Załącznik nr 1

**OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**

Przedmiotem zamówienia jest zakup i dostawa **wyposażenia do prowadzenia zajęć ruchowych** w ramach realizacji projektu pn.: „Płocki Lokalny Ośrodek Wiedzy i Edukacji” współfinansowanego z środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, Program Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021 – 2027.

1. **Piłka gimnastyczna 55 cm / 65cm / 75cm – razem 10 szt.**

**Parametry minimalne:**

Zastosowanie m.in.:

* do siedzenia, jogi, fitness, fizjoterapii
* stretching
* ćwiczenia ogólnorozwojowe, wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha
* zwiększenie ruchomości stawów
* korekcja wad postawy
* rehabilitacja kręgosłupa

Dane techniczne m.in.:

* materiał: PVC, ograniczający ślizganie się
* zabezpieczenie zapobiegające rozerwaniu i nagłej utracie powietrza podczas mechanicznego uszkodzenia, chroniąc ćwiczącego przed bolesnym upadkiem.
* **średnica:**
	+ **55 cm – 4 szt.**
	+ **65 cm – 4 szt.**
	+ **75 cm – 2 szt.**
* maksymalna waga użytkownika: 120 kg
* pompka w zestawie
* produkt atestowany
* gwarancja: min. 24 miesiące
* stawka VAT 23%
1. **Ciężarki - różne ciężary - zestaw 3 rozmiary po 2 szt. (w zestawie 6 szt.) – 10 zestawów.**

**Parametry minimalne:**

Zastosowanie m.in.:

* do przeprowadzania rozgrzewki przed ćwiczeniami
* do ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych
* stosowanie w rehabilitacji i terapii
* dla różnych form jogi i pilatesu
* element właściwego treningu dla kobiet i mężczyzn

Dane techniczne m.in.:

Zestaw zawiera:

* 2 hantle 0,5 kg, 2 hantle 1 kg, 2 hantle 1,5 kg
* stojak
* wykonane z wysokiej jakości materiałów dla długotrwałego użytkowania
* gwarancja: min. 24 miesiące
* stawka VAT 23%
1. **Mata do ćwiczeń – 10 szt.**

**Parametry minimalne:**

Zastosowanie m.in.:

* pilates i joga, zajęcia fitness, stretching
* rehabilitacja
* trening wzmacniający

Dane techniczne m.in.:

* wymiary szerokość/długość: od 58 do 62cm / od 170 do 180 cm,
* grubość: 15 mm
* wykonanie z wytrzymałego kauczuku odpornego na odkształcenia
* dobra amortyzacja podczas ćwiczeń
* łatwa w utrzymaniu czystości, nie wchłania potu i wilgoci
* lekka, poręczna
* w komplecie pokrowiec lub pasek ułatwiający przechowywanie
* gwarancja: min. 24 miesiące
* stawka VAT 23%
1. **Wałek z kolcami – 10 szt.**

**Parametry minimalne:**

Zastosowanie m.in.:

* ćwiczenia ogólnorozwojowe
* przed, w trakcie i po treningu – działa rozluźniająco, wspomagająco i wzmacniająco na wszystkie partie ciała oraz zmniejsza ryzyko kontuzji
* posiada specjalne wypustki zapewniające efekt masażu
* przyspieszenie regeneracji i rozluźnienia masowanych mięśni.

 Dane techniczne m.in.:

* wykonanie z wytrzymałych materiałów
* odporny na wysokie obciążenia, odkształcenia i uszkodzenia mechaniczne
* nie absorbujący wilgoci
* twardość: hard
* materiał: pianka
* pomarańczowy: długość: od 40 cm do 50 cm, średnica: 12 cm do 16 cm
* gwarancja: min. 24 miesiące
* stawka VAT 23%
1. **Zestaw 5 gum oporowych – 10 zestawów.**

**Parametry minimalne:**

Zastosowanie m.in.:

* podstawa w treningu i terapii ze względu na ich wielostronną możliwość wykorzystania,
* zwiększenie zakresu ruchu, poprawę kondycji i koordynacji,
* przyspieszenie regeneracji podczas rekonwalescencji.
* odpowiedni m.in.: do jogi lub pilates
* różny stopień oporu, oznacza, że można je dostosować do swojego poziomu zaawansowania, pomaga zwiększyć intensywność i trudność treningu

Dane techniczne m.in.:

* zestaw zawiera pięć taśm oporowych, zamkniętych pętlą
* materiał: gumy oporowe wykonane z lateksu/gumy odpornego na pękanie i wielokrotne rozciąganie uformowane w pętle
* długość: od 25 do 30 cm
* szerokość: od 4 do 6 cm
* grubość: od 0,30 mm do 1,3 mm
* każda taśma oporowa ma inny poziom oporu od 1 kg do 20 kg
* gwarancja: min. 24 miesiące
* stawka VAT 23%
1. **Zestaw do akupresury mata + poduszka – 10 zestawów.**

**Parametry minimalne:**

Zastosowanie m.in.:

* można używać na wiele sposobów: leżąc na niej, na stojąco, na siedząco
* narzędzie do relaksacji
* łagodzenie wielu dolegliwości m.in.: ból głowy, pleców, migrena, napięcie mięśni czy ogólne zmęczenie
* poduszka dołączona do zestawu, odpowiednia jest do: masażu odcinka szyjnego kręgosłupa, odcinka lędźwiowego, konkretnych miejsc na ciele, np. na rękach czy nogach.

Dane techniczne m.in.:

* materiał: bawełna / poliuretan / ABS / plastik
* wymiary minimalne:
	+ mata: 120 x 45 x 1 cm
	+ poduszka: 35 x 12 x 8 cm
* minimalna ilość rozet:
	+ mata: 400
	+ poduszka: 50
* minimalna ilość kolców na rozecie: 30
* łączna minimalna ilość punktów masujących: 13500
* waga zestawu: około 1 kg
* możliwość prania poszewek
* futerał/ torba do przechowywania
* gwarancja: min. 24 miesiące
* stawka VAT 23%
1. **Wałek rehabilitacyjny do masażu i terapii mięśniowo-powięziowej – 10 szt.**

**Parametry minimalne:**

Zastosowanie m.in.:

* redukuje bóle i napięcie mięśni
* ćwiczenia rehabilitacyjne, korekcyjne
* masaż rozluźniający i relaksacyjny
* masaż wielu grup mięśni całego ciała m.in. pleców i brzucha, masaż kręgosłupa, nóg
* rolowanie klatki piersiowej, ramion i barków

Dane techniczne m.in.:

* długość: 44 - 46 cm
* średnica: 14 - 15 cm
* twardość: twardy
* materiał: pianka EPP
* powierzchnia: gładka
* gwarancja: min. 24 miesiące
* stawka VAT 23%
1. **Poduszka / dysk balansowy dwustronny do ćwiczenia równowagi – 10 szt.**

**Parametry minimalne:**

Zastosowanie m.in.:

* podczas pracy siedzącej
* poduszka do stymulacji stóp
* zajęcia jogi oraz pilatesu.
* ćwiczenia koordynacyjne i równoważne,
* kształtowanie poprawnej postawy
* rehabilitacja i gimnastyka korekcyjna
* idealny do ćwiczeń balansowych

Dane techniczne m.in.:

* materiał: niepękający PVC
* jedna strona z długimi wypustkami/druga strona jest gładsza z miękkimi dołeczkami
* średnica: 32 - 34 cm
* przyjemna kolorystyka
* w zestawie: pompka
* gwarancja: min. 24 miesiące
* stawka VAT 23%
1. **Piłka pół na pół - 2w1 gładka/kolczasta – 10 szt.**

**Parametry minimalne:**

Zastosowanie m.in.:

* dla początkujących, o niskiej intensywności dla każdej grupy wiekowej, doskonałe dla osób po kontuzjach i urazach
* ćwiczenia ogólnorozwojowe, wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha
* stretching,
* zwiększenie ruchomości stawów
* rozwój zmysłu równowagi,
* rehabilitacja kręgosłupa,
* zamiennik krzesła, siedzenie na niej wymusza prawidłową postawę.

Dane techniczne m.in.:

* połowa piłki o powierzchni gładkiej, połowa - z wypustkami masującymi ciało i pobudzającymi krążenie krwi
* cechy: antypoślizgowa struktura
* średnica:
	+ 55 cm – 4 szt.
	+ 65 cm – 4 szt.
	+ 75 cm – 2 szt.
* materiał: materiał ograniczający ślizganie się
* zabezpieczenie zapobiegające rozerwaniu i nagłej utracie powietrza podczas mechanicznego uszkodzenia, chroniąc ćwiczącego przed bolesnym upadkiem.
* maksymalna waga użytkownika: minimum 120 kg
* trwałość: wysoka
* dodatkowe wyposażenie: pompka
* gwarancja: min. 24 miesiące
* stawka VAT 23%
1. **Platforma równoważna – 10 szt.**

**Parametry minimalne:**

Zastosowanie m.in.:

* uniwersalny przyrząd do np.: treningu fitness, aerobiku, ćwiczeń równoważnych, gimnastyki codziennej
* balansowanie na półkuli zwiększa elastyczność stawów, kształtuje sylwetkę oraz wzmacnia mięśnie brzucha, nóg i ramion
* gumowe linki, dołączone do zestawu, umożliwiają ćwiczenie górnych partii ciała
* poprawa refleksu, koordynacji ruchowej, urozmaicenie rehabilitacji
* do ćwiczeń statycznych jak i dynamicznych.

Dane techniczne m.in.:

* dwustronny przyrząd: połączenie piłki oraz sztywnej platformy
* 2 gumowe linki długość 60 – 80 cm z miękkimi, wygodnymi uchwytami
* średnica całkowita około 65 cm
* średnica powierzchni do balansowania: 50-58 cm
* materiał: wysokiej jakości tworzywo zapewniające odpowiedni poziom elastyczności i wytrzymałości
* powierzchnia do balansowania wykonana z nietoksycznych, wytrzymałych materiałów
* stopień trudności regulowany poprzez możliwość spuszczania i pompowania powierzchni do balansowania
* wysokość napompowanej piłki: około 20-25 cm (regulowana przez pompowanie)
* wysokość nienapompowanej piłki: około 5-12 cm
* antypoślizgowa powłoka oraz nóżki zapewniające bezpieczny i stabilny trening
* maksymalna waga użytkownika: minimum 150 kg
* waga około 5 kg
* w zestawie: pompka
* gwarancja: min. 24 miesiące
* stawka VAT 23%

Sporządziła:

Danuta Kozłowska