**CVIČÍME VENKU - WORKOUT NA HŘIŠTI BABA**

Dobrý den, jmenuji se **Viktor Kollert**, je mi 12 let a chtěl bych Vás požádat o podporu mého projektu **CVIČÍME VENKU - Workout** **na Hřišti Baba**, v rámci Mám nápad pro Šestku. Hřiště na Babě mám rád, chodíme tam s kamarády hrát fotbal a jezdit na rampy. Co mi chybí, je zaposilovat si a protáhnout se venku na hřišti.

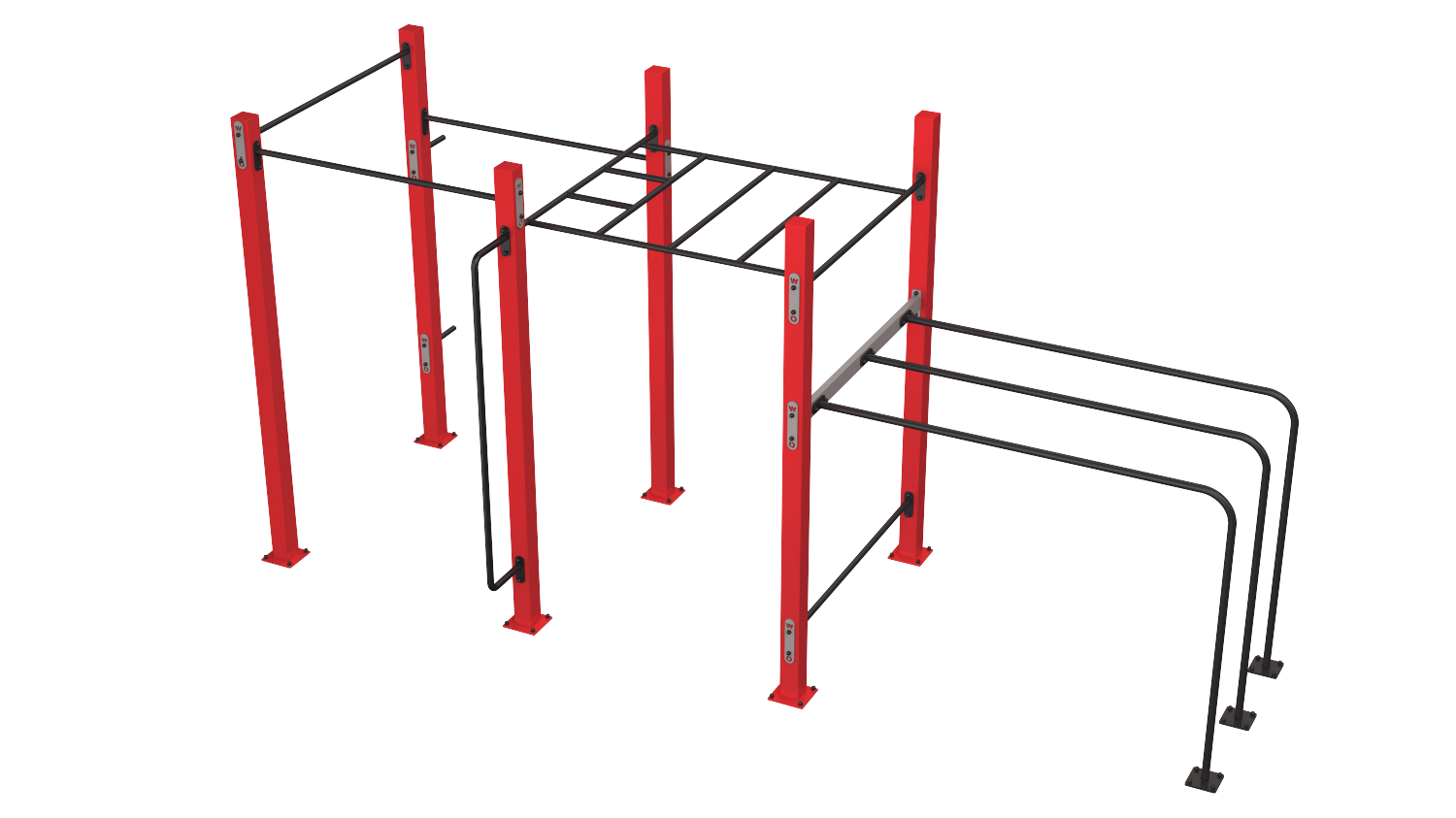
Od 1. třídy se věnuji sportovní gymnastice v oddíle SK Hradčany a moc mě to baví. Pravidelně se umísťujeme na předních místech na Mistrovství republiky. Cvičení je skvělá věc, každému to můžu doporučit.



**Navrhuji na hřiště doplnit workout cvičební prvky, posilování s vlastní vahou je stále oblíbenější. Vhodné je nejenom pro aktivní sportovce, ale pro každého, kdo má chuť si zacvičit a protáhnout si záda, to všichni ocení! Největší výhodou je, že stačí jen přijít a začít cvičit, žádné další vybavení není třeba.**

**Zrovna na šestce ale těchto hřišť moc není, můžeme to změnit.**

[**https://streetworkout.cz/mapa-hrist/**](https://streetworkout.cz/mapa-hrist/)



Konstrukce vyrábí řada firem, mě se třeba líbí tato základní, 8,2 x 5,2m

SMALL light od WORKOUT CLUB PARKS, za 59.990,-



Mohla by se třeba umístit na plochu mezi hřiště a dva stromy.



Plochu mezi tenisovými kurty a plotem lze také využít



Shurupak 1 od firmy RVL13, je velikostí ideální, 8,4 x 2,45 m

WORKO WORKOUT UT WORKOUT

Jednotlivé cvičební prvky dodávané firmou AFE TRADE, s.r.o.

**Náklady na pořízení jednoho většího prvku odhaduji okolo 200 000,-, středního 150 000,-,**

**Small 100 000,-, jednotlivých do 50.000,-.**

**Dodávka musí zahrnout montáž, dopravu, zemní práce, betonáž patek, úpravu vegetace.**

**Důležitá je také úprava povrchu pod prvky, protipádové pryžové dlaždice, matriál a montáže**

**cca. 1500,-/m2. Ale viděl jsem i štěrk.**

**Odkazy na některé dodavatele cvičebních prvků:**

<https://www.naturensport.com/rvl13>

<http://www.woclub.cz/>

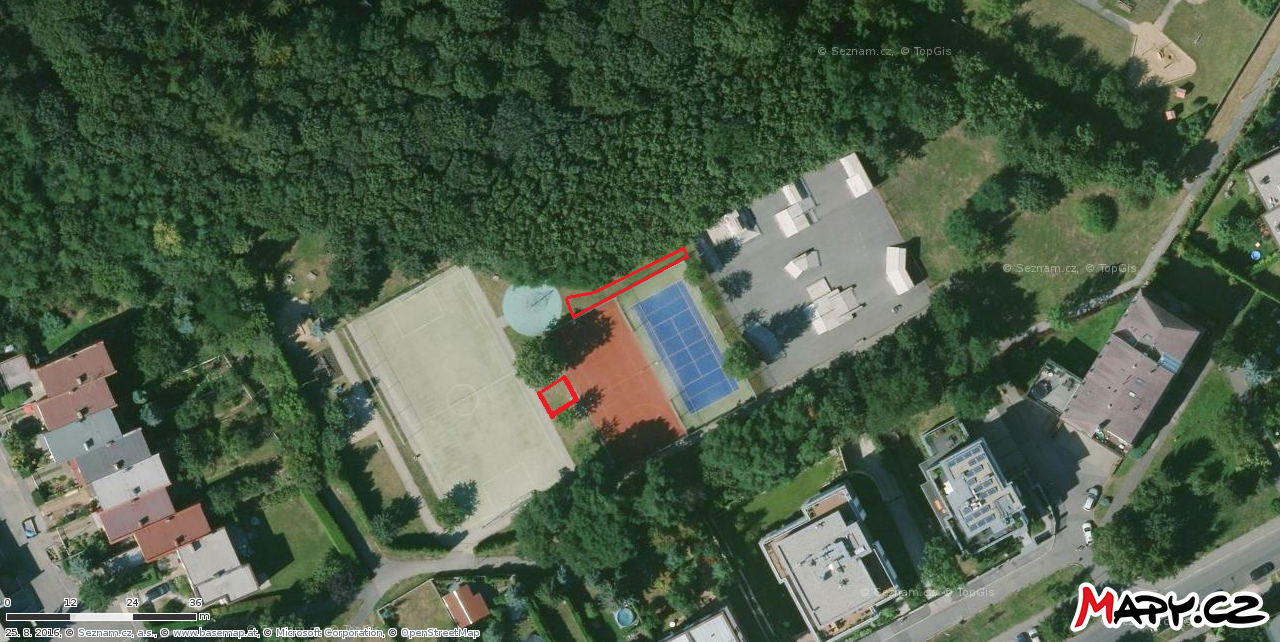
[http://www.gsport.cz/kategorie-produktu/workoutove-hriste/](workout.docx)

<http://www.strojeposilovaci.cz/neomax/eshop/26-1-STREET-WORKOUT-PARK/123-2-VYBAVENI-PRO-WORKOUT>

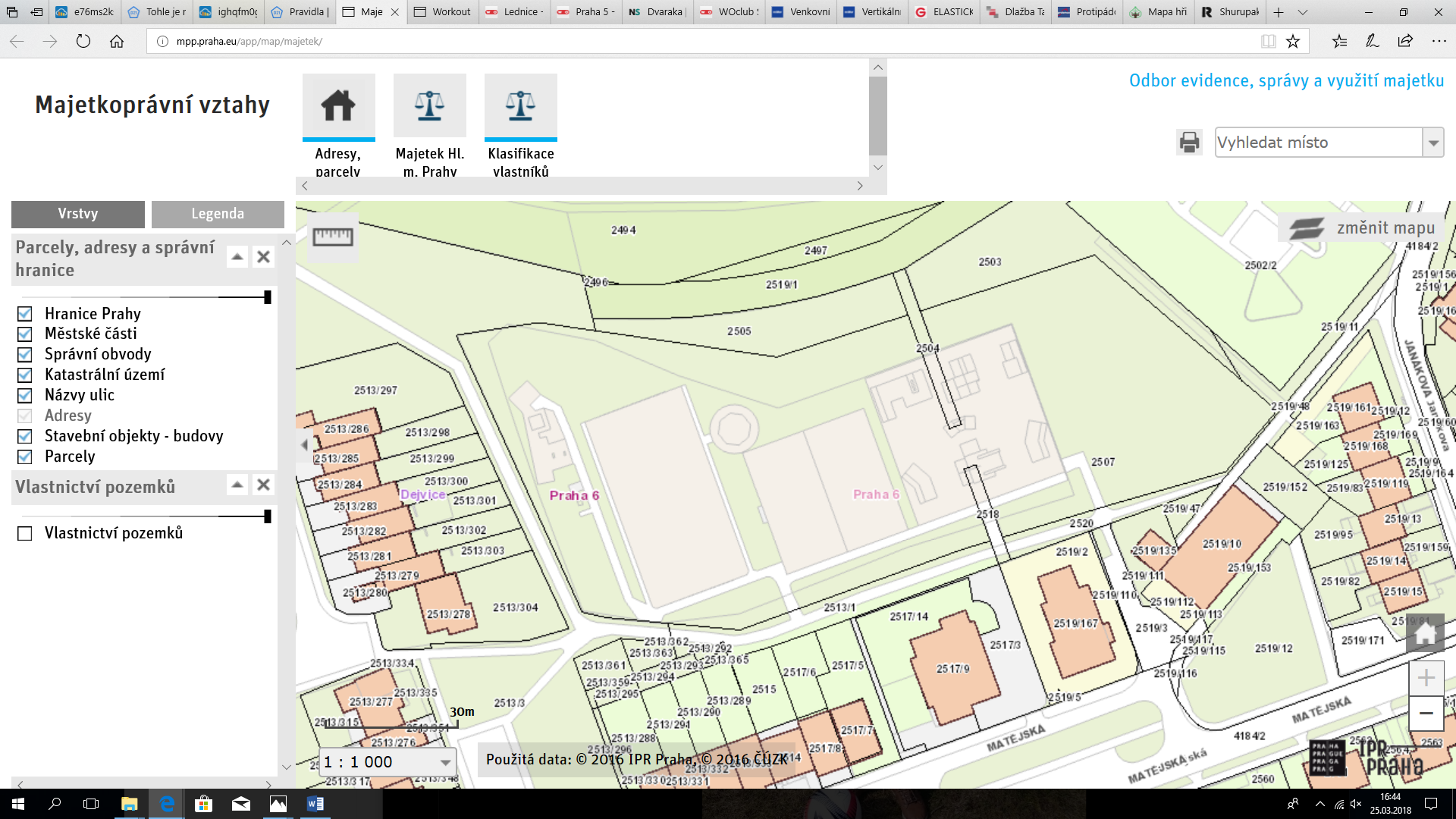
**Realizace:**

<http://www.woclub.cz/realizace-workoutove-hriste>

<https://www.naturensport.com/realizace>



Návrh umístění cvičebních prvků



Hřiště na Babě je ve správě Prahy 6