cvičence.

Úroveň obtížnosti: Snadné



Brusle - OFK-01

Popis: Velmi příjemný pohyb, který napodobuje běhání bez zátěže kloubů. Držadlo poskytuje dítěti pocit bezpečí a stability během cvičení. Pravidelné cvičení zvyšuje sebedůvěru a správné návyky pro tradiční běh. Cvičení je proto skvělý trénink pro malé běžce.

Návod ke cvičení: Pevně uchopte madlo a oběma nohama nastupte na pedály. Pohybujte nohama vpřed a vzad.

Úroveň obtížnosti: Snadné



Koník- OFK-02

Popis: Multifunkční zařízení, které aktivuje všechny části těla. Pohyb připomíná jízdu na koni či poníkovi. Proto je cvičení pro děti atraktivnější a podněcuje jejich představivost, což je velmi důležité pro získávání nových motorických dovedností.

Návod ke cvičení: Posad'te se na sedátko. Nohy umístěte na pedály a rukama uchopte obě madla. Přitahujte madla k trupu a zároveň napřimujte dolní končetiny. Plynule se vraťte do výchozí pozice.

Úroveň obtížnosti: Snadné až střední

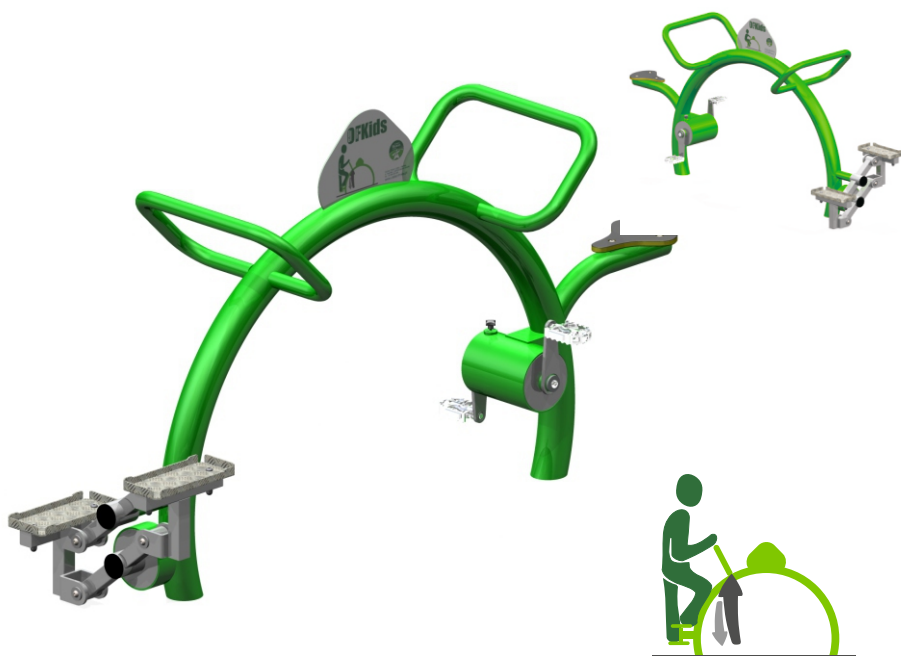


Rotoped - OFK-09

Popis: Venkovní rotoped je skvělé cvičení pro děti, které ještě neumí jezdit na tradičním kole. Umožňuje jim natrénovat šlapací pohyb ještě před první jízdou. Zařízení je ale zábavné i pro děti, které již jízdu na kole ovládají. Pomáhá jim zlepšit plynulost pohybu a kontrolovat jeho intenzitu.

Návod ke cvičení: Sedněte si na sedátko. Rukama uchopte madlo, nohy umístěte na pedály. Šlapejte. Zkoušejte měnit rychlost šlapání.

Úroveň obtížnosti: Snadné

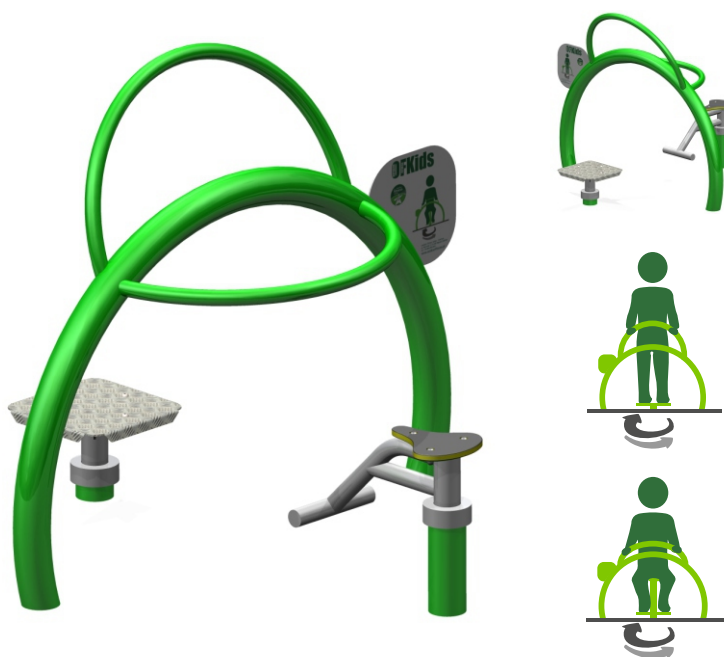


Stepper - OFK-10

Popis: Přenášení váhy z jedné nohy na druhou pomáhá zlepšit smysl pro stabilitu a lépe určovat těžiště vlastního těla. Madla pomáhají s udržením stabilní pozice a zvyšují tím bezpečnost malého uživatele při cvičení.

Návod ke cvičení: Uchopte pevně madlo. Nohy umístěte na pedály. Střídavě tlačte nohama do pedálů.

Úroveň obtížnosti: Snadné



Twist - OFK-04, OFK-05

Popis: Cvičení na Twistu je v první řadě skvělá zábava. Podobně jako na jiných prvcích, také zde děti získávají nové motorické schopnosti. Učí se kontrolovat pohyb těla pomocí regulace dechu a rychlosti.

Návod ke cvičení: Zaujměte pozici na disku, uchopte madlo oběma rukama a plynule rotujte svými boky z pravé strany na levou a zpět.

Úroveň obtížnosti: Snadné

Lyžování - OFK-11

Popis: Pravidelné cvičení pomáhá udržovat flexibilitu páteře a dobrou pohyblivost kloubů, což je v raném věku přirozené. Navíc zlepšuje balanční schopnosti a časté cvičení posiluje svaly zodpovědné za správné držení těla.

Návod ke cvičení: Postavte se na stupátka a pevně uchopte madlo. Pohybujte nohama vlevo a vpravo obloukovým pohybem.

Úroveň obtížnosti: Snadné



Panák OFC-07

Popis: Účel cvičení prováděném na tomto zařízení je především protažení a zpevnění vnitřních stehenních svalů. Pravidelné cvičení pomáhá předcházet zraněním způsobených pádem.

Návod ke cvičení: Umístěte obě chodidla na stupátka a pevně uchopte madlo. Plynulým pohybem roztahujte a přitahujte dolní končetiny.

Úroveň obtížnosti: Snadné



Lavice - OFK-06

Popis: Posílení břišních svalů

Návod ke cvičení: Lehněte si zády na lavici. Nohy pokrčte v kolenou a chodidla zapřete pod spodní tyčí ve tvaru T. Obě dlaně položte na své temeno a plynulým pohybem zdvihejte tělo v tomto pořadí: první hlava, následují ramena a a poté zbytek trupu.

Úroveň obtížnosti: Těžké

Procvičování zad - OFK-08

Popis: Posilování je důležité pro správné držení těla. Cvičení na tomto zařízení také zapojuje páteř a zádové svalstvo.

Návod ke cvičení: Opřete se boky o lavici, obličejem směrem k zemi. Zapřete obě nohy o tyč. Plynulým, pomalým pohybem se ohýbejte k zemi a opět napřimujte.

Úroveň obtížnosti: Těžké



0 nás a našich produktech

MYŠLENKA – Přetváříme sny ve skutečnost.

Viděli jsme dětský zájem o venkovní posilovny a proto jsme navrhli skupinu prvků, které jsou uzpůsobeny dětským rozměrům i dovednostem. Nyní mohou být dětské venkovní tělocvičny místem, kde budou děti cvičit na bezpečných zařízeních.

KVALITA – Kvalita je pro nás prioritou.

Díky našim mnohaletým zkušenostem s výrobou venkovních posilovacích prvků a realizací více než 1000 posiloven po celé Evropě, jsme mohli vyvinout vlastní optimální technické řešení pro zajištění kvality. Naše prvky jsou vyráběny na základě systému kvality ISO 9001.

BEZPEČNOST – Naše společenská zodpovědnost.

Naše dětské tělocvičny jsou navrženy s ohledem na Evropské normy EN 1176-1, proto mohou být umístěovány na dětských hřištích. Soustředíme se na minimalizaci rizika zranění. Chráníme naše děti.

EKOLOGIE – Chráníme životní prostředí.

Používáme 100% recyklovatelné materiály. Naše výrobní procesy a nakládání s odpadem splňuje evropské požadavky. Používáme evropské materiály.

PATENT – Chráníme naše duševní vlastnictví.

Průmyslový design řady OFKids je chráněn patentem v EU. Kopírování našich produktů je zakázáno.

BARVY – Barevná paleta RAL.

Základní barvy našich zařízení jsou zelená RAL 6018 a šedá RAL 9006. Na přání zákazníka můžeme dodat jinou barevnou kombinaci.

MATERIÁLY – Ocel, hliník a HDPE.

Pro výrobu našich produktů používáme vysoce kvalitní materiály, abychom zajistili dlouhou životnost. Ocelový základ je chráněn dvěma vrstvami barvy. Stupačky jsou vyrobeny z rýhovaného protiskluzného hliníkového plechu. Sedačky a volanty z HDPE materiálu s UV ochranou. Používáme bezúdržbová samomazná ložiska. Prvky řady INOX jsou vyrobeny z nerezové oceli.

ZÁRUKA – Nemá se čeho obávat.

Při dodržení našich pokynů k používání a údržbě vám budou naše zařízení spolehlivě sloužit mnoho let. Poskytujeme 5 letou záruku na základní konstrukci a 2 letou záruku na ostatní komponenty a korozi.

INSTALACE – Záruka profesionální instalace.

Doporučujeme objednat instalaci u naší společnosti. Samotná instalace není složitá pro kvalifikovaný tým a může být zrealizovaná i investorem. Pro tyto případy poskytneme pokyny k instalaci.

POZÁRUČNÍ ZÁKAZNICKÝ SERVIS

Garantujeme dostupné náhradní díly po dobu životnosti zařízení, konzultace v případě poškození a provedení pozáručních oprav.

DODACÍ LHŮTA – Čas a vzdálenost.

Standardní varianty našich prvků máme k dispozici v našem skladu v Děčíně. V případě větší objednávky je dodací lhůta 6-8 týdnů.

POVRCH – Estetika a bezpečí.

Vzhledem k nízké výšce pádu není dle bezpečnostních norem nutné budovat kolem prvků bezpečnostní dopadovou plochu. Prvky mohou být umístěny do trávníku, šterku i dlážděných cest. Z estetických důvodů a pro zvýšení bezpečnosti dětí ale zařízení dopadové plochy doporučujeme.

Kontakt

JOSLA Fitpark s.r.o.
Hviezdoslavova 81/21
405 02 Děčín 7
IČO: 287 06 480

tel. +420 777 678 083
info@joslafitpark.com
www.joslafitpark.com

