



Šířit radost z pohybu je naše poslání

- Editorial
- Vytváříme budoucnost společenství
- Workout cviky ženy versus muži
- Pole Dance kombinuje sílu, flexibilitu, gracióznost a umění dohromady
- Jezdí tam týpci z posiloven i celé rodiny
- Ten pocit, když stojíte na ulici s vybitým telefonem
- Jak připravit povrch před stavbou hřiště?
- Stavíme posilovny, pořádáme exhibice
- Cesty k úspěchu COLMEX mapovala DVTV
- Děti jsou budoucím pilířem každé společnosti
- Zdravotní alarm: Zdatnost dětí dramaticky klesá, můžeme to společně změnit!
- Spojujeme environmentalistiku, zdraví a estetiku: Street workout z akátu
- Často kladené otázky: Dopadové plochy a výšky hrazd na street workoutových hřištích
- Inspirace z českých obcí

COLMEXX

S čistou myslí v souladu s přírodou pro nejlepší výkony

Venkovní Fitness stroje pro trénink kdykoliv a kdekoliv
Cena od 24 990 Kč*

Více informací najdete na www.colmex.cz
Pro objednávky a informace nás kontaktujte na info@colmex.cz nebo na infolince +420 773 666 066
*Ceny včetně 21 % DPH, bez dopravy a montáže



Vážený čtenáři,

je mi potešením přivítat vás u čtení dalšího vydání našeho firemního bulletinu. Dnes se ohlížíme zpět na naši cestu a zároveň se díváme do budoucnosti s optimismem a odhodláním. Společnost COLMEX slaví 14 let od svého založení a může se pyšnit tisíci úspěšnými projekty, které přispěly ke zdraví a pohodě komunit po celém světě.

Začínali jsme s jednoduchou, ale silnou vizí – vytvořit prostory pro zdravý a aktivní životní styl pro všechny věkové kategorie. Naše první projekty byly zaměřeny na seniory, inspirování zahraničními modely. Dnes naše portfolio zahrnuje fitness stroje, street workout, dětská hřiště, parkour, agility a solární městský mobiliář. Každý projekt je krokem k řešení jednoho z největších

zdravotních problémů dnešní doby – obezity, zejména mezi dětmi.

Nárůst obezity u dětí je alarmující a často spojený s nedostatkem fyzické aktivity. Proto jsme se rozhodli rozšířit naši nabídku o dětské workout zóny, které podněcují zdravé pohybové návyky již od nejútlejšího věku. Věříme, že pokud děti naučíme zábavnou formou pravidelně cvičit, tyto návyky si udrží i v dospělosti.

Náš úspěch spočívá nejen v kvalitě našich výrobků, ale také v naší schopnosti naslouchat zákazníkům a promítat jejich požadavky do naší práce. Kvalita je pro nás klíčová a všechny naše výrobky jsou vyráběny v České republice zkušenými českými zaměstnanci. Naše produkty jsou navrženy tak, aby esteticky zapadaly do krajiny, byly trvanlivé a bezpečné.

Výstavba sportovišť a dětských hřišť je investicí do budoucnosti. Pravidelná fyzická

aktivita je klíčová pro zdraví celé populace a starostové obcí mohou výstavbou těchto prostor významně přispět ke zlepšení zdraví obyvatel. Každé jedno hřiště je krokem ke zdravější populaci a posiluje komunitu, která se setkává, cvičí společně a vzájemně se motivuje.

V budoucnu se chceme zaměřit na propojování environmentalistiky, zdraví a estetiky. Naše projekty budou navrženy tak, aby minimalizovaly uhlíkovou stopu a zároveň esteticky zapadaly do přírody. Chceme pokračovat v inovacích, rozšiřování našeho portfolia a spolupráci s obcemi a městy. Naším cílem je přiblížit výhody zdravého životního stylu co nejširšímu okruhu lidí a přispět k zdravějším a aktivnějším komunitám.

Děkujeme vám za vaši podporu a těšíme se na další společné kroky k vytváření lepší budoucnosti pro nás všechny. Každým jedním hřištěm ke zdravějším obcím.

Vladimír Havlík
Jednatel společnosti
vladimir.havlik@colmex.cz

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



COLMEXX

Vytváříme budoucnost společenství: Unikátní venkovní prostory od COLMEX



Prostor pro kreativitu a výkon

Naše vizionářské designové a konstrukční oddělení je připraveno vyhovět vašim nejdůležitějším nápadům. Vytvořte si vlastní venkovní kancelář, místo pro inspirativní meetingy nebo relaxační zónu pro jógu pod širým nebem. Vaše představy a naše kreativita spojené v jednom revitalizačním projektu.



Realizujte svou vizi s námi

Dětské hřiště s venkovní učebnou není jen vizí – je to realita, co je k vidění v Praze v Dolních Měcholupech. Připojte se k nám a společně vytvoříme budoucnost plnou aktivit, setkávání a nekonečných možností.



Na míru prostoru a vašim potřebám

Dejte nám příležitost a my vám rádi navrhujeme unikátní koncept pro vaše město nebo obec. Bez ohledu na to, zda potřebujete místo pro setkávání, výuku nebo aktivní odpočinek, naše tým je připraven splnit vaše očekávání.



Colmex – místo, kde se prolíná design, komunita a inovace. Otevřeme brány vaší vizi a společně změníme každý prostor na jedinečné místo, kam se budete rádi vracet.

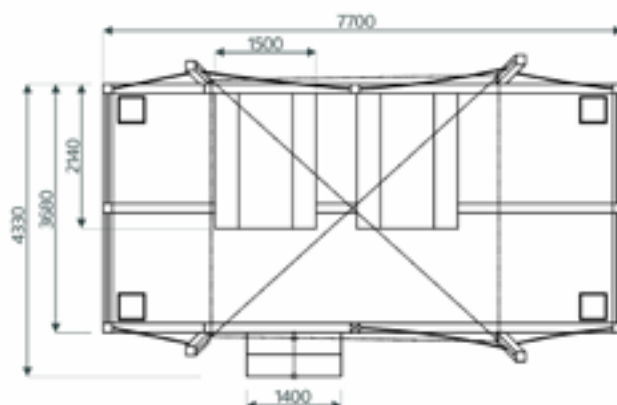
Vizualizace budoucnosti

Prohlédněte si vizualizace našich návrhů a porovnejte je s fotografiemi z reálně dokončeného projektu. Věříme, že kreativní přístup k designu a revitalizaci může změnit každý volný prostor na místní mapě.



Revitalizace ve službách komunity

Colmex není jen obchodním domem; je to vášně pro proměnu prostoru ve prospěch komunity. Naše nejnovější realizace – revitalizace dětského hřiště v Praze Dolních Měcholupech – ukazuje, jak můžeme esteticky proměnit nevyužité prostory ve prospěch všech generací.



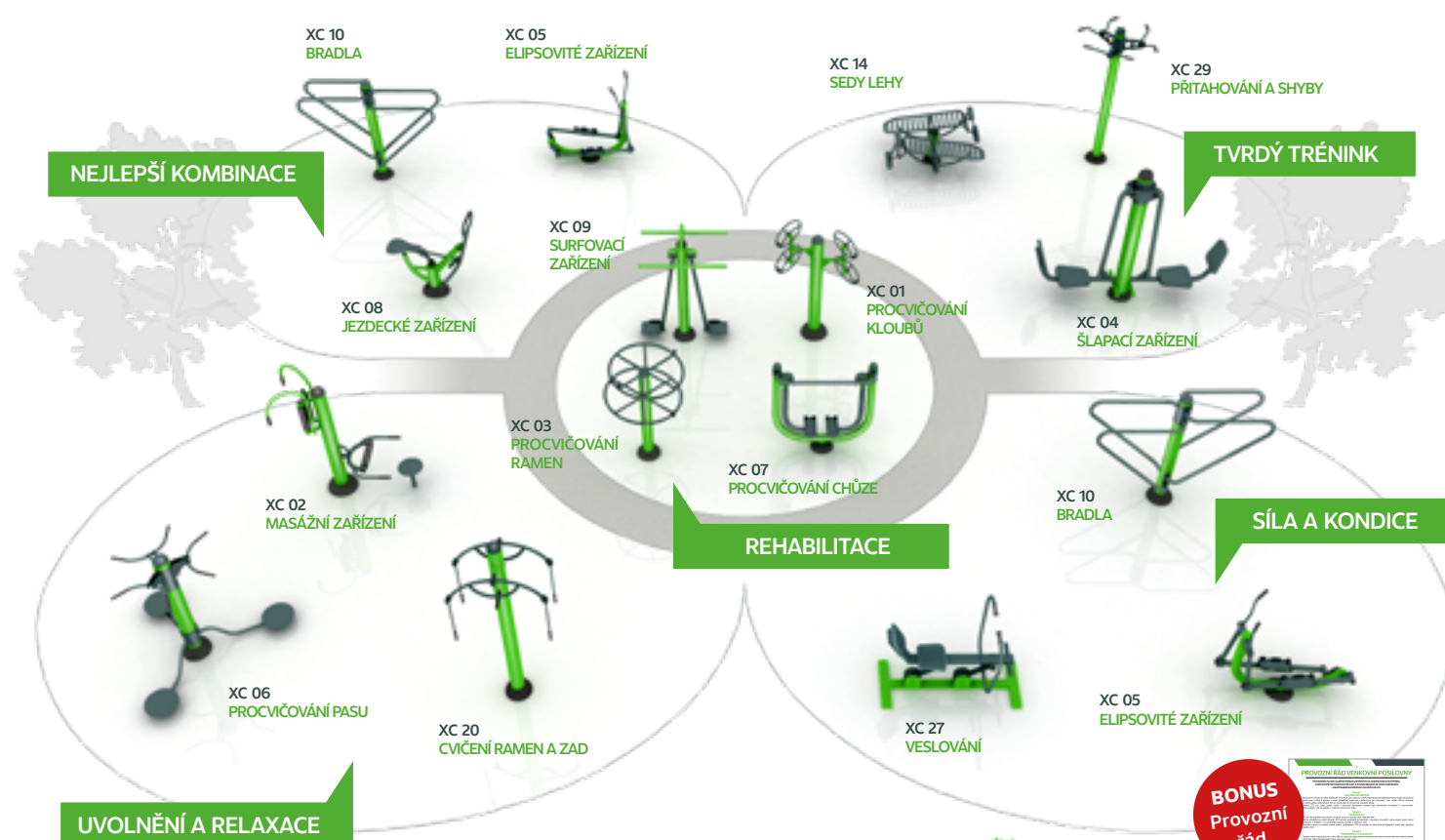
COLMEX budujeme místa,
která přinášejí radost

www.colmex.cz
www.sorian.cz

#ZvedniSvujKraj

Zdravé a aktivní město pro všechny

› společně ke zdraví › napříč zájmy › více než pohyb › spojujeme již 14 let



Dotační akce
na nová
sportoviště



Provozní řád
k hřišti zdarma

BONUS
Provozní
řád

Podpořte svůj projekt s námi. Dotační slevová akce až pro 100 iniciativ.

Přidejte se k naší vizi. Navrhujeme vám zdravé město plné energie.

Proč Colmex?

- › Poradíme vám vhodné kombinace
- › Přispějeme vám z Nadačního fondu zdravého životního stylu
- › Nabídneme vám nejlepší poměr ceny a kvality s okamžitou dostupností

Jak začít?

Vyplňte formulář na www.colmex.cz/zadost-fitpark nebo zavolejte na infolinku 773 666 066.

Veškeré informace k dotační akci najdete na www.colmex.cz/sluzby/podpora-fitpark.



VARIANTA	POČET STROJŮ	PŮVODNÍ CENA	KONEČNÁ CENA
A	1 ks	59 706 Kč	29 990 Kč*
B	2 ks + BONUS	119 412 Kč	59 980 Kč*
C	3 ks + BONUS	179 118 Kč	89 970 Kč*
D	4 ks + BONUS	238 824 Kč	119 959 Kč*
E	4 ks + XC 08 + BONUS	298 530 Kč	138 900 Kč*

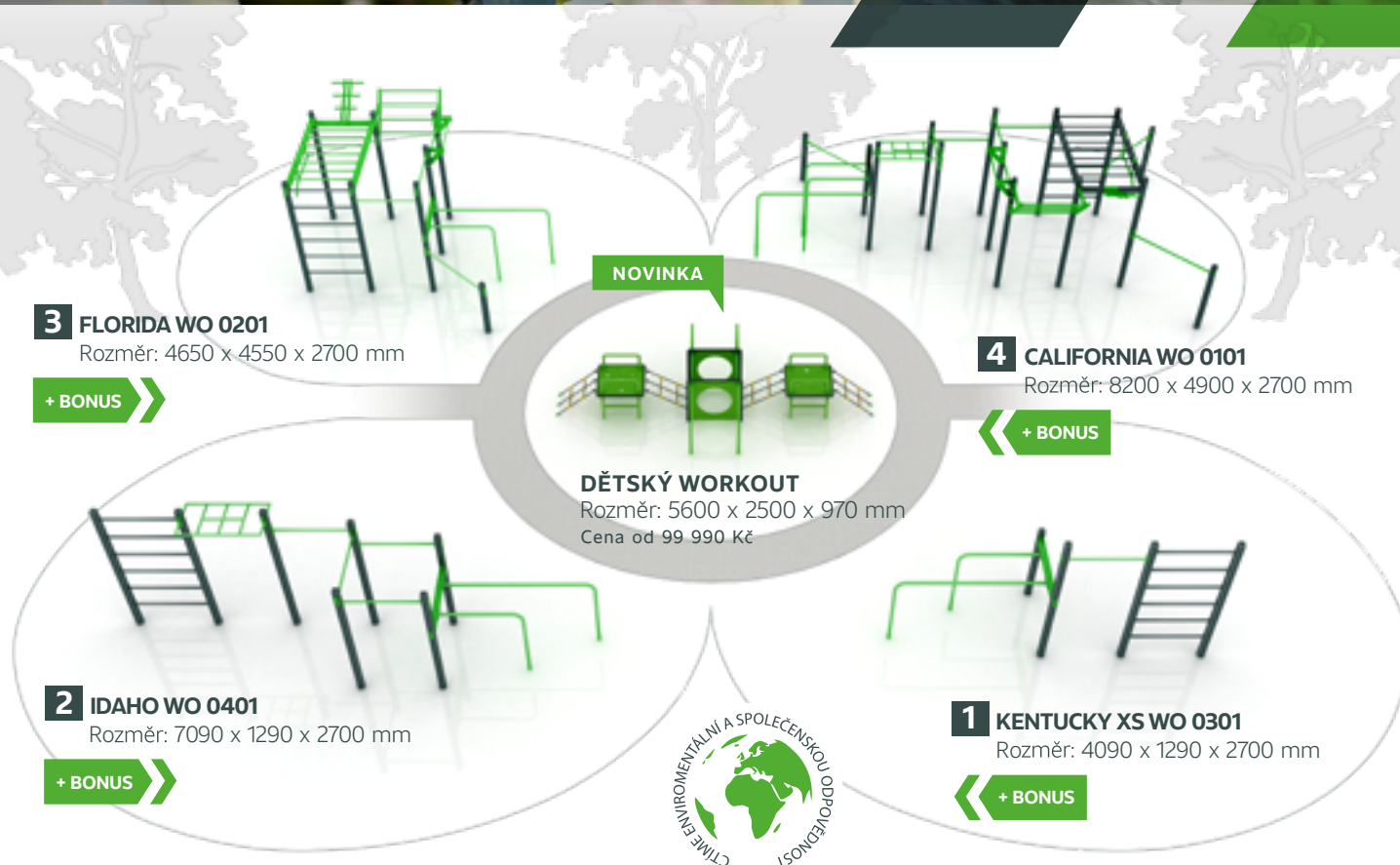
*Konečná cena je včetně DPH. Cena ZAHŔNUJE MONTÁŽ strojů na TRAVNATÝ povrch.

Stroje máme skladem! Cvičit můžete už zítra!

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

#ZvedniSvujKraj® STREET WORKOUTEM

společně ke zdraví napříč zájmy více než pohyb spojujeme již 14 let



Zapojte se do iniciativy pro zdravé a aktivní město.
Dotační slevová akce až pro 100 projektů.

Přidejte se k naší vizi. Je tak jednoduché zlepšit vitalitu a mentální zdraví náš všech. Vybudováním místa s mnoha benefity.

Proč Street Workout?

- Prevence obezity a podpora zdravého stárnutí, pravidelné pohybové návyky bojují proti civilizačním chorobám
- Redukce stresu a snížení rizika depresí, uvolněné endorfiny a koncentrace na pohyb dělají divy
- Vzájemná inspirace a motivace napříč generacemi, sport spojuje a buduje vztahy

Jak začít?

Vyplňte formulář na www.colmex.cz/zadost-wo nebo zavolejte na infolinku **773 666 066**.
Veškeré informace k dotační akci najdete na www.colmex.cz/sluzby/podpora-workout.



Dotační akce
na nová
sportoviště



Provozní řád
k hřišti zdarma

BONUS
Provozní
řád



	POČET PRVKŮ V SESTAVĚ	PŮVODNÍ CENA	ÚSPORA	KONEČNÁ CENA
1	3 ks	83 011 Kč	43 021 Kč	39 990 Kč
2	7 ks	149 988 Kč	75 998 Kč	73 990 Kč
3	10 ks	189 887 Kč	89 897 Kč	99 990 Kč
4	17 ks	226 215 Kč	106 225 Kč	119 990 Kč

Konečná cena je včetně DPH a dopravy. Cena nezahrnuje instalaci.
Dotační akce NEZAHRAUJE DĚTSKÝ WORKOUT.

Do týdne od objednávky bude hřiště hotové.

Workout cviky ženy versus muži

Posilovací trénink je pro ženy i muže účinnou metodou, jak posílit svaly, zlepšit kondici a tvarovat postavu. Nicméně, existují určité rozdíly mezi posilovacím tréninkem žen a mužů. Zatímco obě pohlaví mohou dosáhnout výrazných výsledků, rozdíly ve fyziologii a hormonálním systému mohou ovlivňovat způsob tréninku a dosažené výsledky. V tomto článku se podíváme na rozdíly mezi posilovacím tréninkem žen a mužů a na jejich vliv na fitness cíle obou pohlaví.



Posilovací trénink – rozdíly mezi ženami a muži

Rozdíly ve fyziologii:

Ženy a muži mají odlišné fyziologické charakteristiky, které mohou ovlivnit jejich posilovací trénink. Muži mají obvykle větší svalovou hmotu a nižší procento tělesného tuku než ženy. Tím pádem mají muži tendenci rychleji nabírat svalovou hmotu a získávat větší sílu. Naopak ženy mají tendenci mít vyšší procento tělesného tuku a menší svalovou hmotu, což může mít vliv na jejich výkonnost při zvedání závaží.

Hormonální rozdíly

Hormonální rozdíly mezi ženami a muži jsou dalším faktorem, který ovlivňuje posilovací trénink. Muži mají vyšší hladinu testosteronu, což je hormon podporující růst svalů a sílu. Testosteron umožňuje mužům rychleji nabírat svalovou hmotu a dosahovat větších výkonů. Ženy mají nižší hladinu testosteronu, což znamená, že budování svalů a získávání síly může být pro ně náročnější. Na druhou stranu, ženy mají vyšší hladinu estrogenu, což jim může pomoci udržovat zdravější klouby a snižovat riziko zranění při posilování.

Cíle a přístup k tréninku

Fitness cíle se mohou mezi ženami a muži lišit. Muži často usilují o zvýšení svalové hmoty a síly, zatímco ženy se častěji zaměřují na formování tvaru těla, zlepšení svalové

definice a zvýšení celkové vitality. To může ovlivnit volbu cvičebních programů a intenzity tréninku. Muži se často zaměřují na těžké zvedání závaží a vysokou intenzitu, zatímco ženy mohou preferovat kombinaci posilování a kardiovaskulárního cvičení.

Výsledky a reakce na trénink

I přes rozdíly ve fyziologii a hormonálním systému jsou ženy i muži schopni dosáhnout významných výsledků prostřednictvím posilovacího tréninku. Muži mají obecně větší potenciál pro nárůst svalové hmoty a síly, zatímco ženy často dosahují zlepšení svalové definice a tvarování postavy. Je důležité si uvědomit, že každá osoba je jedinečná a reaguje na trénink individuálně.

Posilovací trénink je pro ženy i muže skvělou formou cvičení. I když existují rozdíly ve fyziologii a hormonálním systému, které mohou ovlivnit dosažené výsledky, obě pohlaví mají potenciál dosáhnout svých fitness cílů. Důležité je najít přístup k tréninku, který odpovídá individuálním potřebám a preferencím. Bez ohledu na pohlaví je klíčové správně strukturovat cvičební program, dbát na správnou techniku a postupně zvyšovat zátěž, aby se dosáhlo pokroku a minimalizovalo riziko zranění.

Doporučené cviky pro street workout s hrazdou, bradly a workoutovou lavicí pro ženy a muže

Je důležité postupovat opatrně a dodržovat správnou techniku při provádění těchto cviků. Pokud jste začátečník, může být užitečné začít s jednoduššími variantami cviků, využít odporovou gumu a postupně se posouvat ke složitějším verzím cviku. Mějte na paměti, že posilování na hrazdě, bradlech a workoutové lavici vyžaduje sílu, stabilitu a koordinaci, takže je důležité stavět postupně a dávat tělu čas na regeneraci.



Cviky pro ženy

- **Výpady:** Cvik zaměřený na posílení nohou a hýždí. Alternativou může být bulharský dřep s využitím workoutové lavice či stepů – inspirované v tomto tréninku.
- **Pull-ups (podhmat):** Účinný cvik pro posílení zádových svalů a paží. Začněte s podporou odporové gumy a postupně se posouvejte k plným pull-upům.
- **Leg raises:** Cvik zaměřený na posílení břišních svalů. Zavěste se na hrazdu a zvedejte nohy směrem k hrudníku.
- **Dipy:** Skvělý cvik pro posílení tricepsů a svalů hrudníku. Používejte workoutovou lavici a snižujte se dolů až k paralelní pozici. Nebo využijte bradla, při pokrčení nohou snižujte tělo dolů.
- **Inverted row:** Cvik zaměřený na posílení zádových svalů. Položte se pod hrazdu, uchopte ji nadhmatem a táhněte se směrem k hrudníku.

Cviky pro muže

- **Muscle-up:** Náročný cvik, který kombinuje pull-up a dip. Začněte s podporou a postupně se posouvejte ke kompletnímu muscle-upu.
- **Handstand push-ups:** Cvik zaměřený na posílení ramenních svalů. Postavte se hlavou dolů proti zdi a provádějte tlaky.
- **Dragon flag:** Extrémně náročný cvik pro posílení břišních svalů. Ležte na workoutové lavici se zvednutou horní částí těla a pak se spouštějte dolů.
- **Back lever:** Náročný cvik pro posílení zádových svalů. Udělejte vis na hrazdě a zároveň se pokuste udržet tělo vodorovně.
- **Pistol squats:** Jednonožní dřepy, které posilují nohy a hýždě. Proveďte dřep na jedné noze a druhou nohu držte vzpaženou před sebou.

Inspirujte se tréninkem, který jsme pro vás natočili:



COLMEXX

Pole Dance kombinuje sílu, flexibilitu, gracióznost a umění dohromady

Pole Dance je moderní a vzrušující sport, který získává na stále větší popularitě po celém světě. Tento sport kombinuje sílu, flexibilitu, gracióznost a umění dohromady, a nabízí mnoho zdravotních a fitness výhod, zároveň však povzbuzuje sebevědomí a tělesnou expresi.

Přináší spoustu benefitů

Flexibilita a gracióznost

Pole Dance zahrnuje mnoho elegantních pohybů, které vyžadují vysokou úroveň flexibility a gracióznosti. Tímto způsobem podporuje zlepšení tělesné koordinace a vyjadřování skrze pohyby.

Umělecký prvek

Pole Dance je také formou uměleckého sebevyjádření. Tanečníci mohou kombinovat různé techniky, akrobatické prvky a vlastní kreativitu, což vytváří unikátní a krásné vystoupení.

Sebevědomí

Praxe Pole Dance může zlepšit sebevědomí a sebeobraz. Lidé se učí překonávat vlastní hranice, což má pozitivní dopad na jejich sebevědomí a sebedůvěru.

Komunita

Pole Dance má silnou komunitní složku. Lidé, kteří se věnují tomuto sportu, často navazují přátelství a podporují se navzájem ve svém tréninku. Existují také soutěže a akce, kde se tanečníci mohou setkat a soutěžit.

Dostupnost

Pole Dance není omezen jen na profesionální tanečníky. Může ho provozovat téměř kdokoli bez ohledu na věk, pohlaví či úroveň fyzické kondice. Existují lekce pro začátečníky a pokročilé, takže každý může najít svou úroveň.



Kam za tímto sportem vyrazit?

Pole Dance studia

Specializovaná Pole Dance studia jsou nejčastějším místem pro trénink. Tato studia často nabízejí lekce pro začátečníky a pokročilé tanečníky a mají profesionální vybavení, včetně tanečních tyčí. Instruktoři vám pomohou s tréninkem a postupným zdokonalováním dovedností.



Posilovny a fitness centra

Některé posilovny a fitness centra mohou mít taneční tyče pro Pole Dance trénink. Mohou také nabízet hodiny pro začátečníky nebo volný trénink na tyči.

Online lekce

Pokud nemáte přístup k fyzickému studiu, můžete najít online lekce Pole Dance. Existuje mnoho online platforem a YouTube kanálů, které nabízejí videolekce a tutoriály pro různé úrovně dovedností.

Domácí trénink

Pokud máte vlastní taneční tyč a dostatek místa, můžete si dopřát domácí trénink. Je však důležité zajistit si bezpečnostní opatření a získat potřebné dovednosti a techniky pod dohledem profesionálního instruktora, abyste se vyvarovali zraněním.

Trénink na zahradě

Řešením pro zajištění dostateku místa pro bezpečný trénink může být přesun z domova na zahradu. Zůstává soukromí, jen je třeba počítat s tím, že tyč bude podléhat klimatickým podmínkám a nebude mít vždy stejné vlastnosti jako v trvale prohřáté domácnosti. Venkovní Pole Dance tyč najdete v našem portfoliu. Zabetonovanou ji můžete mít na zahradě doslova zítra!

Workshopy a kurzy

Pole Dance workshopy a kurzy mohou být pořádány na různých místech, včetně tanečních konferencí, festivalů a tanečních škol. Tyto události jsou skvělé u příležitostí pro pokročilý trénink a setkávání s dalšími Pole Dance nadšenci.

COLMEX

Pole Dance

Moderní způsob pohybu, který je trendy!

Venkovní Pole Dance nerezová tyč ke každému hřišti, do každého parku

Cena 6900,- Kč*

Jeden fitness prvek, spousta benefitů

➤ Síla ➤ Flexibilita ➤ Gracióznost ➤ Umění

Více informací najdete na www.colmex.cz

Pro objednávky a informace nás kontaktujte na info@colmex.cz nebo na infolince +420 773 666 066

*Ceny včetně 21 % DPH, bez dopravy a montáže

#ZvedniSvujKraj venkovní posilovnu

společně ke zdraví napříč zájmy více než pohyb spojujeme již 14 let



Zapojte se do iniciativy pro zdravé a aktivní město.
Slevová akce na venkovní posilovnu.

Připojte se k naší vizi a vybudujte GYM pod širým nebem.
Navrhujeme vám hřiště 21. století!

Proč právě Colmex

- Bez vstupní investice.** Přeneseme vaše představy do reality 3D vizualizací zdarma.
- S maximální flexibilitou.** Postavte venkovní posilovnu klidně zítra, nebo stavbu naplánujte na ideální dobu realizace.
- Dlouholetá spolupráce.** S podporou vašich projektů i po realizaci.

Jak začít?

Kontaktujte nás s poptávkou na info@colmex.cz
nebo zavolejte na infolinku **773 666 066**.
Veškeré informace ke slevové akci najdete na
www.colmex.cz/sluzby/ceny-gxc.



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.

Stroje máme skladem! Cvičit můžete už zítra!

Jezdí tam týpci z posiloven i celé rodiny

Proč cestuje chlap s fousy a tetováním na rukách ze Znojma na vesnické hřiště do Únanova? Kvůli posilovacím strojům se zátěží, které v žádném jiném fitparku široko daleko nejsou! Důvodů k návštěvě venkovního sportovního centra v Únanově je ale víc...



Byla to skládka, teď je na jejím místě díky prozíravému starostovi **unikátní centrum sportovního vyžití**, kam se sjíždí spokojení nadšenci z širokého okolí. V jihomoravském Únanově totiž mají opravdu výjimečné hřiště, které se hned tak někde nevidí. Zabaví se tu a zaspoutují si všechny generace, a tak sem vyráží celé rodiny, ale i sportovci, kteří na taková hřiště obvykle nechodí.

Jak to celé vzniklo

To, co je v Česku spíše vzácné a většinou doménou velkých měst, se ve světě běžně vidí skoro v každé vesnici. Po venkovních cvičištích starosta pokukoval vždycky a říkal si, že by jedno takové mohlo být i v Únanově. Myšlenka vzniku venkovního sportoviště, které by se stalo oblíbeným centrem sportovního vyžití, přispívalo ke zdravému životnímu stylu a zároveň umožňovalo setkávání při společné pohybové aktivitě, se rodila několik let. Na jaře 2018 starosta zpracoval podklady a představil návrh radě obce, na podzim 2020 předali zástupci Únanova oficiálně hřiště k užívání veřejnosti.

Nápady hasičů, učitelů, maminek...

Není divu, že se vesnické multifunkční hřiště stalo tak oblíbeným místem, když vzniklo **ve spolupráci s obyvateli Únanova**. Hasiči, fotbalisté a další sportovci starostovi potvrdili, že venkovní sportoviště je skvělý nápad, že ho určitě budou využívat při tréninku, ale chtěli by tam i stroje na posilování. **Zástupci školy** navrhli přidat zase něco pro školáky, protože nemají kde venku cvičit. **Maminky** doporučovaly také něco pro **pubertáky** i **malé děti** a starší spoluobčané přišli s žádostí o doplnění areálu o **senior prvky**.

„Jsem rád, že máme fitpark, kde se setkávají celé rodiny. Často řešíme parkování. Aut návštěvníků především ze Znojma, Plavče a Výrovic 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, cvičicí 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,“ řekl o komplexním velkorysém fitparku starosta Únanova, pan Jindřich Bulín.

A co tady mají?

Venkovní sportoviště v Únanově je vybavené **workoutovou sestavou s boxovacím pytle** pro dospělé, **parkourovou sestavou pro dospívající mládež**, ale také **fitness stroji pro nejstarší obyvatele** a **posilovacími stroji se zátěží**, které patří k nejnovějšímu vybavení venkovních posiloven. Cvičební zařízení jsou z nerezového materiálu s obložením v teaku. Dodavatelem širokého portfolia venkovních sportovních zařízení je firma Colmex. Areál je nasvícený a nabízí i lanovou sestavu a lezeckou stěnu se skluzavkou pro děti, zastřešený altán a také tekoucí vodu. Zkrátka, každý si tu přijde na své a užije si nejmodernější komfort cvičení venku.

Podobný fitpark můžete mít také ve své obci. Oslovte své zástupce a dejte jim kontakt na firmu Colmex, která vybudovala po celém Česku více než 3000 hřišť, která přinášejí lidem radost. Nezůstávejte pozadu a podpořte zdraví populace. I u vás můžete cvičit venku a společně.

Virtuálně navštivte velkorysé sportoviště situované na konci jihomoravské obce Únanov u Znojma, u rozcestí na Plaveč a Výrovce



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 překerné 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. Možná 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.

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

NAVRHNEME VÁM ZDRAVÉ MĚSTO PLNÉ ENERGIE

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.

FOTOVOLTAICKÝ
ALTÁN

od 489 900 Kč*

PARKOUR

od 28 990 Kč*

STREET WORKOUT

od 99 990 Kč*

AGILITY

od 29 790 Kč*

LAVIČKY

od 31 990 Kč*

FITNESS STROJE

od 29 990 Kč*

POSILOVACÍ STROJE SE ZÁTĚŽÍ

od 46 800 Kč*

SOLÁRNÍ MOBILIÁŘ

od 72 490 Kč*

MULTIFUNKČNÍ DĚTSKÁ HŘIŠTĚ

od 499 990 Kč*

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 obložení 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.

Jak připravit povrch před stavbou hřiště?

Příprava povrchu před stavbou street workoutu, fitparku, parkourového nebo dětského hřiště na travnatém povrchu, včetně možnosti pokládky gumové rohože, či lití pryže, vyžaduje pečlivé plánování a dodržování několika klíčových kroků. Aby stavba nového sportoviště proběhla hladce, přinášíme několik tipů, co by nemělo v seznamu úkolů přípravy chybět.



Klíčové kroky stavby sportoviště

1. Vyberte správné místo

- Dostatečný prostor: Ujistěte se, že máte dostatečný prostor pro plánovanou stavbu, včetně bezpečnostních zón kolem zařízení, která je stanovena na minimální vzdálenost 1,5 m od zařízení.
- Rovný terén: Vyberte co nejrovnější plochu, aby byla instalace snazší a bezpečnější. Sklon povrchu by měl být maximálně 5 %.

2. Připravte povrch

- Odstraňte trávu a vegetaci: Před zahájením stavby posekejte trávu, odstraňte drny, plevel a další vegetaci z místa, kde bude stavba probíhat.
- Odvodnění: Zkontrolujte, zda je místo dobře odvodněné. Pokud je to nutné, upravte terén tak, aby voda odtékala mimo oblast sportoviště nebo hřiště.

3. Pevný podklad

- Vyrovnání terénu: Po odstranění vegetace vyrovnejte povrch. Doporučujeme rozhrnout písek nebo štěrk k dosažení rovné plochy, který bude současně sloužit jako drenáž pod vrchní vrstvou. Vyrovnání povrchu není součástí realizace, rádi ji však do cenové nabídky zahrneme.
- Zhutnění: Při volbě lité pryže je potřeba povrch důkladně ztuhnout. O to se postaráme pomocí vibrační desky nebo ručního válce. Ty zajistí pevný základ pro další vrstvy.

4. Spodní stavba

- Geotextilie: Na zhutněný povrch položíme geotextilii. Tato vrstva zabrání prorůstání plevelů a zlepší stabilitu povrchu jeho sjednocením. Geotextilie není standardem, pokládáme ji na přání zákazníka.
- Štěrk nebo drcený kámen: Na geotextilii nasypeme vrstvu štěrku nebo drceného kamene (cca 10-15 cm). Tato vrstva zlepšuje odvodnění a stabilitu povrchu. Znovu ji zhutníme.

5. Instalace gumové rohože

- Vyrovnávací vrstva: Na zhutněný štěrk je možné přidat tenkou vyrovnávací vrstvu písku (cca 2-3 cm), kterou je třeba rovněž ztuhnout a vyrovnat.

- Pokládka rohože: Položíme gumové rohože na připravený povrch. Ujistíme se, že jednotlivé díly rohože těsně navazují a tvoří stabilní a rovný povrch.
- Spojení a upevnění: Rohože spojujeme pomocí spojovacích prvků. Přesvědčíme se, že rohože jsou pevně ukotveny, aby se nepohybovaly.

6. Instalace lité pryže

Litá pryž je nákladnější variantou povrchu sportoviště, nicméně přináší mnoho výhod, o kterých se můžete dočíst v tomto článku. Zároveň s sebou nese náročnější přípravu podkladu, o kterou se ale v případě volby lité pryže postaráme.

- Výhody: Litá pryž je velmi odolná, pružná a bezpečná povrchová úprava, která minimalizuje riziko úrazů při pádech. Je také propustná pro vodu, což zajišťuje dobré odvodnění.
- Příprava podkladu: Stejně jako u gumových rohoží je důležité mít pevný a rovný podklad. Postupujeme podle kroků uvedených v předchozích tipech (odstranění vegetace, vyrovnání terénu, zhutnění, položení geotextilie a štěrkové vrstvy).
- Míchání a lití pryže: Litou pryž mícháme přímo na místě a poté ji rovnoměrně rozprostíráme na připravený povrch. Používá se speciální směs gumových granulí a pojiva. Více zde.
- Vyrovnání a ztuhnutí: Po rozprostření pryže povrch vyrovnáváme a necháváme ztuhnout. Tento proces může trvat několik hodin až dní, v závislosti na podmínkách a tloušťce vrstvy.
- Údržba: Litá pryž je nenáročná na údržbu, stačí ji pravidelně čistit a kontrolovat stav povrchu. V případě poškození lze snadno opravit pouze postiženou část.

7. Kontrola a údržba

- Pravidelná kontrola: Po instalaci pravidelně kontrolujte stav povrchu a rohoží. Zajistěte, aby byly všechny části pevně na svém místě a nedošlo k jejich poškození.
- Údržba: Udržujte povrch čistý, odstraňujte nečistoty a případné rostliny, které by mohly prorůstat přes rohože a v okolí rohože.

Dodržování těchto kroků vám pomůže připravit kvalitní a bezpečný povrch pro vaše sportoviště, což zvýší jeho životnost a bezpečnost pro všechny uživatele.

Stavíme posilovny, pořádáme exhibice

Samotnou realizaci to 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 lidem cvičení s váhou vlastního těla přiblížit.

Jaké V Ratenicích v okrese Kolín otevření nového hřiště nenechal pan starosta náhodě a krásně spojil den oslav k výročí obce s exhibicí. Na pohodovou atmosféru tohoto dne se můžete podívat ve videu. Děkujeme, že s námi stavíte místa, která přinášejí radost. Jak slavnostní otevření hřiště proběhlo?



Stejně tak jsou spokojeni v Dolním Třeboníně v Jihočeském kraji. 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.

Šířit radost z pohybu je naše poslání! 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 pod-

nikatelů 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.



COLMEX
SORIAN

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 klíčovým prvkem. 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

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.

Hravě, ale hlavně bezpečně

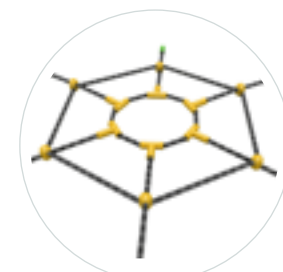
Je nanejvýš důležité, aby **dětská hřiště pomáhala učit a rozvíjet pohybové a kognitivní schopnosti dětí zábavnou formou**. Nové trendové prvky, jako jsou multifunkční herní moduly, kreativní zóny, vzdělávací prvky nebo například vertikální zahrady, mohou pomoci k tomu, aby byla dětská hřiště zajímavá 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 kdokoliv musel obávat úrazu. Bezpečnost by měla být zajištěna nejen u samotných herních prvků, ale i v celkovém prostoru hřiště. Mělo by být vyloučeno riziko pádu z výšky, poranění ostrými předměty nebo vlivem nebezpečných povrchů.



Horizontální síť

Koordinace pohybů a udržování rovnováhy.



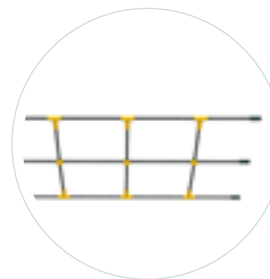
Vertikální stěna

Prolézání kruhovým otvorem 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.



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.

S radostí k pohybu a láskou k přírodě

Dětské hřiště nemusí tvořit jen houpačka, skluzavka a prolézačka, patří na něj i dětský workout, který smysluplně doplňuje veřejný prostor o aktivity pro nejmenší. Narozdíl od klasických prolézaček workout opravdu vydrží. Díky použitým odolným materiálům má násobnou životnost. Ještě větší rozměr hřiště získává v provedení z akátu. Nejde jen o dřevo, jde o spojení s přírodou, **o ekologický odpovědný přístup k výrobě** herních sestav, které zanechávají stopu radosti a ne škody na naší planetě. **Akátová hřiště** jsou určena pro děti od tří let nejen k budování zdravých pohybových návyků, ale i kladného vztahu k přírodě.

Kvalita na prvním místě

Pokud hledáte dodavatele herních sestav, může být lákavé snažit se najít nejlevnější možnost. Je třeba ovšem zvážit i další faktory výběru dodavatele. Například zkušenosti a odbornost, spolehlivost a kvalitu 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 14 let dodavatelem vysoce kvalitních vybavení určené pro cvičení s váhou vlastního těla, pro hru, zábavu a sport do veřejného sektoru. **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 se COLMEX pyšní velkým množstvím spokojených zákazníků a zkušeností s různými typy projektů a prostředí. Pokud tedy hledáte produkt s ověřenou kvalitou a výrobce s dlouholetými zkušenostmi, pak jste na správném místě.

**COLMEX – celý svět hry, zábavy a sportu.
Rozhýbejte děti odmala workoutem od Colmexu.**

#ZvedniSvujKraj®

láskou k pohybu a přírodě
od dětství

› společně ke zdraví › napříč generacemi › více než pohyb › spojujeme již 14 let



Ceny od 24 990,- bez DPH

Máme pro vás celý svět hry, zábavy a sportu

- › kde se fantazie setkává s přírodou
- › kde sestavy zanechávají stopu radosti, ne ekologickou
- › kde je dostatek energie pro všechny napříč zájmy i generacemi

Přeneseme vaše představy do reality. Více o naší novince českého trhu najdete na www.colmex.cz/produkty/pro-deti. Pro objednávky a vizualizace na míru prostoru i účelu nás kontaktujte na info@colmex.cz nebo volejte na 773 666 066.

Dětský akátový workout

- › pro nejmenší dobyvatele
- › pro zdravé pohybové návyky
- › pro kladný vztah k přírodě



Zdravotní alarm: Zdatnost dětí dramaticky klesá, můžeme to společně změnit!

Zdraví našich dětí je v ohrožení! Podle nedávného výzkumu provedeného odborníky z Liberce došlo k alarmujícímu propadu zdatnosti u českých a slovenských dětí ve věku 11 až 19 let. V porovnání s výsledky z doby po první světové válce se ukázalo, že děti jsou výrazně vyšší a těžší, ale jejich kondice klesla na úroveň z roku 1923!

Příčiny alarmujícího trendu

Samotnou realizací to 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 lidem cvičení s váhou vlastního těla přiblížit.

Jak můžeme společně pomoci?

1. Podpora pohybu od raného věku

Je nezbytné, abychom dětem poskytovali dostatek příležitostí ke cvičení a pohybu již od raného věku. To je klíčové pro celkový rozvoj a udržení tělesné zdatnosti.

2. Multifunkční hřiště

Nabízíme inovativní řešení – naše multifunkční hřiště. Ty nejenom motivují děti k pohybu, ale také podporují rozmanité fyzické aktivity, což přispívá k celkovému zlepšení kondice a pohody.

3. Vzdělávání o významu tělesné zdatnosti

Je důležité, abychom vytvářeli povědomí o významu tělesné zdatnosti a pravidelného cvičení. Zároveň je nutné podporovat školní tělesnou výchovu a sportovní aktivity.

Odborníci, včetně vedoucího katedry tělesné výchovy a sportu Aleše Suchomela, zdůrazňují naléhavou potřebu změny. „Pokud se s tím něco neudělá, tento negativní trend bude pokračovat a mít v důsledku negativní vliv na



zdraví naší populace,“ varuje Suchomel. Výsledky výzkumu tělesných parametrů u dětí prováděli experti z katedry tělesné výchovy a sportu na Pedagogické fakultě liberecké univerzity, zdroj Novinky.cz. Společně můžeme situaci změnit a zajistit, aby naše děti měly šťastné a zdravé dětství. Podpořte rozvoj tělesné zdatnosti a připojte se k naší vizi zdravější budoucnosti pro nás všechny!



#ZvedniSvůjKraj®
blíž k přírodě

Zdraví a udržitelnost jako priorita

Nová akátová workoutová řada

je připravena harmonicky zapadnout kamkoliv

Vyplavování endorfinů dostává nový rozměr. Tenhle prostor zanechá jen stopu radosti, ne tu ekologickou. Spojujeme environmentalistiku, zdraví a estetiku. Přidáte se k naší vizi?



MALIBU WOW 1401

Rozměr: 8557 x 1570 x 2505 mm
Cena: 146 490 Kč*

CALIFORNIA WOW 0101

Rozměr: 8352 x 5001 x 2700 mm
Cena: 191 490 Kč*

ARIZONA WOW 1101

Rozměr: 8656 x 8286 x 2400 mm
Cena: 260 690 Kč*

FLORIDA WOW 0201

Rozměr: 4734 x 4594 x 2700 mm
Cena: 137 490 Kč*

HAMBURK WOW 1201

Rozměr: 5199 x 1600 x 2400 mm
Cena: 113 190 Kč*



Více informací najdete na www.colmex.cz
Pro objednávky a informace nás kontaktujte na info@colmex.cz
nebo na infolince +420 773 666 066.

*Ceny včetně DPH, bez dopravy a montáže

Spojujeme environmentalistiku, zdraví a estetiku: Street workout z akátu

V dnešní době, kdy se stále více obracíme k udržitelnému životnímu stylu a hledáme způsoby, jak skloubit zdraví se zeleným myšlením, se street workout z akátového dřeva zdá být ideální volbou. Tato inovativní forma cvičení nabízí celou řadu výhod, které sahají od environmentální udržitelnosti po zlepšení fyzické kondice a krásu venkovního prostředí.

Menší uhlíková stopa, větší péče o planetu

Při výrobě workoutových sestav z akátového dřeva se snižuje uhlíková stopa, jelikož jde o materiál, který je obnovitelný a má minimální dopad na životní prostředí. Akát je známý svou rychlou regenerací a nenáročností na chemické ošetření, což z něj činí ideální volbu pro ekologické projekty ve veřejných prostranstvích.

Estetická harmonie a krása stárnoucího dřeva

Každý kousek akátového dřeva vypráví svůj příběh, kdy stárne, získává na kráse a nabývá unikátního charakteru. Workoutová sestava z akátu se tak nejen krásně začlení do venkovního prostředí, ale přidává do něj i svůj estetický rozměr. Prostor se stává atraktivnějším a příjemnějším pro cvičení i odpočinek.

Flexibilita a dostupnost pro každého

Street workout z akátového dřeva přináší cvičení venku do ulic, parků a veřejných prostranství. Tato flexibilita umožňuje cvičit kdekoli a kdykoli, bez nutnosti návštěvy fitness centra. Veřejné prostory se tak stávají novými místy pro zdravý pohyb a zábavu.

Zdraví jako priorita

Základní principy street workoutu jsou založeny na vlastní váze těla a kalistenice, což je ideální kombinace pro posílení svalů, zlepšení flexibility a koordinace. Cvičení venku na čerstvém vzduchu navíc přináší mnoho dalších zdravotních výhod, jako je podpora duševního zdraví, snížení stresu a zvýšení vitality. Street workout z akátového dřeva není jen cvičení, je to celkový zážitek spojující environmentalistiku, zdraví a radost ze života. Ať už jste sportovec, milovník přírody nebo jen hledáte nový způsob, jak si užít čerstvého vzduchu, street workout vám může nabídnout nejen výzvu, ale i inspiraci k péči o sebe i o planetu. Připojte se k pohybu, který mění svět – #ZvedniSvůjKraj street workoutem z akátu k přírodě

Firma Colmex přináší na trh novou WOW řadu akátových workoutových sestav, které spojují trvanlivost akátového dřeva s moderním kovem.



Tyto typizované víceúčelové sestavy jsou navrženy s ohledem na efektivitu cvičení a ergonomii, přičemž zároveň poskytují dostatek prostoru pro individuální designování podle potřeb a estetických preferencí každého místa. Colmex tak přináší revoluční řešení pro veřejné prostory, které spojuje funkčnost, design a udržitelnost do jednoho kompaktního balíčku. Připojte se k nové éře street workoutu s Colmex WOW řadou a objevte krásu a sílu spojenou s environmentalistikou a inovací.



Často kladené otázky: Dopadové plochy a výšky hrazd na street workoutových hřištích

Nejednou nám na info@colmex.cz dorazil dotaz, proč street workoutové hřiště nemá lepší dopadovou plochu, jako mají ve vedlejší obci. Nebo rozmrzelá odezva od vysokého workoutisty, že výška hrazd je nevyhovující pro plnohodnotný trénink. V těchto případech jsou to otázky, které rádi zodpovíme, ale nemáme vždy šanci je přímo ovlivnit. Proč? To si objasníme v tomto článku.

Proč není na hřišti povrch z lité pryže?

Odpověď je jednoduchá:
Rozpočet a požadavky zákazníka

Mnoho uživatelů fitparků a street workoutových sestav se často ptá, proč jsme nezvolili povrch z lité pryže. Hlavní důvod je jednoduchý: rozpočet a preference zákazníka. Litá pryž je kvalitní, odolný a bezpečný povrch, ale také výrazně dražší než alternativy, jako je travnatý povrch, případně tráva s položenou gumovou zatravnovací rohoží.

Klíčové důvody pro výběr travnatého povrchu:

1. **Náklady:** Travnatý povrch je cenově dostupnější. Zákazníci často hledají ekonomicky výhodnější řešení.

2. **Estetika a přirozenost:** Někteří zákazníci preferují přírodní vzhled a pocit trávy.

3. **Údržba:** I když travnatý povrch vyžaduje pravidelnou údržbu, někteří zákazníci jej upřednostňují z důvodu nižších počátečních nákladů.

Rozhodně dáváme této volbě palec nahoru při výstavbě workoutového hřiště z akátového dřeva. WOW street workout vznikl s myšlenkou být blíž přírodě. Aby esteticky do krajiny zapadal a byl k planetě šetrnější svým provedením z obnovitelného materiálu, s čímž jde ruku v ruce zachování trávníku a přirozenosti prostředí.

V případě celokovové řady WO street workoutu může naopak volba lité pryže doladit celek k dokonalosti a sladit park s barvami obce či města. Inspirativní je krásné velké hřiště v Havířově, který má ve znaku města modrou a stříbrnou barvu.



Proč jsou hrazdy tak vysoko, nebo nízko?

Odpověď je jednoduchá: Certifikace a bezpečnostní normy

Další častý dotaz se týká výšky hrazd. Výška hrazd se řídí certifikacemi a bezpečnostními normami, které berou v úvahu typ povrchu pod zařízením. Bezpečnost je prioritou, a proto je důležité dodržovat předepsané výšky pádů, které zajišťují, že cvičení je bezpečné pro všechny uživatele.



Normy pro výšku hrazd dle povrchu:

1. **Litá pryž:** Tento povrch umožňuje vyšší pádové výšky díky své absorpční schopnosti. Bezpečnostní normy dovolují hrazdy až do výšky 3,5 metru, protože litá pryž výrazně snižuje riziko zranění při pádu. Nicméně výška hrazdy se přímo odvíjí od tloušťky povrchu lité pryže, která se pohybuje od 40 mm do 140 mm s odpovídající pádovou výškou 1,3 m až 3,5 metru.

2. **Travnatý povrch:** Na travnatém povrchu jsou povolené pádové výšky nižší, a to do 1,5 metru. Travnatý povrch neposkytuje takovou absorpci nárazu jako litá pryž, tím by vyšší hrazdy mohly být nebezpečné.

3. **Písek:** Písek je také považován za bezpečný povrch s dobrými absorpčními vlastnostmi. Pádové výšky pro písek se pohybují v rozmezí 2 až 3 metrů podle velikosti zrna písku a výšky jeho vrstvy. Což je více než pro trávu, ale méně než pro litou pryž.

4. **Kamínky:** Štěrkové povrchy jsou na tom podobně jako písek, poskytují určitou míru ochrany dle zrnitosti a množství štěrku. Pádové výšky jsou obvykle omezeny na 2 až 3 metry, v závislosti na velikosti kamínků pohybujících se od 2 do 8 mm.

5. **Gumové zatravnovací rohože:** Gumové rohože jsou podobné lité pryži v tom, že poskytují dobrou absorpci nárazu. Hojně využívané pádové výšky hrazd pro gumové rohože se pohybují kolem 2,5 metru, povolené jsou však nejvíce do 3 metrů. Což je srovnatelné s litou pryží.

Klíčové důvody pro výběr lité pryže

I když je litá pryž dražší, má několik významných výhod, které mohou být pro některé zákazníky rozhodující. Výhody lité pryže:

1. **Bezpečnost:** Litá pryž nabízí vynikající tlumení nárazů a snižuje riziko zranění při pádu. To umožňuje instalaci vyšších cvičebních prvků, což je ideální pro pokročilejší cvičence.

Co si odnést závěrem?

Při navrhování a budování fitparků a street workoutových zařízení musíme vyvažovat mezi bezpečností, náklady a požadavky zákazníka. Výběr povrchu a výška hrazd se odvíjejí od těchto faktorů, aby bylo zajištěno, že zařízení jsou nejen funkční a cenově dostupná, ale především bezpečná pro všechny uživatele.

Vaše preference a požadavky přeneseme do reality, rádi poradíme se vším.



Inspirace z českých obcí

Dětské hřiště u sportovní haly, Dolní Měcholupy



V Dolních Měcholupech jsme měli tu příležitost vyhrát si v našem designerském a konstrukčním oddělení se zadáním revitalizace stávajícího dětského hřiště. Cílem bylo esteticky proměnit staré hřiště ve prospěch všech generací. Hřiště je tvořeno dětskými prvky a sestavami vyrobenými na míru prostoru i účelu z akátu tak, aby citlivě zapadly do příjemného prostředí parku obklopujícího prostor u místní školy. Nechybí skluzavka s pískovištěm, velkolepá prolézačka s věžemi postavená na uměle vy-

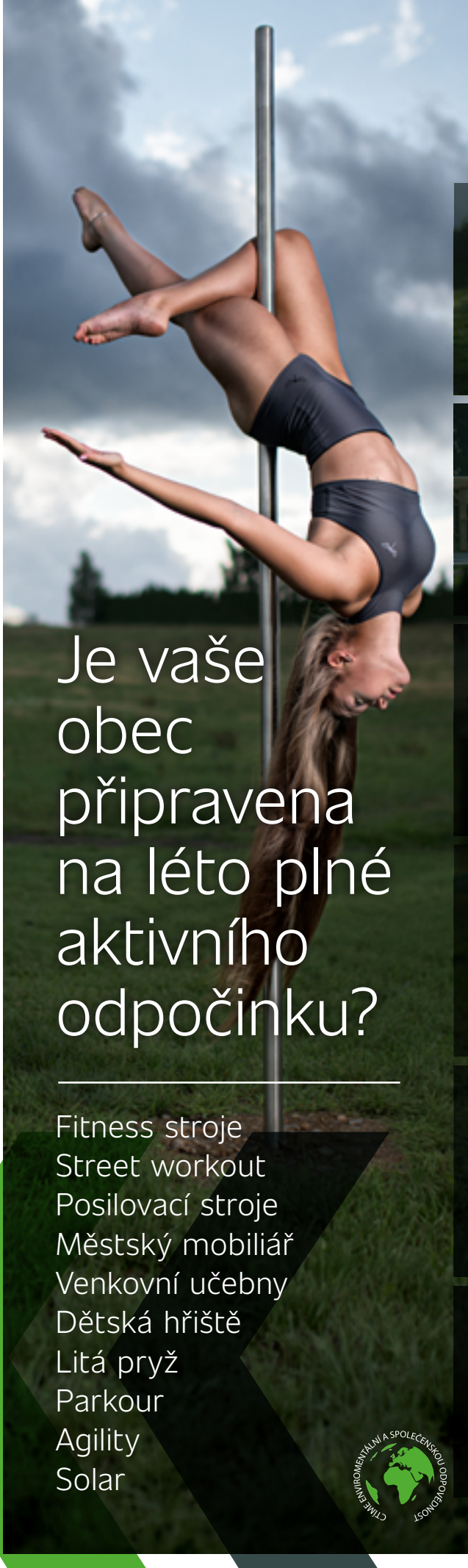
budovaném vrchu pro zvědavé malé objevovatele, prolézačky i lanovka určená pro děti již od tří let věku. Hřiště je koncipováno tak, aby učilo děti od nejútlejšího věku zdravým pohybovým návykům i kladnému vztahu k přírodě zábavnou formou.

Hřiště se pyšní venkovní učebnou vhodnou nejen k výuce, ale využitelnou i jako venkovní kancelář, či pódiu. Prostor lze dle potřeby měnit díky přenosnému mobiliáři. Dejte nám příležitost a my vám rádi

navrhneme unikátní koncept pro vaše město nebo obec. Bez ohledu na to, zda potřebujete místo pro setkávání, výuku nebo aktivní odpočinek, náš tým je připraven splnit vaše očekávání.

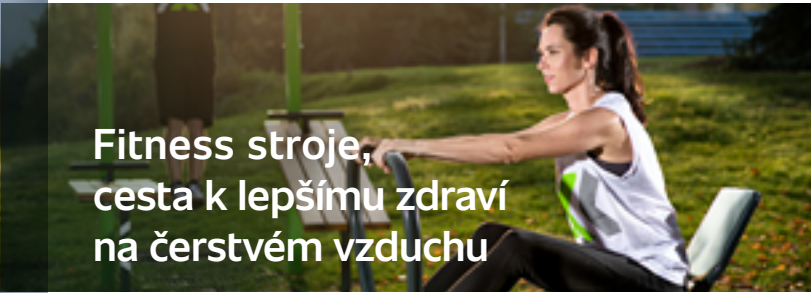
Více inspirace čerpejte zde:



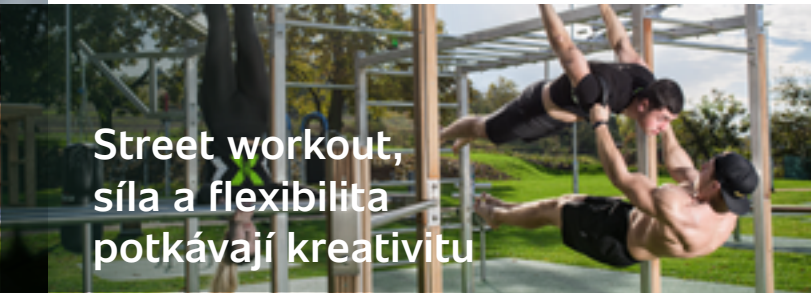


Je vaše obec připravena na léto plné aktivního odpočinku?

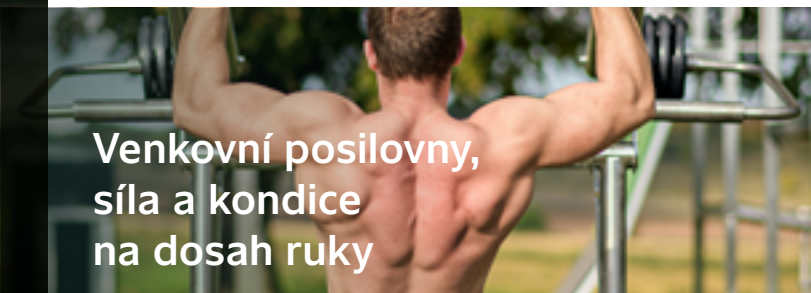
Fitness stroje
Street workout
Posilovací stroje
Městský mobiliář
Venkovní učebny
Dětská hřiště
Litá pryž
Parkour
Agility
Solar



**Fitness stroje,
cesta k lepšímu zdraví
na čerstvém vzduchu**



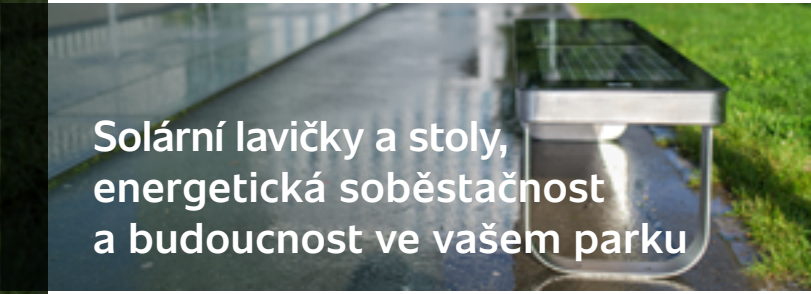
**Street workout,
síla a flexibilita
potkávají kreativitu**



**Venkovní posilovny,
síla a kondice
na dosah ruky**



**Dětská hřiště,
bezpečná a hravá místa
plná radosti a fantazie**



**Solární lavičky a stoly,
energetická soběstačnost
a budoucnost ve vašem parku**



**Venkovní altány,
elegantní útočiště
pro všechny příležitosti**

Udělejme vaši obec místem, kde se žije naplno!
Vaše vize měníme v realitu na info@colmex.cz
nebo infolince **773 666 066**.

