











Märjamaa Spordihoone jõusaalisustus“ tehniline kirjeldus

Pos nr	Kogus	Toode, link kodulehele, link kataloogile	Illustratiivne pilt
1	2	<p>Velotrenažöör</p> <p>Masina kaal vähemalt 60kg. Maksimaalne kasutaja kaal vähemalt 180kg. Mõõdud vähemalt: 110 cm x 50 cm x 130 cm</p> <p>Kuvatavad treeningandmed: kiirus, südame löögisagedus (hetkel, keskmine, maksimaalne), tempo, läbitud aeg, aeg jäänud lõpuni, aeg pulsitsoonis, distants, distants lõpuni, kalorigid, kalorigid / südame löögisagedus, võimsus (watt), METs. LCD ekraan</p> <p>Konsooli muud funktsioonid: Internet – WIFI või juhtmega. Bluetooth. Integreeritud TV. Virtuaalsed treeningrajad. Informatsiooni ja reklaami edastamise/esitamise võimalused konsoolil. Kaughooldus. Netflix ja youtube rakenduste ikoonid konsoolil.</p>	
2	3	<p>Jooksulint/jooksurada</p> <p>Kasutaja maksimaalne kaal: vähemalt 180 kg. Masina kaal vähemalt 190kg. Jooksuala vähemalt 150 x 55 cm</p> <p>Kiiruse vahemik: vähemalt 0.4-23 km/h.</p> <p>Kaldenurga vahemik: vähemalt 0-15%.</p> <p>Mootori võimsus: vähemalt 4.0 hj.</p> <p>Konsool – LCD.</p> <p>Kuvatavad treeningandmed: kiirus, tõus, südame löögisagedus (hetkel, keskmine, maksimaalne), tempo, läbitud aeg, aeg jäänud lõpuni, aeg pulsitsoonis, distants, distants tõusul, distants lõpuni, kalorigid, kalorigid / südame löögisagedus</p> <p>Konsooli muud funktsioonid: Internet – WIFI või juhtmega. Bluetooth. Integreeritud TV. Virtuaalsed treeningrajad. Informatsiooni ja reklaami edastamise/esitamise võimalused konsoolil. Kaughooldus. Netflix ja youtube rakenduste ikoonid konsoolil.</p>	
3	3	<p>Prof. sõudeergomeeter</p> <p>Kettülekanedega, õhktakistusega (reguleeritav), alumiiniumist monorelss.</p> <p>Täpne treeningtulemuste jälgimise süsteem.</p> <p>Ekraanile on võimalik kuvada viis erinevat näitu, reguleeritav kõrgus ja nurk.</p> <p>USB mälu pulga kasutamise võimalus treeningute salvestamiseks. Andmete ülekandmise võimalus arvutisse.</p> <p>Sisseehitatud ANT+ ja Bluetooth Smart südame löögisageduse süsteem. Juhtmevaba võistluse võimalus. Seadme kaal: vähemalt 26 kg. Kasutaja maksimaalne kaal: vähemalt 180 kg. Ei vaja elektritoidet.</p>	





4	1	<p>Seljatoega velotrenažöör</p> <p>Maksimaalne kasutaja kaal vähemalt 180kg Kuvatavad treeningandmed: kiirus, tõus, südame löögisagedus (hetkel, keskmine, maksimaalne), tempo, läbitud aeg, aeg jäänud lõpuni, aeg pulsitsoonis, distants, distants tõusul, distants lõpuni, kalorid, kalorid / südame löögisagedus, võimsus (watt), METs. LCD ekraan Konsooli muud funktsioonid: Internet – WIFI või juhtmega. Bluetooth. Integreeritud TV. Virtuaalsed treeningrajad. Informatsiooni ja reklaami edastamise/esitamise võimalused konsoolil. Kaughooldus. Netflix ja youtube rakenduste ikoonid konsoolil.</p>	
5	2	<p>Elliptiline trenazöör</p> <p>Täiselektroniline, erinevad programmid, vähemalt 25 raskusastet. LCD ekraan. Kompuutri kuvand – aega, vastupanu, distantsi, põletatud kaloreid, sooritust võimsust (WATTe), kiirust, pulssi. Kasutaja maksimaalne kaal: vähemalt 155 kg. Seadme kaal: vähemalt 135 kg. Sammu pikkus: vähemalt 51cm. Pidurdussüsteem –aeromagneetiline. Raskusastmete motoriseeritud muutmine.</p>	
6	1	<p>Liikuvate käehoobadega ratas</p> <p>Kasutaja masimaalne kaal vähemalt 135 kg. Masina kaal vähemalt 40 kg</p>	
7	1	<p>Alternatiivse liigutusmustriga elliptiline trenazöör</p> <p>Olenevalt raskusastmest võimaldab masin vähemalt kolme erinevat liigutust: Murdmaasuusa, elliptilise trenazööri ja trepimasina.</p>	

8	1	<p>Kumer jooksurada</p> <p>Reguleeritavad raskusastmed: vähemalt 10 raskusastet. Seadme kaal: vähemalt 180 kg. Kasutaja maksimaalne kaal: vähemalt 180 kg. Jooksulint – vulkaniseeritud kumm.</p>	
9	1	<p>Treppseade</p> <p>Seadme kaal: vähemalt 190 kg. Vähemalt 30 raskusastet Kasutaja maksimaalne kaal vähemalt 180kg</p>	
10	1	<p>Viie töökohaga multiplokk trenaažöör</p> <p>Seadme kompleksus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reguleeritava kõrgusega ristiveo plokkid 2tk raskuspakkidega 2 x 72,5 kg (lihtsasti reguleeritava kõrgusega plokk-süsteemid). • Lat Pulldown, ülatõmbe plokkmasin seljale raskuspakiga 130kg. Peab sobima ka pikakasvulistele 190cm + pikkustele. Võimalus treenida ülevalt tõmbel kahel eraldi käepidemega (mõlemat keha poolt eraldi). • Low Row, horisontaaltõmbe plokkmasin seljale raskuspakiga 130kg. Piisavalt suurte jalaplaatidega ning istmega mugavaks treeningasendiks. Võimalus treenida horisontaalsel tõmbel kahel eraldi käepidemega (mõlemat keha poolt eraldi). • Triceps Press, trititsepsi treenimise plokkmasin püsti asendis raskuspakiga 95 kg. • Nii paralleelse kui horisontaalse asendiga lõuatõmbe kinnitused. 	





11	1	<p>Seade toengus- ja rippes kätekõverduste sooritamiseks ning küünarvarstoengus kõhulihaste treenimiseks</p> <p>Seadme kaal vähemalt 110 kg. Rippes kätekõverduste sooritamiseks sisaldab vähemalt kahte erinevat käepidet. Küünarvarte ja selja toetuskohad polsterdusega.</p>	
12	1	<p>Biitsepsi pink</p> <p>Mõõdud vähemalt (PxLxK): 100 cm x 80 cm x 100 cm) Seadme kaal väheamlt 70 kg. Seade sisaldab reguleeritava kõrgusega istepinki. Seade peab sisaldama turvakonksusid kangki kinnitamiseks.</p>	
13	1	<p>Suusatamise imiteerimise treenažöör SkiErg</p> <p>Ergomeeter peab olema nii seinale kinnituv kui ka alusega vabaks kasutamiseks. Ergonoomilised käepidemed. Sisseehitatud ANT+ ja Bluetooth Smart südame löögisageduse süsteem. Kasutatav nii paaris- kui ka vaheldustõukeks. Automaatne sisselülitus. Täpne treeningtulemuste jälgimise süsteem. Monitori ekraanile on võimalik kuvada viis erinevat näitu. USB mälu pulga kasutamise võimalus treeningute salvestamiseks. Andmete ülekandmise võimalus arvutisse. Juhtmevaba võistluse võimalus.</p>	






14	1	<p>Smithi masin</p> <p>Vaiksete laagritega siinidel liikuv Smithi kang, turvaliste lukustitega vähemalt 10 eri kõrgusega. Reguleeritava kõrgusega turvafiksaatorid alumise asendi piiramiseks. Kohad ketaste hoiustamiseks. Seadme kaal vähemalt 225kg</p>	
15	1	<p>Õlalihase treenimise plokkseade</p> <p>Kaaluploki raskus vähemalt 95kg. Istme reguleerimise võimalus. Võimalus reguleerida raskust 2,5kg kaupa. Seadme kaal vähemalt 230kg</p>	
16	1	<p>Rinnalihase treenimise plokkseade</p> <p>Kaaluploki raskus vähemalt 130 kg. Istme ja käehoobade reguleerimise võimalusega. Eraldi liikuvad käehoovad Võimalus reguleerida raskust 2,5kg kaupa. Seadme kaal vähemalt 250kg</p>	
17	1	<p>Dual funktsiooniga reguleeritav rinna ja õla tagaosa plokkmasin</p> <p>Kaaluploki raskus vähemalt 130kg. Istme kõrgus on reguleeritav Võimalus reguleerida raskust 2,5kg kaupa. Seadme kaal vähemalt 290kg</p>	







18	2	<p>Horisontaalne rinnalt surumise pink</p> <p>Kangi algasend peab olema reguleeritav vähemalt kolmele eri kõrgusele. Kang peab toetuma tugelede väljastpoolt haardekohti. Ketaste hoidikud. Seadme kaal vähemalt 90 kg</p>	
19	1	<p>Negatiivse kaldega rinnalt surumise pink</p> <p>Ketaste hoidikud. Seadme kaal vähemalt 90kg</p>	
20	1	<p>Positiivse kaldega rinnalt surumise pink</p> <p>Reguleeritav iste Platvorm harjutuse assistendile Ketaste hoidikud. Seadme kaal vähemalt 90kg</p>	
21	1	<p>Reie lähenda plokkmasin</p> <p>Kaaluploki raskus vähemalt 100 kg. Võimalus reguleerida raskust 2,5kg kaupa. Seadme kaal vähemalt 200kg</p>	









22	1	<p>Reie eemaldaja plokkmasin</p> <p>Kaaluploki raskus vähemalt 100 kg. Võimalus reguleerida raskust 2,5kg kaupa. Seadme kaal vähemalt 200kg</p>	
23	1	<p>Reie tagakülje plokkmasin</p> <p>Kaaluploki raskus vähemalt 100kg. Harjutuse alguspunkt reguleeritav. Võimalus reguleerida raskust 2,5kg kaupa. Seadme kaal vähemalt 200kg</p>	
24	1	<p>Reie sirutaja plokkmasin</p> <p>Kaaluploki raskus vähemalt 125kg. Harjutuse alguspunkt reguleeritav Reguleeritav nurga all olev iste ja seljatugi. Võimalus reguleerida raskust 2,5kg kaupa. Seadme kaal vähemalt 200kg</p>	
25	1	<p>Ketastega laetav Jalapress 45 kraadi, lisana raamil ketaste hoiustamise sarved (4tk)</p> <p>Reguleeritava seljatoe kaldega mugavamaks istumiseks. Peale-maha tuleksuks käepidemed. Neli kohta ketastele raskuste peale Ketaste peale laadimine min. 450kg. Seadme kaal vähemalt 320kg. Max kasut. kaal vähemalt 180kg.</p>	






26	1	<p>Jalapress plokiga</p> <p>Kaaluploki raskus vähemalt 170kg Tugevdatud jalatugi säärtelihaste treeninguks Võimalus reguleerida raskust 2,5kg kaupa. Seadme kaal vähemalt 400kg</p>	
27	1	<p>Deltalihase treenimise plokkseade Kataloog:</p> <p>Kaaluploki raskus vähemalt 100kg. Istme kõrgus on reguleeritav Võimalus reguleerida raskust 2,5kg kaupa. Seadme kaal vähemalt 250kg</p>	
28	1	<p>Alaselja pink</p> <p>Puusapadja kõrgus on reguleeritav</p>	
29	1	<p>Reguleeritav kõhulihaste kaldpink</p> <p>Võimalik reguleerida pingi kaldenurka ja jalatugede kõrgust. Liigutamiseks abirattad.</p>	


30	3	<p>Reguleeritav kaldpink (horisontaalne ja positiivne asend)</p> <p>Lihtne seadistada nii istumise kui ka seljatoe asendit vastavalt vajadusele. Seljatugi reguleeritav 0 kuni +70 kraadi, istmeosa vähemalt 3-astmelise reguleerimise võimalusega. Liigutamiseks abirattad.</p>	
31	1	<p>Funktsionaalse treeningu keskus/raam</p> <p>Raamisüsteem ei tohi võtta suurema pinna kui 31m2 Sisaldab: vahendite ladustamisriiulid, kõie rullseade, battle rope kinnitusaasad x2, rööbaspuu ehk dip seade, kerepöõrete sooritamiseks mõeldud kangiotik, topispalli märklauad x4, 2 poksikoti kinnitust, mis on liuguritel liigutatavad. Vähemalt kuue TRX kinnitamise võimalused Funktsionaaltreeningute läbiviimise tugi: vähemalt 100 harjutusest koosnev õppematerjal (nii paberandjal kui ka video), kus on kasutatud treeningalal olevaid vahendeid. Vähemalt 40 eelprogrammeeritud treeningut (nii paberandjal kui ka video) Peab sisaldama ka treeningalade värvimist põrandale.</p>	
33	2	<p>Küki(pool)puur</p> <p>Põrandale kinnitamise võimalusega, Kannatab vähemalt 400 kg raskust, kangi hoidikuga. Ketaste hoidmiseks peab kummalgi pool puuri 3 kohta. Julgestusraamid ja nende kõrguse reguleerimise võimalus. Kangi kõrguse reguleerimise võimalus. Raami ülemises osas käsikud rippes kätekõverduste sooritamiseks. Kangihoidikud reguleeritava kõrgusega, 2 tk + kangi turvatalad (2 tk).</p>	
34	2	<p>Tõstepõrand</p> <p>Kükipuuri ette paigutatav tõstepõrand koos kükipuuri sisese aluspõrandaga, suurusega vähemalt 2200 mm x 2400 mm Tõstepõranda paksus vähemalt 30 mm.</p>	

35	1	<p>Paliüretaan kattega hantlid koos alusega</p> <p>10 paari kaalu vahemikus 1-10 kg (1 kg sammuga).</p>	
36	1	<p>Kummeeritud monoliitset materjalist hantlid koos horisontaalse hantlite alusraami(de)ga</p> <p>12 – 40kg (2 kg sammuga, 20 paari) Hantlid 12-20kg 2 paari, ülejäänud 1 paar.</p>	
37	2	<p>Fikseeritud raskustega kangid koos kangiriulitega</p> <p>2 riulit 5-le kangile. (püramiid). Eelalaetud kangid raskustega 10-45 kg. 10 – 20 kg (2.5kg sammuga) ning 25 – 45 kg (5kg sammuga).</p>	
38	3	<p>Tõstekang</p> <p>Kang kaaluga 20 kg, pikkusega 2200 mm ja maksimaalse kandeõimega 620kg. 50mm avaga ketastele</p>	
39	1	<p>Z kang</p> <p>Kõver 8kg biitsepsi (Z) kang pikkusega 1200mm 50mm ketastele</p>	

40	6	Multifunktsionaalne kang Kang kaaluga 20 kg, pikkusega 2200 mm 50mm avaga ketastele	
41	1	Kummeeritud ketaste komplekt 50mm ava, 1,25kg 14tk 2,5kg 14tk 5kg 28tk 10kg 26tk 20kg 26tk	
42	1	Tõstekangi ketaste komplekt+2 paari lukke Ketaste ava diameeter 50 mm Spinn tüüpi lukud 4 tk (a.2,5 kg) Kettad: 0,5kg 4tk 1kg 4tk 1,5kg 4tk 2kg 4tk 2,5kg 4tk 5kg 4tk 10kg 4tk 15kg 4tk 20kg 4tk 25kg 4tk Kaal kokku koos lukkudega 340kg	
43	1	Ketaste hoidik 50mm avaga ketaste hoiustamiseks mõeldud varrastega	
44	12	Kangilukud (vedru) 12 paari 50mm	
45	1	Trap kang (Hex bar)	

46	1	<p>Pehme plyo box 3in 1</p> <p>3 erineva kõrgusega küljed (50, 60 ja 75 cm)</p>	
47	6	<p>Võimlemise matt</p> <p>Seina peale riputamise aukudega sirge (mitterullitav) võimlemise matt. Mõõt: 600x1000-1400(laius x pikkus), paksus vähemalt 10 mm</p>	
48	1	<p>Mattide hoidja</p> <p>Seiale kinnitav</p>	
49	2	<p>TRX tüüpi treeningrihmade komplekt.</p>	
50	1	<p>Sangpommid koos alusega</p> <p>10 tk kaaluvahemikus 4-32 kg (4-12kg sammuga 2 kg, 12-32 sammuga 4kg).</p>	
51	1	<p>Erineva tugevusega kummilintide komplekt rippes kätekõverduste sooritamiseks</p> <p>Vastupanu 100cm venivuse korral 5-30kg, sammuga 5kg.</p>	
52	1	<p>Slam pallide komplekt</p> <p>4 kg-1 tk 6 kg-1tk 8 kg-1tk Pallide kaal võib erineda ± 1kg.</p>	
53	1	<p>Suur medball (raskuspall) komplekt</p> <p>Ø 350 mm 4 kg-1tk 6 kg-1tk 8 kg-1tk Pallide kaal võib erineda ± 1kg.</p>	

54	2	Fitnesspallid diameetriga 55 ja 65cm Diameeter 55 ja 65 cm	
55	1	Bumper ketaste komplekt funktsionaalsele alale 5kg 4tk 10kg 2tk 20kg 2tk	
56	2	Massaažirull Mõõdud: Ø 140 mm, pikkus 330 mm	
57	1	Hexagon hantlid funktsionaalsele alale Raskused 6-14kg, sammuga 2kg. Igat raskust 1 paar	
58	1	Poksikott Mõõdud vähemalt 1000-1100 mm, Ø 400 mm, kaal vähemalt 30 kg. Needitud riimkinnitused.	

56	1	Treeningkõis Sidea Gym Rope Pikkus 10m (\pm 1m), diameeter 40 – 50 mm. Kõie kaal 13-15 kg.	
----	---	---	---