*załącznik nr 1*

*do zaproszenia*

*w sprawie postępowania nr KDi.272.15.16.EB*

**Specyfikacja techniczna wraz z zestawieniem ilościowym**

**wyposażenia Sali Fitness, mieszczącej się w domu studenta PWSIiP w Łomży przy ul. Wiejskiej 16 A, w sprzęt i akcesoria fitness**

1. **Taśmy oporowe:**
2. typ Level 1 = **10 szt**

|  |
| --- |
| Parametry:  - kolor: szary  - materiał: lateks  - wymiary: 208x1,30x0,45cm  - elastyczność i wytrzymałość  - opór/moc naciągu: (~13,61kg)  - zakres: ćwiczenia zwinnościowe, plyometryka, rozciąganie, asysta przy podciągnięciach, aerobik, rehabilitacja  Guma do &cacute;wicze&nacute; Latex Power Band Thornfit (Level 1) |

1. typ Lewel 2 = **15 szt**

|  |
| --- |
| Parametry:   * kolor: czerwony * materiał: lateks * wymiary: 208x2,10x0,45cm * elastyczność i wytrzymałość * opór/moc naciągu: (~22,68kg) * zakres: ćwiczenia zwinnościowe, plyometryka, rozciąganie, asysta przy podciągnięciach   Guma do &cacute;wicze&nacute; Latex Power Band Thornfit (Level 2) |

1. typ lewel 4 = **5 szt**

|  |
| --- |
| Parametry:   * kolor: zielony * materiał: lateks * wymiary: 208x4,40x0,45cm * elastyczność i wytrzymałość * opór/moc naciągu: (~45,35kg) * zakres: podnoszenie ciężarów, plyometryka, rozciąganie   Guma do &cacute;wicze&nacute; Power Band GU05 HMS (Level 4 zielona ) |

1. **Zestaw taśm rozciągających do ćwiczeń fitness Profit = 7 zestawów**

|  |
| --- |
| Parametry:  Komplet taśm do ćwiczeń mięśni brzucha, rąk, nóg oraz pleców.  Wykonane z wysokiej jakości lateksu, o bardzo dużej wytrzymałości.  Różnicowane napięcie pozwala na dobranie odpowiedniej do danych ćwiczeń gumy.  Żółta - light  Niebieska - medium  Czerwona - heavy  Rozmiar: 120x15x ( L - 0,35; M - 0,45; H- 0,55 )  Ta&sacute;ma rozci&aogon;gaj&aogon;ca do &cacute;wicze&nacute; fitness 120x15 Profit |

1. **Zestaw taśm do ćwiczeń TX10 HMS = 5 szt**

|  |
| --- |
| Parametry:  Zestaw taśm treningowych TX10 to zestaw umożliwiający kompleksowy trening w podwieszeniu zapewniający efektywny treningu wszystkich partii mięśniowych. Trening z użyciem taśm treningowych polega na wykorzystywaniu masy własnego ciała dzięki czemu jest bezpieczny oraz możliwy do przeprowadzenia praktycznie w każdych warunkach. Cały zestaw dzięki kompaktowym rozmiarom oraz niewielkim rozmiarom idealnie nadaje się do treningu zarówno w warunkach domowych jak i podczas wyjazdów.  Zestaw ta&sacute;m do &cacute;wicze&nacute; TX10 HMS |

# Piłka gimnastyczna 60 i 65cm HMS = 20 szt

# w tym : 15 szt o średnicy 65 cm

# 5 szt o średnicy 60 cm

|  |
| --- |
| Parametry:Przeznaczenie: piłka przeznaczona do wszelkich ćwiczeń ruchowych, wzmacniających, rozciągających, korekcyjnych, pilates, jogi ,stosowana w rehabilitacji. Piłka jest przyrządem o niezwykle szerokim zastosowaniu. Wykorzystuje się ją zarówno w treningach sportowców, jak i do celów rehabilitacyjnych. Bardzo wysoką skuteczność ćwiczeń z piłką uzyskuje się dzięki niestabilnej bazie, która podczas ćwiczeń konkretnych mięśni, dodatkowo aktywizuje mięśnie posturalne (brzuch, plecy, boki, pośladki), aby utrzymać ciało i piłkę w pożądanej pozycji. W praktyce oznacza to, iż podczas normalnego treningu ćwiczy się nie tylko określoną grupę mięśniową, ale również poprawia się poczucie równowagi i koryguje wady postawy. Świetnie nadaje się do treningu ogólnorozwojowego. SPECYFIKACJA PRODUKTU:  materiał: najwyższej jakości guma  średnica: 60 i 65 cm  kolor niebieski Pi&lstrok;ka gimnastyczna 65cm HMS (niebieska)Pi&lstrok;ka gimnastyczna HMS YB02 Anti-Burst (75 cm) |

# Stepper skrętny z linkami S3033 HMS = 3 szt

|  |
| --- |
| Parametry: przyrząd do ćwiczeń mięśni nóg oraz pośladków**,**  regulacja wysokości stepu  dwa cylindry hydrauliczne  komputer:  czas, odliczanie, liczba powtórzeń na minutę, kalorie, scan  maksymalne obciążenie produktu: 100kg  wymiary (dł./szer./wys.): 40.5 / 39 / 20 cm  waga: 7 kg  **Stepper skr&eogon;tny z linkami S3033 HMS (zielony)** |

# Urządzenie do treningu mięśni brzucha Hula hop 40 kulek Hop Sport = 10 szt

|  |
| --- |
| **OPIS PRODUKTU**   * Hula-Hop o średnicy 95 cm * Składające z 8 sekcji w kolorach czerwonym, żółtym, zielonym i różowym * Posiada 40 masujących kulek   Urz&aogon;dzenie do treningu mi&eogon;&sacute;ni brzucha Hula hop 40 kulek Hop Sport |

# 

# Roller, wałek do masażu HMS = 10 szt

|  |
| --- |
| **Parametry:**   * średnica: 14 cm * długość: 33 cm * materiał: pianka EVA  Roller, wa&lstrok;ek do masa&zdot;u HMS (czarny) |

# Platforma do balansowania Allright = 5 szt

|  |
| --- |
| **Specyfikacja:**   * Idealny przyrząd do ćwiczeń siły i równowagi ciała * Doskonały do ogólnej poprawy sylwetki i rehabilitacji sportowej * Powierzchnia z wypustkami zapewniającymi lepszą przyczepność * idealny przyrząd do ćwiczeń w domu, w siłowni lub podczas podróży * Średnica przyrządu: 39 cmPlatforma do balansowania Allright |

# 

1. **Kettle = 6 kg – 5 szt**

**12 kg – 10 szt**

**16 kg - 5 szt**

|  |
| --- |
| Parametry:  - tworzywo: chromowana stal + guma - oznaczenie wagi - super gładka rękojeść poprawiająca komfort użytkowania - rozmiar kuli i uchwytu zależy od jej ciężaru  Kettlebell pokryty gum&aogon; z chromowan&aogon; r&aogon;czk&aogon; 16kg |

**11. skakanki HMS SK 10 - 25 szt**

|  |
| --- |
| Skakanka z piankowymi uchwytami oraz z plastikową linką. Sznur o długości 275cm został wykonany z dobrej jakości materiałów sztucznych, co gwarantuje długie i bezproblemowe użytkowanie. Wygodne ergonomiczne rączki świetnie układają się w dłoniach, co gwarantuje pewny chwyt podczas całej sesji treningowej.  **Parametry:**   * długość: 275cm * uchwyty piankowe   **Skakanka z piankowymi uchwytami HMS SK10** |