



# **BESTRONG**

KONDI PARK



A SZABADTÉRI FITNESZTEREM

[www.kondipark.hu](http://www.kondipark.hu)



## A BeStrong Kondipark

...egy sokoldalúan és biztonságosan használható, kis területigényű szabadtéri fitness terem. A kültéren elhelyezett kondiparkok használatát nemtől és erőnléti állapottól függetlenül már első osztályos kortól ajánljuk. A szakemberek által összeállított kondieszközökön a diákok saját súlyukkal dolgoznak, ami élettanilag az egyik legelőnyösebb edzésforma. A kondiparkban elvégezhető gyakorlatok számának csupán a testnevelő tanár kreativitása szabhat határt.

## Választható kondieszközök

Az előre megtervezett koncepciókon (Basic, Standard, Premium, Plus, Home) kívül a BeStrong Kondipark telepítések az eszközök tetszés szerint választhatóak, egyedileg kombinálhatóak. Így minden intézmény az elvárásnak megfelelő színű, méretű és kialakítású kondiparkot kaphat.



### Hová telepíthető a BeStrong Kondipark?

- játszótérek mellé
- sportpályákhoz
- iskolák udvarába
- erdei iskolák mellé
- rendőrség, tűzoltóság udvarára
- szállodák parkjába, tetőteraszára
- strandokra, folyópartra
- családi házak udvarába



### A BeStrong Kondipark előnyei:

- szabadtereen űzhető sport
- élményközpontú testnevelés óra lebonyolítására kiváló helyszín
- modern megjelenésű
- olcsó beruházás
- bárhol megvalósítható
- közösségteremtő sportolási lehetőség
- pályázati források is igénybe vehetők

## **Közösségteremtés**



A minőségi edzőkörülmények és a változatos feladatok végrehajtásának lehetősége által a sport iránti motiváció megjelenése, az egészséges életmód népszerűségének növekedése várható a diákok körében.

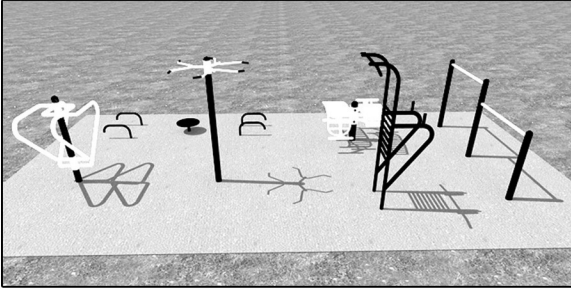
## **Egészségmegőrzés**

- Erősíti az immunrendszert
- Csökkenti az anyagcsere zavarokat
- Segíti a súly kontrollban
- Megelőzi a cukorbetegséget (Mellitus típust)
- Izom és csont erősítő
- Javítja a mozgás koordinációt
- Javítja az egyensúlyt
- Javítja a szív működést és a vérkeringést
- Növeli a test szöveteiben az oxigén ellátást
- Csökkenti a depresszió lehetőségét



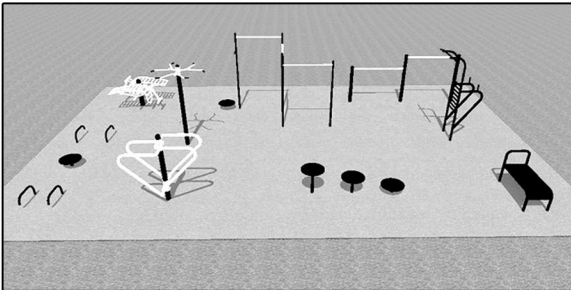
## BeStrong Kondipark variációk

### BASIC Park (44 m<sup>2</sup>)



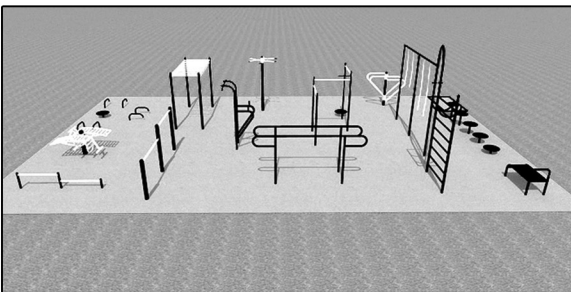
- 2 elemes alacsony húzódkodó
- Fekvőtámasz állvány
- Tolódkodó állvány
- Multifunkciós torony
- 3 karú függeszkedő
- Dupla hát- és hasizom erősítő

### STANDARD Park (100 m<sup>2</sup>)



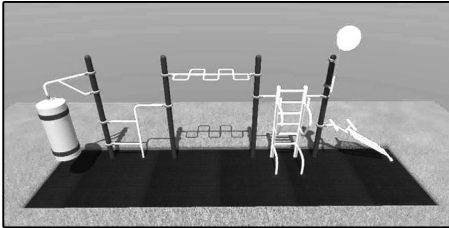
- BASIC Park eszközei +
- 3 elemes húzódkodó
- Lépegetők
- Hasizom erősítő pad

### PREMIUM Park (160 m<sup>2</sup>)

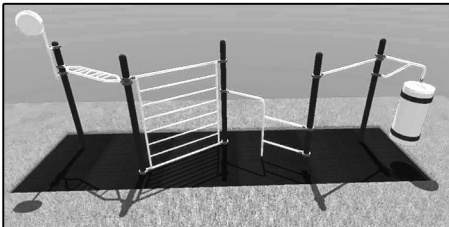


- STANDARD Park eszközei +
- Párhuzamos korlát
- Bordásfal és kötél
- Függeszkedő létra
- Alacsony fekvőtámasz állvány
- T állvány

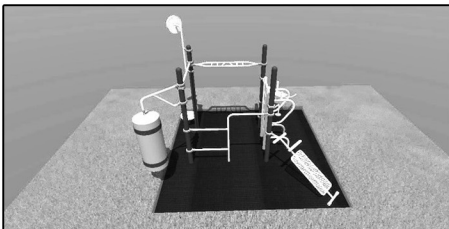
## HOME Parkok



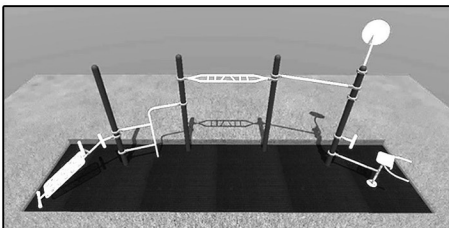
- Boxzsák
- Alacsony húzódkodó-tolódkodó
- Vízszintes hullám
- Multifunkcionális tréner
- Medicinlabda dobáló
- Hasizom erősítő



- Boxzsák
- Húzódkodó
- Alacsony húzódkodó-tolódkodó
- Bordásfal
- Multifunkciós húzódkodó
- Medicinlabda dobáló

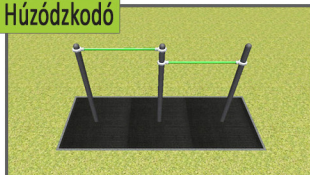


- Boxzsák
- Alacsony húzódkodó-tolódkodó
- Hasizom erősítő
- Multi tréner
- Hátizom erősítő
- Multifunkciós húzódkodó
- Medicinlabda dobáló
- Húzódkodó

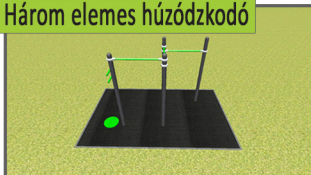


- Hasizom erősítő
- Alacsony húzódkodó-tolódkodó
- Multifunkciós húzódkodó
- Húzódkodó
- Medicinlabda dobáló
- Hátizom erősítő

Húzódzkodó



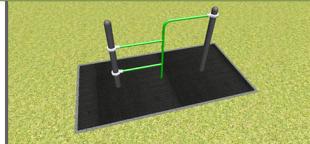
Három elemes húzódzkodó



Alacsony fekvőtámasz állvány



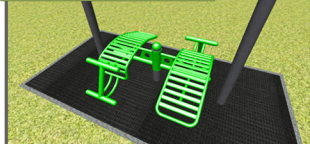
Alacsony húzódzkodó-tolódzkodó



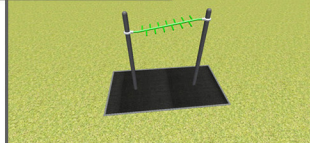
Bordásfal



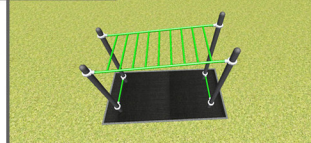
Dupla hasizom erősítő



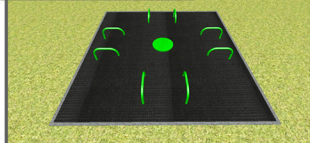
Függőskedő létra



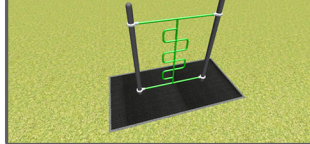
Majomlétra



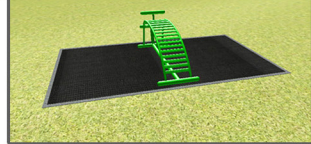
Fekvőtámasz csillag



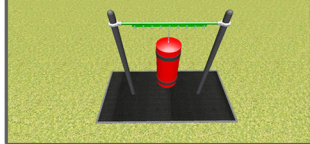
Függőleges hullám



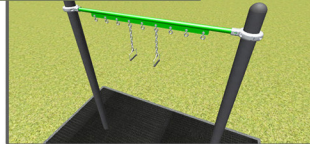
Hasizom erősítő



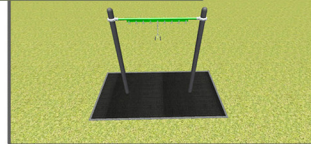
Boxzsák



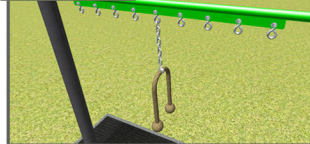
Kétkezes húzódzkodó



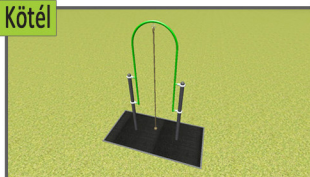
Egykezes húzódzkodó



Tricepsz kötél



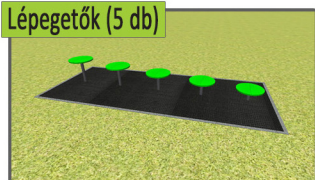
Kötél



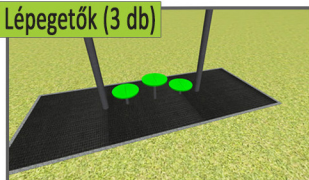
Kötélháló



Lépegetők (5 db)



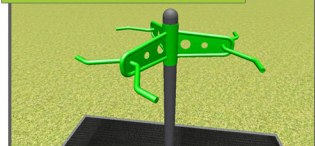
Lépegetők (3 db)



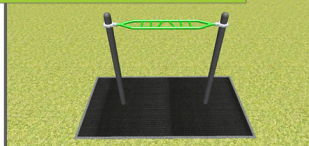
Multifunkciós hátzim erősítő



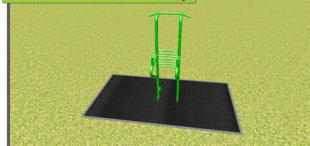
Háromoldalú húzódkodó



Multifunkciós húzódkodó



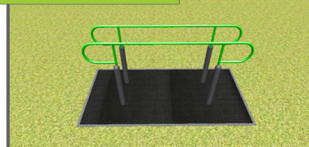
Multiunkciós torony



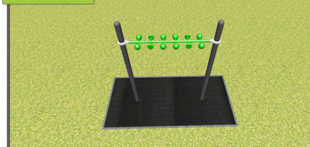
Multifunkciós tréner



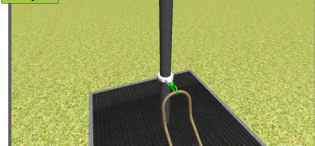
Párhuzamos korlát



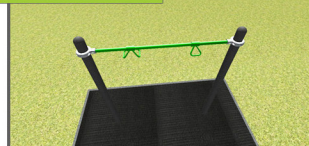
Rock ball



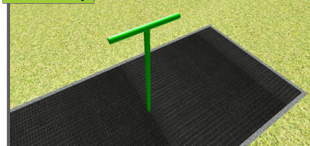
Rope



Szűk húzódkodó



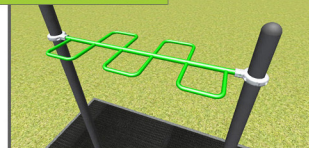
T állvány



Hát- és hasizom erősítő pad



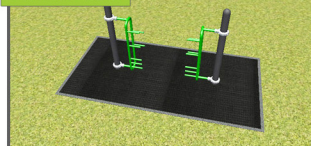
Vízszintes hullám



Függeszkedő létra



Z tolódkodó



Kombinált húzódkodó



## ✓ Élmény központú testnevelés



Használható tanórai szervezett keretek között, de akár önállóan az órák közötti szünetekben és délutáni foglalkozásokon is.



A mindennapos testnevelés óra lebonyolításához ideális létesítmény, ugyanis jól szervezhető és áttekinthető akár egy teljes osztály foglalkozása esetén is.



A változatos feladat választási lehetőségeken túl rengeteg eszközzel lehet kiegészíteni, és így még változatosabbá tenni a használatát.



## **Iskolai testnevelés**

A mindennapos testnevelés óra megvalósítása több iskolában is nehézségeket jelent a nem megfelelő létesítményhelyzet miatt. Egy olyan hatékony megoldásra szeretnénk felhívni a figyelmüket, amellyel ez könnyen kiküszöbölhető. Az általunk kínált BeStrong Kondipark 1 teljes osztály testmozgását teszi lehetővé, hiszen egy időben több mint 30-an tudnak sportolni a funkcionális kondieszközökön. Ez a gyorsan és olcsón kivitelezhető beruházás akár pályázati források igénybevételével is megvalósulhat.

## **Szabadidős tevékenység**

A testnevelés órán, valamint a délutáni sportfoglalkozásokon kívül a BeStrong Kondipark ideális iskolán belüli önálló sportolásra is, hiszen a diákok számára folyamatosan elérhető a szünetekben, valamint a délutáni szabadfoglalkozás idején.

## **Mozgalom az egészséges fiatalokért**

A saját testsúllyal végzett edzéssel a diákok egyszerre lehetnek erősek és egészségesek. A gyakorlatok elvégzése során az egész test használatban van, így könnyen fejleszthető a koordináció, az egyensúly és a szellemi összpontosítás. Ezzel ez edzéssel a diákok a teljes izomzatukat átmozgatják, testüket arányosan edzik, ellentétben a hagyományos fitnessztermekben található, adott izomcsoportokra koncentráló gépekkel és szabad súlyokkal. Nem károsítja, hanem megóvja és erősíti az ízületeket. A testsúllyal végzett edzés szabályozza a szervezet testzsír százalékát, így akár fogyni is lehet vele.

## Fedett BeStrong Kondipark



### Üregkamrás polikarbonát tető

- időjárástól függetlenül használható, ezért nagyban segíti a tanórák és az edzések tervezhetőségét
- tűző napon a sporteszközök nem forrósodnak fel



### Nyolc oldalú pálya

- alkalmas minden korosztály számára
- oldalanként különféle eszközök elhelyezése biztosítja a sokoldalúságot
- áttekinthetőségét segíti a pálya körbejárhatósága
- hosszú élettartam, minimális karbantartás
- vandál biztos acél szerkezet

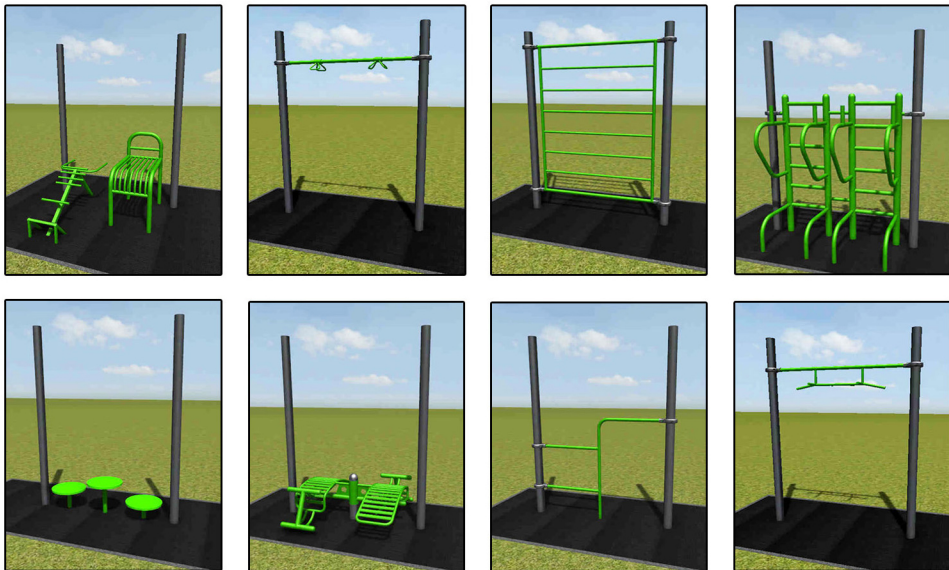


### Ütéscsillapító gumiburkolat

- csökkenti az elcsúszásból érdeő balesetek bekövetkezését
- lehetővé teszi a tiszta, kulturált környezetet a sportolók számára



## A fedett BeStrong Kondipark eszközei



### **Miért lehet jó választás a BeStrong Fedett Kondipark az iskoláknak?**

Ez a kondipark egy sokoldalú szabadtéri, fedett edző komplexum, amelyben a szabad testsúllyal történő edzésre kifejlesztett eszközök találhatóak. A park a diákok testedzését, kondíciójuk javítását és játékos feladatokkal ügyességük fejlesztését szolgálja.

A gyerekek esetében fontos, hogy már egészen fiatal koruktól kezdve arányosan eddzék testüket, hogy az izomzatuk rugalmas, szimmetrikus és egészséges legyen. A saját testsúlyos edzés által erre kínál kiváló lehetőséget minden egyes BeStrong Kondipark.

TRX



GFlex



Koordinációs létra



Agility band



Gumikötél



Gumiszalag



Ugrálókötél



Kötél



Lánc



Gyűrű



Súlymellény



Homokzsák



Kettlebell



Slam ball



Wall ball



## **Kiegészítő sporteszközök**

A BeStrong Kondipark telepített eszközein kívül lehetőség van különböző kiegészítő sportszerek alkalmazására is. Ajánlataink között a neheztett gyakorlatok elvégzéséhez javasolt súlyként használható termékeken kívül, gyorsaságot fejlesztő gumikötelek- és szalagok, valamint a nagy népszerűségnek örvendő Kettlebell, TRX, GFlex termékek is szerepelnek.

## **A Kondipark telepítése**

Ideális körülmények között a park telepítési ideje 2 hetet vesz igénybe. Minden esetben egy információs tábla is kihelyezésre kerül, amelyen a BeStrong Kondiparkkal kapcsolatos szükséges információk, használati utasítások kerülnek feltüntetésre, ezáltal biztosítva a tanárok és a diákok megfelelő tájékoztatását.

## **Biztonsági előírásoknak való megfelelés**

A tervezés során kiemelt figyelmet fordítottunk a

- fej, láb, kéz, ujj, nyak beszorulási helyek elkerülésére,
- a ruhák beakadási helyeinek megszüntetésére,
- a nyírási helyek megszüntetésére,
- a kiálló csavarok, alkatrészek kiiktatására,
- a leesés elleni védelemre (korlátok, mellvédek),
- az eszközök terhelhetőségére, biztonságos rögzítésére,
- az ún. szabad esési tér biztosítására, stb.

## **Garancia**

A BeStrong Kondiparkra és a benne lévő eszközökre 2 év teljes körű garanciát vállalunk. Emellett a garancia lejártá után, igény szerint szervízszolgáltatás keretein belül biztosíthatjuk a kondieszközök karbantartását.



# **BESTRONG**

## KONDI PARK

4027 Debrecen, Füredi u. 49-51.  
[kondipark@gmail.com](mailto:kondipark@gmail.com)



**Katona Zoltán** ügyvezető igazgató +3670/953-6045  
**Tózsér Dávid** termékmenedzser +3670/320-5613  
**Szabolcsi Fruzsina** marketing koordinátor +3670/600-2682

[www.kondipark.hu](http://www.kondipark.hu)

