



Karta katalogowa

PL

Efekt treningu:

Prasa nożna: Buduje masę mięśniową kończyn dolnych. Nieznacznie obciąża stawy. Pomaga usprawnić prawidłowe funkcjonowanie nóg. Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia nie wychylasz kolan do wewnątrz ani na zewnątrz stabilizujesz swoje stawy kolanowe.

Prostownik pleców: Wzmacnia bardzo ważną dla utrzymania poprawnej sylwetki grupę mięśniową. Dzięki ćwiczeniom na tym urządzeniu dbasz o mięśnie grzbietu oraz swój kręgosłup. Regularne ćwiczenie pomogą efektywnie wzmocnić mięśnie odpowiadające za utrzymywanie pionowej postawy. Pomoże Ci to na dłużej cieszyć się ze spacerów.

Sposób używania:

Prasa nożna: Usiądź stabilnie na siedelku i połóż obie nogi na pedałach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj w kolanach.

Prostownik pleców: 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: Łatwe

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

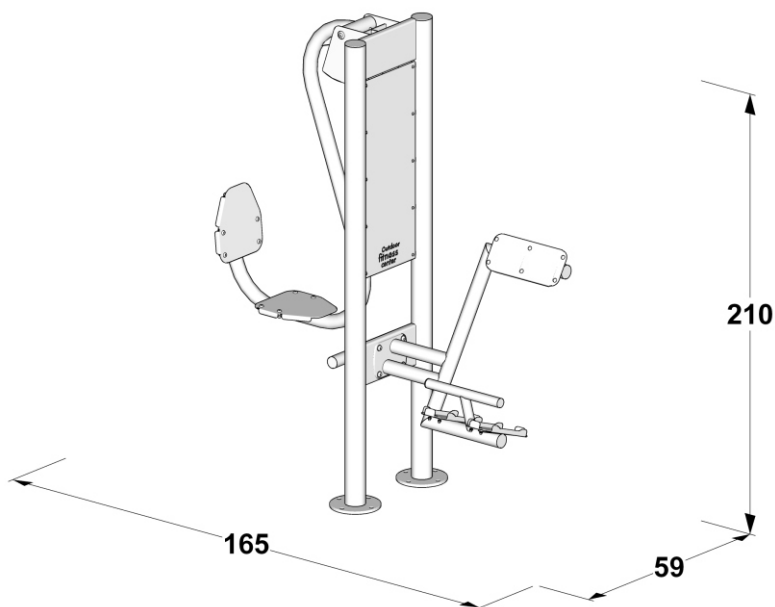
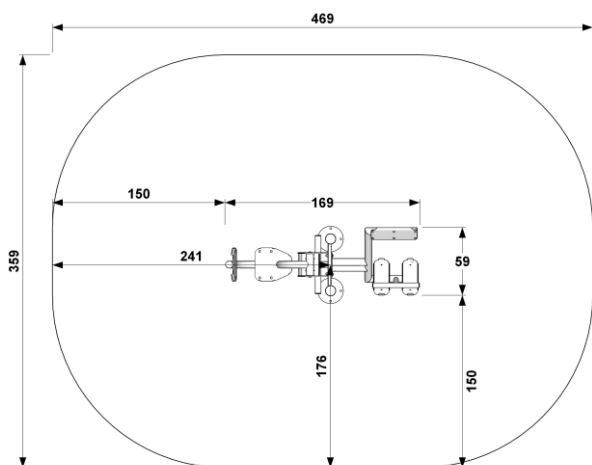
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 140 cm.

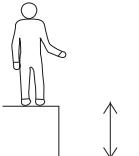
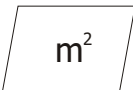

Zestaw przeznaczony dla dwóch osób.

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.

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

Wyprodukowane w Polsce.



 <p>HIC</p> <p>0,44 m</p>	<p>Powierzchnia strefy minimalnej</p>  <p>14,88 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.

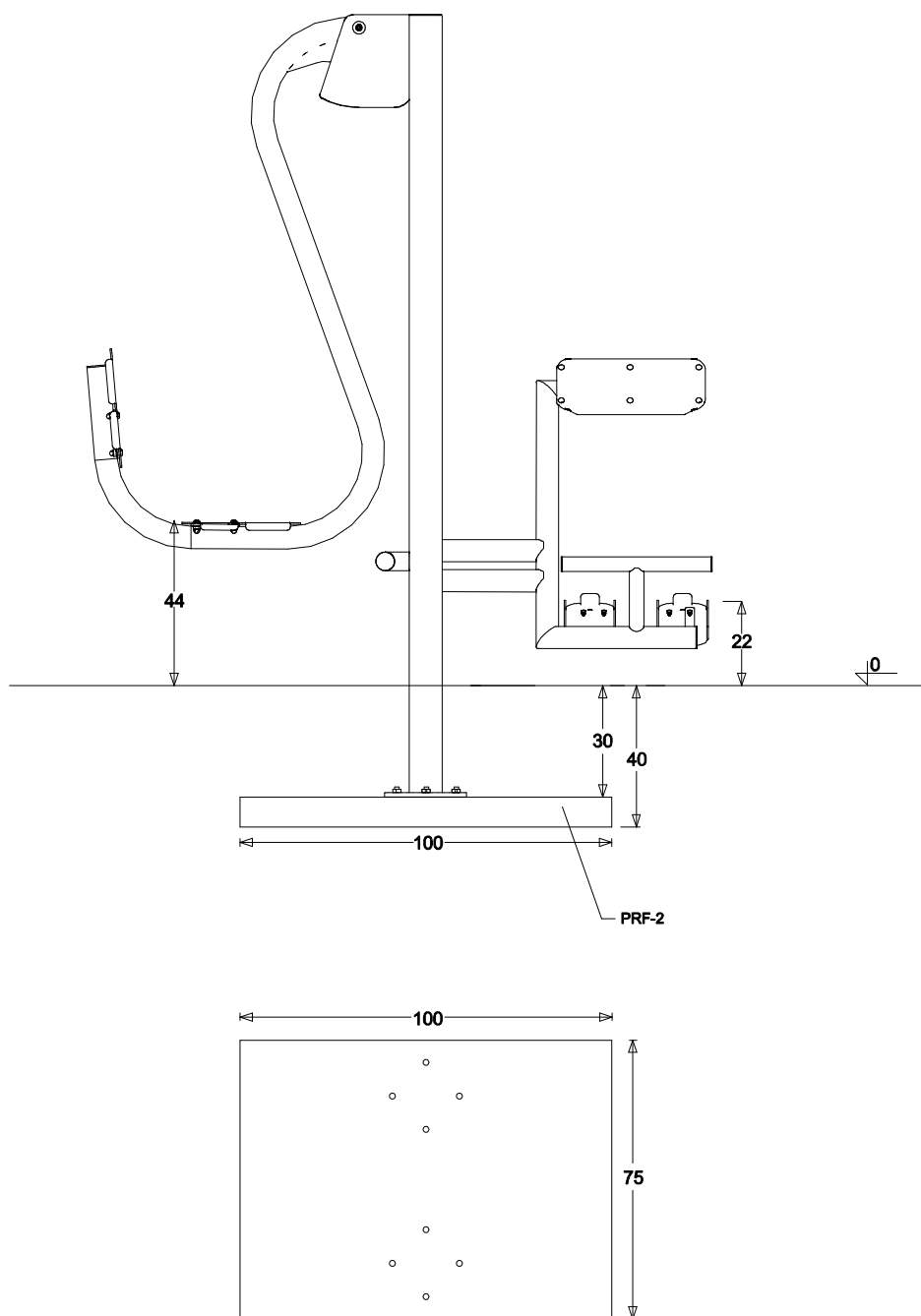
Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta Outdoor Fitness Center. Zgłoszenia inspekcji rocznych kierować na adres: fitness@outdoorfitness.pl

Awarie

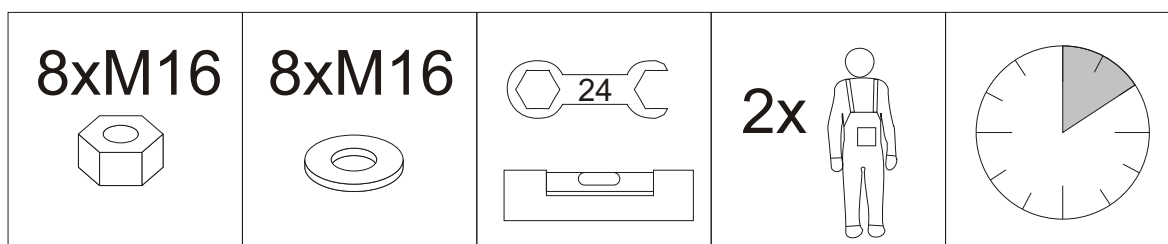
W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem. Kontakt do serwisu Outdoor Fitness Center: fitness@outdoorfitness.pl. Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy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



Montaż na fundamenty prefabrykowane



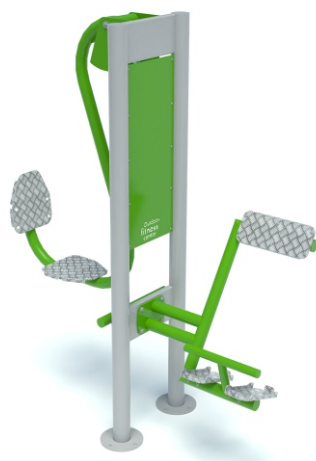
Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.





Opis techniczny

PL



OF3-04+07 Prasa nożna + Prostownik pleców

Wymiary (dł./szer./wys.)	169x59x210 cm
Strefa bezpieczeństwa	469x359 cm (pow. 14,88 m ²)
Efekt treningu	<p>Prasa nożna: Buduje masę mięśniową kończyn dolnych. Nieznacznie obciąża stawy. Pomaga usprawnić prawidłowe funkcjonowanie nóg. Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia nie wychylasz kolan do wewnątrz ani na zewnątrz stabilizujesz swoje stawy kolanowe.</p> <p>Prostownik pleców: Wzmacnia bardzo ważną dla utrzymania poprawnej sylwetki grupę mięśniową. Dzięki ćwiczeniom na tym urządzeniu dbasz o mięśnie grzbietu oraz swój kręgosłup. Regularne ćwiczenie pomogą efektywnie wzmocnić mięśnie odpowiadające za utrzymywanie pionowej postawy. Pomoże Ci to na dłużej cieszyć się ze spacerów.</p>
Sposób użycia	<p>Prasa nożna: Usiądź stabilnie na siodełku i połóż obie nogi na pedałach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj w kolanach.</p> <p>Prostownik pleców: 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.</p>
Maksymalna waga użytkownika	120 kg
Materiał	<p>Konstrukcja nośna – rura Ø 88,9x3,6 mm (St3S) Pozostałe elementy rurowe Ø 40x2 mm Stopki, 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.</p>
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