



Hýbeme veřejným prostorem

- Editorial
- Budujeme místa, která přinášejí radost, zdraví i energii
- Workout cviky pro začátečníky
- Jak udělat první přítah
- Přišel o svou posilovnu. Starosta Únanova mu zařídil novou
- Ten pocit, když stojíte na ulici s vybitým telefonem
- Trénink na břicho s hrazdou a bradly
- Stavíme posilovny, pořádáme exhibice
- Cesty k úspěchu mapovala DVTV
- Děti jsou budoucím pilířem každé společnosti
- Agility - jedinečná spolupráce psa a člověka
- Fotovoltaika. A co když ji střecha neunesení?
- Inspirace z českých obcí
- Solární energie k Vaším službám

Jen dva kroky do vaší nové venkovní posilovny

➤ přes 3000 realizací ➤ ve 33 zemích ➤ 13 let s vámi ➤ 1. na trhu



Posilovací stroje
se zátěží

GXC 202

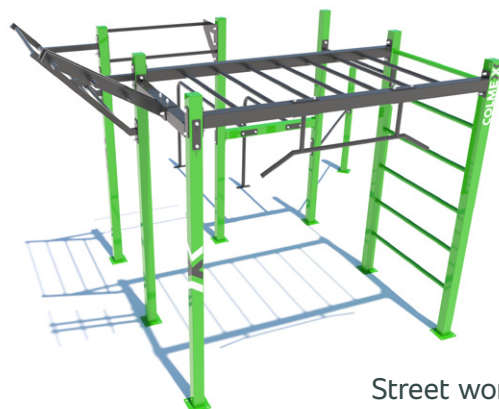
CENA OD: 46 800 Kč



Fitness stroje

XC 05

CENA OD: 24 990 Kč



Street workout

FLORIDA WO 0201

CENA OD: 99 990 Kč



Solární lavička

SBS 201

CENA OD: 69 990 Kč

Znáte nás?

Postavili jsme přes 3000 realizací. Cvičí s námi kde kdo. Vy možná ještě ne.

- Prohlédněte si naši širokou nabídku na www.colmex.cz
- Zavolejte nám na **773 666 066** nebo napište na info@colmex.cz pro více informací a vybudujte s námi gym pod širým nebem podle svých představ.

Láká vás cvičení venku?

Milujete pohyb na čerstvém vzduchu? Ale potřebujete ten správný impuls pro první krok? **S námi můžete cvičit už zítra!**

+ BONUSY

VŠE SKLADEM

Ceny jsou včetně 21 % DPH.

VENKOVNÍ FITNESS STROJE · STREET WORKOUT · PARKOUR · AGILITY · SOLAR

Colmex s. r. o., Kubelíkova 1224/42, 130 00 Praha 3 | Kanceláře a sklad: Hlavní 1199, 251 68 Hlubočinka | +420 773 666 066, +420 776 776 033 | info@colmex.cz | www.colmex.cz



Vážení čtenáři,

aktuálně se všichni bez rozdílu potýkáme s všudypřítomnou volatilitou. Z ní pramení nejistota, která nám ztěžuje dlouhodobé konstruktivní plánování, postavené dosud na pevných, fungujících zákonitostech trhu a společnosti.

Věříme, že s odstupem času se tato dějinná perioda stane základem pro nastavení nových racionálních přístupů při hledání celospolečensky přínosných řešení, které mají trvání, kvalitu a potenciál primárně v municipální sektoru.

Společnost Colmex je tu pro Vás již 13 let a nejenom díky Vám se našemu týmu podařilo realizovat na 3000 realizací ve 33 zemích světa. Kvalita poctivé práce českých zaměstnanců, služeb, produktů, společenská a environmentální odpovědnost je evidentně kladným hodnotícím kritériem při výběru seriózního obchodního partnera.

Víme, že cena energií je pro Vás aktuálně velké téma, a tak v tomto bulletinu mimo standard-

ního sortimentu najdete i náš solární mobiliář, který dodáváme do celého světa. Jak říkáme „Dobijeme Vám baterky, nejenom Vašeho těla“.

Mimochodem, víte, že taková solární lavička je ve skutečnosti malá solární elektrárna? Solární stůl, který můžete využít jako venkovní kancelář, je už o poznání větší a takový fotovoltaický altán jako varianta Vaší střešní fotovoltaické elektrárny, tak abyste nemuseli zasahovat do stávajících střech a altán mohli využít i k jiným účelům, najde využití kdekoliv.

Určitě Vás tak bude neméně zajímat nabídka naší sesterské firmy SORIAN, která se specializuje na fotovoltaiku ve veřejném sektoru. Všechny verze a kombinace, ale jedna především.

A pokud již solární energii využíváte naplno, postavíme Vám novou venkovní posilovnu či hřiště. Tam načerpáte potřebnou energii pro nové nápady!

O všechno ostatní se postaráme my. S radostí.

Vladimír Havlík
ředitel

Colmex s. r. o., Kubelíkova 1224/42, 130 00 Praha 3
Kancelář a sklady: Hlavní 1199, 251 68 Hlubočinka
Zákaznický servis: +420 773 666 066
info@colmex.cz



COLMEX

Budujeme místa, která přinášejí radost, zdraví i energii



V roce 2010 COLMEX otestoval, co pár veřejně přístupných fitness strojů udělá uprostřed parku. Čekali ostych – vždyť kdo by chtěl cvičit před zraky kolemjdoucích? Ale brzy se ukázalo, že právě tohle venku chybělo.

Každý není stavěný na zvedání činek v posilovně a čas, ten je dnes nedostatkovým zbožím. Do venkovního fitparku si může odskočit kdokoli kdykoliv a jen s váhou vlastního těla udělat pár cviků pro zdraví – maminky s dětmi, teenageři, sportovci i senioři. Zkrátka všichni. Protože zdravé tělo pohyb potřebuje. O zdravém duchu ani nemluvě.

Po prvních nesmělých pohybech se z venkovních posiloven stal fenomén, nový trend. Brzy se ukázalo, že právě tohle venku chybělo. A nejen starším lidem. Ačkoliv to není na první pohled zřejmé, jde o ochranu veřejného zdraví. Vzhledem k počtu realizací a rozšiřování nabídky sortimentu se společnosti daří podílet na prevenci obezity, kardiovaskulárních chorob a dalších civilizačních chorob spojených s minimem pohybu ve společnosti. Města a obce tak ve spolupráci s firmou COLMEX poskytují lidem prostor pro budování kondice, uvolňování endorfinů spojené s radostí, prostor na vyžití a smysluplné využití volného času.

Fitness stroje zajišťují především prevenci, poskytují lidem možnost

přirozeně stimulovat svaly všech částí těla. Posilovací stroje se zátěží zkušenějším sportovcům vytváří prostor ke zvyšování kondice pod širým nebem výměnou za uzavřená fitka. Pro silový trénink a cvičení s váhou vlastního těla jsou vyhledávány trendy workoutové sestavy. V neposlední řadě kombinace všech prvků vhodně doplňuje trénink a budování fyziky napříč věkovými kategoriemi. Ostatně takový komplexní hřištěm se pyšní únanov u Znojma. Na jeho místě byla skládka, kterou nahradilo unikátní centrum sportovního vyžití, kam se sjíždí spokojení nadšenci ze širokého okolí. Stejně tak volnočasový areál v Brěsech, ve kterém vedle street workoutu stojí parkurová sestava, byl vybudován rekultivací bývalého brownfieldu po Ultramarince. Pod unikátním továrním komínem si tak přijdou na své i milovníci inlinů, disc-golfu a pumptracku.

„Jsme jedničkou na trhu ve výstavbě venkovních posiloven již téměř 13 let. Reagujeme na aktuální dění a potřeby lidí. V době Covidu jsme na trh vstoupili s venkovními nerezovými stojany na dezinfekci. Zároveň jsme rozšířili naše portfolio o venkovní posilovací stroje se zátěží tak, abychom nahradili v tu dobu zavřené posilovny. Strategii společ-

nosti je systematicky a dlouhodobě doplňovat potřeby veřejného prostoru s ohledem na technologické možnosti a trendy. Naší dlouhodobou strategií je přinášet obcím a městům moderní mobiliář, který jde s dobou. Rozšiřovat smysluplně portfolio tak, aby doplnilo současná hřiště o nové trendy a reálné potřeby“, shrnuje marketingová manažerka společnosti Markéta Havlíková.

Nyní po 13 letech na trhu s 3000 venkovními posilovnami ve 33 zemích přináší společnost novou energii nejenom do světa venkovních posiloven. Solární lavičky ke každému hřišti a do každého parku.

„Není to pouze trend, ale potřebný a funkční mobiliář, správný směr, jak jít s dobou. Energie zdarma pro všechny.“, říká Markéta Havlíková. „Zavádění moderního a funkčního mobiliáře do veřejných prostranství je v dnešní době energetické nejtěžší nutností. Právě solární lavičky by měly být jednou z věcí, kterou města i obce určitě pořídí. Takto chytře investované peníze přináší konkrétní úsporu, kterou mohou města i jejich občané využít někde jinde,“ uzavírá Markéta Havlíková.



Dobijte si s námi baterky!
Nejen Vašeho těla!

COLMEX budujeme místa, která přinášejí radost

www.colmex.cz
www.sorian.cz

FITNESS STROJE V NEJLEPŠÍM POMĚRU CENY A KVALITY

➤ přes 3000 realizací ➤ ve 33 zemích ➤ 13 let s vámi ➤ 1. na trhu

NEJLEPŠÍ KOMBINACE



Jsme připraveni dotací podpořit až 100 projektů!

Stejně jako v předchozích letech jsme i v roce 2023 připraveni podpořit všechny příznivce sportu a zdravého životního stylu.

Připravili jsme pro vás **Dotační akci na podporu až 100 projektů**, které budou moci obce a města realizovat za zvýhodněných podmínek.

Využijte nejlepšího poměru ceny a kvality s okamžitou dostupností.

➤ Dotační slevová akce je podporována Nadačním fondem zdravého životního stylu.

➤ Pro využití Dotační akce vyplňte formulář na www.colmex.cz/zadost-fitpark nebo nám zavolejte na infolinku **773 666 066**. Veškeré informace k dotační akci najdete na www.colmex.cz/sluzby/podpora-fitpark.



Dotační akce na nová sportoviště
Poskytovaná dotace je omezená pouze do podpory **100 projektů**. Tak se neváhejte zapojit!

Provozní řád k hřišti zdarma

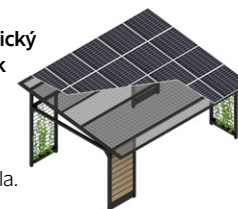
BONUS
Provozní řád



SORIAN

Fotovoltaický přístřešek

Dobijeme baterky nejen vašeho těla.



VARIANTA	POČET STROJŮ	PŮVODNÍ CENA	KONEČNÁ CENA
A	1 ks	59 706 Kč	29 990 Kč*
B	2 ks + BONUS	119 400 Kč	59 980 Kč*
C	3 ks + BONUS	179 118 Kč	89 970 Kč*
D	3 ks + XC 08	238 821 Kč	111 179 Kč*

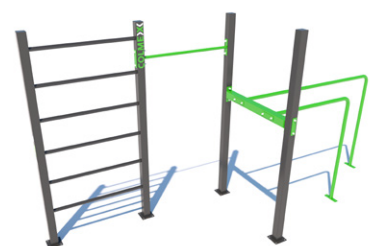
*Konečná cena je včetně DPH. Cena ZAHNÚJE MONTÁŽ strojů na TRAVNATÝ povrch.

Stroje máme skladem! Cvičit můžete už zítra!

VENKOVNÍ FITNESS STROJE · STREET WORKOUT · PARKOUR · AGILITY · SOLAR

Street Workout za méně než polovinu

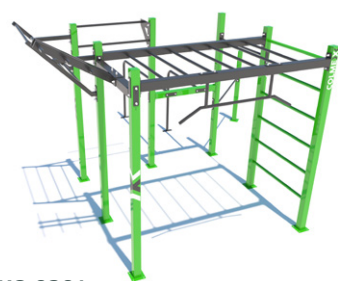
➤ přes 3000 realizací ➤ ve 33 zemích ➤ 13 let s vámi ➤ 1. na trhu



1 KENTUCKY XS WO 0301
Rozměr: 4090 x 1290 x 2700 mm

POČET PRVKŮ V SESTAVĚ	PŮVODNÍ CENA	ÚSPORA	KONEČNÁ CENA
3 ks	83 011 Kč	43 021 Kč	39 990 Kč

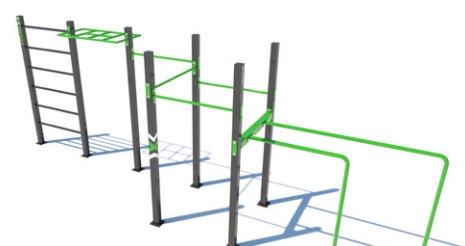
+ BONUS



3 FLORIDA WO 0201
Rozměr: 4650 x 4550 x 2700 mm

POČET PRVKŮ V SESTAVĚ	PŮVODNÍ CENA	ÚSPORA	KONEČNÁ CENA
10 ks	189 987 Kč	88 897 Kč	99 990 Kč

+ BONUS



2 IDAHO WO 0401
Rozměr: 7090 x 1290 x 2700 mm

POČET PRVKŮ V SESTAVĚ	PŮVODNÍ CENA	ÚSPORA	KONEČNÁ CENA
7 ks	149 885 Kč	69 898 Kč	79 990 Kč

+ BONUS



4 CALIFORNIA WO 0101
Rozměr: 8200 x 4900 x 2700 mm

POČET PRVKŮ V SESTAVĚ	PŮVODNÍ CENA	ÚSPORA	KONEČNÁ CENA
17 ks	226 245 Kč	106 225 Kč	119 990 Kč

+ BONUS



NOVINKA
Pohybové dětské hřiště



AM49B
149 990 Kč

IPR Cedule
Provozní řád k hřišti zdarma

Nová podoba zařízení dětských hřišť vhodných pro rozvoj koordinace, síly a ohebnosti.

Podmínky akce: Konečná cena je včetně dopravy, bez instalace. Instalaci nabízíme za zvýhodněné ceny! Konečná cena je včetně DPH. Nabídka je možné kumulovat, nebo rozdělit jak časově, tak i finančně s dodáním například na dvě etapy. Ke každé uvedené variantě je možno doobjednat **za zvýhodněnou cenu** betonáž, instalaci vybrané sestavy a dopadovou plochu včetně pokládky. Bonusem je instalace provozního řádu k hřišti zdarma. Právo na změny vyhrazeno.

Workoutové sestavy nejen pro mladé!

I v roce 2023 nabízíme městům a obcím příležitost v rámci Dotační akce vybudovat nové sportoviště za zvýhodněných podmínek.

- Vhodný pro workoutisty i začátečníky, trénink s využitím váhy vlastního těla zvládne každý.
- Dotační slevová akce je podporována Nadačním fondem zdravého životního stylu.
- Žádost online www.colmex.cz/zadost-wo nebo volejte **773 666 066**. Veškeré informace najdete na: www.colmex.cz/sluzby/dotacni-podpora-street-workout.



Dotační akce na nová sportoviště

Poskytovaná dotace je omezená pouze do podpory **100 projektů**. Tak se neváhejte zapojit!

Workout cviky pro začátečníky

Pohyb všichni potřebujeme, formu aktivního odpočinku, která nás dobije energií. Samotné procházky už vám ale nestačí? Chcete na sobě zapracovat, změnit podíl svaloviny v těle, získat formu a zlepšit kondici? Pak je pro vás street workout skvělá volba. Nepotřebujete k němu nic jiného než váhu vlastního těla a sportoviště s hrazdou, žebřinami, či bradly. Jenže jak začít, když jste pojmy street workout, nebo kalistenika nepolíbeni? Dáme vám pro začátek pár tipů na osvědčené cviky a ukážeme, jak je provádět správně.

Posilujte komplexně

Základem rovnoměrného formování těla je nevynechávat žádnou svalovou skupinu ze svého tréninku a cviky obměňovat. Byť si chcete vybudovat větší muskulaturu v horní části těla, je třeba posilovat i tu dolní. Obecně platí, čím větší podíl svaloviny v těle máte, tím víc spalujete. A tak jde ruku v ruce s posilováním nohou i jednodušší cesta k posílení vrchní části těla.

Postupně zvyšujte zátěž

Začněte menším počtem opakování a postupně posouvajte svoje limity. Přidejte více sérií. Tělo potřebuje postupně zátěž přidávat už jen proto, aby v růstu svalové hmoty nezačalo stagnovat. Příkladem může být např. zvedání nohou ve visu na hrazdě či žebřinách. Nejprve provádějte přitahy kolen k hrudníku, postupně přidejte do série jeden dva přitahy s nataženýma nohama.

Provádějte cviky správně

Dbejte na správnou techniku provedení cviku. Raději vše provádějte v menším počtu opakování, ale hlavně správně. Zde rozhodně platí, že musí převažovat kvalita nad kvantitou. Pro správné provádění cviků nás sledujte, natáčíme pro vás pravidelně videa na náš Youtube kanál, který je plný inspirace pro street workout cvičení.

Cvičte s partou

Tou správnou motivací pro vás může být cvičení ve dvou. Ne nadarmo se říká „ve dvou se to lépe táhne“. Jednak vám může parták hlídat správné provedení cviku, pokud necvičíte doma před zrcadlem. Jednak se můžete při tréninku motivovat navzájem.

Trénujte pravidelně

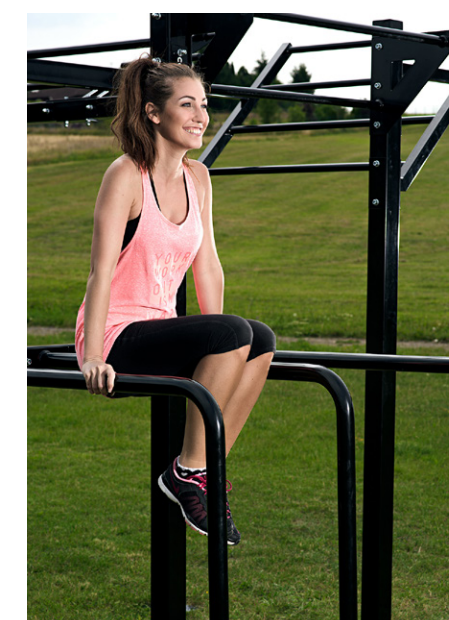
Základem každého sportu a tréninku je jednoznačně pravidelnost. Tělo si lehce zvykne na pravidelnou zátěž, kterou podpoříte rychlejší progres. Rozhodně je třeba občas zatnout zuby a i přes bolest po předchozím tréninku tělo opět rozhybat.

Základem kalisteniky

(pohybu s vlastní vahou těla) jsou shyby, kliky, přitahy, vis a další. Street workout je pak forma kalisteniky na venkovních sestavách hrazd, žebřin a bradel. S námi se to naučíte! Podívejte se na video s výběrem pěti základních cviků a jejich správného provedení s ukázkou chyb, kterých je třeba se vyvarovat. Pod taktovkou Chin Up Bros! na našem YouTube kanálu!

Pokud nechcete čekat, až se hrazda na veřejném hřišti uvolní, poříd'te si sestavu rovnou na zahradu!

eshop.colmex.cz



Jak udělat první přítah na hrazdě

Přítah na hrazdě, nebo také shyb, je jedním ze základních cviků, který má v oblíbě celá řada sportovců. I přes jeho označení „základní“, patří mezi vůbec nejvíce náročné cviky na provedení. Většina začínajících cvičenců dokonce není schopná udělat ani jeden shyb, a těm kterým se to podaří, tak ho většinou udělají špatně. Často se pak stává, že se shyb dostane do vašeho podvědomí na tolik, že se vám o něm začnou zdát i sny. Pokud na svůj první přítah stále čekáte, pak si přečtěte náš článek, ve kterém vám poradíme, jak na něj.



Jak má správný shyb vypadat

Počáteční poloha vychází z visu, kdy hrazdu držíte nadhmatem, ruce jsou propnuté a dlaně jsou od sebe vzdáleny více, než je šíře ramen (cca 80 cm). Vlastní provedení vypadá tak, že se přitáhnete směrem vzhůru do pozice, kdy je brada nad hrazdou. Poté následuje navrácení do původní pozice ve visu. Vyvarovat byste se měli pokusu o „vyhoupnutí se“ či „vyšvihnutí se“ nahoru. Pohyb by měl být pomalý, plynulý se zapojením svalů horní poloviny těla, především zádočných svalů.

Kde shyby provádět

Než začnete přitahy trénovat, musíte najít vhodné místo pro jejich nácvik. První možností je posilovna, ale pokud se zde hodláte pouze učit shyb, tak se jedná o celkem drahou záležitost. Další variantou jsou venkovní hřiště, street workout, na kterých najdete hned několik pevných konstrukcí na posilování. Pokud nechcete, aby vás při cvičení někdo pozoroval, pak si poříďte hrazdu domů. Ideální volba do začátku je hrazda do dveří, která unese až 100 kg.



Posilte zádočné svaly a ruce

Při shybu zabírají především právě tyto dvě svalové partie. Pokud se vám nedaří udělat ani jeden shyb, pak je možná problém v ochablosti těchto svalů.

Kila navíc jsou přítěž

Při provádění shybů je vaším největším soupeřem gravitace. Tedy logicky, pokud máte nějaké to kilo navíc, budou se vám shyby dělat o to hůř. Pro odstranění těchto přebytečných kil doporučujeme zařadit cardio či HIT trénink a omezit nezdravé cukry a tuky. Pokud se vám podaří tato kila shodit, pak jistě pocítíte razantní rozdíl.

Trénujte vis

Vůbec první poloha, ze které shyb vychází, je vis na hrazdě. Hrazdu uchopíte nadhmatem (na šířku ramen a delší) a snažte se, co nejdéle udržet nad zemí. Visem skvěle posílíte sílu vašeho úchopu.



Vyzkoušejte přitahy s nohama na zemi

Jedná se o lehčí variantu shybu, kterou provádíte na níže položené hrazdě (či jiné tyčové konstrukci, která je cca 1 metr nad zemí). Díky tomuto cviku posílíte zádočné svaly a shyby vám půjdou o dost lehčeji.

Použijte gumové expandéry

Tato pomůcka vám pomůže odlehčit až několik desítek vašich kil. Gumový expandér (tvaru O) upevníte jedním koncem za hrazdu a do druhého konce zaháknete nohy. Pak už jen stačí vytlačit se nahoru. Výhodou těchto expandérů je jejich různá síla. Zakoupit tak můžete několik druhů s tím, že začnete tím nejtuzším. Postupně, jak vám shyby s expandéry půjdou líp a líp, tak zjistíte, že už vlastně žádný expandér nepotřebujete.

COLMEX budujeme místa,
která přinášejí radost, zdraví i energii



www.colmex.cz

Jsem nejlepší. Kdo je víc?

- ▶ Jsme 1. na trhu venkovního cvičení již 13 let.
- ▶ Máme za sebou přes 3000 realizací.
- ▶ Cvičí s námi lidé ve 33 zemích.
- ▶ Vyvíjíme, testujeme, splňujeme předepsané normy.
- ▶ Vyslechneme si vás a dobře poradíme.

V E N K O V N Í F I T N E S S S T R O J E · S T R E E T W O R K O U T · P A R K O U R · A G I L I T Y · S O L A R

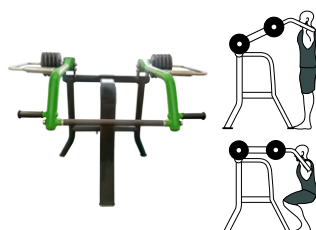
Colmex s. r. o., Kubelíkova 1224/42, 130 00 Praha 3 | Kanceláře a sklad: Hlavní 1199, 251 68 Hlubočinka | +420 773 666 066, +420 776 776 033 | info@colmex.cz | www.colmex.cz

Venkovní posilovna s úsporou až 70% ceny!

➤ přes 3000 realizací ➤ ve 33 zemích ➤ 13 let s vámi ➤ 1. na trhu



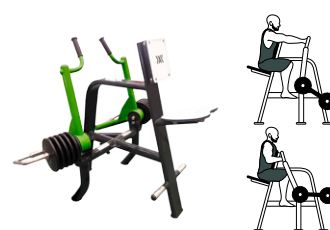
GXC 200
ABDOMINAL TRAINER



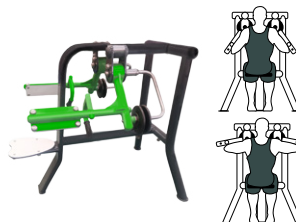
GXC 201
SQUAL



GXC 202
SHOULDER PRESS



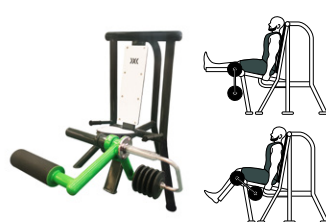
GXC 203
ROWING MACHINE



GXC 204
PEC OR FLY



GXC 205
LEG EXTENSION



GXC 208
LEG CURL



GXC 211
LAT MACHINE

ZDARMA pro vás

- Navrhne hřiště 21. století, GYM pod širým nebem!
- Vypracujeme základní projektovou dokumentaci.
- Nakreslíme 3D vizualizaci, s tou lehce nápad prosadíte!

Proč právě Colmex:

- Odvádíme kvalitní práci, přes 3000 realizací to potvrzuje.
- Jsme 1. na trhu již 13 let.
- Cvičí s námi lidé ve 33 zemích.
- Vytváříme, testujeme a splňujeme předepsané normy.

POUZE LETOS ÚSPORA AŽ 70 % CENY

Veškeré informace o SLEVOVÉ AKCI najdete na www.colmex.cz/sluzby/ceny-gxc. Pro objednávky a informace nás neváhejte kontaktovat na info@colmex.cz či infolince **773 666 066**.

IPR Cedule

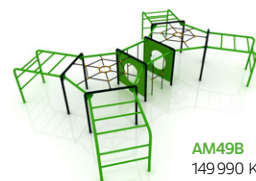
Provozní řád k hřišti zdarma

BONUS
Provozní řád



NOVINKA

Pohybové dětské hřiště



AM49B
149 990 Kč

Nová podoba zařízení dětských hřišť vhodných pro rozvoj koordinace, síly a ohebnosti.

VARIANTA	POČET STROJŮ	PŮVODNÍ CENA	KONEČNÁ CENA
A	1 ks	153 850 Kč	46 800 Kč
B	2 ks + BONUS	310 700 Kč	93 600 Kč
C	3 ks + BONUS	465 550 Kč	140 400 Kč
D	4 ks + BONUS	620 400 Kč	187 200 Kč

Ceny včetně DPH. Bez montáže a dopravy.

Cenová nabídka je platná pro všechny nabízené stroje GXC a různě zvolené kombinace dle aktuální dostupnosti. Ceny jsou včetně DPH 21%. Nezahrnují montáž strojů, kterou vám rádi naceníme. Bonusem je instalace provozního řádu k hřišti. Právo na změny vhrázeno.

Přišel o svou posilovnu. Starosta Únanova mu zařídil novou

Sedm let, třikrát týdně, vždycky na minutu přesně. Podle jeho příchodů si personál mohl seřizovat hodinky. Každé pondělí, středu a pátek se v šestnácti dvacet objevil za prosklenými vstupními dveřmi jeho zarostlý obličej s vybledlou kšiltovkou Chicago Bulls naraženou hluboko do očí. Ten, kdo stál právě za barem, okamžitě věděl, že se má natáhnout po klíčku číslo 18. Za poslední rok si ale v zapadlém znojenském fitku zacvičil jen párkrát. Většinou by stejně narazil akorát na zamčené dveře. Jenže trénink je návykový. Musel pokračovat, musel najít pro své tělo alternativu.



Našel ji tam, kde by ji rozhodně nehledal

Když šlapal na kole přes nedaleký Únanov, otočil se za slovy, které z fitka dobře znal: "Pojď, zaber! Dáš to!" Sáhl na brzdy, rozhlédl se a uviděl, jak se v podvečerním světle na louce mezi stromy blýskaly ocelové konstrukce, kolem nichž bylo docela živo. Opřel kolo o strom a šel se podívat zblízka. Venkovní fitparks znal, ale vždycky si myslel, že jsou dobré leda tak pro staré babičky a jako zábava pro pubertáky. Ale tady před ním stály stroje, které nebyly příliš odlišné od těch, na nichž léta cvičil. Chlapík, kterého znal od vidění ze svého domovského fitka, si právě přidával závaží na bench press a o kousek dál se partička mladochů hecovala na bradlech. Hned si začal v hlavě vizualizovat svůj nový tréninkový plán. S tím, co viděl, mohl zavřenou posilovnu téměř stoprocentně nahradit.

V sedm kilometrů vzdáleném Únanově našel perfektní místo, kde mohl dát svému tělu co proto. A navíc na čerstvém vzduchu, což vlastně byla věc, která ho od jara do podzimu na fitku vždycky hrozně rozčilovala. Zimu přežil: pošmournou a sněhová břecha ho nechávaly chladným. Ale když se do oken opřelo sluníčko, měl sto chutí vyrazit i s činkou na zádech do parku. Přesně to se mu teď splnilo – mohl trénovat venku.

Sjíždějí se zdaleka a je za čím

Na radnici v jihomoravském Únanově pochopili, že po světě chodí spousta lidí, která svou dávku pohybu prostě a jednoduše potřebuje – ať se děje, co se děje. Pomáhá jim totiž vysmejčit hlavu od všech trablů a starostí. Na zeleném prostranství na kraji obce tak společně s firmou Colmex vybudovali sportoviště přesně po vzoru zahraničních venkovních posiloven. Netušili však, že brzy budou muset řešit překvapivý problém – nedostatek parkova-

cích míst. Do únanovského fitparku se totiž začali sjíždět nejen lidé z okolních vesnic, ale i ze sedm kilometrů vzdáleného Znojma. Pohyb venku zkrátka táhne. "Často tady vidím posilovat a cvičit mladé lidi, o kterých bych si ještě před půl rokem myslel, že něčím takovým hluboce pohrdají," říká starosta obce pan Jindřich Bulín.

Stroje na bicepsy

V Únanově se rozhodli nainstalovat i absolutní novinku firmy Colmex – posilovací stroje s přídatným závažím. Ty představují plnohodnotnou alternativu strojů z klasických fitness center a také proto se mezi rodinami s dětmi a aktivními mladými páry, objevují také chlapci s rukávy napnutými okolo napumpovaných bicepsů.

Atmosféra, pot a mozoly

V únanovském fitparku vždycky na někoho narazíte – od rána do večera je tu živo. Zastavují se tam běžci, kteří své jednostranné pohybové zatížení kompenzují shyby na hrazdách, vzpory na bradlech nebo posilováním břišních svalů na lavičce k tomu určené. Na workoutových sestavách nadšenci crossfitu a kalisteniky formují své tělo do dokonale fungujícího nástroje – ke tréninku jim stačí jen a pouze hmotnost vlastního těla. A náš muž s vybledlou kšiltovkou Chicago Bulls přijíždí na hřiště do Únanova absolvovat svůj tradiční trénink se závažím každé pondělí, středu a pátek – přesně v 16:20. Občas se ale také připojí k partičce na workoutu a objevuje, jak efektivně může posilovat jen s vlastním tělem.

Podobný fitpark můžete mít také ve své obci. Oslovte své zastupitele a dejte jim kontakt na firmu Colmex, která vybudovala po celém Česku více než 3000 hřišť, která přináší lidem radost.



Ten pocit, když stojíte na ulici s vybitým telefonem

Solární lavička s nabíječkou telefonů a Wi-Fi připojením je prospěšná. Tento příběh je důkazem.

Naplánované to měl krásně. Tři přestupy – a všechno na sebe tak hezky navazovalo. O půl desáté by byl doma. Jenže hned první autobus ze čtyř mu ujel. Zrovna když dobíhal na zastávku, bus mizel za zatáčkou. „Zatraceně!“ A ke všemu telefon totálně vybitý. Už na něj ani neblíknul. „Opravdu perfektní!“ Z jízdního řádu vyčetl akorát to, že za hodinu odjíždí ještě jeden poslední bus. Jenže co pak? Co dál? Bude něco dalšího navazovat? Bez mobilu byl jako bez ruky. S takovou si dnes, namísto doma v posteli, ustele spíše na lavičce někde v koutě republiky. I když... **zrovna tahle lavička...**

... by mu ten telefon mohla nabít!

Chvála lidem, které napadlo postavit právě sem solární lavičku – s nabíječkou telefonu a dokonce, a to bylo vzhledem k jeho téměř vyčerpanému datovému balíčku obzvláště příjemné, s volně přístupnou Wi-Fi. Nemohlo ho v té překerní chvíli potkat nic lepšího.

Když se solární lavička umístí ve městě či obci na to správné místo, stane se opravdu užitečným prvkem. Nabíjí telefony a tablety – prostřednictvím USB slotů nebo bezdrátově indukci, a tak kolemjdoucí ani nepotřebují vlastní kabel. Lavička může také pokrývat své okolí Wi-Fi signálem. A dokonce může vytvářet doplňkové osvětlení nebo sbírat data o kvalitě ovzduší a emisích. Jak tedy vybrat vhodné místo?

Principiálně můžete solární lavičku postavit kamkoliv. Energeticky je soběstačná a žádné elektrické vedení ze země nepotřebuje. A dokonce ani sluneční paprsky nemusí na její povrch dopadat dennodenně. Solární panely jsou natolik výkonné a baterie mají takovou kapacitu, že vám lavička nabije telefon i po pěti zatažených dnech. Takže funguje pořád – i v zimě.

Prospěšná je tam, kde se lidé zdržují po delší dobu

Autobusová zastávka, která zachránila opožděnému nešťastníkovi cestu domů, je jen jednou z možností. Perfektní je i prostor před informačním centrem. Tam se bezplatné Wi-Fi připojení a možnost nabít telefonu či tabletu v dnešní době

dokonce i tak nějak očekává. V českých městech solární lavičky stojí také před školami nebo v univerzitních kampusech.

A smysl dávají i prostory před knihovnami, muzei nebo galeriemi.

A pak existují ještě jedna specifická místa, na kterých se lidé zdržují po delší dobu. A kde nabité telefony dokonce potřebují – protože jim pomáhají při cvičení. Ve fitparku, venkovních tělocvičnách a na workoutových hřištích tráví lidé často i celé hodiny a na telefonu sledují cvičební manuály z Youtube nebo mají zapnuté časovače tréninkových sérií. Hodně lidí pak při cvičení poslouchá podcasty – pracují na své kondici a zároveň se vzdělávají.

I proto firma Colmex, která už v českých městech a obcích vybudovala přes 3000 takových fitparků a venkovních tělocvičen, vyvinula vlastní solární lavičku. Možno vás ale napadá podobný protiargument jako autora tohoto článku: Nemůže solární lavičku zničit nějaký vandal?

Před dvanácti lety slýchal Vladimír Havlík, majitel firmy Colmex, že lidé nikdy nebudou cvičit venku na ulici. A dnes jsou venkovní tělocvičny ve městech a obcích naprosto běžné a lidé je vzali za své. Podobně to Vladimír Havlík vidí také se solárními lavičkami: „Chceme, aby věci okolo nás byly hezké a užitečné. A toto je další krok na naší cestě.“ Solární panel navíc chrání tvrzené sklo, které nelze poškrábat, a elektronika je schovaná pod nerezovou konstrukcí s krytím IP65 až IP67 – s deštěm a sněhem se tedy počítá.



A jak vybrat místo ve vaší obci?

Solární lavičky ve městech, obcích a také v zábavních resortech, jako třeba na Lipně, přibývají. Ale zase není potřeba ji mít na každých padesáti metrech městského parku. Dokonce je to i zbytečné. V malé obci docela postačí jedna – ovšem vhodně umístěná. A to tam, kde z ní bude mít užitek nejvíce lidí – místních či turistů. Hodí se tak třeba:

- k venkovním posilovnám a fitparkům,
- do blízkosti autobusových zastávek a vlakových stanic,
- před infocentrum, knihovnu, muzeum nebo jakýkoliv úřad,
- ke škole nebo do studentského kampusu,
- do parku nebo na přírodní koupaliště.

Solární lavička Colmex se vyrábí v České republice. A prospěšná může být také u vás. Začněte na www.colmex.cz.



COLMEX budujeme místa, která přinášejí radost, zdraví i energii

www.colmex.cz
www.sorian.cz

Solární mobiliář do každého parku, ke každému hřišti

Solární altány do každé obce, školy i školky



STI 251

Solární panel: 180 W
Baterie: 55 AH
Nabíjení: 2 USB + 2 USB-C + 2 Qi

SBI 201

Solární panel: 90 W
Baterie: 55 AH
Nabíjení: 2 USB + 2 Qi

Ceny od 99 990 Kč*

- Funkční solární mobiliář, který musíte mít
- Pro dobíjení nejen mobilních zařízení
- Energie pro všechny kdykoliv a kdekoliv
- Kombinace ověřených materiálů
- Celonerezové provedení či ocelová lakovaná konstrukce
- Luxusní odolné sklo či polykarbonát
- Nadčasový technicistní design navržený a vyrobený pro vás v České republice

ZAJÍMÁ VÁS VÍCE?

Veškeré informace o **NOVINCE** našeho portfolia najdete na <https://www.colmex.cz/produkty/solar>

Pro objednávky a informace nás neváhejte kontaktovat na info@colmex.cz či na infolinie **773 666 066**

*Ceny včetně 21 % DPH, bez dopravy a instalace. Právo na změny vyhrazeno.

V E N K O V N Í F I T N E S S S T R O J E · S T R E E T W O R K O U T · P A R K O U R · A G I L I T Y · S O L A R

Vaše nové sportoviště

citlivě zasadíme do krajiny či přizpůsobíme Vaším představám o barevném provedení. Hřiště v **tónech zelené a tmavě šedé** barvy podtrhne přírodní prostředí parku a do rezidenčních částí doplní přírodní tóny.

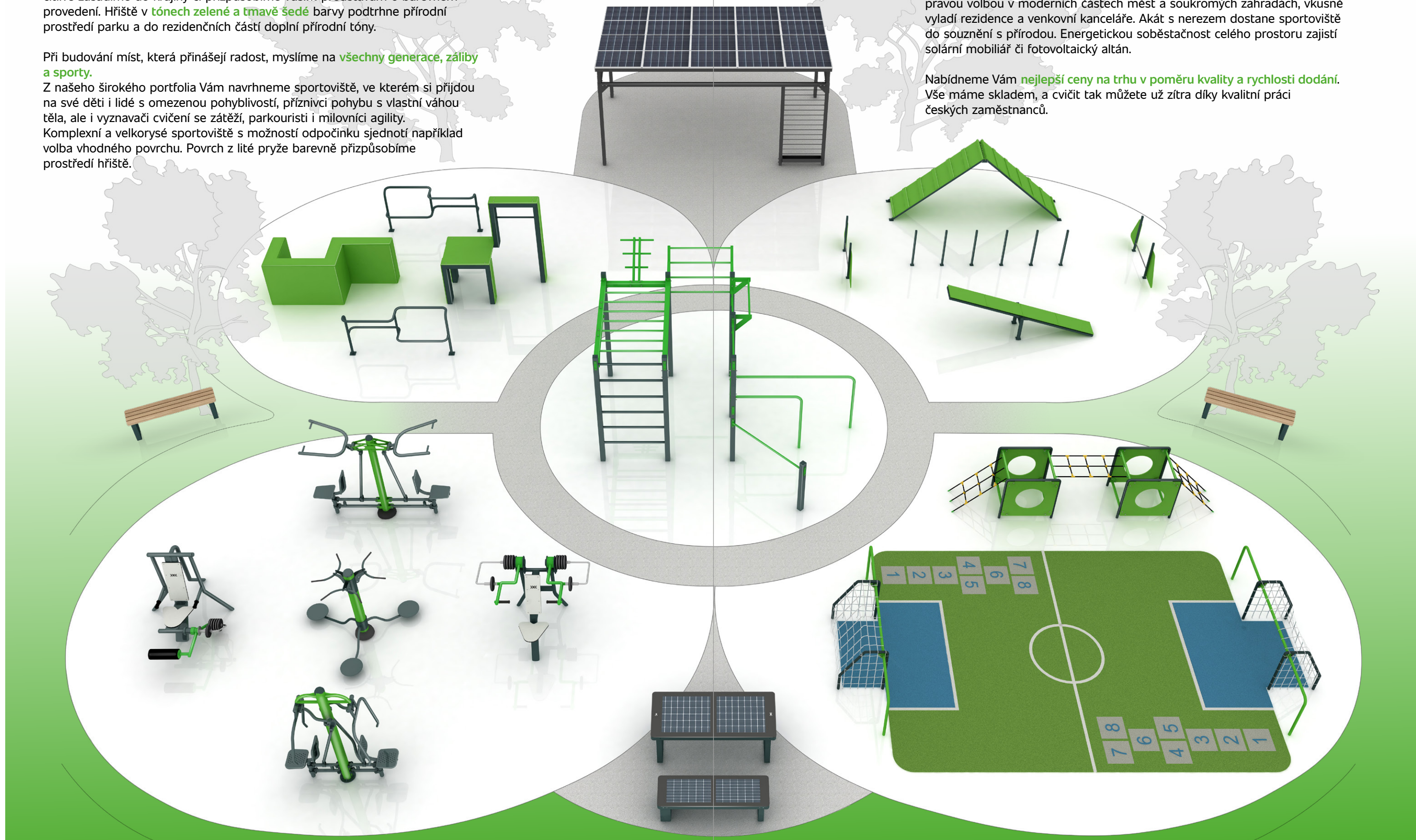
Při budování míst, která přinášejí radost, myslíme na **všechny generace, záliby a sporty**.

Z našeho širokého portfolia Vám navrhne sportoviště, ve kterém si přijdou na své děti i lidé s omezenou pohyblivostí, příznivci pohybu s vlastní váhou těla, ale i vyznavači cvičení se zátěží, parkouristi i milovníci agility. Komplexní a velkorysé sportoviště s možností odpočinku sjednotí například volba vhodného povrchu. Povrch z lité pryže barevně přizpůsobíme prostředí hřiště.

Naše portfolio

je **bohaté na produkty i materiály**, vybere si každý! Fitpark v celonerezovém provedení a nadčasovém designu vkusně ozdobí městské části, parky, obytné zóny i privátní rezidence. Celokovové provedení v zelené a tmavě šedé dodá celému fitparku přirozený vzhled. Nerez s teakovým obložením je pravou volbou v moderních částech měst a soukromých zahradách, vkusně vyladí rezidence a venkovní kanceláře. Akát s nerezem dostane sportoviště do souznění s přírodou. Energetickou soběstačnost celého prostoru zajistí solární mobiliář či fotovoltaický altán.

Nabídneme Vám **nejlepší ceny na trhu v poměru kvality a rychlosti dodání**. Vše máme skladem, a cvičit tak můžete už zítra díky kvalitní práci českých zaměstnanců.



Trénink na břicho, co zvládnete na základní street workoutové sestavě s hrazdou a bradly za 5 minut



V článku **Jak na ABS WORKOUT** jsme si představili několik základních cviků na břišní svaly, které zvládnete v mrazivých dnech i doma v obýváku. V tomto tréninku se s **CHIN UP BROS** vrhneme na pětiminutové cvičení na **základní workoutové sestavě**. S přibývajícím sluníčkem můžeme nastartovat své tréninky s dobytím pravidelné dávky energie pěkně na čerstvém vzduchu. Pojdte na **street workoutové hřiště** spolu s námi! Říkáte si, není pět minut trochu málo? Pokud nezůstanete na pětiminutovce jednou za měsíc a využijete pár cviků na každé sestavě, kterou třeba po běhu či intenzivní vycházce venku minete, pak věřte, že i pár minut se počítá.

Totíž každý takový **vysoce intenzivní intervalový trénink**, který můžete znát také pod zkratkou **HIIT**, založený na střídání intervalů intenzivního cvičení s pauzami na odpočinek, je daleko efektivnější než monotónní aerobní cvičení. Více o tomto typu pohybu jsme pro vás shrnuli již v článku **Jak na TABATA WORKOUT v pohodlí domova**.

Inspirativní články s videotréninky sledujte na našem blogu.



Abyste svůj vysněný six pack neschovali za vrstvou tuku, je samozřejmě potřeba hledět i na skladbu jídelníčku. Za pevnou a zdravou postavou stojí hlavně vyvážená strava a pestrý jídelníček. Řešit tedy nejen zastoupení základních živin, ale i jejich zdroj. Dle výživových expertů je uváděn jako ideální poměr 60 % sacharidů, 25-30 % tuků a 15-20% bílkovin v každém chodu, přičemž je pro tělo vhodné získávat základní živiny z široké škály potravin. Samozřejmě

s ohledem na intuitivní přizpůsobení se vlastním potřebám. Zároveň je třeba si uvědomit, že každý máme jiný somatotyp určující rychlost nabírání svalové hmoty a úbytek tuku v těle. Je žádoucí se nesrovnávat s kýmkoliv jiným a přistupovat ke svému tělu jako k individuálnímu organismu s odlišnými potřebami. Svou roli v rýsování postavy hraje zároveň pohlaví. Muži mají v tomto ohledu genetickou výhodu. Jejich podíl svalové hmoty v těle je vyšší, tím pádem mají

vyšší bazální metabolismus a rychlejší spalování. O tom ale zase příště v článku na téma Workout cviky ženy versus muži. V neposlední řadě hraje roli pravidelnost pohybu. Pro nabírání svalové hmoty a udržování těla ve fit stavu stačí 2 intenzivní tréninky týdně. Jakmile ale potřebujete výrazně snížit množství tuku v těle a zredukovat váhu, je třeba vedle změny stravovacích návyků si dopřát klidně 4-6 tréninků týdně.



Ted' už stačí si najít to správné místo pro váš trénink a pustit se do cvičení s námi!

Stavíme posilovny, pořádáme exhibice

Samotnou realizaci naše péče o zákazníky nekončí, vedle pravidelných hlavních ročních kontrol se staráme též o osvětu kalisteniky jako sportu prostřednictvím videí na našem Youtube kanálu, či rovnou pořádáním exhibic pro občany obcí a měst. Těší nás, že již v mnoha obcích mohli lidé cvičení s váhou vlastního těla přiblížit.

Jaké konkrétní fitness prvky a street workout se v jednotlivých obcích a městech nachází? Kde přesně venkovní posilovny najdete? Poradíme vám v naší mapě realizací na adrese: <https://www.colmex.cz/mapa-realizaci/> Inspirujte se, jak si občané exhibice s našimi workoutisty Chin Up Bros užívají a cvičte s námi podle výukových videí. Na Youtuber nás hledejte jako COLMEX Fitness stroje, Workout, Parkour, Agility

Pohyb nás baví, pro mládež máme workoutovou sestavu a pro ostatní občany posilovací stroje. Chtěli jsme pohyb umožnit všem bez rozdílu věku a jejich tělesné kondice. A jsme nadšeni. Kombinované hřiště dává smysl. Slavnostní otevření proběhlo za účasti workoutistů z Colmexu, kteří svou exhibicí vzbudili zájem našich kluků o tuto techniku cvičení", potvrdil nám starosta Pavel Ševčík z Dolního Třebonína.

Je to jednoduché! Postavte s námi hřiště a my vás naučíme, jak na něm cvičit!

Věděli jste, že...

...provádění hlavních ročních kontrol je dle norem nezbytnou součástí péče o hřiště?

Po dokončení instalace je hřiště předáno provozovateli do běžného užívání. Od této chvíle za provoz zodpovídá provozovatel.

Normy určují, jak by se měl provozovatel o hřiště starat. Je nezbytné v rámci prevence jednou za 14 dní důkladně zkontrolovat celé hřiště, jeho vybavení, povrchy a odstranit všechny potenciální hrozby zranění, jako jsou například rozbité lahve na hřišti. Každý druhý, maximálně třetí měsíc provozu, je potřeba provést důkladnější technickou kontrolu funkčnosti strojů i sestav.

Pro zachování dlouhé životnosti strojů i sestav, je žádoucí provádět pravidelně **ROČNÍ KONTROLU**. Kontrolu pro vás provádíme na základě vaší objednávky každých 12 měsíců.

1. Provozovatel odpovídá za celkový technický stav fitness vybavení, kdy bezpečnost musí být zachována a zajištěna prostřednictvím kontroly a údržby dle návodů výrobce nebo dodavatele, jak uvádí předemětná norma v bodu 9. 4.
2. Pravidelnou údržbou autorizovaným servisem používajícím originální díly a vybavení zajistíte dlouhodobou životnost všech zařízení.
3. Prověřením technického stavu v pravidelném intervalu chráníte zdraví svých občanů a dodržujete předepsané prohlídky, kontroly a požadavky na provoz.
4. V případě poškození zařízení, nesplnění požadavků na provoz, kontrolu nebo údržbu musí být zařízení vyřazeno z provozu do doby odstranění závad a označeno viditelným textem „zákaz použití“. Pokud máte jakékoliv pochybnosti o technickém stavu Vašich fitness zařízení, obraťte se na nás. Naši pracovníci posoudí na místě stav zařízení a navrhnou další postup. Bezkontaktně. Vaše přítomnost na místě není nutná.



Jak kontrola probíhá?

- Zkontrolujeme pevnost ukotvení.
- Prověříme pevnost a dotažení spojů.
- Doplníme chybějící krytky.
- Promažeme všechny pohyblivé části.
- Vyměníme opotřebovaná madla (po 3–5 letech).

Rádi vás provedeme celým procesem kontrol, naplánujeme revize dle vašich požadavků a potřeb, zašleme přesnou kalkulaci, případně vás každý rok na blížící se termín revize upozorníme.

Náhradní díly ke všem strojům máme skladem. A postaráme se o záruční i pozáruční servis. Dokonce i strojů jiných dodavatelů, kteří už ukončili činnost, nebo neposkytují tyto služby.

Cesty k úspěchu COLMEX mapovala DVTV

DV TV



Cyklus podnikatelských příběhů Cesty k úspěchu můžete znát z obrazovky Televize Prima. S jarní sezónou přichází již 24. řada, která se přesouvá na internetovou televizi DVTV. Tvářemi pořadu jsou nově moderátoři zpravodajské televize Martin Veselovský, Daniela Drtinová a Daniela Písařovicová. Za 12 let vysílání pořad představil již téměř dvě stovky podnikatelů a firem. Věnuje se tématům

souvisejícím s podnikáním, jak nadání proměnit v úspěch, jak v ekonomicky náročné době posledních let budovat a udržet byznys prostřednictvím investic, správného plánování a udržitelnosti. V letošní sezóně se podívá pod pokličku sedmi inspirativních podnikatelů z celé České republiky oboru kosmetiky, doplňků stravy, zdravé výživy a fitness, nebo filmového průmyslu a zelených budov.

Je nám velkým potěšením být součástí tohoto projektu.

„Cvičení s vahou vlastního těla dává poměrně velké možnosti, máme za sebou přes 3000 realizací, nejvzdálenější v Nové Kaledonii nebo Macau,“ říká Vladimír Havlík, zakladatel a ředitel firmy Colmex. „Jde o přirozený pohyb a ne o to, něco si dokazovat. Nyní se zaměřujeme na mladší generaci, je důležité ji naučit, jak se správně hýbat,“ dodává.

Jak se změnil za 13 let budování venkovních sportovišť pohled lidí na pohyb venku, kde nejdále ve světě stojí naše fitness stroje a street workout, jak jde firma s dobou a reflektuje potřeby lidí, zároveň jak reaguje na ekonomicky náročnou dobu, o tom všem si povídal zakladatel a majitel firmy Vladimír Havlík s Danielou Písařovicovou na dvou vyladěných pražských sportovištích.



Vykročte s námi na cestu úspěchu ve čtvrtém díle tohoto cyklu:
Cesty k úspěchu firmy COLMEX



Jak probíhalo natáčení se můžete s námi podívat díky spolupráci s našimi workoutisty Chin UP Bros, kteří se podíleli na ukázce workoutových cviků, používání fitness strojů a záznamu zákulisí natáčení.



Děkujeme Komerční bance za letitou spolupráci v oblasti financování. Celému týmu DVTV v čele s Danielou Písařovicovou za profesionální přístup a velmi milou a pohodovou atmosféru v den natáčení. V neposlední řadě našim workoutistům Chin Up Bros, bez kterých by čtvrtý díl tohoto pořadu nebyl příjemně oživen.

Kde se s námi můžete potkat?

17. - 19. 5. 2023	Komunální veletrh, Olomouc
23. 5. 2023	Setkání starostů Agentura Zavřelová, Středočeský kraj
1. 6. 2023	Setkání starostů Agentura Zavřelová, Jihočeský kraj
1. 6. 2023	Regionservis, Liberecký kraj
6. 6. 2023	Setkání starostů Agentura Zavřelová, Plzeňský kraj
13. 6. 2023	Regionservis, Zlínský kraj



Hýbeme veřejným prostorem

Děti jsou budoucím pilířem každé společnosti

V posledních letech se veřejný prostor stává stále důležitějším faktorem pro kvalitu života v našich městech. Lidé tráví stále více času venku, a tak se stává nezbytností, aby byl veřejný prostor kultivován a splňoval požadavky moderního životního stylu. Tímto směrem se v poslední době výrazně zaměřuje i koncepce vytváření zdravých pohybových návyků u dětí.

Dětská hřiště jsou v tomto ohledu klíčovými prvky. Děti si zde mohou hrát, rozvíjet své pohybové schopnosti

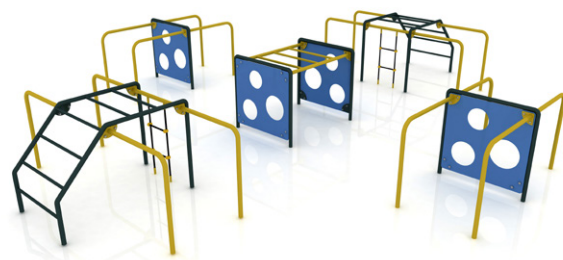


a trávit čas venku, nikoliv doma u počítačů a telefonů. Nicméně, je velmi důležité, aby dětská hřiště nebyla pouze místem pro zábavu, ale také prostorem, kde si děti osvojují zdravý životní styl a pravidelnou fyzickou aktivitu přijímají jako součást svého každodenního režimu.

Děti jsou naše budoucnost, a tak by měly být vzdělávány a motivovány ke zdravému životnímu stylu co nejdříve. **Vytváření zdravých návyků v předškolním věku** je klíčové pro prevenci civilizačních chorob v dospělosti, jako jsou například obezita, cukrovka nebo srdeční onemocnění. Děti, které se naučí, jak být aktivní a zdravé, budou mít

v budoucnu vyšší pravděpodobnost, že budou mít lepší fyzickou kondici a celkově povedou zdravější životní styl. Současně je zejména u dětí důležité neklást důraz pouze na výkon a soutěživost, ale také na zábavu a radost z pohybu. Děti by měly být podporovány k tomu, aby si našly sport nebo aktivitu, kterou si opravdu užívají a která je pro ně přirozená. Tímto způsobem se zaručí, že fyzická aktivita bude pro děti příjemná a bude pro ně motivací k tomu, aby zůstaly aktivní i v dospělosti.

Proto je nanejvýš důležité, aby **dětská hřiště pomáhala učit a rozvíjet pohybové a kognitivní schopnosti dětí zábavnou formou**. Nové trendové prvky, jako jsou multifunkční herní moduly, kreativní zóny, vzdělávací prvky



nebo například vertikální zahrady, mohou pomoci k tomu, aby byla dětská hřiště zajímavá a stimulující.

Dalším důležitým bodem je správné navržení a **bezpečnost herních prvků**. Musí být navrženy tak, aby si děti mohly bezpečně a s radostí hrát, aniž by se kdokoli musel obávat úrazu. Bezpečnost by měla být zajištěna nejen u samotných herních prvků, ale i v celkovém prostoru hřiště.

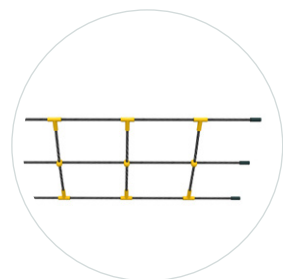
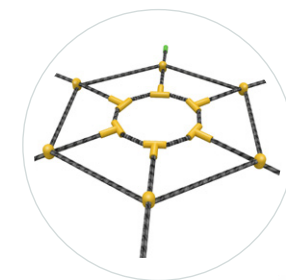


Horizontální síť

Koordinace pohybů a udržování rovnováhy.

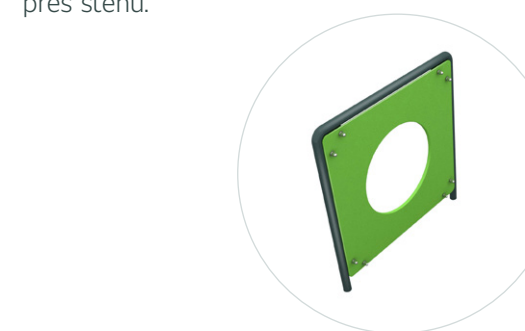
Vertikální stěna

Prolézání kruhovými otvory ve stěně, šplhání a přelézání přes stěnu.



Vertikální síť

Šplhání a lezení, koordinace pohybů a udržování rovnováhy.



Žebříková prolézačka

Možnost klasického workoutového cvičení, zdvihání, prolézání a podlézání.



Mělo by být vyloučeno riziko pádu z výšky, poranění ostrými předměty nebo vlivem nebezpečných povrchů. Certifikované herní moduly a dětské workoutové sestavy od stabilní firmy jsou nejenom zárukou bezproblémového užívání, ale také garantují bezpečnost a kvalitu pro všechny uživatele, zejména pro děti. Provozovatelé tak mohou mít jistotu, že jejich zařízení splňuje nejvyšší standardy a že hry, které nabízejí, jsou bezpečné a vhodné pro všechny věkové skupiny.

Pokud hledáte dodavatele herních sestav, může být lákavé snažit se najít nejlevnější možnost. Nicméně, je třeba zvážit i další faktory výběru dodavatele. Například zkušenosti a odbornost, spolehlivost a kvalita produktů a služeb, dobu působení v oboru, tak jako i přístup k celospolečenské a environmentální zodpovědnosti, jako

jsou například férový přístup k zaměstnancům a ocenění kvalitní práce českých zaměstnanců.

V tomto ohledu vyniká firma **COLMEX**, která je již více než 13 let dodavatelem vysoce kvalitních vybavení určených pro cvičení s váhou vlastního těla, pro hru, zábavu a sport do veřejného sektoru. Jejich dětský workout je zcela novou podobou zařízení vhodných pro rozvoj koordinace, síly a ohebnosti, s mnoha funkcemi a možnostmi pro různé věkové skupiny dětí. Navíc, díky více než 3000 realizovaným projektům, mají u firmy COLMEX velké množství spokojených zákazníků a zkušeností s různými typy projektů a prostředí. Pokud tedy hledáte produkt s ověřenou kvalitou, důvěřujte firmě COLMEX a neváhejte si pořídit jejich dětský workout pro vaše děti.

Více informací, včetně realizací a referencí najdete na www.colmex.cz

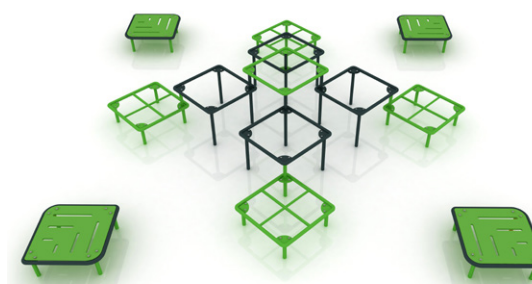


Radost z pohybu začíná v dětství

► přes 3000 realizací ► ve 33 zemích ► 13 let s vámi



DH07 ◀ AM55B Cena: 114 990 Kč*
5690 x 2820 x 970 mm



DH07 ◀ AM50B Cena: 134 900 Kč* (bez laviček)
3550 x 3550 x 910 mm

Rozhýbejte děti od mala

V našem designovém studiu vznikla zcela nová podoba zařízení vhodných pro rozvoj koordinace, síly, ohebnosti a dalších vlastností, které je žádoucí u dětí rozvíjet.

Řada dětského workoutu je **novinkou našeho portfolia**, která smysluplně rozšiřuje nabídku vyžití ve veřejném prostoru. Dětský workout je vhodný již od 3 let, splňuje normu ČSN 1176 zařízení dětských hřišť.

Vyrábíme v osvědčených barvách v souladu s přírodou. Na přání zákazníka doladíme barvy ke stávajícím prvkům dětského hřiště.

Objednávky a informace

Pro objednávky a informace nás kontaktujte na info@colmex.cz nebo volejte na **773 666 066**. Více na www.colmex.cz/produkty/pro-deti
Cena zahrnuje montáž sestav na travnatý povrch. Litá pryž a požadované práce budou účtovány dle specifikace projektu. **Rádi vám poradíme!**
* Konečná cena je včetně DPH.



DH07 ◀ AS03B Cena: 214 940 Kč*
7970 x 6170 x 970 mm



DH07 ◀ AM49B Cena: 149 990 Kč*
5030 x 3440 x 970 mm

Kam je dětský workout určen

Moderní dětská hřiště myslí na důležitost rozvoje motoriky, pohybu a síly. Dětský workout patří na dětská hřiště jako doplněk k herním sestavám pro podporu pohybových aktivit dětí. Na veřejná sportoviště k sestavám pro dospělé, kde vyžití pro děti rodiče při vlastním tréninku ocení. Ale především do školek a škol pro využití ve volnočasových aktivitách či hodinách pohybu a tělocviku. Podpořte **zdravý rozvoj a vnímání důležitosti pohybu dětí**. Vhodnou kombinací prvků zajistíte účelné vyžití při hře i cvičení zároveň.

Proč právě Colmex

Jsmo 1. na trhu venkovního cvičení již 13 let, cvičí s námi lidé ve 33 zemích. Odvádíme kvalitní práci, přes 3000 realizací to potvrzuje. Vyvíjíme, testujeme a splňujeme předepsané normy. Společenská a environmentální odpovědnost firmy je kladným hodnotícím kritériem při výběru **seriózního obchodního partnera**.

Agility – jedinečná spolupráce psa a člověka

Jsou pro vás a vašeho psa procházky příliš monotónní? Chtěli byste váš vztah s vaším mazlíčkem prohloubit? Psí agility je sport pro psa i jeho psovoda, který je k tomuto jako stvořený!

Co je to agility?

Agility je sport, při kterém pes pomocí pokynů psovoda překonává různé překážky. Je podobný koňskému parkuru, ze kterého byl v Anglii tento sport známý jako dog agility odvozen. Psovod běží podél trati a pomocí slovních pokynů a gest naviguje svého psa. Jde o ultimátní společnou zábavu pro oba a to by také mělo být základem agility – radost z pohybu a dobře provedených cviků. Zdravý a aktivní pes pohyb miluje a jak mu ho více zpříjemnit, než když je po jeho boku osoba, která je součástí jeho milované smečky?

Je agility pro vás a vašeho psa?

Agility je sport, který si každý pes zamiluje, je-li k němu veden s láskou, trpělivostí a pamlsky. Samozřejmě, některá plemena jsou pro tento sport vhodnější, ale každého psa agility potěší, navíc kromě mistrovství světa mohou na závody i kříženci a psi bez průkazu původu, proto není třeba mít papírového psa na to, abyste si agility zamilovali. Jen je třeba brát ohled na jeho kondici a zdravotní stav. Pokud je váš pes unaven, dopřejte mu dostatečně odpočinku a pochvalte ho za to, co

zvládl. Upravte si trať a výcvik tak, aby se pro psa agility nestala stresovou záležitostí. Zábava by měla být na prvním místě, pamlsky a hračka odměnou. Proto nikdy svého psa za špatný výkon netrestejte!

Jak a kdy začít s agility?

S agility můžete začít jak se štěnětem, tak s dospělým psem. Samozřejmě výcvik je třeba pro potřeby vašeho psa upravit. Štěňata například nemohou provádět náročné cviky do určitého věku, který je rozdílný pro každé plemeno, aby se nenařušil jejich růst a nepoškodil jejich pohybový aparát. Pes by měl umět základní pokyny a výhodou je, pokud je hravý a zvědavý. Pro psa je agility hra a je třeba k tomu tak přistupovat. Se cviky, překážkami a signály by se měl seznamovat postupně a měl by být motivován pomocí hraček a pamlsků. Vhodné je též vyhledat služby instruktora, aby pro vás nebyl začátek příliš zmatený a abyste omylem neudělali chybu už ze začátku, protože chybám se později těžko odnaučuje. Především je třeba mít na paměti, že každý pejsek je individuální osobnost a vyžaduje individuální přístup a trpělivost.

Kde cvičit agility?

Základem každého sportu je prostor, ve kterém je provozován a agility není výjimkou. Cvičiště pro agility obsahuje překážky, na kterých můžete svého psa cvičit. Spojte se s pejskaři ve vašem okolí a požádejte obec o agility park ve vašem městě! Psi jsou dnes součástí každé druhé domácnosti a byla by škoda, kdyby všichni jen leželi doma na gauči. Pomůžeme vašemu městu navrhnout takové cvičiště, které budou všichni psi z okolí milovat. Stačí nás kontaktovat a my vše zařídíme! Nabízíme 3 řady překážek, které odrážejí i oficiální typy překážek pro závody a které nakombinujeme tak, aby bylo vše připraveno pro to, začít na nich cvičit. Na všechny naše produkty se můžete podívat v naší nabídce Agility.

► Překážky zónové/kontaktní.

Mezi kontaktní překážky patří například lávky a houpačky, tedy překážky, které pes probíhá

► Překážky skokové.

Překážky skokové jsou ty, přes které pes bez kontaktu přeskočí

► Překážky oběhové/probíhací.

Překážky oběhové jsou ty, které pes proběhne, například tyče pro slalom.



Dostat se do souladu s Vaší představou nikdy nebylo jednodušší



Řekněte nám Váš záměr a my Vám připravíme vizualizaci hřiště, které nikdo nemá. Je cílem být v souladu s přírodou? Ani to pro nás není problém. Kombinaci dřeva a kovu vidíme jako nový rozměr přirozeného pohybu v přírodě. Určete si podobu, která Vám harmonicky zapadne kamkoliv. Krása stárnoucího dřeva přinese charakter a estetickou hodnotu. Nemluvě o ekologické udržitelnosti, protože při výrobě této řady zanecháváme podstatně menší uhlíkovou stopu. Dostat se do souzení s přírodou nikdy nebylo jednodušší.



Rádi Vám připravíme řešení na míru. Navrhne Vám hřiště, které bude mít v daném místě smysl i využití - vhodné stroje a sestavy, jejich počet a rozmístění, to vše v několika cenových variantách. S **3D vizualizací** získáte o svém záměru konkrétní představu. A když nám pošlete fotku místa, uvidíte nové sportoviště přímo v místě realizace. Dobře víme, jak postavit hřiště podle Vašich potřeb včetně úpravy terénu a dopadové plochy.



Žádné přání a představa jedinečného hřiště nejsou nemožné. **Nechte naše designerské studio vyhrát si s Vašimi požadavky.** Věříme, že Vás dokážeme našimi nápady doslova nadchnout a předčít Vaše očekávání. Budujte s námi koncept zdravého města..

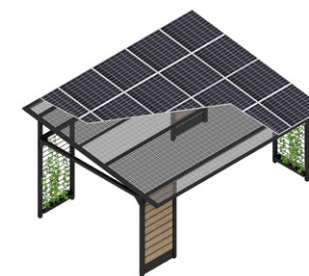


Solární energie k Vaším službám

Fotovoltaické altány



FOTOVOLTAICKÝ ALTÁN
Kód: SRS 2x5
Výkon: od 4,5 kWp
Rozměr: 5302 x 4308 x 2890 mm



Ceny od 489 900 Kč*

Nemáte vhodnou střešní plochu pro fotovoltaickou elektrárnu?

Naše solární řešení využijete kdekoli na ploše už od 12 metrů čtverečních, které Vám dle vybrané verze poslouží jako funkční přístřešek, učebna či herna pro děti, garážové stání, domeček pro techniku, atd. Primárně Vám však zajistí vlastní nezávislý zdroj elektrické energie, kterou spotřebujete při denním provozu.

Velikost a výkon dle Vaší skutečné potřeby. Rozměry i tvar na míru Vašemu prostoru. V základní nabídce najdete 4 typová provedení o výkonu od 2,7 kWp do 9,9 kWp.

VŠECHNA TYPOVÁ ŘEŠENÍ JE MOŽNÉ:

- ▶ modifikovat
- ▶ stavebnicově spojovat
- ▶ zásadně navyšovat celkový výkon Vaší nové elektrárny

K dodání z našeho skladu, a to včetně odborné instalace a zprovoznění **do 2 pracovních dnů.**

Máte vlastní představu o využití? **Naše designové studio** je tu pro Vás.

www.colmex.cz/produkty/solar

*Ceny včetně 21 % DPH, bez dopravy a instalace. Právo na změny vyhrazeno.

Fotovoltaika?

A co když ji střecha neunese?

Jakápak je to energetická nezávislost, když tu tíhu fotovoltaiky neunese čtyřicet let stará střecha. To se nezávislost potom prodraží. O bezpečnosti nemluvě. Přemýšleli jste o tom takhle?

Výkon 9 kWp – taková fotovoltaika už vyváží chod menšího obecního úřadu nebo mateřské školy. Krása.

Ale fotovoltaika s tímto výkonem také zatíží střechu budovy pomalu tunou hmotností navíc. Přičemž se často jedná o střechu postarší, která před desítkami let pro nějakou fotovoltaiku rozhodně nebyla navržena a zkonstruována. Tehdy se kalkulovalo pouze s hmotností sněhu. A tak otázka zní: „Kdo si vezme montáž fotovoltaických panelů na tuto starou střechu na zodpovědnost?“

Ne, ne. Nezlobte se. Nechceme vás od fotovoltaické elektrárny zrazovat. To vůbec ne. Naopak – v dnešní době je energetická soběstačnost nutností. Obzvláště pro obecní infrastrukturu, která musí fungovat děj se co děj. Vlastně vám jen chceme ukázat, jaké další možnosti získáte, když sklopíte zrak – když přestanete koukat pouze po střechách s myšlenkami, kde (proboha!) splášíte statický posudek – když se na celou problematiku podíváte mimo zaběhlé paradigma: fotovoltaika = střecha. Sklopte tedy zrak – a představte si fotovoltaický altán.

Přístřešek s pořádnou ocelovou konstrukcí, jakou znáte třeba z workoutových hřišť. Konstrukcí, která se neohne před žádným živlem – přírodním či lidským. Konstrukcí, kterou bez velkých zásahů ukotvíte na jakýkoliv stávající povrch a případně ji během půl dne i snadno demontujete a celý altán přemístíte, kam budete chtít.

Tento fotovoltaický altán se hodí právě k těm místům ve městě či obci, kde je během dne čilý ruch – a kde se vytvořená energie bez ukládání rovnou spotřebovává.

Chcete konkrétní příklad? Dobře. Zkusme si načrtnout altán o rozměrech 5 x 4 m – jeho deset panelů dá dohromady výkon oněch 9 kWp. To už významně podpoří třeba energeticky náročnou obecní čističku odpadních vod, u které zrovna

bývá problém s nedostatečnou plochou střechy, na kterou by se fotovoltaika namontovala.

9 kWp také rozsvítí menší obecní úřad včetně monitorů, skenerů a rychlovarných konvic na stolech všech zaměstnanců. A takový altán také „uživí“ denní chod školky či školy.

Samozřejmě tam – u čističky odpadních vod, na školní zahradě nebo za obecním úřadem – nebude fotovoltaický altán stát jen tak bezprizorně. Zaparkujete pod něj auta zaměstnanců nebo pracovní techniku. Přesunete si pod něj pracovní schůzku, protože na čerstvém vzduchu k vám vždy připlouvají dobré myšlenky a v křesílkách ve stínu altánu bude fajn. A děti ve školce si pod altánem postaví celý nový svět, do kterého nedopadnou kapky z jarních přeháněk ani ostré letní paprsky.

No a vás už určitě také nějaké to využití ve vaší obci napadá. Tak sem s ním. Lidé z české firmy COLMEX, kteří fotovoltaické altány vymysleli, s vámi najdou rozměry a výkon, které do vašich nápadů správně zapadnou. Všichni vědí, že COLMEX se svými fitparky a workoutovými hřišti přináší do veřejného prostoru radost už 13 let a 3000 realizací – to je nejlepší vizitka jejich práce. Mimo jiné i rychlé práce – protože altán bude do dvou dnů stát tam, kde si řeknete. Což je také docela rozdíl oproti čekacím lhůtám u fotovoltaiky na střechu, co říkáte?

Zkuste tak o energetické nezávislosti přemýšlet v tomto novém, rozšířeném pohledu. Fotovoltaický altán je stavebnice – může stát kdekoli, může se časem rozšířit, může mít stěny zavřené, otevřené nebo tak napůl, může dobře sloužit na sto a jeden způsob a především bude dobře sloužit tam, kde se energie přes den rovnou spotřebovuje.

Fotovoltaický altán je SORIAN. A SORIAN, to je nové pojetí energetické soběstačnosti od české firmy COLMEX.



Typový FTV altán	Rozměry (mm)	Výkon FTV	Panelů	Plocha
SRS 2x3	3185 x 4200 x 2830	2,7 kWp	6 ks	13,3 m ²
SRS 2x5	5320 x 4200 x 2890	4,5 kWp	10 ks	22,3 m ²
SRS 3x4	4250 x 6390 x 3130	5,4 kWp	12 ks	27,1 m ²
SRS 3x5	5320 x 6390 x 3130	6,8 kWp	15 ks	33,9 m ²
SRS 5x4	8450 x 5280 x 2980	9,0 kWp	20 ks	44,6 m ²
SRS 2x11	11720 x 4220 x 3130	9,9 kWp	22 ks	51,8 m ²

Inspirace z českých obcí



vyřešili rychle a profesionálně. Mají seniorní tým pro přípravu i realizace, takže od návrhu, následné vizualizace a harmonogramu až po samotnou realizaci uběhlo velmi málo času a my nyní máme místo pro pohyb od dětí až po dospělé kluky", říká starosta obce pan Kroc.

Pro Sanatorium EDEL ve Zlatých Horách jsme navrhli rehabilitační zařízení upravené na dětskou velikost a ta vyrobili z nerezového materiálu. Ten opravdu nabízíme jako jediná firma v ČR a zkušenosti potvrzují, že takové stroje vydrží skutečně náročné podmínky i drsné zacházení. Stroje jsou pro rehabilitaci, léčbu pooperačních stavů a respiračních onemocnění umístěné v chodbách starého důlního díla u hranic s Polskem.

„Naše stroje už byly totálně zrezivělé a pro děti nepoužitelné. Tak jsem hledal alternativu, která obstojí při vysoké vlhkosti v podzemí. Představoval jsem si něco z nerez a divil jsem se, že na českém trhu nabízí fitness stroje z toho materiálu jediná firma. Oslovil jsem tedy společnost Colmex a ta nejenže nám dodala odolné rehabilitační stroje z nerezové konstrukce. Ale ještě je vyrobili na míru v dětských rozměrech. Děti už jim nějaký čas dávají při speleoterapii co proto a jak to vypadá, ještě dlouho budou“, dodává ředitel Svozil.

Na konci jihomoravské obce Únanov u Znojma, u rozcestí na Plaveč a Výrovce, je půl roku stará komunitní novinka: komplexní a velkorysý fit park. Naše firma se na realizaci podílela značnou měrou, a to výrobou a instalací parkourového hřiště, workoutové sestavy, posilovacích a fitnessových strojů. Celé naše portfolio je vyrobené z nerezové oceli a některé prvky jsou obloženy teakem.

„Jsem rád, že máme fit park, kde se setkávají celé rodiny. Často řešíme parkování. Aut návštěvníků především ze Znojma, Plavče a Výrovce je více, než jsme předpokládali. Často tady vidím posilovat a cvičit mladé lidi, o kterých bych si ještě před půl rokem myslel,

že něčím takovým hluboce pohrdají. Fitness tělocvičnu nám vybavilo více dodavatelů, ale to hlavní vybavení, cvičící prvky, nám dodal Colmex. Strefili jsme se do poptávky po pohybu venku v době pandemie a především jsme vybrali designově i funkčně skvělé posilovací sestavy pro všechny, potěšil nás starosta Únanova pan Jindřich Bulín.“

Rekultivací bývalého brownfieldu po Ultramarince vznikl v roce 2018 v Břasech volnočasový areál, ve kterém vedle workoutového hřiště stojí parkurová sestava. Pod unikátním továrním komínem si přijdou na své i milovníci inlinů, discgolfu, pumptracku. „Sestavy jsme si objednali u společnosti Colmex. Potěšilo mě, že naši zakázku

Taková místa přinášejí jen radost.

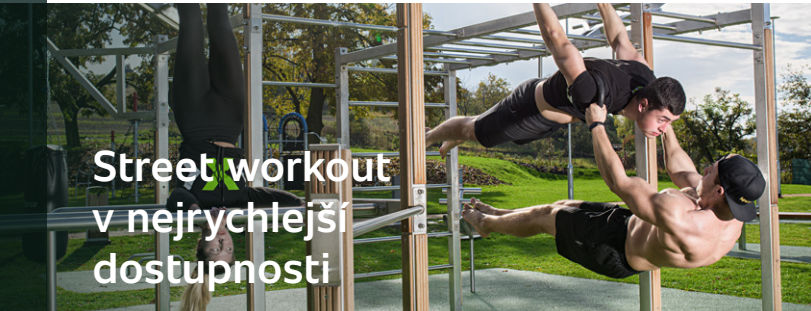
Fitness stroje
Street workout
Posilovací stroje
Dětská hřiště
Lité povrchy
Parkour
Agility
Solar

COLMEX

www.colmex.cz
www.sorian.cz



Fitness stroje
v nejlepším poměru
ceny a kvality



Street workout
v nejrychlejší
dostupnosti



Venkovní posilovna
s úsporou až 70 % ceny



Multifunkční dětská hřiště
pro rozvoj motoriky,
pohybu a síly



Solární mobiliář
do každého parku,
ke každému hřišti

Pro objednávky a informace
nás neváhejte kontaktovat
na info@colmex.cz
nebo infolince **773 666 066**.

