



## Karta katalogowa

**PL**

### Efekt treningu:

**Wyciąg górny:** Wzmocnienie górnych partii mięśniowych w szczególności przedramię oraz mięsień najszerzy grzbietu. Wpływa na rozwój masy mięśniowej.

**Motyl:** Ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Rozciąga i poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Regularne ćwiczenia wraz z dużą ilością powtórzeń mogą wpłynąć na przyrost masy mięśniowej.

### Sposób używania:

**Wyciąg górny:** Usiąść stabilnie (twarzą lub plecami do przyrządu) i złapać za uchwyty. Przyciągnij uchwyty do ciała i z powrotem do prawie wyprostowanych łokci. Do urozmaicenia ćwiczenia trzymając za uchwyty można przyjmować różne pozycje ciała.

**Motyl:** Zajmij miejsce na siedelku. Oprzyj się i chwyć rękoma oba drążki. Złącz ręce przyciągając drążki razem przed siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

### Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego

Pełne bezpieczeństwo użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

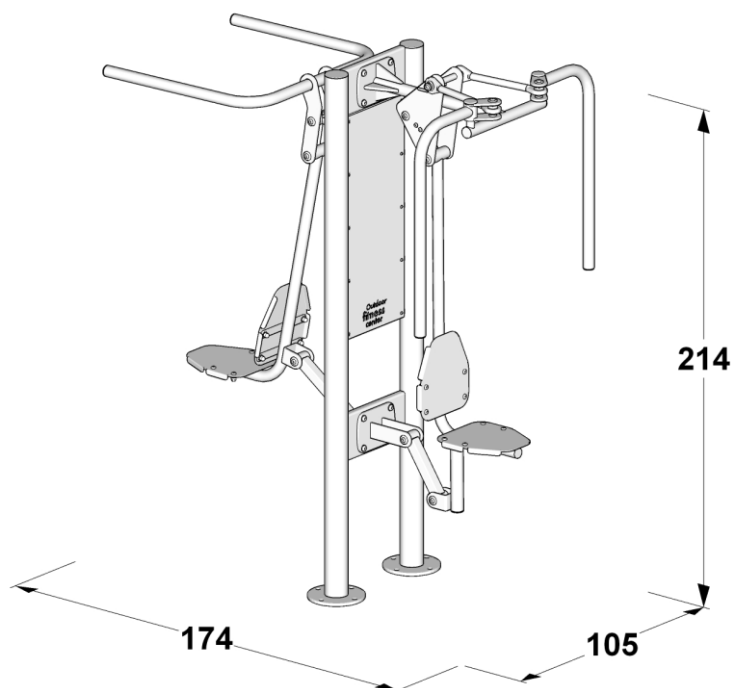
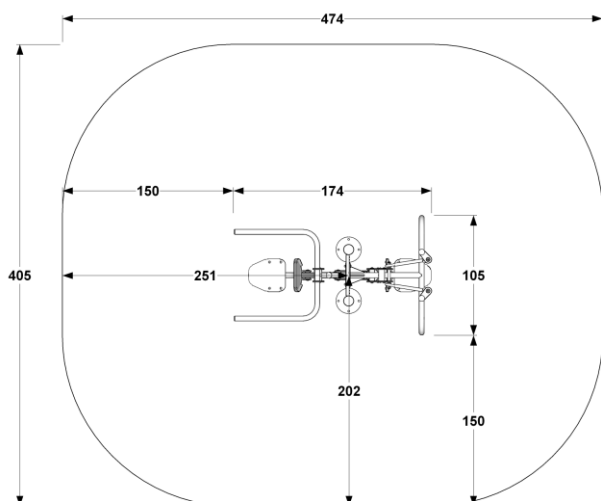
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 140 cm.

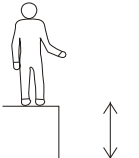
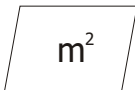

Zestaw przeznaczony dla dwóch osób.

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.

Wykonano w oparciu o normę PN-EN 16630:2015.

Wyprodukowane w Polsce.



 <p><b>HIC</b></p> <p><b>0,44 m</b></p>	<p><b>Powierzchnia strefy minimalnej</b></p>  <p><b>16,53 m<sup>2</sup></b></p>	<p><b>Wzrost użytkownika</b></p>  <p><b>140 cm +</b></p>
--	--	---



## Instrukcja konserwacji

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.

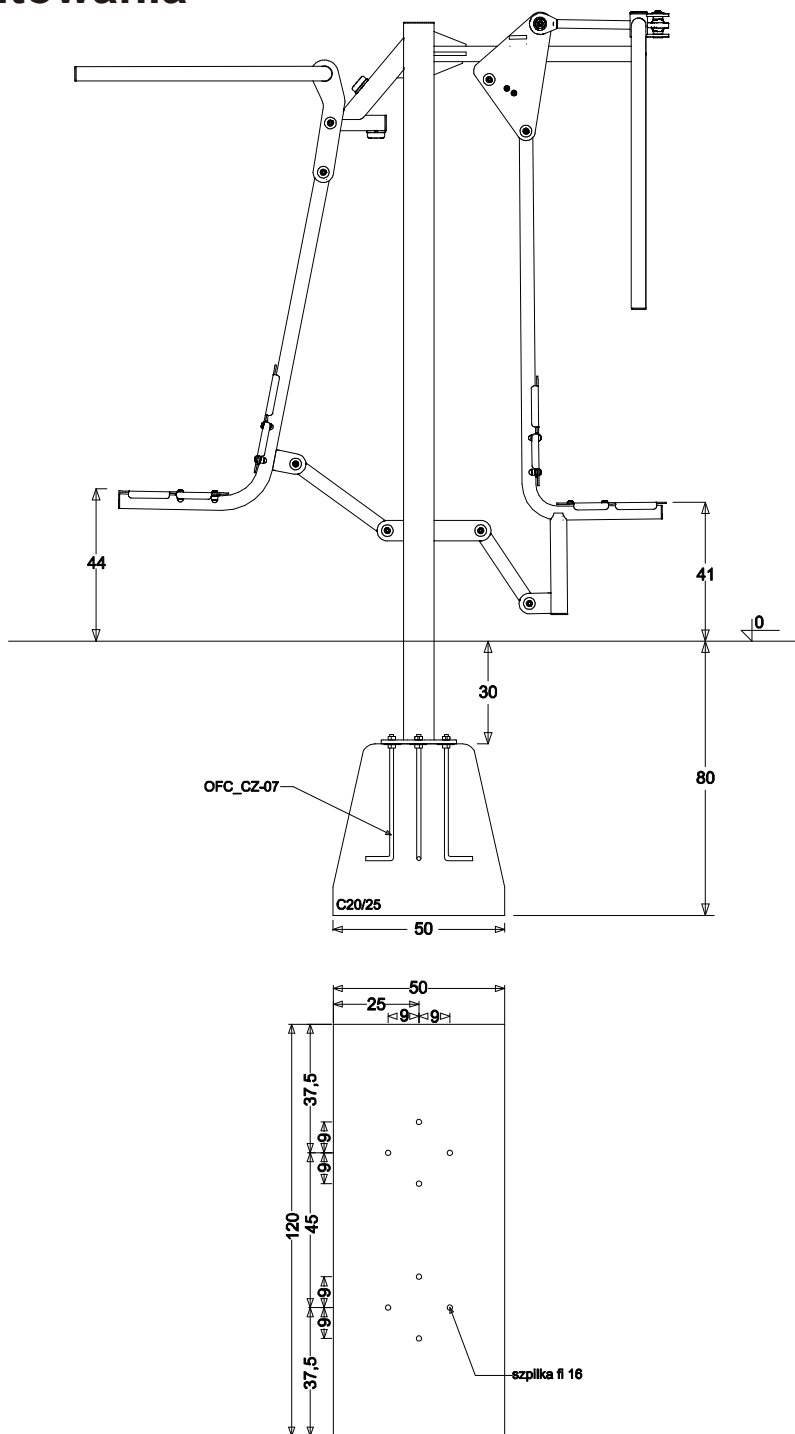
**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta Outdoor Fitness Center. Zgłoszenia inspekcji rocznych kierować na adres: [fitness@outdoorfitness.pl](mailto:fitness@outdoorfitness.pl)**

### **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.



## Plan fundamentowania

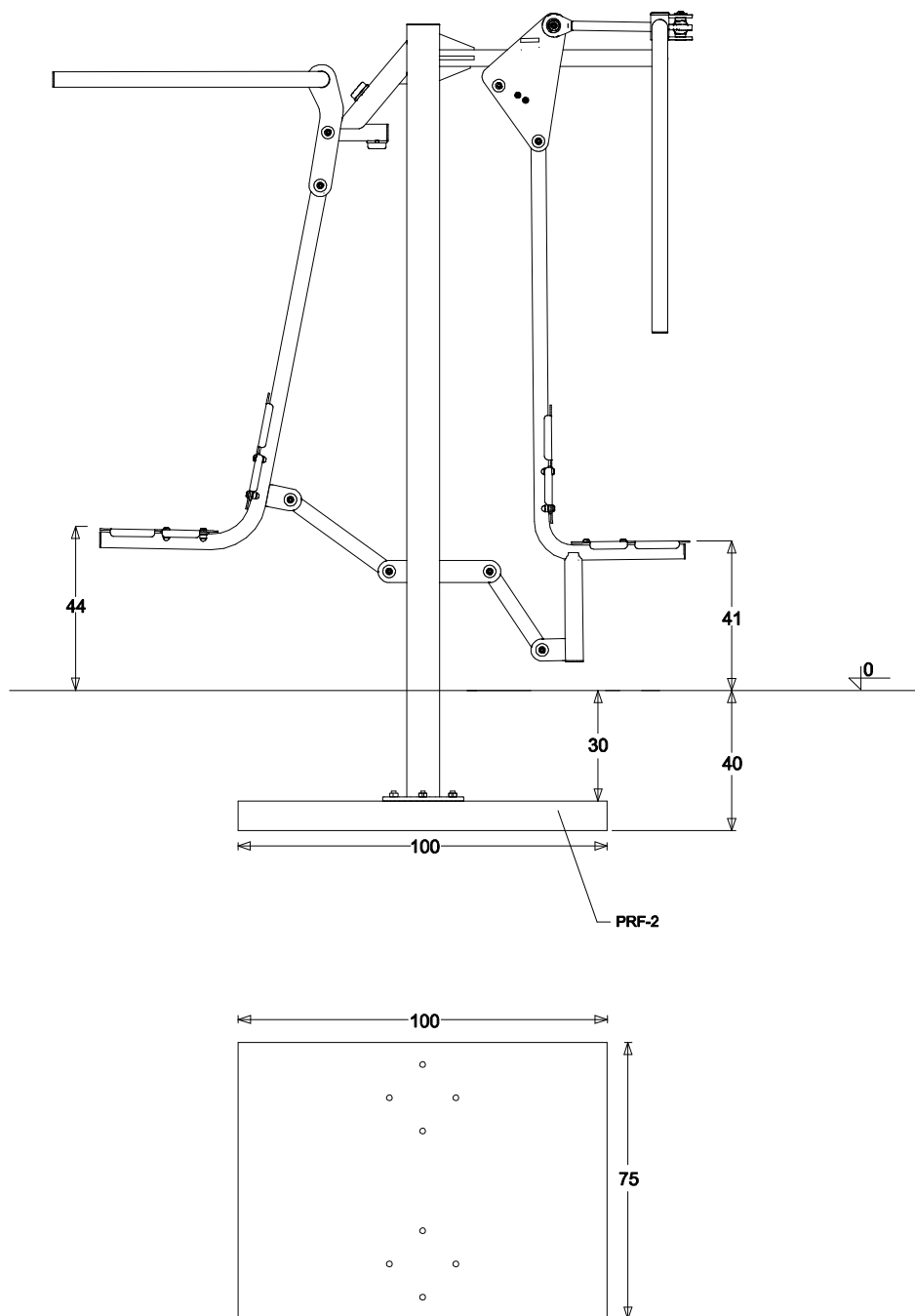


Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.



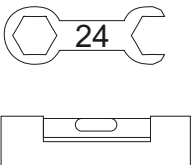

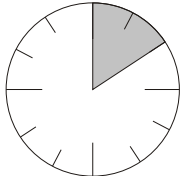
<p><b>8xM16</b></p>	<p><b>8xM16</b></p>		<p><b>2x</b></p>		<p><b>Min. 48h</b></p>
---------------------	---------------------	--	------------------	--	------------------------



## Montaż na fundamenty prefabrykowane



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

<p><b>8xM16</b></p> 	<p><b>8xM16</b></p> 	 <p>24</p>	<p><b>2x</b></p> 	
---	---	---	--	---



## Opis techniczny

PL



**OF3-09+15 Wyciąg górny + Motyl**

Wymiary (dł./szer./wys.)	174x105x214 cm
Strefa bezpieczeństwa	474x405 cm (pow. 16,53 m <sup>2</sup> )
Efekt treningu	Wyciąg górny: Wzmocnienie górnych partii mięśniowych w szczególności przedramię oraz mięsień najszerzy grzbietu. Wpływa na rozwój masy mięśniowej. Motyl: Ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Rozciąga i poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Regularne ćwiczenia wraz z dużą ilością powtórzeń mogą wpłynąć na przyrost masy mięśniowej.
Sposób użycia	Wyciąg górny: Usiąść stabilnie (twarzą lub plecami do przyrządu) i złapać za uchwyty. Przyciągnij uchwyty do ciała i z powrotem do prawie wyprostowanych łokci. Do urozmaicenia ćwiczenia trzymając za uchwyty można przyjmować różne pozycje ciała. Motyl: Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć rękoma oba drążki. Złącz ręce przyciągając drążki razem przed siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.
Maksymalna waga użytkownika	120 kg
Materiał	Konstrukcja nośna – rura Ø 88,9x3,6 mm (St3S) Pozostałe elementy rurowe Ø 40x2 mm Siedzisko, oparcie - aluminium ryflowane. Odbojniki przykręcane za pomocą śruby z gwintem metrycznym do ramy urządzenia. Śruby metryczne nierdzewne. Nakrętki kołpakowe nierdzewne. W przegubach łożyska kulkowe, bezobsługowe, metryczne.
Lakier	Malowanie proszkowe z podkładem cynkowym zapewniającym ochronę przeciwkorozyjną
Kolorystyka	Zielono-szara RAL 6018 i 9006 Możliwość zastosowania dowolnej kolorystyki.
Sposób fundamentowania	Przytwierdzenie do stopy betonowej lub prefabrykatu 30 cm poniżej poziomu gruntu
Zgodność z normą	PN-EN 16630:2015
Wymagana nawierzchnia	dowolna