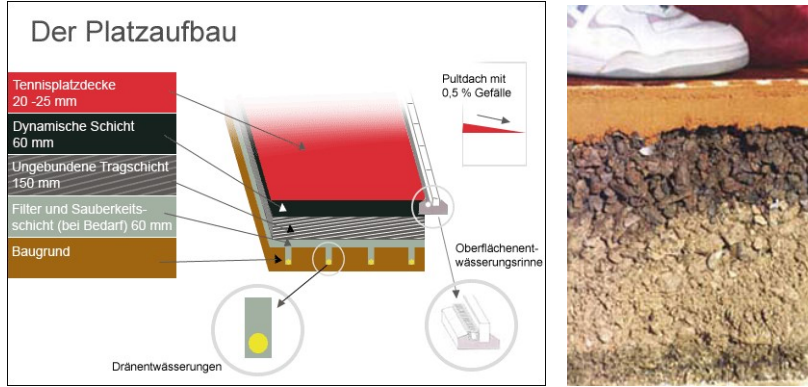




DIN 18035/5 ALMAN ENDÜSTRİ NORMU TÜRKİYE UYARLAMASI TOPRAK KORT İNŞAATI



Toprak kort ile **TENİS KULÜBÜ & TENİS TURİZMİ** ÖZEL VİLLA & SPOR KOMPLEKSİ

ANAHTAR TESLİMİ TENİS KULÜBÜ İNŞAATI

PROJE, TENİS KORTLARI YAPIMI, KULÜP BİNASI, İŞLETİM SİSTEMİ & TOPRAK KORT BAKIMI ve DANIŞMANLIĞI

*** GENEL BİLGİLER ***

GERMAN INDUSTRIAL STANDARD 18035/5, CLAY COURT CONSTRUCTION
DEUTSCHE INDUSTRIE NORM 18035/5, TENNISANDPLATZ BAU

ÖNSÖZ

Avrupa ve Amerika'da 120 yıllık geçmişi olan TOPRAK KORT (CLAY COURT – SANDPLATZ) maalesef Türkiye'de henüz yeni keşfedilmeye başlanmıştır.

Firmam TENÇO 1987-1993 yılları arasında Almanya'da , 1991 yılından itibaren de 27 yıldan beri Türkiye'de Toprak kort inşa etmektedir.

TOPRAK KORT **YAPIMI**, **BAKIMI**, **İŞLETİMİ**, **KULLANIMI** bir bütün olarak ele almak gerekir. Bunlardan biri eksik olunca sorun var demektir. Kısacası sadece yapım, Toprak kort için yeterli değildir.

NEDEN TOPRAK KORT ;

1. **SAĞLIK** : En sağlıklı zemindir.
2. **OYUN** : Zemin topu yavaşlattığından oyun kesilmez ve tenis oyunu keyif verir.
3. **MALİYET** : 18 yıllık zaman diliminde bakım masrafları dahil en ucuz zemindir.
4. **YIPRATMA** : Vücudu yıpratmadığı gibi, Tenis ayakkabı ve Topunu az yıpratır , vucüda statik elektrik yüklemeyiz,2.ci tabaka ponza olduğu için zemin titreşir,karşı kuvvet azalır.
5. **TENİS KULÜBÜ** : Avrupa'da ve Amerika'da Aktif tenis oyuncuların bulunduğu kulüplerde en çok tercih edilen zemindir.
6. **TENİS TURİZMİ** : Dünyada Golf ve Futbol Turizmi gibi , Tenis Turizminde de Doğal zemin olan Toprak zemin ile yapılır.
7. Kuralına göre yapılıp, bakımı yapılırsa **50 yıllık bir ekonomik ömrü** vardır.
8. **Yeni nesil Toprak kortlarda** kiremit tozu kullanıldığından, yağmurdan sonra, hatta **EĞİM**'den dolayı şiddetli yağmurdan hemen sonra bile Tenis oynama olanağı sağlar.

TENİS KAVRAMLARI ve TENİS KULÜBÜ İNŞAATI

TENİS KULÜBÜ : Üyelerinin çoğu tenis oynayan ve tenis aktivitesinde yer alan , tenis kursları ve ulusal & uluslararası turnuvalar düzenlenen sosyal mekanlardır.

TÜRKİYE'DE NE KADAR TENİS KULÜBÜNE İHTİYAÇ VARDIR ?

Türkiye'de şu anda yaklaşık 200 adet tenis kulübü vardır.Almanya'da ise 10.000 tane tenis kulübü var. Almanya ekonomik açıdan Türkiye'den 3-4 misli zengin, sosyal açıdan epey ilerde,Tenis kulübü bakımından 50 misli ilerde.Türkiye'de ekonomik ve sosyal açıdan gelişimine bağlı olarak, binlerce tenis kulübüne ihtiyaç vardır.

Tenis, Puanın Estetiğe Dönüştüğü Zerafet Sanatıdır...

Tenis, İnsan Karakter ve Psikolojisini En Doğru Çözümleyen Stratejik Düşünme Becerisidir...

Tenis, Matematik'in Kinetik Enerjiye Dönüşmesidir..."

Tenis sadece raketle topa vurma değildir, içerisinde her şey var. Bireysel bir spor olan tenis, Türk insanı tarafından keşfedilmesini bekliyor.

TENİS OTELİ : Misafirlerine tatil olanaklarıyla birlikte tenis sporunu profesyonel olarak sunan otellerdir. Golf otelleri gibi

TENİS LOKANTASI : Üyelerinin çoğu lokanta hizmetinden v.s. yararlanan tenis kulüpleridir.

AKTİF TENİSÇİ : Haftada en az 3 saat tenis oynayan ve tenis sosyal ortamından faydalanan tenisçi. Tenis sporunu bir yaşam biçimi olarak kabul etmiştir. Kulüp içi ve dışı turnuvalara katılan

PASİF TENİSÇİ : Kulüp ortamındaki sosyal ortamdan faydalanan, herhangi bir sebepten dolayı ayda 1-2 saat tenis oynayan veya hiç oynamayan kişidir.

BİR TENİS KULÜBÜ BİRİMLERİ

Bir tenis kulübü, tenis kortları, kulüp binası, ek binalar, çocuk oyun alanları, v.s gibi birimlerden oluşur. Soyunma odaları kort sayısına göre planlanmalıdır. Kafeterya ve lokanta aktif ve pasif üyeler için cazibe merkezi olmalıdır.

TENİS KULÜBÜNE İNŞATINA HANGİ AYDA BAŞLANMALI ?

Bir tenis kulübünün kurulması 3 - 6 ay sürebilir. Açılış en geç **NİSAN** Ayında olmalıdır. Bu durumda kış şartlarını düşünerek **KASIM** ayında kulüp inşaatına başlamak gerekir.

Kaba inşaat, alt yapı çalışmaları, üye reklam çalışmaları da **KASIM** ayından itibaren başlamalı. Bu plana göre ilk başta kapalı korta gerek yoktur. Tenis oksijen nedeniyle açık alan sporudur. Bu nedenle 6 aylık gelire **EKİM** ayında kapalı kortlar finanse edilebilir.

KAPALI KORT GEREKLİ MİDİR ?

Tenis futbol gibi ağır bir spordur ve Aktif bir tenisçi için temiz hava gerektiren bir spordur. Tenis üyesinin tenis sporuna devamı ve kurs alma söz konusu olduğunda kapalı kort gereklidir. Kapalı kort masraflı bir yatırımdır. Yapım maliyeti yanında ısıtma ve havalandırma söz konusudur. Ne kadar lüks yapılsa da aktif bir tenisçi tertemiz açık bir havada aldığı sıhhatli doğal oksijeni kapalı kortta alamaz.

AYDINLATMA NASIL OLMALIDIR ?

Tenis topunun hızı ve büyüklüğü nedeniyle aydınlatmada hiçbir zaman üyeyi mutlu edemezsiniz. Projektörlerin aydınlatma sırasındaki ışık titreşimleri her zaman oyuncuyu rahatsız eder. En az **maç kademesinde** 6000 Watt (400.000 lümen) (**Antreman kademesi** 250.000 lümen, **TV kademesi** 600.000 lümen) gereklidir ki bu da üyeye epey bir maliyet getirir. Eğer Yeni yapıyorsa ve Gece kullanımı uygunsa LED en iyi çözümdür.

RÜZGARLIK DENEN BRANDA, GERÇEKTEN RÜZGARI ÖNLER Mİ ?

Şimdi tenis kortunda kısa kenarlara genellikle 12x2 metre boyutunda branda koyulur. Yaygın şekilde buna Türkiye'de RÜZGARLIK denir. Oysa bu yanlış bir anlayıştır. Bu brandalar fon brandasıdır. Rakip oyuncudan gelen topun hızını iyi görebilmek için bir fon dur. Göz kamaşmasını önler, topu iyi görmeyi sağlar. Yoksa bu branda rüzgarı hiçbir zaman engelleme yeteneğine sahip değildir. Amerika açıkta bile rüzgardan maçlar durdurulduğuna göre ki orada tribün den dolayı beklide 15 metre çukurda sahalar vardır.

TENİS SAHA BÜYÜKLÜĞÜ NE OLMALIDIR ?

Turnuva kortları $36.57 \times 18.29 = 668$ metrekaredir (center kort hariç). Ancak bu sahada çizgi hakemler içinde yer ayrılmıştır. Turnuva harici kullanılacak özel kortlarda , yan yana dizilmiş kortlarda uluslar arası kurallar içerisinde kısaltmalar yapılabilir. Tenis uzunlamasına oynanan bir oyun olduğu için kısa kenardan tasarruf daha mantıklıdır. Toprak kortta top yavaşladığından kısaltma sorun teşkil etmez.

TEL ÖRGÜ YÜKSEKLİĞİ NE OLMALIDIR ?

Tel örgü yüksekliği H= 2.40 cm.den düşük olmamalıdır.Tenis bir zarafet oyunudur.Tel örgü yüksek yapım çokça yatay ve çapraz demir boru kullanmak Tenis sahasını HAPİSHANEYE çevirir ki bu tenis mantalitesiyle uyuşmaz. Çoğu kişi işte top kaçmaması için yüksek olsun der. İnsanlara tenis öğretiyorsunuz,tenis topunu dışarı atmazsa tenisi yanlış oynadığının farkına nasıl varacak ?

TENİS KULÜBÜNDE KORTLAR HANGİ ZEMİN OLMALIDIR ?

Amerika'da olduğu gibi sadece tenis kursu sunan otel veya kulüplerde sert kort olması doğaldır.Ancak Amerika'da üyelik sistemiyle çalışan köklü tenis kulüplerinin zeminler %90 üzerinde doğal (toprak) zemindir. Güney Amerika'da, Avrupa'da zaten tenis kulüpleri toprak zemindir. Bu konuda istatistik bilgiler dökümanlarda verilmiştir (Sayfa 12) Spor sağlık için yapıldığından, zemine karşı kuvvetin en fazla olduğu spor tenistir.Doğal olarak ancak doğal zeminler en sihatli zeminlerdir. Ayak zeminde kayarsa karşı kuvvet azalır.Bu da ancak toprak –Har-Tru ve doğal çim korta mümkündür.

TARTAN ZEMİN TENİSTE VARMI DIR – AKTİF TENİŞÇİ İÇİN EN TEHLİKELİ ZEMİN !!!!!

Uluslararası turnuvalar yaklaşık 500 tanedir.Bunlar toprak kort,çim kort ve sert kortta yapılır.iç bir turnuva tartan kortta yapılmaz.

Tartan maddesi atletizmde oyunculara rekorlar getirmiştir, fakat ayağı miknatis gibi tuttuğundan ,ayak kaymaz ve ciddi sakatlıklar verir.Tenis zemininde önemli olan yumuşaklık değil ayak kaymasıdır. En kötü yapılmış bir beton kort bile tartan korttan daha az tehlikelidir.

Bu konuda ITF in turnuva takfimi incelenirse kort zeminlerinde tartan kortta rastlanmaz.

TENİS KORTU MALİYETİ

İstatistik bilgilerine bakıldığında sağlık avantajı, oyun zevkinin dışında en ucuz zemin zamana bağlı olarak toprak korttur.Bu nedenle üyelik sistemiyle çalışan kulüplerin %90 nı toprak zemindir.

TOPRAK KORTTA BAKIM

Toprak kortlarda yıllık ve periyodik bakım vardır

YILLIK BAKIM : Almanya'da 60.000 toprak kortun bakımı 1,5 ay içerisinde yapılır.4 kişilik bir bakım ekibi günde 4 sahanın bakımını yapabilir.Böyle bir ekiple kendim Almanya'da 5 yıl içerisinde 500 kulüpte 3000 sahanın bakımını bizzat yapmışımdır.

Eğer Toprak saha kuralına göre yapılmışsa, kullanım hataları hariç , bakımı çok kalaydır.Ve maliyeti de azdır.

PERİYODİK BAKIM

Kulüp bakıcısı tarafından ,darbelerden dolayı oluşan çukurların şaplanması,saha sulaması ve base-line bölgesine belki ayda bir birkaç kürek malzeme atılmasıdır.

TOPRAK SAHA BAKICISI

En çok toprak kortun olduğu Almanya'da bakıcıya platzwarter-saha bakıcısı daha doğrusu saha sorumlusu denir. Malesef bu konu Türkiye'de fazla bilinmiyor.Bakıcı toprak sahaları hazırlayan, sulamasını yapan,malzeme ilavesini yapan v.s. kişidir.Önemli görevleri vardır.Bir eğitimden geçmesi gereklidir.Emekli bir kişinin yapabileceği bir iştir.

BAKICI-MALZEME ODASI

Bakıcının dinleneceği, toprak kort malzemelerinin depolanacağı yerdir.

TEL ÖRGÜDE SARMAŞIK OLURMU ?

Kesinlikle olmamalı.. Çünkü sarmaşık tohumları bütün zeminlere zarar verir.



7 ALTIN



Immer Tennisschuhe

1

Daima Tenis Ayakkabısı



Nie trocken

2

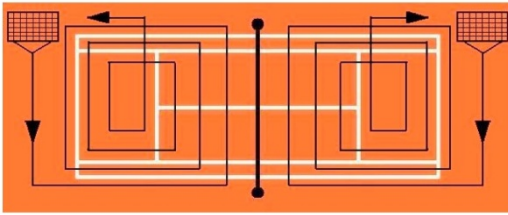
Zemin kuru olmayacak, nemli olacak



Löcher immer schliessen

4

Oyuncu zeminde oluşan çukurları ayağıyla düzeltmeli



Richtig kerhen

5

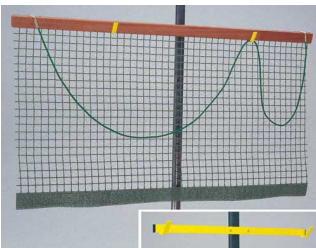
Tenis düzeltme filesini tüm sahayı düzelterek doğru çekiniz



Zu nass ist zu nass

6

Islak sahada tenis oynamayınız



Ordnung muss sein

7

Tenis malzemelerini yerine koyunuz

TENİS AYAKKABISI NASIL OLMALI ?

Şekilde görüldüğü gibi 4 taban motifli Tenis ayakkabısı vardır.

Indoor carpet : Kapalı alan Halı Tenis sahalarında kullanılır.

Grass : Doğal çim’de kullanılır.

Clay and Synthetic Grass : Toprak ve sentetik çim’de kullanılır.

Hardcourt : Sert

zeminler, Beton, Asfalt, Akrilik, Reçine v.s.

Taban haricinde ortak özellikleri ; Kenarları

biçak gibi keskin değildir, **ovaldır**. Bu Toprak ve

Çim gibi **Ayağın rahat kayması** gereken

sahalarda oyuncuya avantaj sağlar ve

sakatlanma riskini azaltır, aynı zamanda Tenis

zeminine zarar vermez.

Tenis sahalarında “**KontROLSUZ Kayma** “ yerine

“**Kontrollü** ve “**Dengeli Kayma** “ önemlidir.

Farklı Tenis sahalarında **uygun ayakkabı** ile

oynanırsa , oyuncu heryönü ile avantajlıdır.

Kaliteli bir Tenis Ayakkabısında 7-8 ilave

“**vücüt-ayak-ayakkabı-tenis yüzeyi** “ **bağlantılı iyileştirici özellik** vardır.



Tenis Ayakkabı Taban Profilleri ,Toprak Kort’ta kiremit’le dolduğundan, zeminde kayma işlemini tam yapabilmesi için, oyun sırasında zaman zaman **raketle ayakkabıya vurularak** temizlenir. Bu hareket alışkanlıkla gerekli olmadığı halde sert kortlarda da yapılır.



TENİS RAKETİ NASIL SEÇİLMELİ ?

Her oyuncuya, her seviye de uygun raket oyun ve sağlık avantajı sağlar.

Yüzey büyüklüğü, Ağırlık, vibrasyon

azaltıcı özellikleri, sap kalınlığı,

kordaj özelliği, Denge merkezi yönü

, fiyatı v.s. gibi özellikler ve tabii

raketi sevme bir raket seçiminde

önemlidir.

Bir oyuncu başlangıç raketinden sonra

gelişmesine oyun stiline göre raketini

yenilemelidir. Aktif bir tenisçinin en

az aynı veya farklı özellikte 2 raketini

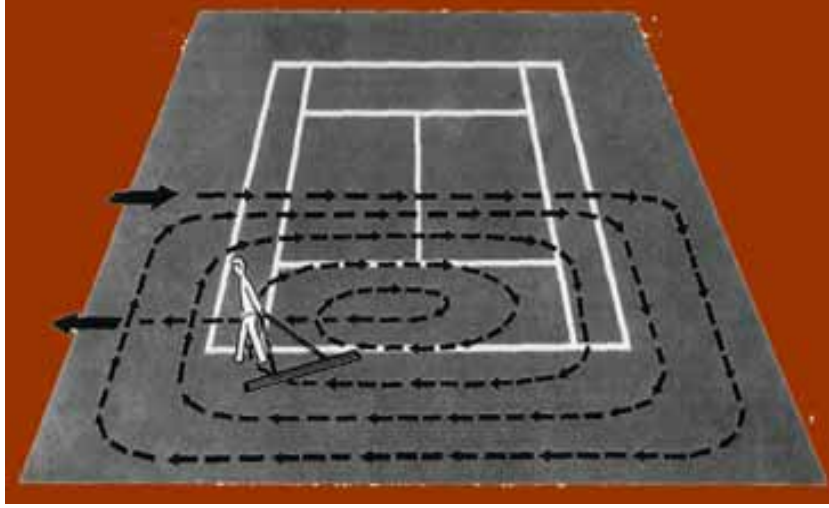
olmalıdır. Oyun sırasında kordaj

patlamasını da hesaba katması

gerekir.



TOPRAK TENİS SAHALARI'NIN *DÜZELTME FİLESİYLE* *OYUN SONRASINDA* DÜZELTİLMESİ



Toprak kortta ayak izleri olmadan aldığınız sahayı , başka üyeye ayak izleri olmadan teslim etmek gerekiyor. Bunun hem **sağlık,zemin ömrü** hem de **centilmenlik** açısından önemi vardır.

Sağlık ; Yorucu bir tenis maçından sonra **30 saniyelik bir saha düzeltme işi** insanı **rahatlatır , dinlendirir ve kalp ritmini** dengeler..Futbolda ağır antremandan sonra dinlendirici hareketler yapıldığı gibi..

Centilmenlik ; Ayak izleri olmadan temiz alınan bir sahayı yine temiz olarak bir başka üyeye bırakmak nazik bir davranıştır.

Toprak saha kullanım ömrü ; Uzun zaman düzeltilmeden bırakılan toprak tenis sahalarında tümsek ve çukurlar oluşur,meteorolojik değişimlerle zemin bozulmaya başlar,kullanım ömrü azalır.

Sakatlanma riski ; Toprak kortta zemine yapılan hamlelerde kendi sağlığınızı korumak adına çukur ve tümsekler oluşur.Düzeltilmemiş zeminlerde, özellikle çukurlarda sakatlanma riski fazladır.

NEDEN TENİS KULÜBÜ ?

TENİS OYNAMANIN FAYDALARI

1. Sağlığınızın değerini anlamanıza yardımcı olur.
2. Yaşam kalitenizi artırmanıza ve geliştirmenize yardımcı olur.
3. Fiziksel performansınızı geliştirir.
4. Kalp rahatsızlığı riskini azaltır.
5. Maksimum oksijen kapasiteni artırır.
6. Yüksek tansiyon riskini ve ilerlemesini azaltır.
7. Yüksek tansiyonu olanların tansiyonu kontrol altında tutmasına yardımcı olur.
8. Kandaki triglycerid seviyesini azaltır.
9. Kandaki iyi kolestrolü (HDL) artırır.
10. Dinlenme kalp atımını düşürür.
11. Kalp-damar dolaşımını geliştirir.
12. Anaerobik eşiği artırır, bu da çabuk yorulmayı ve dolayısıyla kanda laktik asit birikiminin erken oluşmasını engeller.
13. Kalp rezervini artırır.
14. Kalbinizin bir atımda vücuda pompaladığı kan miktarını artırır.
15. Vücut ısınızı soğutma için deri yüzeyine gerekli kan akış kabiliyetini artırır.
16. Akciğer kapasitenizi artırarak oksijenin akciğerlerden kana geçebilme kabiliyetini artırır.
17. Kalp krizi geçirdikten sonra hayatta kalma şansınızı artırır.
18. Kronerde kan pıhtılaşma hassasiyetini düşürür.
19. Kandaki yoğunlaşmayı azaltır.
20. Kalbinizin daha verimli pompalama işlemini yapmasını sağlar.
21. Kanınızın kan plazma hacmini genişletir.
22. Orta seviyeli egzersizler sırasında kalp atım sayısını düşürür.
23. Anormal nabız atım incinmelerini azaltır.
24. Kasların kandan oksijen çıkarma kabiliyetini artırır.
25. Çarpıntı riskini azaltır.
26. Çok çeşitli sebeplere bağlı baş ağrılarından kurtulmanızı sağlar.
27. Hamilelikte karşılaşılabilen bir çok rahatsızlıktan kurtulmanızı sağlar.
28. Sıcaklığa karşı tahammülünüzü artırır.
29. Endişe ve kuruntularınızı azaltır.
30. Streslerden korunma ve kurtulmaya yardımcı olur.
31. Vücudun üst solunum yolları enfeksiyonuna karşı direncini artırır.
32. Şeker hastalığınızın gelişme riskini azaltır.
33. Şeker toleransınızın gelişmesini sağlar.
34. Prostat kanserinin gelişme riskini azaltır.
35. Sigarayı bırakmanıza yardımcı olur.
36. Bağırsak kanserinin gelişme riskini azaltır.
37. Göğüs kanserinin gelişme riskini azaltır.
38. Eklem rahatsızlıklarından dolayı, eklemlerin bozulma oranını yavaşlatır.
39. Kan şekerinin kontrol altında tutulması için gerekli insulin miktarının düşürülmesine yardımcı olur.
40. Yüksek tansiyona bağlı ciddi komplikasyonlara maruz kalma oranını azaltır.
41. Yaralanmalara karşı korunmayı sağlar.
42. Eklemlerdeki kıkırdak dokunun yoğunluğunu artırır.
43. Stresle başa çıkmanıza yardımcı olur.
44. Bağışıklık sisteminizin iyi şekilde çalışmasını geliştirir.
45. Kabızlıktan kurtulmanıza yardımcı olur.
46. Depresyonun hafifletilmesine ve atlatılmasına yardımcı olur.
47. Bağışıklık sisteminizin iyi şekilde çalışmasını sağlar.
48. Bel ağrılarının hafiflemesine ve kurtulmanıza yardımcı olur.
49. Bel ağrılarından doğan sıkıntıların azalmasını sağlar.
50. İnsuline karşı, doku duyarlılığını artırarak, kan şekerinin daha iyi kontrol edilmesine yardımcı olur.
51. Yüksek tansiyonu kontrol için alınan ilaçların, yan etkilerine karşı koymaya yardımcı olur.
52. Eklem esnekliğini korur ve gelişmesine yardımcı olur.
53. Eğer yüksek tansiyonunuz varsa, bunu kontrol etmek için aldığımız ilaç ihtiyacını % 20-30 oranında azaltır.
54. Kemik erimesi hastalığı riskinin gelişmesini azaltır.
55. Zihinsel uyanıklığınızı artırır.

56. Yaşa bağı olarak oluşan kemik bozulmalarının yavaşlamasına yardımcı olur.
57. Endometriyoya karşı riski azaltır.
58. Eklem rahatsızlıklarından doğan acılara karşı koyma toleransınızın artmasını sağlar.
59. Kilonuzu korumanıza veya kilo kaybetmenize yardımcı olur. Sadece diyet yaparak değil.
60. Yaratıcılık gücünüzün artmasına yardımcı olur.
61. Yağsız vücut dokularınızın korunmasına yardımcı olur.
62. Sağlık harcamalarının ve ilaç kullanımının azalmasına yardımcı olur.
63. Yabancı madde kullanımı ile mücadeleye yardımcı olur.
64. Fazla kalorilerin yakılmasına yardımcı olur.
65. Yüksek oranda gıda tüketmenizi sağlar, fakat buna rağmen, kalori dengenizin aynı kalmasına yardımcı olur.
66. Ağır ilerleyen şişmanlığa karşı korur.
67. Denge ve koordinasyonunuzun gelişmesine yardımcı olur.
68. İştahınızın kısa süreli etkilerle azaltılmasına yardımcı olur.
69. Ani kabarmaların üstesinden gelmeye yardımcı olur.
70. Yaşlı bireylerdeki kısa süreli belleklerin gelişmesine yardımcı olur.
71. Adet kanamalarından doğan belirtilerin hafiflemesine yardımcı olur.
72. Genel ruhsal durumunuzun gelişmesini sağlar.
73. Kolay ve iyi uyumanıza yardımcı olur.
74. Kilo kaybına, özellikle vücuttaki yağdan kaybetmenize yardımcı olur.
75. Kemiklerinizin kırılmalara karşı direncini ve yoğunluğunu artırır.
76. Dinlenme durumundaki metabolik seviyeyi korumanıza yardımcı olur.
77. Kassal güç seviyenizi artırır.
78. Kassal dayanıklılık seviyenizi artırır.
79. Egzersizden sonra çabuk toparlanabilme kabiliyetinizi artırır.
80. Uygun kas dengenizi korumanıza yardımcı olur.
81. Cinsel hayatınızın istenen doyumda ve düzeyde artmasını sağlar.
82. Vücutunuzun dik durmasının gelişmesini sağlar.
83. Egzersiz sırasında vücudun enerji elde etmede yağ kullanabilme kabiliyetini artırır.
84. Solunum sistemindeki kasların gücünün ve dayanıklılığının artmasını sağlar.
85. İyi bir fiziksel görünüş sağlar.
86. Kendinize olan güven duygunuzu artırır.
87. Rahat olmanıza yardımcı olur.
88. Kısa süreli bilgileri hafızanızda tutma kabiliyetini geliştirir.
89. İş veriminizi artırır.
90. Bol enerji verir. Günlük hayatınızda acil durumlarda ihtiyacınız olan enerjiyi sağlar ve sonradan ihtiyaç olabilecek daha fazla enerjinizi korumanıza yardımcı olur.
91. Hastalıklara bağı olarak iş günü kaybınızı azaltır.
92. Yeni insanlarla karşılaşmanıza ve yeni arkadaşlar edinmenize yardımcı olur.
93. Fiziksel zindeliğinizi geliştirerek, hayata daha yaratıcı olarak adapte olmanızı sağlar.
94. Bağımsız hayat tarzını korumanıza yardımcı olur.
95. Aktiviteler, kemiklerin güç depolamasına ve orta şiddetli egzersizler sırasında daha fazla baskı yaparak hem daha çok güç depolamasına hem de kemik yoğunluğunun artmasına yardımcı olur.
96. Egzersiz, bağ ve bağ dokularını kuvvetlendirerek, yaşa bağı olarak oluşabilecek sakatlıkları azaltır.
97. Önceden hareketsiz bir yaşam tarzına sahip kişilerin, yorgunluğa karşı direncini artırır ve dinçlik hissini oluşmasını sağlar.
98. Hatta kalp hastaları bile, kalp ve solunum sistemlerini çalıştırıcı egzersizler yaparak, hastalığın üstesinden gelmek için gayret sarf ederek, korkularından kurtulmalarına ve normal yaşamlarına dönmelerine yardımcı olur.
99. Spor yapmak, sıkıntılarınızın azalmasına, eğlenme ve neşelenmenize, kısaca hayattan zevk almanıza yardımcı olur.

TENİS SAĞLIKTIR, EĞER DOĞAL ZEMİNDE OYNANIRSA...

TENÇO



MALZEMELER & ÖZEL İŞLER PARAKENTE BİRİM FİYATLARI

TOPRAK KORT ÖZEL MALZEMELERİ PARAKENTE SATIŞ FİYATLARI :

1. KORT

1.TENİS KORTU PLASTİK ÇİZGİSİ,BURGULU MONTAJ ÇİVİSİ +MONTAJ	1500,-€	150 m.
2.TENİS DİKMESİ + MONTAJI	750,-€	set
3.ORTA AĞ GERDİRME APARATI +MONTAJ	50,-€	
4.MANUEL SULAMA BAŞLIĞI VE BAĞLANTI ELEMANI ,İTHAL	300,-€	
5.MANUEL SULAMA MUSLUĞU, TESİSAT,MALZEME ,İŞÇİLİK	400,-€	
6.OTOMATİK SULAMA BAŞLIKLARI ÇEK VALFLİ SİSTEM İTHAL	300,-€	6 adet
7.OTOMATİK SULAMA TESİSAT ,İŞÇİLİK, MONTAJ	2000,-€	
8.TENİS HORTUMU 25 M. İTHAL	75,-€	
9.ZEMİN DÜZELTME AĞI (ASMA DEMİRİ İLE BİRLİKTE) İTHAL	600,-€	2 adet
10.TENİS ÇİZGİSİ TEMİZLEME FIRÇASI	40,-€	2 adet
11.TOPRAK KORT UYARI YAZISI	20,-€	
12.L=2M. TOPRAK KORT ÇİZİK FIRÇASI - ASMA DEMİRİ İLE BİRLİKTE	250,-€	
13.TENİS SİLİNDİRİ TEK PARÇALI YERLİ	500,-€	
14. REZERVE BAKIM KİREMİDİ	150,-€	1 ton
15.TOPRAK KORT BAKIM KÜREĞİ	50,-€	
16.TOPRAK KORT ZEMİN BAKIM TOKMAĞI	70,-€	
17.LASTİK BAKIM GELBERİSİ L = 0.80 m.	50,-€	
18.LASTİK BAKIM GELBERİSİ L = 1 m.	70,-€	
19.ALİMİNYUM BAKIM GELBERİSİ L= 0.70 m.	50,-€	
20.BAKIM TENİS EL ARABASI	100,-€	2 adet
21.TENİS AĞI İTHAL	200,-€	
22.SAHA İÇİ OYUNCU BANKI,TABURESİ,ÇÖP KOVASI	200,-€	
23.SAHA İÇİ KISA KENAR FON BRANDASI, 50 S KANCA , MONTAJI	300,-€	2 adet 12 m .x 2 m.
24.SAHA İÇİ OYUNCU GÜNEŞTEN KORUMA SİSTEMİ + BRANDASI	500,-€	
25.TENİS SAHA NUMARALARI	10,-€	
26.TOPRAK KORT AYAKKABI TEMİZLEME FIRÇASI - GOLF SPORU TİPİ	200,-€	

TOPLAM MALZEME & ÖZEL İŞLER TUTARI 1 KORT İÇİN 8.735,-€

İKİZ KORT İÇİN	15.755,-€
3 KORT İÇİN	24.490,-€
4 KORT İÇİN	31.510,-€
5 KORT İÇİN	40.245,-€
6 KORT İÇİN	47.265,-€