

## Popis projektu

### Šternberk – Pohyb neublíží tobě ani jiným



Záměrem je vytvoření venkovního prostoru s fitness prvky určenými pro smysluplné a aktivní využití volného času cílovou skupinou mládeže od 12 let v lokalitě, kde jsou v těsné blízkosti rizikové domy a dále jsou soustředěny základní školy, park, velké sídliště a dochází zde ke shromažďování většího počtu skupin mládeže, které tráví čas destruktivním tzv. „nijakým“ způsobem, nudou a podobně, a mohou pak být svým protiprávním chováním potencionálními narušiteli veřejného pořádku ve městě. Umístěním venkovních strojů pro fitness je možní podchytit zájem o sport, nastartovat zájem o změnu životního stylu také ve skupině sociálně vyčleněných zájemců ze sociálně slabého prostředí, kteří si z finančních či dalších důvodů nemohou dovolit návštěvu finančně hrazených sportovních kroužků či aktivit.

Pro realizaci fitness hřiště je navržena lokalita Olomoucká, parcela č. 484 v katastrálním území Šternberk. Pozemek se nachází za restaurací nedaleko centra města, v těsné blízkosti základní školy, parku, nedaleko jednoho z velkých šternberských sídlišť, v lokalitě s vyšším výskytem občanů ze sociálně slabého prostředí. Na tomto pozemku se v blízkosti stromů a vzrostlých keřů pravidelně schází skupinky mládeže a to zejména v jarních, letních a podzimních měsících, dochází zde ke konzumaci alkoholických nápojů, užívání tabákových výrobků aj. aktivitám narušujících veřejný pořádek.

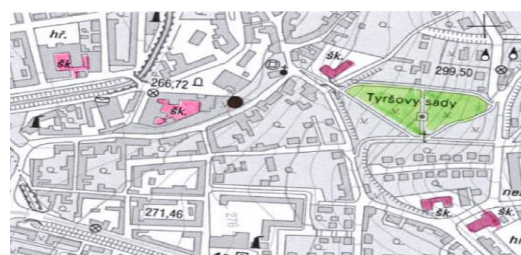
# Šternberk – Pohyb neublíží tobě ani jiným

Výběr této lokality byl projednán a schválen členy Komise pro děti a mládež dne 13. 1. 2013.

■ lokalita pro vybudování fitness hřiště – Olomoucká ulice, parcela č. 484, k. ú. Šternberk



černě zaznačena plocha realizace



● vybraná lokalita

## Všeobecné a technické informace, garance sociální práce:

Stroje jsou navrhovány s ohledem na cílové skupiny v optimální skladbě tak, aby byla zachována co největší variabilita cvičení a kombinací cviků mohlo být dosaženo procvičení všech svalových partií těla. Cvičení lze provádět samostatně – bez specializovaného trenéra – stroje jsou speciálně určeny pro využití na veřejných prostranstvích, lze je přizpůsobit tak, aby mohla být využívána všemi věkovými kategoriemi, jejich používání je jednoduché a intuitivní. U strojů jsou umísťovány návody a pokyny ke cvičení ve formě samolepek nebo může být hřiště doplněno informačními tabulemi s podrobnými návody na používání a doporučenými sestavami na cvičení pro uživatele dle věkových kategorií.

Vzhledem ke skutečnosti, že pozemek, na kterém je plánována výstavba fitness hřiště, se nachází v blízkosti a dosahu všech šternberských základních škol, je prostor využitelný i pro školy v rámci tělesné výchovy, školní družiny aj. v době, kdy se nepředpokládá shromažďování rizikové skupiny tj. zejména v ranních či brzkých odpoledních hodinách. Umísťované prvky na fitness jsou doporučovány i jako vhodná pohybová cvičební a rehabilitační aktivita také pro seniory.

## Šternberk – Pohyb neublíží tobě ani jiným

---

Ve spolupráci se základními školami, gymnáziem, Městskou policií a sportovními neziskovými organizacemi ve městě (Dům dětí a mládeže, TJ Sokol, Atletický klub, Fotbalový klub aj.) bude nastaveno pravidelné využívání nově vybudované plochy s fitness prvky a pro neorganizovanou mládež z rizikové skupiny formou ukázkových aktivit s jejich přímým zapojením. Zapojením dětí z řad doposud neorganizované mládeže do aktivit jednotlivých skupin a členů sportovních organizací při těchto ukázkových akcích je reálné, že trávení volného času neorganizovaných dětí způsobem práce s ostatními, stejně starými vrstevníky, zaujme tuto skupinu mládeže natolik, že se rozhodnou zapojit do některých činností, do kterých by se vzhledem dosavadnímu stylu trávení volného času neměli příležitost zapojit.

Významným prostředníkem pro plánované zapojování rizikové skupiny bude nově připravovaný Asistent prevence kriminality, který by měl působit mj. i v uvažované lokalitě. Asistent bude působit na skupiny nic nedělajících mladých lidí, kteří svým nicneděláním vlastně nepřímo pobuřují ostatní populaci.

### Technické informace:

- cvičební stroje jsou vyráběny z kvalitních a robustních materiálů odolných proti vandalům, které výrobkům zajišťují nejvyšší ochranu před mechanickým poškozením, korozí, klimatickými vlivy a v neposlední řadě vynikající ochranu před vandaly
- ve většině případů jsou pevně kotveny do terénu pomocí betonových patek s kovovou základnou
- prvky mohou být umístěny přímo na travnatý povrch, lze využít zámkovou dlažbu, ovály z recyklovaného pryžového granulátu, dopadovou plochu z pryžových dlaždic, která je lepena na betonový podklad, litou pryžovou plochu

### možnosti umístění fitness prvků na plochu:



travnatá plocha



pryžové dlaždice





ovál z pryž. recyklátu



litá pryžová plocha

## PŘÍKLADY NAVRŽENÝCH FITNESS PRVKŮ

### 001 PUSH CHAIR

**Zapojené svaly:** široký sval zádový, triceps, deltový sval, svaly předloktí

**Způsob provedení:** Uchopte pevně rukojeti. Vsedě, s oporou nohama o zem tlačte rukama ve směru od těla.



### 002 PARALLEL BARS

**Zapojené svaly:** triceps, biceps, svaly trupu, svaly předloktí

**Způsob provedení:** Uchopte tyče rukama shora a zpevněte tělo. Tlakem rukou zvedejte opakovaně celé tělo. Možno využít jako oporu při protahování jednotlivých partií těla (strečink).



### 003 SURF

**Zapojené svaly:** svaly horních končetin, svaly trupu

**Způsob provedení:** Uchopte rukojeti na vyznačených místech. Pohybujte se houpavě ze strany na stranu. Rozsahem pohybu určujete intenzitu cvičení.



### 004 LEG PUSHER

**Zapojené svaly:** svaly dolních končetin

**Způsob provedení:** Posad'te se na sedák a chodidla umístěte na pedály. Vsedě provádějte pomalé odtlačení těla od středového panelu. Nepropínejte kolena. Pomalé cvičení zvyšuje intenzitu cviku.



### 005 RIDER

**Zapojené svaly:** svaly dolních a horních končetin, svaly trupu

**Způsob provedení:** Pohodlně se usad'te na sedáku, uchopte rukojeti a chodidla umístěte na pedály. Současným přitahováním rukou a odtlačováním nohou se bude sedák zvedat. Pomalé cvičení zvyšuje intenzitu cviku.



### 006 SITUP STRETCHER

**Zapojené svaly:** svaly dolních končetin, svaly trupu (přímé a šikmé břišní svaly)

**Způsob provedení:** Položte se na lavici a zapřete se nártu o příčku. Ruce zkřížte na hrudi, nedávejte za hlavu (nesprávné provedení). Pomalým svinováním těla od hlavy až po bedra posilujete zejména břišní svaly.



### 007 PULL CHAIR

**Zapojené svaly:** široký sval zádový, triceps, deltový sval, svaly předloktí

**Způsob provedení:** Pohodlně se usad'te, opřete se o opěradlo. Uchopte pevně rukojeti. Přitahujte se rukama - sedák se bude zároveň zvedat. Do základní pozice se dostanete uvolněním síly paží.

### 009 LEG LIFTER

**Zapojené svaly:** čtyřhlavý sval stehenní

**Způsob provedení:** Pohodlně se usad'te, opřete se o opěradlo. Nártu zapřete pod madla. Silou dolních končetin (stehenních svalů) zvedejte opakovaně zátěž. Do základní pozice se dostanete uvolněním síly nohou.

### 010 ELLIPTICAL TRAINER

**Popis:** procvičuje svaly horních a dolních končetin, slouží ke zlepšení celkové pohyblivosti, pomáhá při zlepšování kondice a snižování váhy

**Způsob provedení:** Uchopte pevně rukojeti a vstupte na pedály. Střídavým pohybem nohou rozpohybujte trenážer.



### 011 TRAMP

**Popis:** slouží ke zlepšení pohyblivosti nohou, zejména v oblasti kyčelního kloubu, pomáhá při zlepšování kondice a snižování váhy

**Způsob provedení:** uchopte pevně rukojeť a stoupněte si na pedály. Střídavým pohybem vpřed a vzad procvičujete dolní končetiny.



### 014 SHOULDER WHEEL

**Popis:** slouží ke zlepšení pohyblivosti a posílení v oblasti ramenního kloubu - pletenec ramenní, mezi lopatkové svaly a příslušné partie trupu

**Způsob provedení:** postavte se zpříma k trenažéru, uchopte rukojeť a provádějte kruhy střídavě na obě strany.



### 012 ROWING TRAINER

**Popis:** slouží ke zlepšení celkové pohyblivosti (horní končetiny, záda, dolní končetiny), pomáhá při zlepšování kondice a snižování váhy

**Způsob provedení:** uchopte pevně rukojeť a posad'te se na sedák. Soupažným tahem za rukojeti a uvolněním paží se budete pohybovat vpřed a vzad, jako u veslování.



### 013 BIKE

**Popis:** posiluje dolní končetiny, pomáhá při zlepšování kondice a snižování váhy

**Způsob provedení:** uchopte pevně rukojeť a posad'te se na sedák. Šlapáním jako na kole rozpohybujte trenažér.



### 020 TWIST

**Popis:** slouží ke zlepšení pohyblivosti a posílení v oblasti trupu, pomáhá zlepšovat kondici a snižovat váhu, při aktivním cvičení spaluje tuky v oblasti pasu

**Způsob provedení:** postavte se zpříma na stupadlo, přidržujte se madla a rotujte trup střídavě sem a tam na obě strany.

