











Formularz cenowy kosztów budowy strefy fitness

Lp.	Przykładowy opis urządzenia przedstawiający jego podstawowe funkcje	Obraz poglądowy przedstawiający urządzenie	Ilość	Cena jednostkowa	Wartość brutto
Roboty przygotowawcze i wykończeniowe					
1	Wartość robót określonych kosztorysem (bez uwzględnienia kosztów urządzeń) - Wykonanie nawierzchni pod montaż elementów siłowni zewnętrznej wraz z nawierzchnią bezpieczną w postaci mat poliuretanowych montowanych do podłoża				
Siłownia plenerowa – dostawa i montaż urządzeń:					
1	<p>Biegacz</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <p>a) główne elementy stalowe wykonane z rur o przekroju min. 110 mm i grubości min. 3 mm;</p> <p>b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne;</p> <p>c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące);</p> <p>Funkcje urządzenia: Wzmacnia mięśnie nóg. Wpływa na wzmocnienie mięśni bioder. Poprawia koordynację i zmysł równowagi. Poprawia wydolność organizmu i ogólną kondycję fizyczną. Sposób ćwiczenia: Postaw stopy na podporach/podstopnicach. Złap mocno poręcz i wykonuj nogami ruch naprzemienny w przód i w tył.</p>	<p>Rysunek poglądowy</p> 	1 kpl.		
2	<p>Pajacyk</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <p>a) rama nośna rury stalowe o przekroju min: śr. 140 x 3,6mm</p> <p>b) uchwyty i rączki z polichlorku winylu</p> <p>c) łożyska typu zamkniętego, NSK</p> <p>d) wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi</p> <p>Funkcje urządzenia: Wzmacnia partie mięśniowe dolnych części ciała: nogi, uda, pośladki. Wspomaga aktywność stawów biodrowych. Trening ogólnorozwojowy. Dzięki zaangażowaniu całego ciała podczas ćwiczeń, można spalić zbędną tkankę tłuszczową.</p> <p>Sposób ćwiczenia: Postaw stopy na podestach, złap rękami za uchwyty. Używając mięśni nóg i pośladków wykonuj ruch odstawno – dostawny.</p>		1 kpl.		

3	<p style="text-align: center;">Orbitrek</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; <p>Funkcje urządzenia: Poprawia kondycję stawów, wzmacnia mięśnie nóg, stawy biodrowe oraz ramiona. Poprawia wydolność organizmu i ogólną kondycję fizyczną. Sposób ćwiczenia: Postaw stopy na pedałach i chwyć mocno rękoma oba uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąć i pchając drążki.</p>		1 kpl.		
4	<p style="text-align: center;">Prasa nożna</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; e) Siedzisko i oparcie (elementy plastikowe) wykonane z tworzywa LLDPE, barwione w masie, nie wymagające malowania; <p>Funkcje urządzenia: Wspomaga budowanie mięśni kończyn dolnych i pasa. Wpływa na elastyczność stawów, poprawia krążenie. Sposób ćwiczenia: Usiądź na siedzisku, nogi oprzyj na podstopnicach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj je w kolanach.</p>		1 kpl.		

5	<p style="text-align: center;">Steper</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; <p>Funkcje urządzenia: Wzmacnia i rozbudowuje mięśnie nóg i pośladków, poprawia ogólną wydolność organizmu, pozytywnie wpływa na układ krążenia. Poprawia koordynację i kształtuje sylwetkę. Nie obciąża stawów. Sposób ćwiczenia: Postaw stopy na podporach/pedałach. Ugnij lekko kolana i wykonuj nogami ruch naprzemienny.</p>		1 kpl.		
6	<p>ROWER</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3,4 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); d) Siedzisko i oparcie ze stali lub stali nierdzewnej (elementy plastikowe) wykonane z tworzywa LLDPE, barwione w masie, nie wymagające malowania lub ; e) łożyska typu zamkniętego, NSK <p>Wszystkie elementy stalowe <u>ocynkowane ogniowo</u> i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.</p>		1 kpl.		

7	<p align="center">Jeździec</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <p>a) rama nośna rury stalowe: śr. 140 x 3,6 mm</p> <p>b) wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm</p> <p>c) siedziska i oparcia ze stali</p> <p>d) uchwyty i rączki z polichlorku winylu</p> <p>e) łożyska typu zamkniętego, NSK</p> <p>f) wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi</p> <p>Funkcje urządzenia:</p> <p>Urządzenie wpływa na rozwój mięśni brzucha, pleców i klatki piersiowej. Podczas regularnych treningów można zauważyć wyraźną poprawę wydolności organizmu. Urządzenie posiada ruchome siedzisko.</p> <p>Sposób ćwiczenia: Usiądź na siedzisku, postaw obie stopy na podestach, złap rękami za oba uchwyty. Przyciągaj uchwyty do siebie jednocześnie prostując nogi. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie.</p>		1 kpl.		
8	<p align="center">NARTY</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <p>a) rama nośna rury stalowe o przekroju min: śr. 140 x 3,6mm</p> <p>b) uchwyty i rączki z polichlorku winylu</p> <p>c) łożyska typu zamkniętego, NSK</p> <p>d) wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi</p> <p>Funkcje urządzenia: Urządzenie wzmacnia partie mięśniowe górnych i dolnych części ciała: nogi, pośladki, biodra, brzuch, klatka piersiowa, ramiona, barki, grzbiet. Trening ogólnorozwojowy, imituje jazdę na nartach. Urządzenie poprawia koordynację ruchową oraz wydolność organizmu.</p> <p>Sposób ćwiczenia: Postaw obie nogi na podestach i złap rękoma za oba uchwyty. Poruszaj nogami na przemian do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na przemian ciągnąc i odpychając drążki.</p>		1 kpl.		

9	<p style="text-align: center;">Twister</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; <p>Funkcje urządzenia: Zapewnia aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi, rozciąga mięśnie skośne brzucha.</p> <p>Sposób ćwiczenia: Stań obiema nogami na kole, złap za uchwyt, następnie wykonuj biodrami jednostajny ruch w prawo i w lewo.</p>		1 kpl.		
10	<p style="text-align: center;">Trenażer</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; <p>Funkcje urządzenia: Urządzenie poprawia elastyczność kończyn górnych i stawu barkowego, wzmacnia mięśnie barków.</p> <p>Sposób ćwiczenia: Złap rękami za oba uchwyty. Ciągnij za uchwyty zginając i prostując ręce na przemian w górę i w dół.</p>				
ŁĄCZNIE wartość brutto					