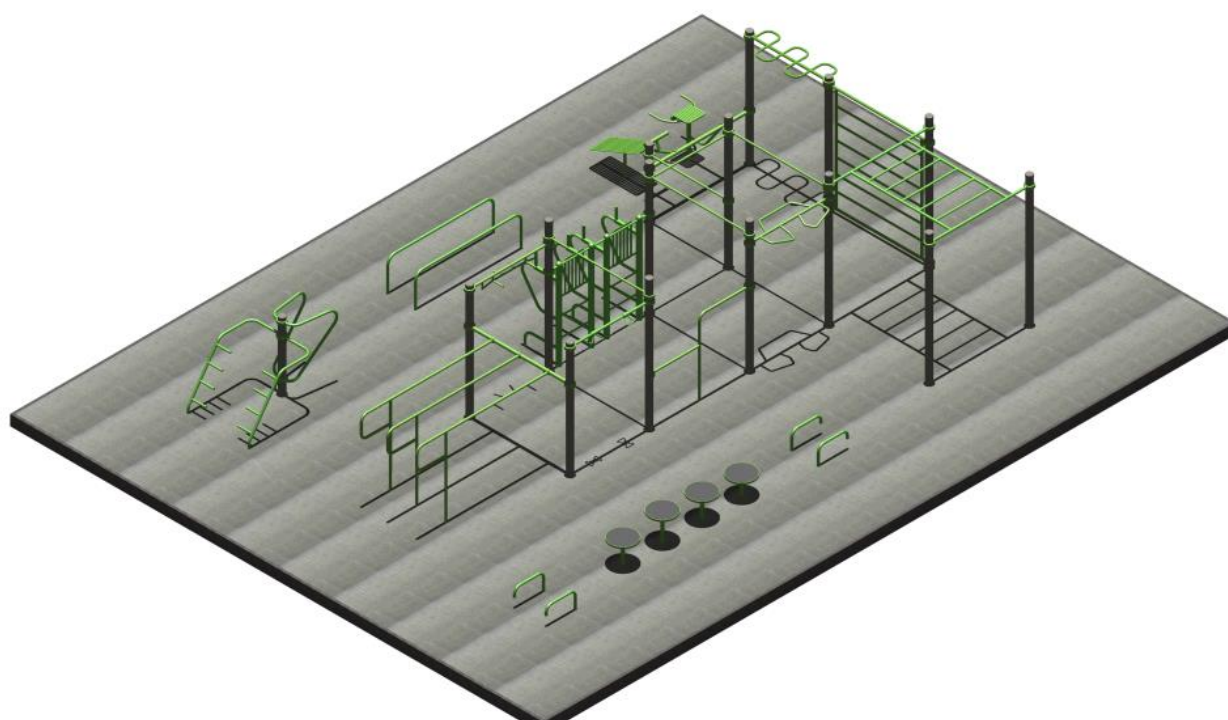


# ÁRAJÁNLAT

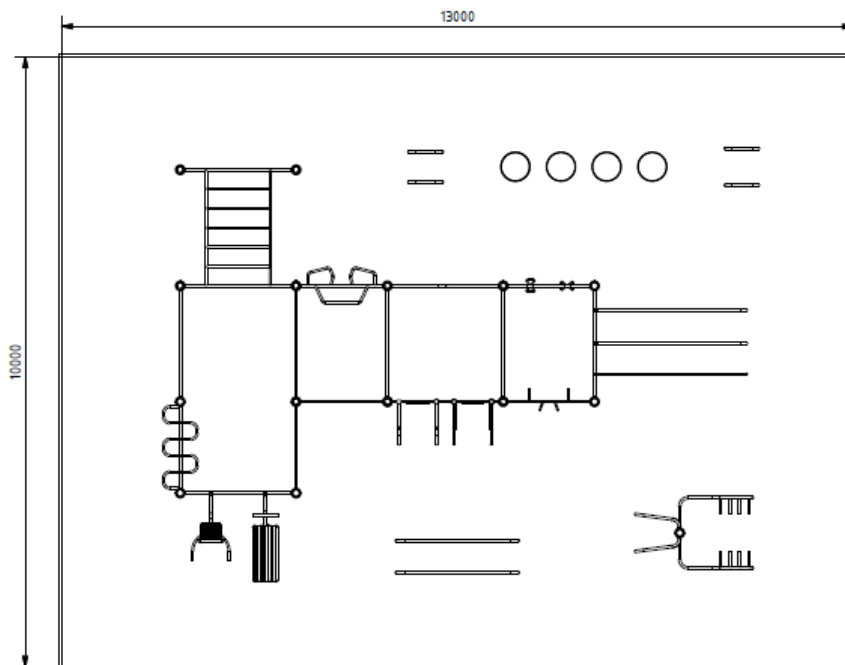
## BUDAÖRSI KÉZÉLABDA SE



## SELENA

### BESTRONG 130M<sup>2</sup>-ES KONDIPARK VARIÁCIÓ

- **Helyigény:** 130 m2
- **Kapacitás:** egyszerre akár 50 ember is sportolhat a kondieszközökön, 1:1-es pihenőidővel.
- **A kondipark eszközei:**
  - Alacsony húzódkodó tolódkodó
  - Bordásfal
  - Dupla multifunkciós tréner
  - Egyenes húzódkodó
  - Has- és hátizom erősítő
  - Kombinált húzódkodó
  - Multifunkciós húzódkodó
  - Szűkhúzódkodó
  - Vízszintes hullám
  - Medicin céltábla
  - Tolódkodó oszlopon
  - Z-tolódkodó
  - Alacsony párhuzamos korlát
  - Fekvőtámasz kereszt
  - Lépegetők
  - Párhuzamos korlát háromelemes
  - SW létra



**AZ ÁRAJÁNLATBAN FELTÜNTETTT KÉPEK CSAK ILLUSZTRÁCIÓK!**

## KÖLTSÉGEK RÉSZLETESEN

Kondieszközök		
Középelemek		Darabszám
Alacsony húzódkodó-tolódkodó	1	158 347 Ft
Bordásfal	1	205 162 Ft
Dupla multifunkciós tréner	1	550 771 Ft
Egyenes húzódkodók	5	257 485 Ft
Hát- és hasizom erősítő	1	550 771 Ft
Kombinált húzódkodó	1	165 231 Ft
Multifunkciós húzódkodó	1	130 808 Ft
Szűk húzódkodó	1	82 616 Ft
Vízszintes hullám	1	137 693 Ft
Oldalelemek		Darabszám
Medicin-céltábla	2	269 878 Ft
Tolódkodó oszlopon	1	179 001 Ft
Z-tolódkodó	1	234 078 Ft
Egyedi elemek		Darabszám
Alacsony párhuzamos korlát	1	123 923 Ft
Fekvőtámasz kereszt	1	185 885 Ft
Lépegetők	3	227 193 Ft
Párhuzamos korlát 3 elemes	1	461 271 Ft
SW létra	1	205 162 Ft
Oszlopok		Darabszám
3300	9	805 502 Ft
3000	4	330 463 Ft
1850	2	110 154 Ft

## KÖLTSÉGEK ÖSSZESEN

### Kondipark eszközök összesen

#### Nettó

5 371 393 Ft

## EGYÉB VÁLASZTHATÓ KÖLTSÉGEK

### Telepítési költségek

#### Nettó

Gumiburkolattal téglavörös színben (HIC 2,1)

4 000 000 Ft

### Szállítási költség

#### Nettó

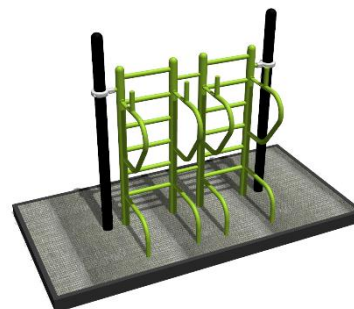
Debrecenből Budaörsre

50 000 Ft

A feltüntetett árak forintban értendők és Áfa-t nem tartalmaznak.

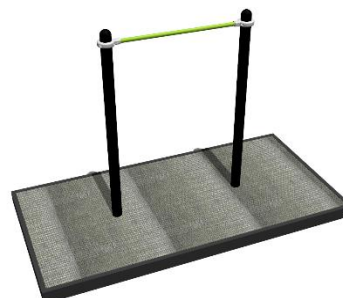
### Dupla multifunkciós tréner

A dupla multifunkciós tréner rendkívül sokrétűen használható edzéseszköz, amelyen egyszerre ketten is tudnak erősíteni. Ezen a kondieszközön lehet végezni tolódzkodást, lábemelést és térdemelést is, illetve az eszköz lábánál lévő fülek a fekvőtámaszok könnyített és nehezített elvégzését is segítik, ráadásul egyszerre két ember tudja használni. Ez a sokoldalúság, ami miatt a dupla multifunkciós tréner azok számára is tökéletes választás, akik otthonra keresnek egy komplex kültéri edzéseszközt.



### Egyenes húzódkodó

Az egyenes húzódkodó a saját testsúlyos edzés alapgyakorlatának, a húzódkodásnak biztosít remek elvégzési lehetőséget. A kis területigényű kondieszközön elvégzett húzódkodások intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat.



### Alacsony egyenes húzódkodó

Az alacsony egyenes húzódkodó a saját testsúlyos edzés alapgyakorlatának, a húzódkodásnak biztosít remek elvégzési lehetőséget könnyített pozícióban. A kis területigényű kondieszközön elvégzett húzódkodások intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat.



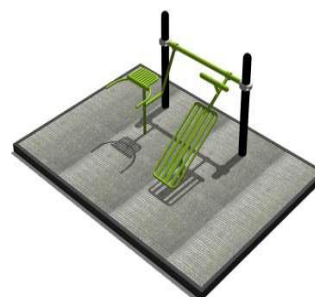
### Fekvőtámasz kereszt

A fekvőtámasz kereszt, háromszög, illetve csillag a fekvőtámasz gyakorlatok kombinálásához, változatosabbá tételéhez nyújtanak segítséget. A szabad testsúlyos edzés részeként a karhajlítós gyakorlatokkal számos izomcsoport fejleszthető, ezeken a kondieszközön pedig egyszerre többen is tudnak edzeni. A támaszkodó részek tetszőleges szélességben telepíthetőek.



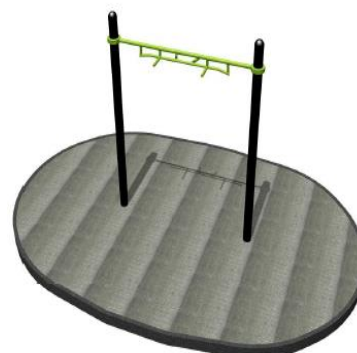
### Has és hátizom erősítő

A hátizom erősítő a nevéből adódóan a hát izmainak fejlesztésére alkalmas, míg a hasizom erősítő ennek ellenkezőjét, a has izmainak megmunkálását teszi lehetővé. A két elem együttesen egymást kiegészítve járul hozzá a törzsizmok hatékony erősítéséhez.



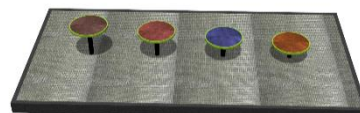
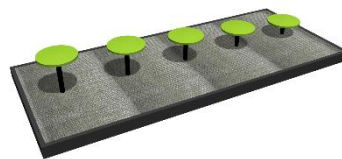
### Kombinált húzódkodó

A kombinált húzódkodó eszköz a saját testsúlyos edzés egyik legfontosabb gyakorlatát, a húzódkodást teszi lehetővé különböző fogásmódokban. A kondieszközön végrehajtott különféle gyakorlatok intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat.



## Lépegetők

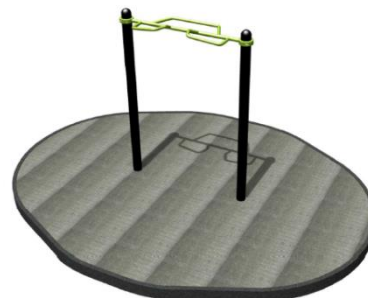
A lépegető az egyik legegyszerűbb edzéseszköz, amely kiválóan alkalmas – a saját testsúlyos edzés részeként – a lábizmok és a fenék erősítésére, valamint alakformálásra. Sportolók számára kimondottan ajánljuk súlypontemelkedés fejlesztésére. A gyakorlatok nehézsége növelhető a különböző magasságú lépegetők közötti választással, illetve kiegészítők használatával. A lépegetők általában 3-5 elemből állnak, de igény szerint ennél tovább is bővíthető, vagy akár egyetlen elem is kérhető.



Újdonságként ez az elem már kérhető ún. EPDM csúszásgátló gumiburkolattal is.

## Multifunkciós húzódkodó

A multifunkciós húzódkodó a húzódkodó gyakorlatok végrehajtását teszi lehetővé különböző fogásmódokban, melyek a saját testsúlyos edzés fontos gyakorlatai. A kondieszközön végrehajtott különféle húzódkodások intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat.



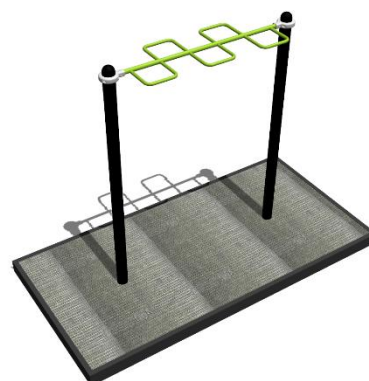
## Párhuzamos korlát SW

A párhuzamos korlát klasszikus tornaszer, amely számos izom fejlesztésére alkalmas, mivel változatos saját testsúlyos edzés gyakorlatok végezhetőek el rajta. A párhuzamos korlát kiválóan alkalmas az erő, az állóképesség, a koordináció és az egyensúly fejlesztésére.



## Vízszintes hullám

A vízszintes hullám meghatározó kondieszköz a kültéri kondiparkokban, hiszen a dinamikus függeszkedés, és a különböző fogásnemekben és fogásszélességben történő húzódkodás elvégzésére alkalmas. A függeszkedés egy nagyon egyszerű gyakorlat, de számos, különböző nehézségi fokozatú változata létezik, amelyekkel tulajdonképpen a test teljes izomzatát át lehet mozgatni. A függeszkedés, mint a szabad testsúlyos edzés alapgyakorlata, egy egyszerű rúdon is elvégezhető, a vízszintes hullám viszont nagyobb mozgásteret biztosít a különböző edzéselemek kombinálásában, még élvezetesebbé, színesebbé teszi az edzést.



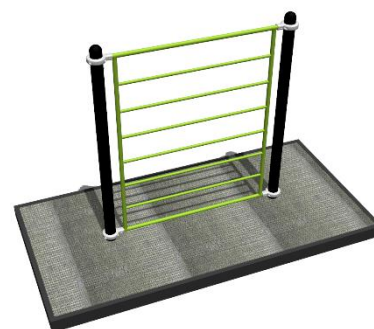
## Alacsony húzódkodó-tolódkodó

Az alacsony húzódkodó-tolódkodókondieszközön tökéletesen el lehet végezni a saját testsúlyos edzés kiemelten fontos alapgyakorlatait, a húzódkodást és a tolódkodást könnyített testhelyzetben, melyek intenzíven edzik a felsőtest izmait.



## Bordásfal

A bordásfal az egyik legváltozatosabban használható kondieszköz, amely sokféle, a saját testsúlyos edzés által népszerű gyakorlat elvégzésére alkalmas. Segítségével edzhető és átmozgatható a teljes izomzat. A bordásfal ráadásul nem csak erősítésre, hanem nyújtásra is alkalmas, hátfájás vagy gerincpanaszok esetén az egyik legjobb segédeszköz.





### Szűk húzódkodó

A szűk húzódkodó kiváló eszköz húzódkodó gyakorlatok végrehajtására, melyek a saját testsúlyos edzés alapgyakorlatai. A kondieszközön végrehajtott nehezített fogású húzódkodások intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat.



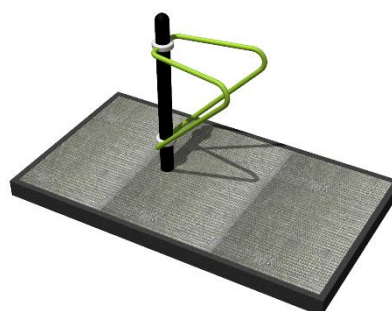
### Medicin-céltábla

A medicin-céltábla fontos szerepet játszik a koordináció- és az izomfejlesztés folyamatában. Az edzettségi szintnek megfelelő súlyú labda kiválasztásával a test minden izma hatékonyan edzhető. A slam ball kiegészítő külön rendelhető meg a Kiegészítő sportszerek részben található kiegészítők közül.



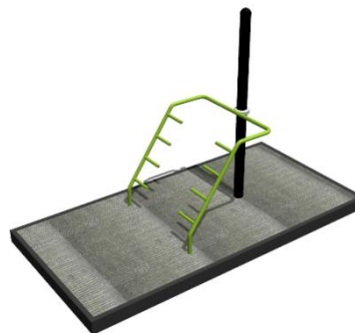
### Tolódkodó oszlopon

A tolódkodón elvégezhető gyakorlatok az alapvető mozdulatsorok közé tartoznak. Az egyszerűbb gyakorlatoktól a nehezebbek felé haladva fokozatosan kapcsolódnak be az izmok a munkába, így a tolódkodással rendkívül sok izomcsoport megmozgatható, fejleszthető. A nyíló kialakításának köszönhetően mindenki megtalálhatja a számára optimális fogásszélességet.



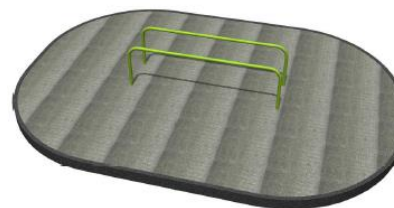
### Z-tolódzkodó

A Z-tolódzkodó segítségével végrehajthatóak a könnyített tolódzkodás-húzódzkodás gyakorlatok. Különböző fogódzkodót használva eltérő nehézségi fokozatok érhetőek el. A lábat a fogódzkodóra helyezve elvégezhetőek nehezített testhelyzetű fekvőtámasz gyakorlatok is.



### Alacsony párhuzamos korlát

Az alacsony párhuzamos korlát klasszikus tornaszer, amely számos izom fejlesztésére alkalmas, mivel változatos saját testsúlyos edzés gyakorlatok végezhetőek el rajta, nehezebb feladatok gyakorlására kifejezetten alkalmas alacsony mérete miatt.



### SW létra

A Street workout létra a függeszkedés kondigyakorlat elvégzésére szolgáló speciális kondieszköz. A függeszkedés a szabadtestsúlyos edzés alapgyakorlata, ami által tulajdonképpen a test teljes izomzatát lehet erősíteni. Az ilyen gyakorlatok egy egyszerű rúdon is elvégezhetőek, a létra viszont nagyobb mozgásteret biztosít a felhasználók számára, ezáltal még élvezetesebbé, színesebbé téve az edzést.



## A TÁJÉKOZTATÓ TÁBLÁN AZ ALÁBBI AKAT JAVASOLJUK FELTÜNTETNI

### A kondipark használati rendje:

- A kondieszközöket mindenki csak saját felelősségre használhatja!
- A kondieszközöket 140 cm-es testmagasságot meghaladó személyek használhatják.
- Vigyázzunk egymás testi épségére! Mozgásával, a kondieszközök nem rendeltetésszerű használatával senki ne veszélyeztessen másokat!
- A kondipark területén dohányozni és alkoholt fogyasztani tilos!
- A kondieszközöket rongálni tilos!
- A kondieszközöket rongálók anyagi felelősséggel tartoznak az okozott kárért.
- A kondipark megfelel az MSZ EN:2015 számú szabványnak.

### Megjegyzés:

Javasolt meghatározni a legközelebb eső mosdó- és WC használati lehetőség helyét.

### Feltüntetésre kerülhet továbbá:

- A kondipark megvalósításának időpontja
- A beruházó neve
- A beruházást elősegítő pályázat, program megnevezése

Debrecen, 2018. 02. 09.

Jelen árajánlat a feltüntetett naptól számított 30 napig érvényes.