



Karta katalogowa

PL

Efekt treningu:

Twister: Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha. Doskonale rozluźnia. Szczególnie polecamy Paniom.
Pajacyk: Ćwiczenia wykonywane na urządzeniu służą głównie do rozciągania i wzmacniania mięśni wewnętrznych ud. Regularne treningi mogą się okazać pomocne przy niespodziewanych upadkach zwłaszcza zimą na śliskim podłożu.

Sposób używania:

Twister: Chwyć za uchwyty, obiema nogami zajmij miejsce na stopkach, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch z prawej strony na lewą i z powrotem.

Pajacyk: Chwyć mocno za uchwyty, postaw obie nogi na stopkach. Rozszerzaj i przyciągaj nogi wykonując ruch pajacyka.

Trudność ćwiczenia: Łatwe

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

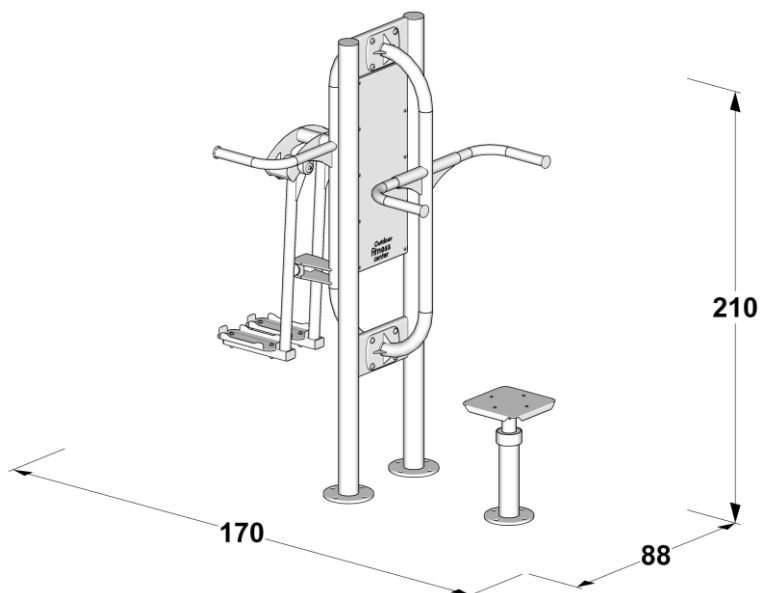
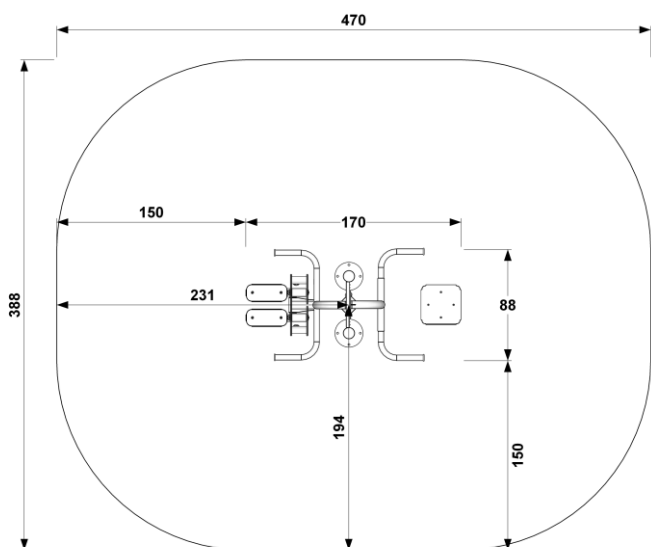
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 140 cm.

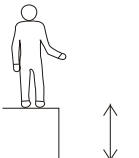
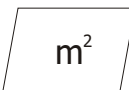

Zestaw przeznaczony dla dwóch osób.

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.

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

Wyprodukowane w Polsce.



 <p>HIC</p> <p>0,24 m</p>	<p>Powierzchnia strefy minimalnej</p>  <p>16,3 m²</p>	<p>Wzrost użytkownika</p>  <p>140 cm +</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.

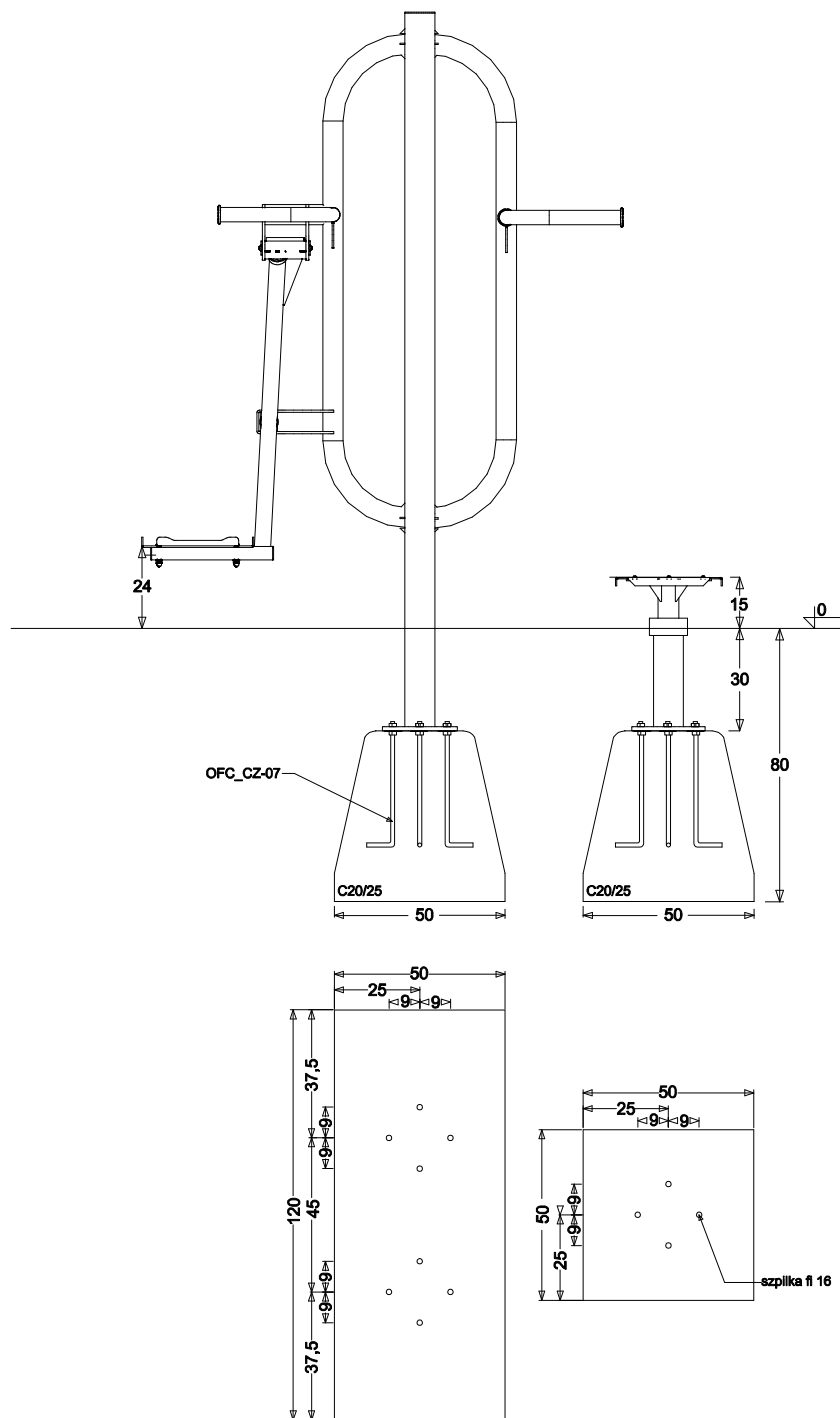
Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta Outdoor Fitness Center. Zgłoszenia inspekcji rocznych kierować na adres: fitness@outdoorfitness.pl

Awarie



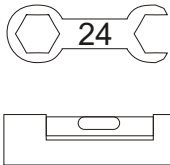

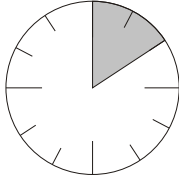
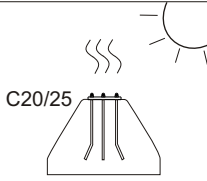
W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem. Kontakt do serwisu Outdoor Fitness Center: fitness@outdoorfitness.pl. Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy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



Plan fundamentowania

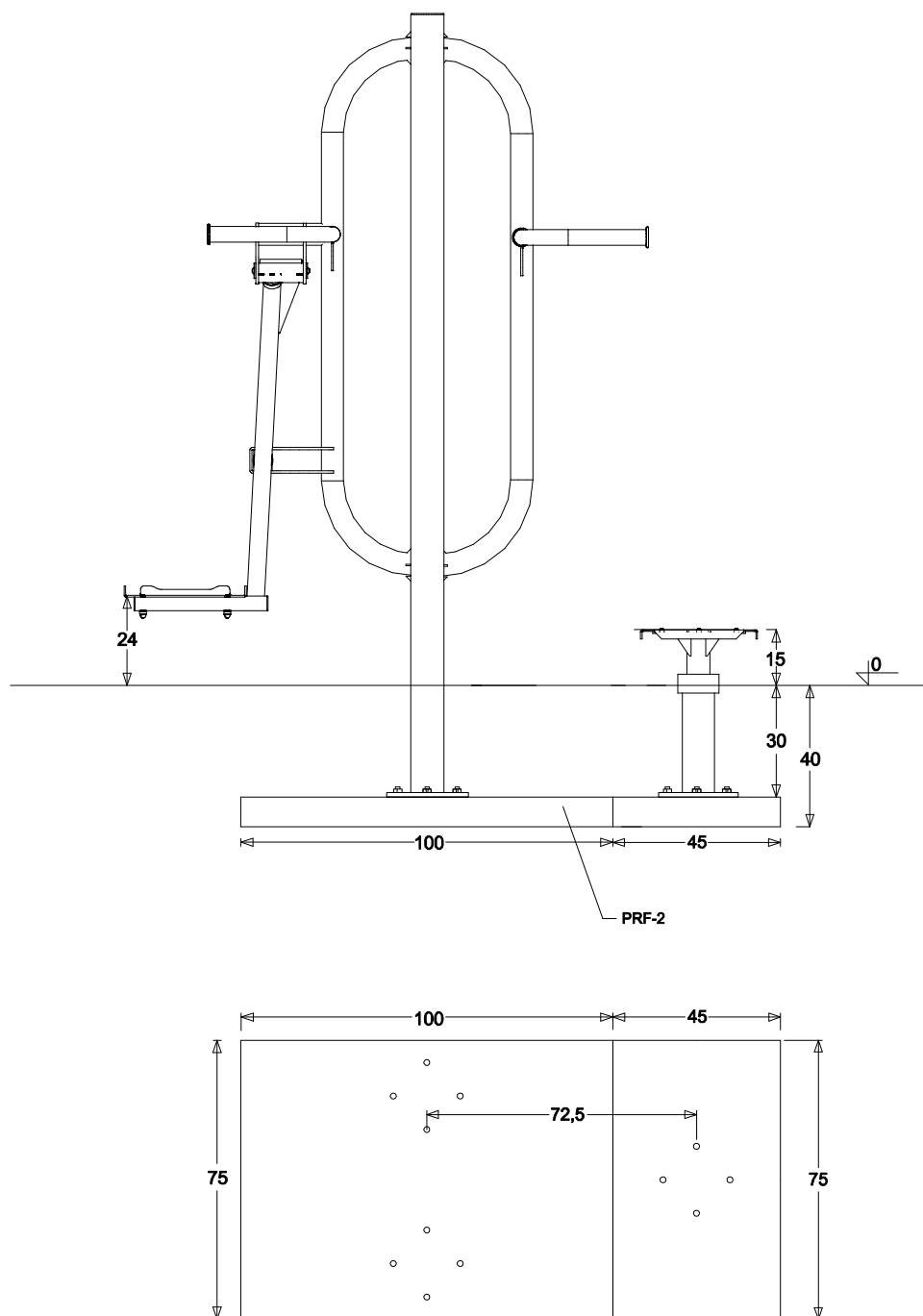


Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.



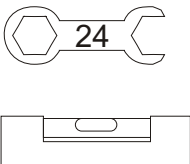

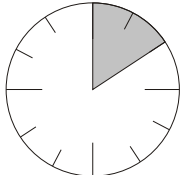
<p>12xM16</p> 	<p>12xM16</p> 	<p>24</p> 	<p>2x</p> 		 <p>Min. 48h</p>
---	---	---	---	---	---



Montaż na fundamenty prefabrykowane



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

<p>12xM16</p> 	<p>12xM16</p> 	 <p>24</p>	<p>2x</p> 	
--	--	---	--	---



Opis techniczny

PL



OF3-06+16 Twister + Pajacyk

Wymiary (dł./szer./wys.)	170x88x210 cm
Strefa bezpieczeństwa	470x388 cm (pow. 16,3 m ²)
Efekt treningu	Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha. Doskonale rozluźnia. Pajacyk: Ćwiczenia wykonywane na urządzeniu służą głównie do rozciągania i wzmacniania mięśni wewnętrznych ud. Regularne treningi mogą się okazać pomocne przy niespodziewanych upadkach zwłaszcza zimą na śliskim podłożu.
Sposób użycia	Chwyć za uchwyty, obiema nogami zajmij miejsce na stopkach, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch z prawej strony na lewą i z powrotem. Pajacyk: Chwyć mocno za uchwyty, postaw obie nogi na stopkach. Rozszerzaj i przyciągaj nogi wykonując ruch pajacyka.
Maksymalna waga użytkownika	120 kg
Materiał	Konstrukcja nośna – rura Ø 88,9x3,6 mm (St3S) Pozostałe elementy rurowe Ø 40x2 mm Stopki - 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