



## Karta katalogowa

**PL**

### Efekt treningu:

**Wyciskanie siedząc:** Ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Regularne ćwiczenia wraz z dużą ilością powtórzeń mogą wpływać na przyrost 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:

**Wyciskanie siedząc:** Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć rękami oba drążki. Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

**Motyl:** Zajmij miejsce na siodełku. 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 użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

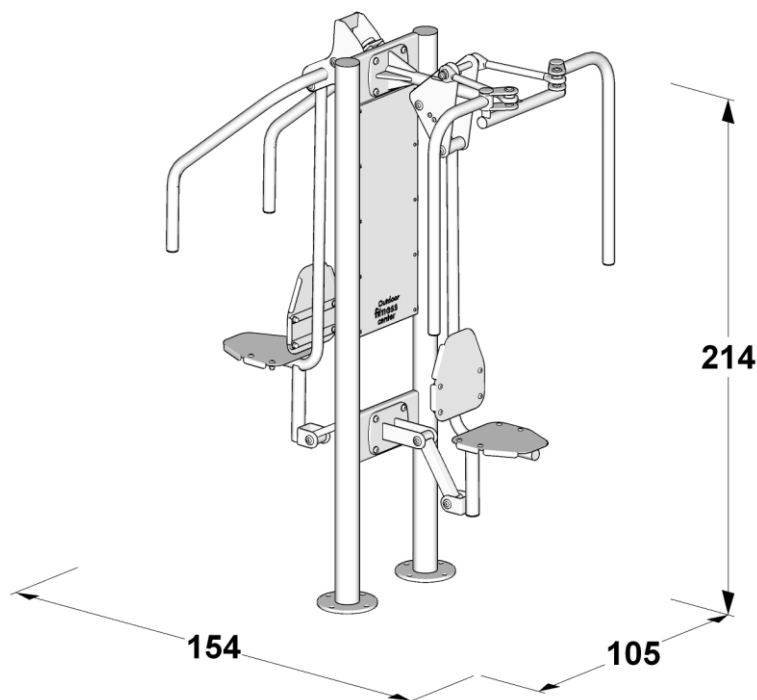
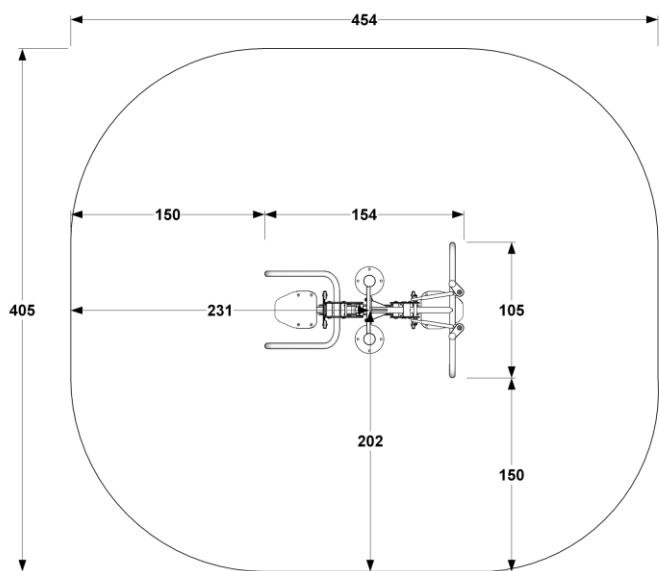
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 140 cm.

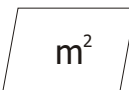
Zestaw przeznaczony dla dwóch osób.

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.

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

Wyprodukowane w Polsce.



|  |  |   |
|--|--|---|
|  <p><b>HIC</b></p> <p><b>0,50 m</b></p> | <p><b>Powierzchnia strefy minimalnej</b></p>  <p><b>17,28 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)**

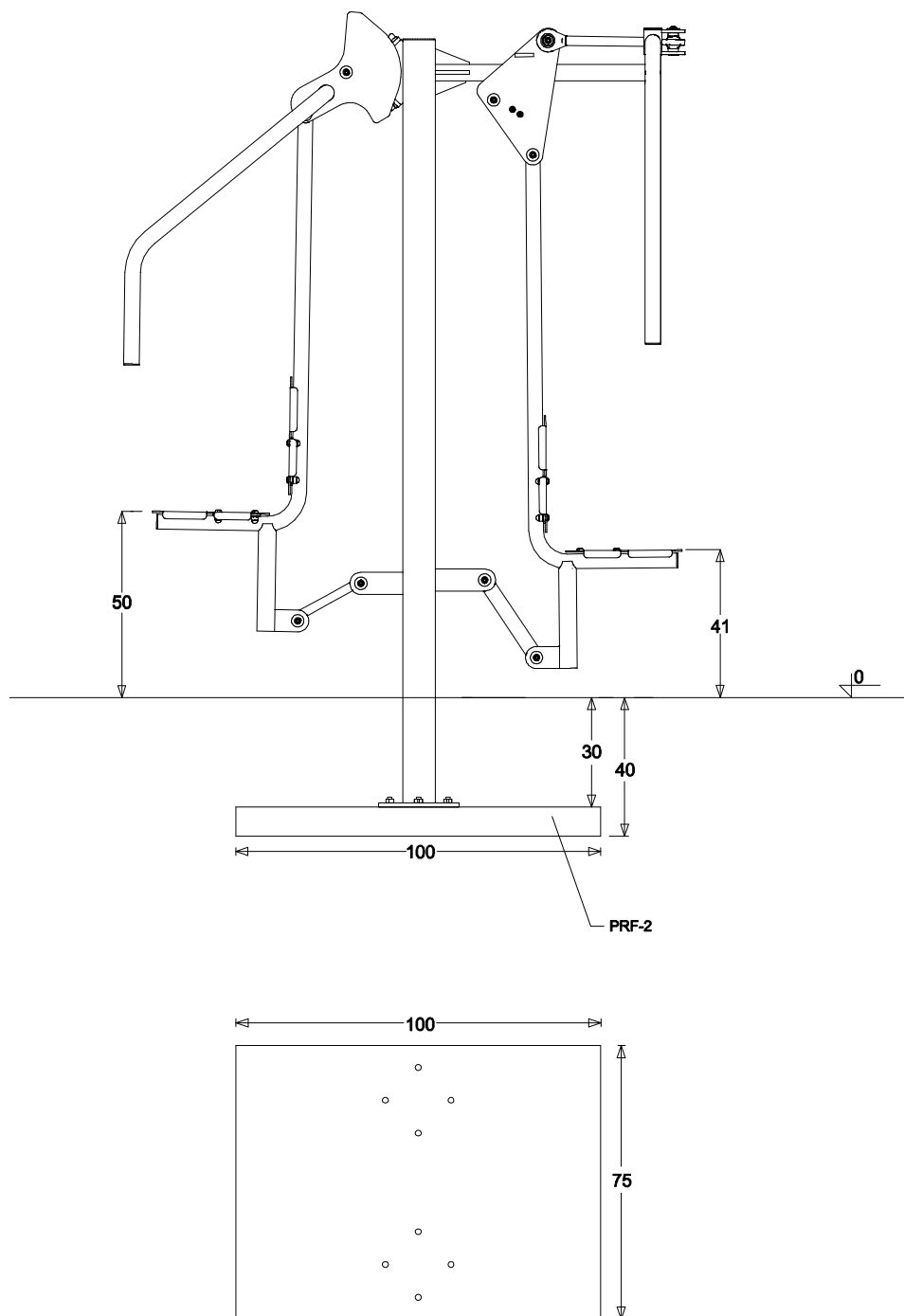
### **Awarie**

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.




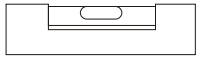

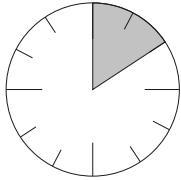




## Montaż na fundamenty prefabrykowane



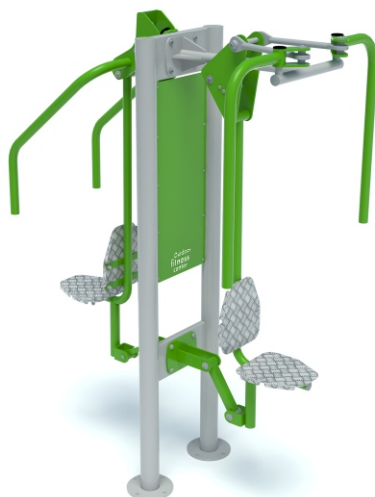
Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

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



## Opis techniczny

PL



**OF3-10+15 Wyciskanie siedząc + Motyl**

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Wymiary (dł./szer./wys.)    | 154x105x214 cm  |
| Strefa bezpieczeństwa       | 454x405 cm (pow. 17,28 m <sup>2</sup> )   |
| Efekt treningu              | Wyciskanie siedząc: Ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Regularne ćwiczenia wraz z dużą ilością powtórzeń mogą wpływać na przyrost masy mięśniowej.<br>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               | Wyciskanie siedząc: Zajmij miejsce na siodelku. Oprzyj się i chwyć rękami oba drążki. Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.<br>Motyl: Zajmij miejsce na siodelku. 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)<br>Pozostałe elementy rurowe Ø 40x2 mm<br>Siedzisko, oparcie - aluminium ryflowane.<br>Odbojniki przykręcane za pomocą śruby z gwintem metrycznym do ramy urządzenia.<br>Śruby metryczne nierdzewne. Nakrętki kołpakowe nierdzewne.<br>W przegubach łożyska kulkowe, bezobsługowe, metryczne.   |
| Lakier                      | Malowanie proszkowe z podkładem cynkowym zapewniającym ochronę przeciwkorozyjną   |
| Kolorystyka                 | Zielono-szara RAL 6018 i 9006<br>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   |