

Data sheet  
Karta katalogowa  
Scheda di dati  
Fiche Technique  
Datenblatt

**PL** **Efekt treningu:** Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha.

**Metoda użytkowania:** Rękami chwyć za uchwyt, obiema nogami zajmij miejsce na stopkach lub usiądź na siedzisku, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch z prawej strony na lewą i z powrotem

**Trudność ćwiczenia:** Łatwy

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia.

Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

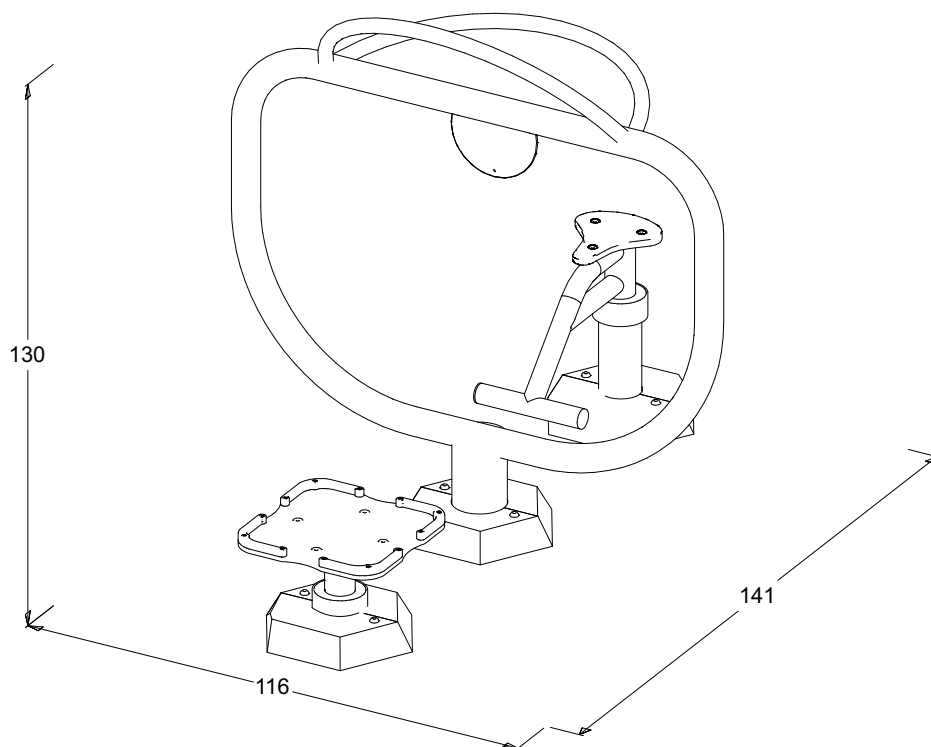
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci powyżej 140 cm wzrostu.

Przeznaczone dla dwóch osób.

Maksymalne obciążenie 100 kg

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015-06

Wyprodukowane w Polsce



**Maintenance manual**  
**Instrukcja konserwacji**  
**Manuel de maintenance**  
**Manuale di manutenzione**  
**Wartungshandbuch**

**PL**

Kontrolę przeprowadza się w następujący sposób :

Rutynowe oględziny: Kontrola wizualna urządzenia, mająca na celu wykrycie widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać z powodów np.: niewłaściwego użytkowania, wandalizmu lub przez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin - 1/tydz. Pierwsze oględziny przed oddaniem do użytku. Do czasu oddania do użytkowania zabezpieczyć urządzenia przed użytkowaniem i usunąć pomoce montażowe. Po pierwszych użyciach po zainstalowaniu urządzenia sprawdzić dokręcanie śrub szczególnie fundamentowych.

**UWAGA 1** Dla siłowni zewnętrznych, zainstalowanych w miejscach charakteryzujących się intensywnym użytkowaniem urządzeń, a także w miejscach narażonych na częste uszkodzenia spowodowane wandalizmem, mogą być wymagane codzienne oględziny.

**UWAGA 2** Podczas kontroli rutynowej oraz operacyjnej należy zwrócić uwagę na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu , odsłonięte (ruchome) fundamenty , ostre krawędzie , brakujące części , nadmierne zużycie ( ruchome i rozczepione części ), wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

Kontrola operacyjna: Dokładniejsze niż rutynowe oględziny urządzenia sprawdzające funkcjonalność i stabilność urządzenia do ćwiczeń. - należy ją wykonać co 1 do 3 miesięcy Roczna inspekcja główna: Kontrola określająca ogólny stan dla bezpiecznej eksploatacji urządzeń (główna kontrola roczna)

**UWAGA 3** Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części. Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta Outdoor Fitness Center. Zgłoszenia inspekcji rocznych kierować na adres: [fitness@outdoorfitness.pl](mailto:fitness@outdoorfitness.pl)

**Awarie:** W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem. Kontakt do serwisu Outdoor Fitness Center: [fitness@outdoorfitness.pl](mailto:fitness@outdoorfitness.pl). Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

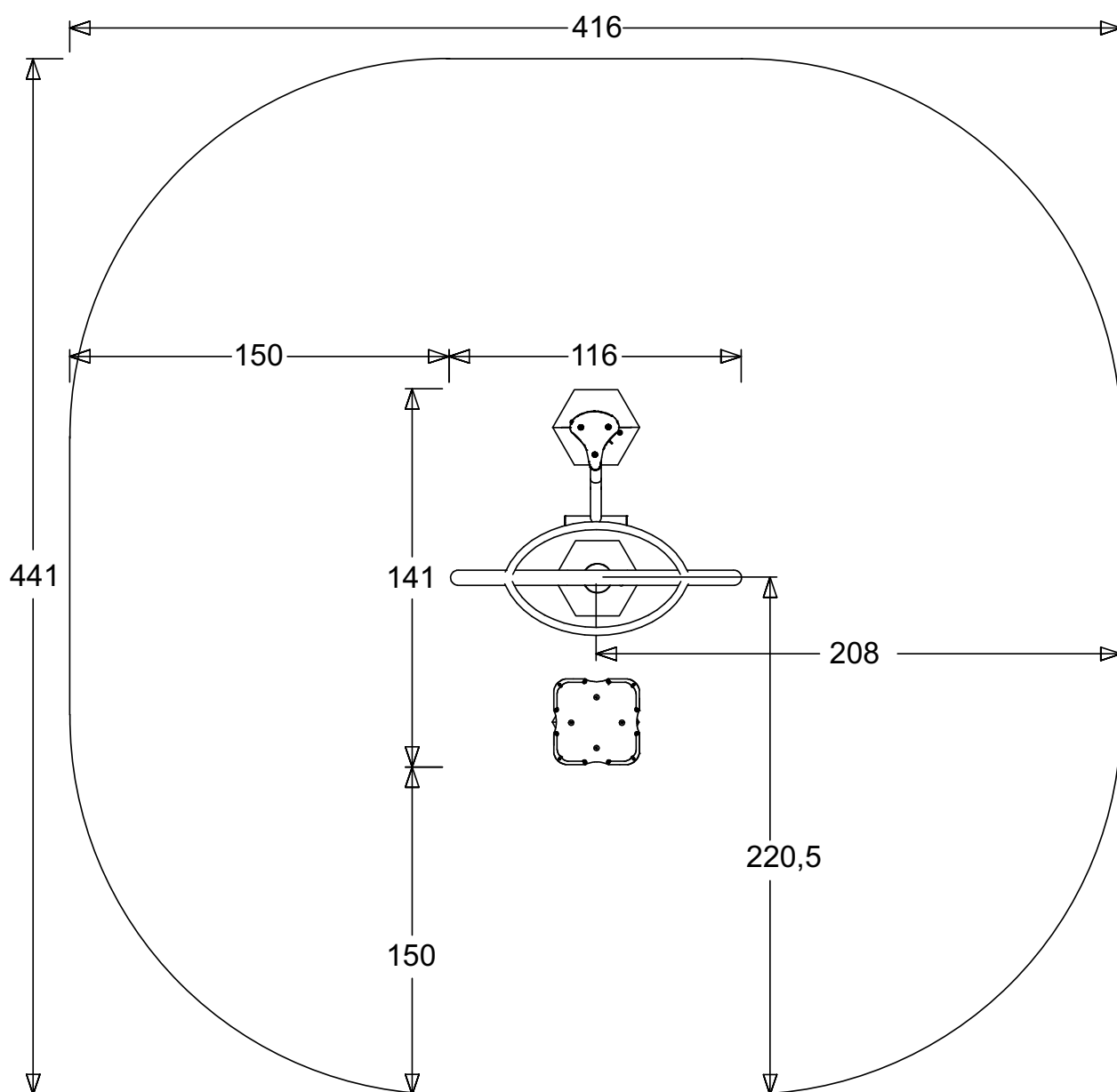
# Twister siedząc i stojąc OFK-04+05



Impact Area  
Strefa upadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum

**18,3 m<sup>2</sup>**

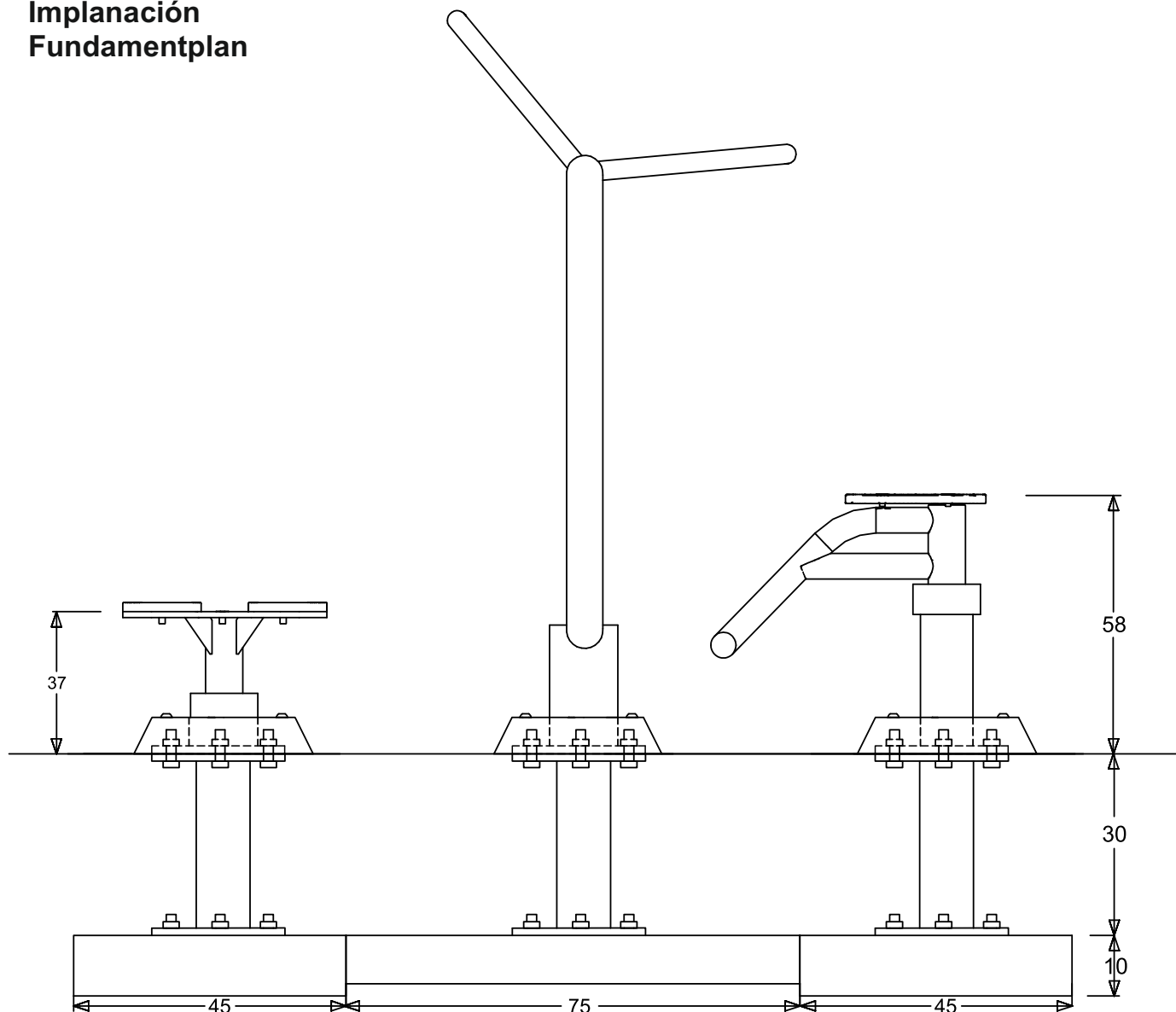
Required surface: Any  
Wymagana nawierzchnia: dowolna  
Toute surface nécessaire  
Superficie necessaria: Qualsiasi  
Erforderliche Oberflächen: Jede



# Twister siedząc i stojąc OFK-04+05



**Footing plan**  
**Plan fundamentowania**  
**Implanation**  
**Implanación**  
**Fundamentplan**



<b>4xM16</b> 	<b>4xM16</b> 	24 	<b>2x</b> 		 C20/25 Min. 0h
------------------	------------------	--------	---------------	--	-----------------------

Starmax Marek Starczewski  
 ul. Rycerska 3  
 83-050 Bąkowo, Polska  
 tel. +48 884 000 884  
 fitness@outdoorfitness.pl  
 www.outdoorfitness.pl

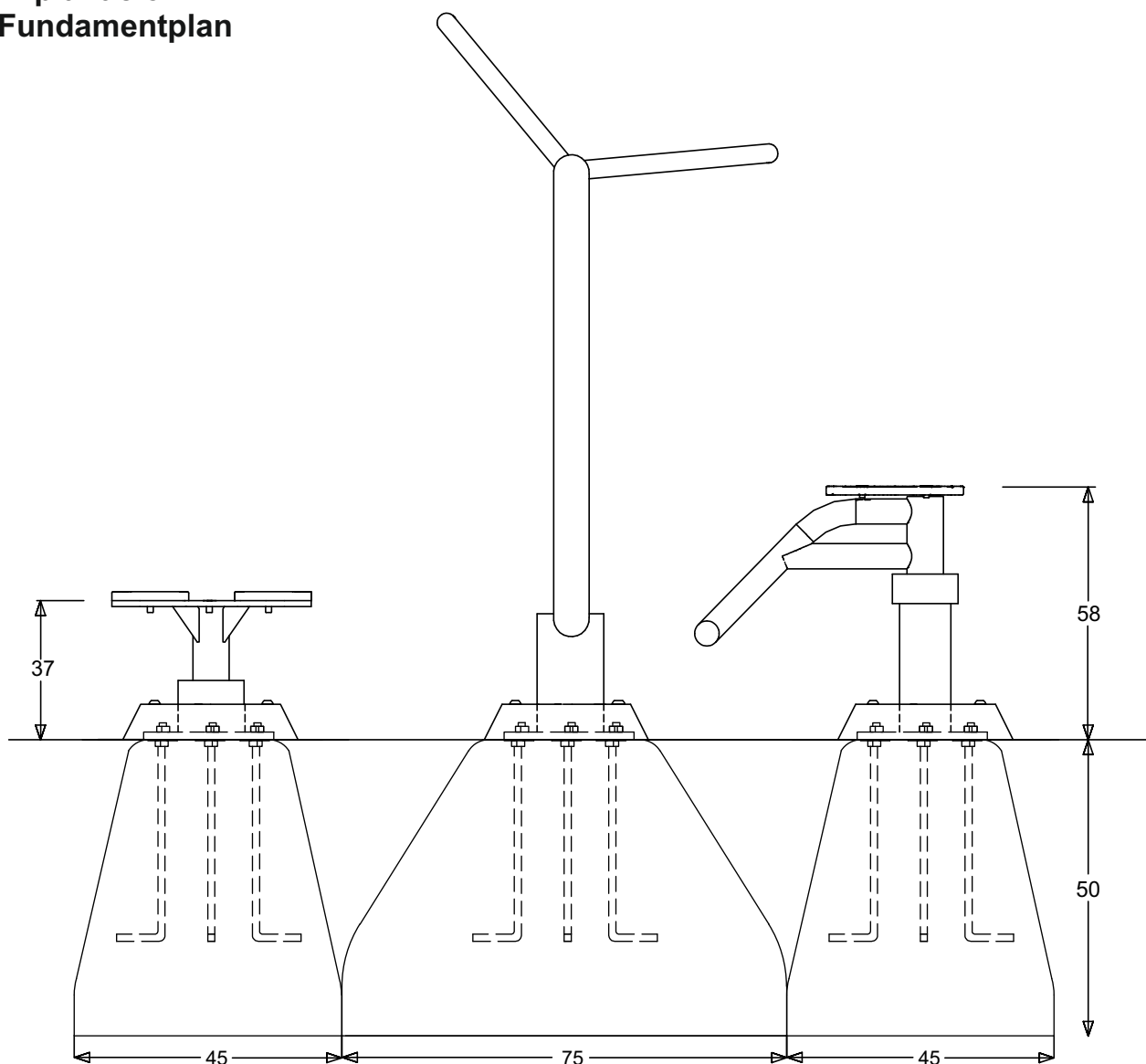


[www.outdoorfitness.pl](http://www.outdoorfitness.pl)

# Twister siedząc i stojąc OFK-04+05



**Footing plan**  
**Plan fundamentowania**  
**Implanation**  
**Implanación**  
**Fundamentplan**



<b>4xM16</b> 	<b>4xM16</b> 	24 	<b>2x</b>		 C20/25  Min. 0h
------------------	------------------	--------	-----------	--	---------------------------

Starmax Marek Starczewski  
 ul. Rycerska 3  
 83-050 Bąkowo, Polska  
 tel. +48 884 000 884  
 fitness@outdoorfitness.pl  
 www.outdoorfitness.pl



[www.outdoorfitness.pl](http://www.outdoorfitness.pl)

## Opis techniczny

PL



### Kręciołek siedząc OFK-04 i stojąc OFK-05

Wymiary (dł./szer./wys.)	116x141x130 cm
Strefa bezpieczeństwa	416x441 cm
Efekt treningu	Aktywacja stawów biodrowych i mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Trening zmysłu równowagi i mięśni brzucha.
Sposób użycia	1) Zająć pozycję na twisterze stojącym obiema nogami, złapać drążek oburącz i poruszać biodrami ruchami skrętnymi w prawo i w lewo. 2) Zająć pozycję na siodełku, złapać za drążek rękami i poruszać ciało ruchem skrętnym w prawo i w lewo.
Maksymalna waga użytkownika	120kg
Materiał	Rama konstrukcyjna: rura stalowa gięta fi60,3x3,6, stopa fundamentowa: rura fi 114x3,6 mm; uchwyty: rura fi 25x2 mm, twister (grzybek): rura fi 88,9x2,6 mm, pozostałe elementy: rura fi 42,4x2,6, mm. Stal ST3S. Siedzisko i stopka z HDPE. Zakończenia rur zaspawane na stałe. Śruby kwasoodporne, podkładki, nakrętki kołpakowe nierdzewne. Łożyska kulkowe, bezobsługowe 2RS, metryczne.
Lakier	Malowanie proszkowe z podkładem cynkowym
Kolorystyka	Standardowa: limonkowo-granatowa NCS-S1070-G50Y i RAL 5003. Możliwość zastosowania dowolnej kolorystyki
Sposób fundamentowania	Przytwierdzenie do stopy betonowej lub prefabrykatu 30cm poniżej poziomu gruntu
Zgodność z normą	PN-EN 16630:2015
Wysokość upadkowa	HIC < 1m
Nawierzchnia	Darń lub inna wg normy PN-EN 16630:2015