

Jak zaplanować prywatną siłownię w ogrodzie

Kompletny przewodnik krok po kroku

● Bez pozwolenia na budowę

● Użytkowanie przez cały rok

● Pełna personalizacja

● Realizacja pod klucz

80%

trenujących na zewnątrz
notuje poprawę nastroju

0

pozwoleń na budowę
dla modułów GymBox

12+

lat doświadczenia
Gym Assistance

365

dni w roku
pełne użytkowanie

Dlaczego warto mieć własną siłownię w ogrodzie?

Rynek prywatnych przestrzeni treningowych rośnie w Polsce kilkanaście procent rocznie. Coraz więcej właścicieli domów inwestuje w rozwiązanie łączące wygodę, oszczędność czasu i realną wartość nieruchomości. Ten poradnik przeprowadzi Cię przez cały proces – od analizy działki po dzień, w którym zamkniesz drzwi własnej siłowni.

80%	0	12+	365
trenujących na zewnątrz notuje poprawę nastroju	pozwoleń na budowę dla GymBox	lat doświadczenia Gym Assistance	dni w roku pełne użytkowanie

Co znajdziesz w tym poradniku:

- 1 Jak ocenić przestrzeń i wybrać rozmiar modułu
- 2 Lokalizacja, podłoże i media – co sprawdzić przed zamówieniem
- 3 Personalizacja: elewacja, wnętrze, oświetlenie
- 4 Wyposażenie sportowe dopasowane do Twojego treningu
- 5 Harmonogram realizacji – od projektu do pierwszego treningu
- 6 Najczęstsze błędy i jak ich uniknąć
- 7 Kalkulacja kosztów i opcje finansowania

Krok 1: Oceń przestrzeń i wybierz rozmiar modułu

Pierwszym krokiem jest analiza dostępnej powierzchni ogrodu. GymBox występuje w dwóch wariantach – poniższa tabela pomoże wybrać odpowiedni.

Parametr	GymBox MEDIUM	GymBox MAXI
Powierzchnia użytkowa	~25 m ²	~40 m ²
Cena brutto (orientacyjnie)	ok. 80 000 PLN	ok. 120 000 PLN
Minimalna działka	od 500 m ²	od 800 m ²
Optymalna liczba użytkowników	1–2 osoby	3–5 osób / studio
Klimatyzacja z ogrzewaniem	w standardzie	w standardzie
Pozwolenie na budowę	NIE wymagane	NIE wymagane
Mobilność modułu	TAK – mobilny	TAK – mobilny

Checklist oceny działki:

- Zmierz dostępną powierzchnię – uwzględnij pas min. 1,5 m od granicy/ogrodzenia
- Sprawdź możliwość dojazdu HDS (ciężarówka ok. 12 m długości) do miejsca montażu
- Oceń nachylenie terenu – grunt musi być wyrównany lub przygotuj utwardzenie
- Zlokalizuj przyłącze elektryczne – GymBox wymaga zasilania 230V
- Sprawdź ekspozycję słoneczną: południe/zachód to optymalne lokalizacje

Pro Tip – Gym Assistance

Przed zamówieniem proponujemy bezpłatną wizytę doradcy na działce. Wstępny plan 2D przygotujemy w 48 godzin. Zadzwoń: 512 953 455.

Krok 2: Lokalizacja, podłoże i media

GymBox nie wymaga betonowego fundamentu – wystarczy równe, utwardzone podłoże.

Dopuszczalne rodzaje podłoża:

Rodzaj podłoża	Ocena	Uwagi
Trawnik (wyrównany)	OK	Możliwe punktowe podkładki poziomujące
Płyty betonowe / kostka	Idealnie	Brak dodatkowych prac przygotowawczych
Taras drewniany / WPC	OK	Wymaga weryfikacji nośności tarasu
Grunt niestabilny / podmokły	Do przygot.	Konieczne utwardzenie przed montażem
Skarpa nachylona >5%	Wymaga prac	Niwelacja terenu lub słupki poziomujące

Media – co musisz zapewnić:

Prąd 230V: Niezbędny do klimatyzacji, oświetlenia i ładowania urządzeń. Odległość do 25 m od przyłącza.

Internet/WiFi: Opcjonalny. Możliwy montaż repeatera WiFi lub routera LTE – idealny do treningów online.

Woda: Nie jest wymagana w standardzie. Opcjonalnie możliwy montaż umywalki przy rozszerzeniu projektu.

Krok 3: Personalizacja – Twoja siłownia, Twój styl

GymBox to nie gotowy produkt z katalogu. Każda realizacja jest indywidualnie projektowana i wykończona zgodnie z Twoimi preferencjami estetycznymi i funkcjonalnymi.

ELEWACJA

- Kolor: antracyt RAL7016, czarny, grafit lub indywidualny (kod RAL)
- Rodzaj: stal, płyta warstwowa, lamele drewniane lub mieszana
- Oświetlenie zewnętrzne: LED elewacyjne, LED pod dachem, kinkiety
- Dodatkowe: logo na elewacji, podświetlenie LED

WNĘTRZE

- Ściany: grafit, czarny, jasny lub kolor indywidualny
- Lustra: jedna ściana / dwie ściany / całe ściany
- Lamle dekoracyjne: drewno, MDF, akustyczne
- Oświetlenie: LED liniowe, spoty sufitowe lub mix

Klimatyzacja i komfort ciepły:

Każdy GymBox jest przystosowany do montażu klimatyzacji z funkcją ogrzewania – użytkowanie przez cały rok, niezależnie od pogody. Pakiet MEDIUM: klimatyzator split. Pakiet MAXI: rekomendujemy klimatyzator kasetonowy.

Przykład realizacji – Zegrze k. Warszawy

Powierzchnia 30 m², elewacja antracyt z lamelami drewnianymi, pełne przeszklenie frontowe, LED liniowe, lustra na dwóch ścianach, wykładzina sportowa puzzle premium. Czas realizacji: 2 miesiące.

Krok 4: Wyposażenie sportowe dopasowane do celu

Gym Assistance dostarcza sprzęt marki THORN FIT dorównujący najlepszym siłowniom komercyjnym. Poniżej przykładowe pakiety – możliwa indywidualna konfiguracja.

Pakiet	Zawartość zestawu (przykładowa)
MINI od ok. 10 000 PLN brutto	Gryf, hantle hex 2,5–25 kg, stojak, bumper sety, ławka regulowana, puzzle 100×100
MEDIUM ok. 22 200 PLN brutto	Dead Lift Bar, hantle hex + stojak, puzzle 25 szt., Wall Rack, obciążenia, ławka, hantle CC, skrzynia Plyo, piłki
MAXI ok. 36 400 PLN brutto	Kombaj treningowy (smith, rack, 2× wyciąg), Dead Lift Bar, hantle, Wall Rack, obciążenia, ławka, skrzynia Plyo, piłki, puzzle 40 szt.

Dobierz sprzęt do swojego celu:

Cel treningowy	Rekomendowany sprzęt
Trening siłowy	Gryf, obciążenia, rack, ławka regulowana, hantle
Cardio / funkcjonalny	Wall Rack, kettlebells, skrzynia Plyo, piłki, TRX
Crossfit	Kombaj treningowy, bumper sety, gryf olimpijski, puzzle premium
Pilates / joga / mobility	Mata, rolki, gumy oporowe, drabinka, lustra
Studio trenera personalnego	Komplet: cardio + siłowy + wyciągi + wolna podłoga

Krok 5: Harmonogram realizacji

01 1–2 dni	Kontakt i wstępna rozmowa Omówienie potrzeb, wizja lokalna lub rozmowa telefoniczna. Bezpłatny plan 2D.
02 3–5 dni	Kwestionariusz inwestora Wypełniasz kwestionariusz analizy potrzeb – szczegóły techniczne, estetyczne, sprzętowe.
03 5–7 dni	Projekt i oferta Przygotowujemy pełną koncepcję projektową, wizualizację i wycenę inwestycji.
04 1 dzień	Akceptacja i zamówienie Akceptujesz projekt, wpłacasz zaliczkę. Startuje produkcja modułu.
05 4–8 tygodni	Produkcja i logistyka Moduł jest produkowany na zamówienie. Ustalamy termin dostawy i montażu.
06 1–2 dni	Dostawa i montaż Ekipa GA dostarcza i montuje moduł. Instalacja sprzętu, klimatyzacji i oświetlenia.
07 Dzień X	Odbiór i pierwszy trening Przekazujemy Ci gotową siłownię z instrukcją obsługi.

Najczęstsze błędy i jak ich uniknąć:

- Zły dobór rozmiaru:** Mierz z zapasem – pusta siłownia wydaje się duża, wyposażona bywa ciasna.
- Pominięcie przygotowania terenu:** Sprawdź stabilność gruntu PRZED zamówieniem – korekty po dostawie kosztują.
- Brak planowania mediów:** Upewnij się, że masz dostęp do prądu 230V przed montażem.
- Sprzęt bez konsultacji:** Sprzęt kupiony bez planu często nie mieści się w przestrzeni – skonsultuj z doradcą GA.

Krok 7: Kalkulacja kosztów i finansowanie

Element inwestycji	MEDIUM	MAXI
Moduł z klimatyzacją	ok. 80 000 PLN	ok. 120 000 PLN
Wyposażenie THORN FIT	18 000–22 000 PLN	30 000–36 000 PLN
Przygotowanie terenu	0–5 000 PLN	0–5 000 PLN
Personalizacja / akcesoria	2 000–8 000 PLN	3 000–10 000 PLN
RAZEM (orientacyjnie)	100–115 tys. PLN	155–171 tys. PLN

Opcje finansowania:

- Gotówka – najprostsza opcja, brak dodatkowych kosztów
- Kredyt inwestycyjny / hipoteczny (siłownia podnosi wartość nieruchomości)
- Dofinansowanie rządowe – dla organizacji sportowych do 350 000 PLN
- Pomoc Gym Assistance w uzyskaniu finansowania – zapytaj o szczegóły

Gotowy na własną siłownię? Zadzwoń lub napisz – bezpłatna wycena i plan 2D w 48 godzin.

tel. 512 953 455	kontakt@gymassistance.pl	www.gymassistance.pl
Kontakt ogólny	E-mail	Strona internetowa