

Data sheet
Karta katalogowa
Scheda di dati
Fiche Technique
Datenblatt

PL ŁAWKA

Efekt treningu: Wzmocnienie mięśni brzucha.

Sposób użytkowania: Połóż się na ławce twarzą w górę. Nogi zgięte w kolanach, stopy zaprzyj o dolną poprzeczkę. Ręce podłóż pod głowę. Podnoś tułów w następującej kolejności: najpierw głowa potem barki i resztę ciała. Wystarczy kilka centymetrów nad powierzchnię ławki. Wykonuj płynne ruchy.

Trudność ćwiczenia: Trudne

PROSTOWNIK PLECÓW

Efekt treningu: Regularne ćwiczenie pomogą efektywnie wzmocnić mięśnie odpowiadające za utrzymanie pionowej postawy. Pomoże Ci to na dłużej cieszyć się ze spacerów.

Sposób użytkowania: Oprzyj biodra na ławce, twarzą skierowaną w dół. Nogi zaprzyj o poprzeczkę. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Wykonuj płynne, powolne i pełne opady i unoszenia tułowia.

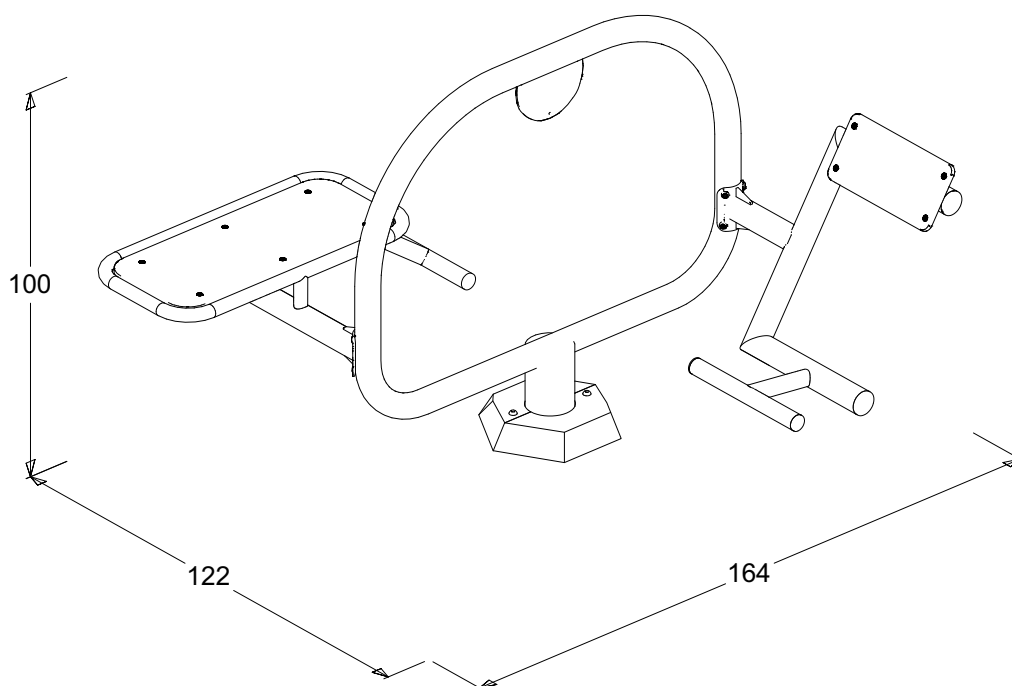
Trudność ćwiczenia: Trudne

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegaj instrukcję montażu i konserwacji. Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci powyżej 140 cm wzrostu.

Przeznaczone dla jednej osoby. 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)

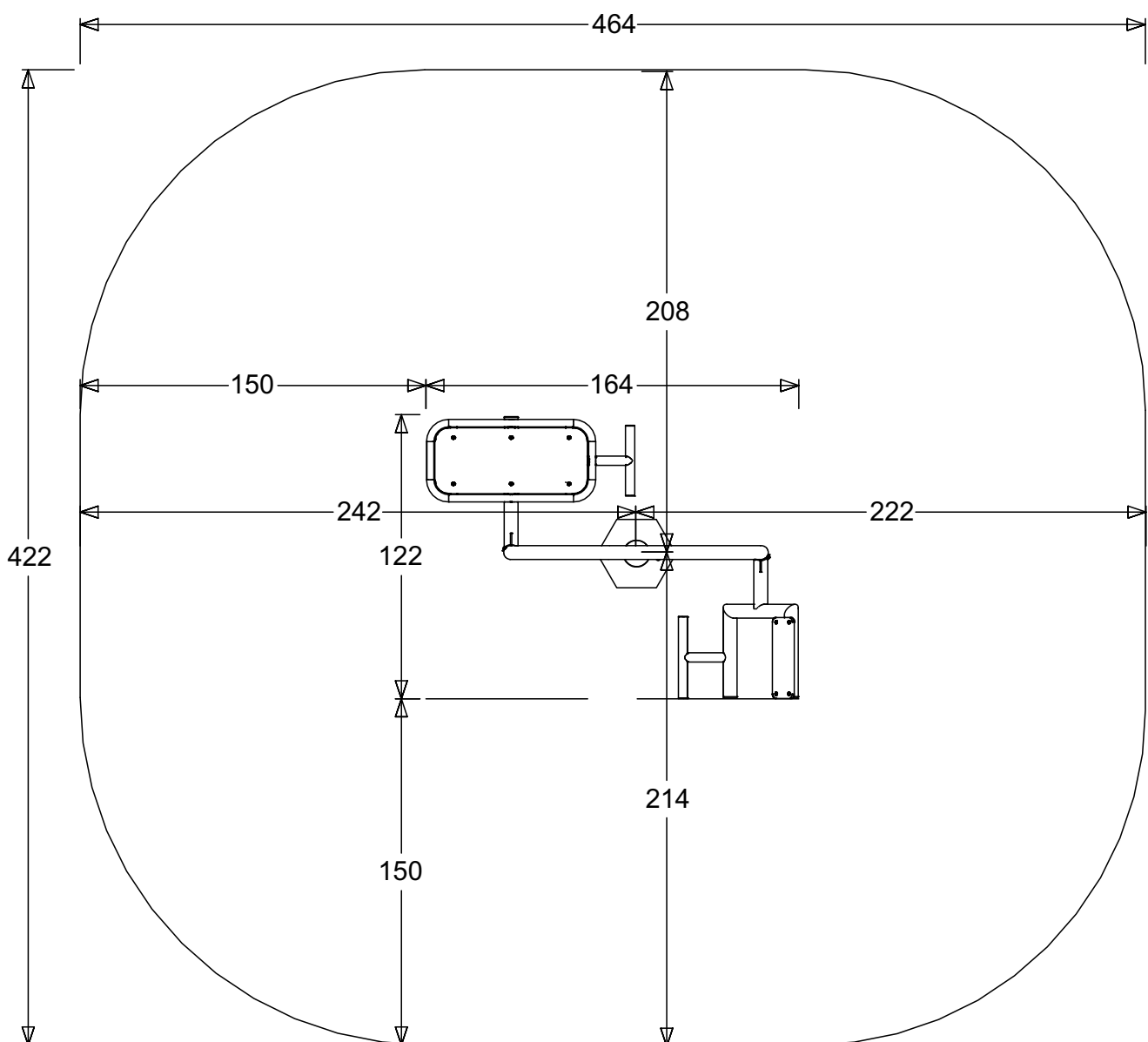
UWAGA 3 Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części. Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta Outdoor Fitness Center. Zgłoszenia inspekcji rocznych kierować na adres: fitness@outdoorfitness.pl

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. Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

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

19,5 m²

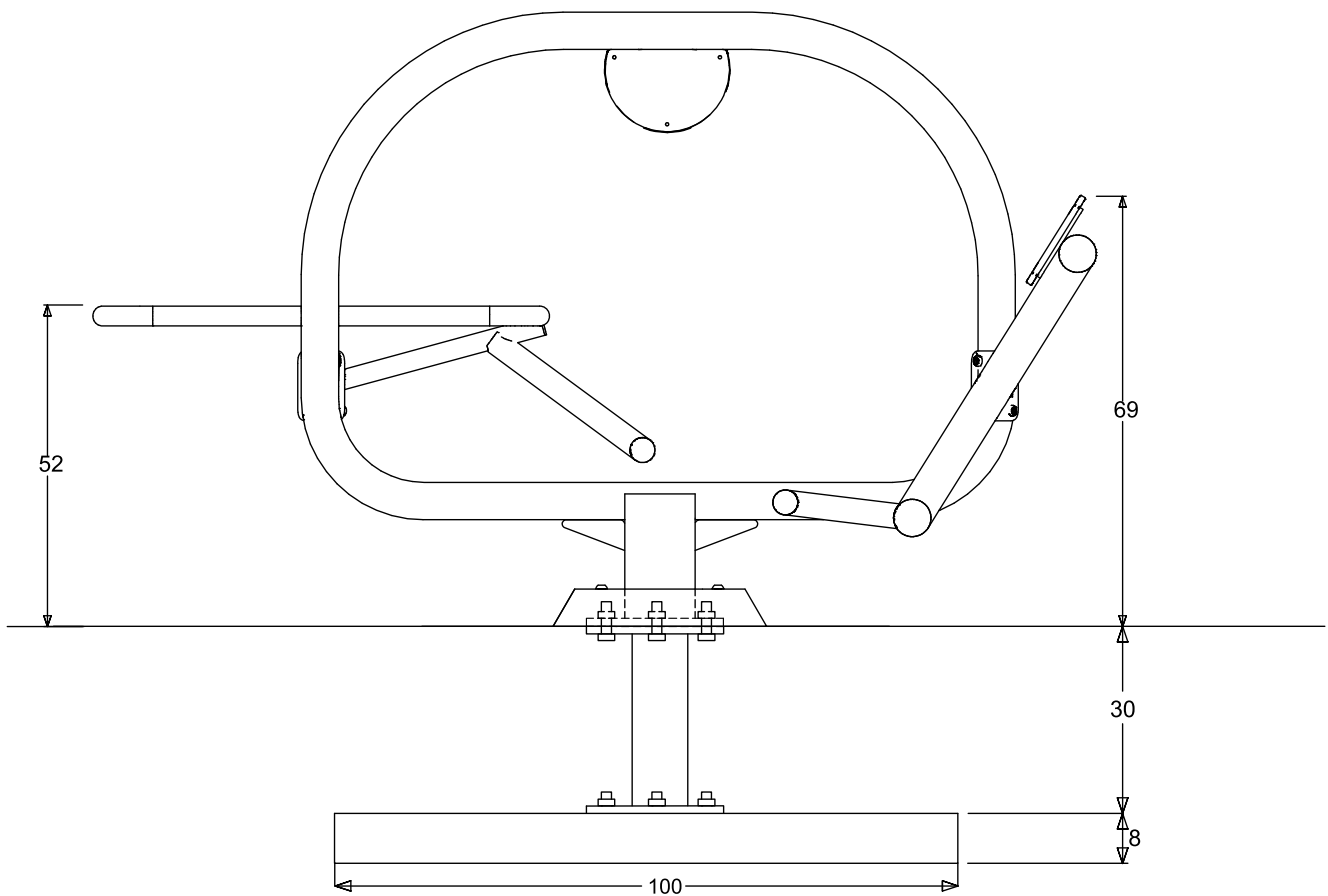
Required surface: Any
Wymagana nawierzchnia: dowolna
Toute surface nécessaire
Superficie necessaria: Qualsiasi
Erforderliche Oberflächen: Jede



Ławka + prostownik pleców OFK-06+08



Footing plan
Plan fundamentowania
Implanation
Implanación
Fundamentplan



4xM16 	4xM16 	24 	2x 		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

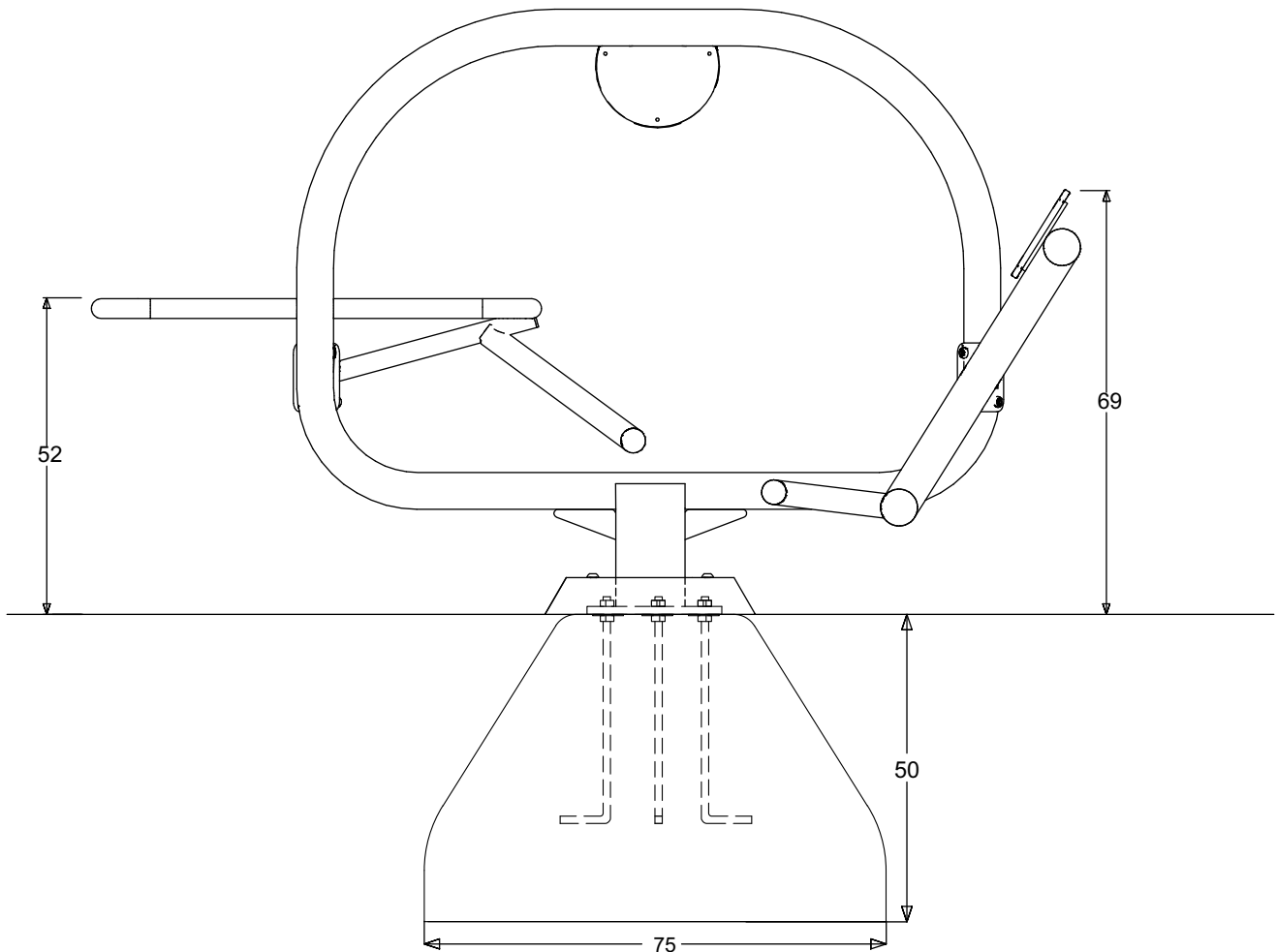


www.outdoorfitness.pl

Ławka + prostownik pleców OFK-06+08



Footing plan
Plan fundamentowania
Implanation
Implanación
Fundamentplan



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

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



www.outdoorfitness.pl

Opis techniczny

PL



Ławka OFK-06 i prostownik pleców OFK-08

Wymiary (dł./szer./wys.)	164x122x100 cm
Strefa bezpieczeństwa	464x422 cm
Efekt treningu	<p>ŁAWECZKA: Wzmacnianie prostych i skośnych mięśni brzucha.</p> <p>PROSTOWNIK PLECÓW: Regularne stosowanie pomaga wzmacniać mięśnie pleców odpowiedzialne za utrzymanie prostej postawy.</p>
Sposób użycia	<p>ŁAWECZKA: Położyć się na ławce twarzą ku górze, nogi zgiąć w kolanach, oprzeć na niższym stopniu. Położyć ręce pod głowę. Podnosić tułów w kolejności: głowa-ramiona-reszta ciała. Na końcu można zastosować skręt tułowia. Powoli opuścić tułów. Wykonywać pełne, płynne ruchy.</p> <p>PROSTOWNIK PLECÓW: Położyć biodra na oparciu będąc skierowanym twarzą w dół, zaprzeć nogi o dolny drążek. Skrzyżować ręce na klatce, powoli wykonywać pełne skłony tułowia, następnie podnieść ciało w górę.</p>
Maksymalna waga użytkownika	120kg
Materiał	Rama konstrukcyjna: rura stalowa gięta fi60,3x3,6, stopa fundamentowa: rura fi 114x3,6 mm; pozostałe elementy: rura fi 32x2 mm. Stal ST3. Ławeczka i oparcie prostownika pleców z HDPE. Zakończenia rur zaspawane na stałe. Śruby kwasoodporne, podkładki, nakrętki kołpakowe nierdzewne.
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