



## Data sheet

## Karta katalogowa

## Scheda di dati

## Fiche Technique

## Datenblatt

PL

Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

**Kategoria urządzenia:** Budowa mięśni

**Efekt treningu:**

Prostownik pleców: Wzmocnienie prostowników grzbietu, dwugłowych ud i pośladkowych.

Ławka: Wzmocnienie mięśni prostych i skośnych brzucha.

**Sposób używania:** 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.

Ławka:

Położ 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. Na końcu można wykonać skręt tułowia. Opuść powoli tułów na ławkę. Wykonuj pełne, płynne ruchy.

**Trudność ćwiczenia:** Średnie

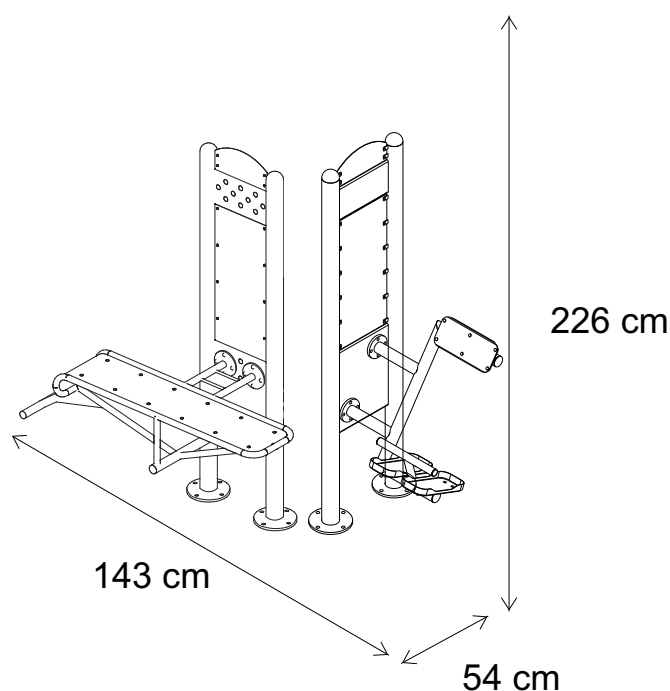
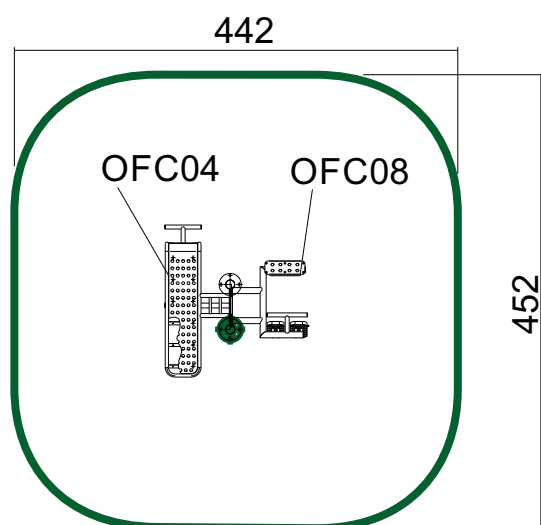
Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Sprzęt przyznaczony dla młodzieży i dorosłych o wzroście powyżej 140 cm

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN 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.

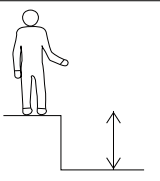
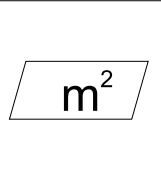
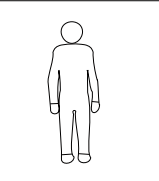
**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta Outdoor Fitness Center. Zgłoszenia inspekcji rocznych kierować na adres: [fitness@outdoorfitness.pl](mailto:fitness@outdoorfitness.pl)**

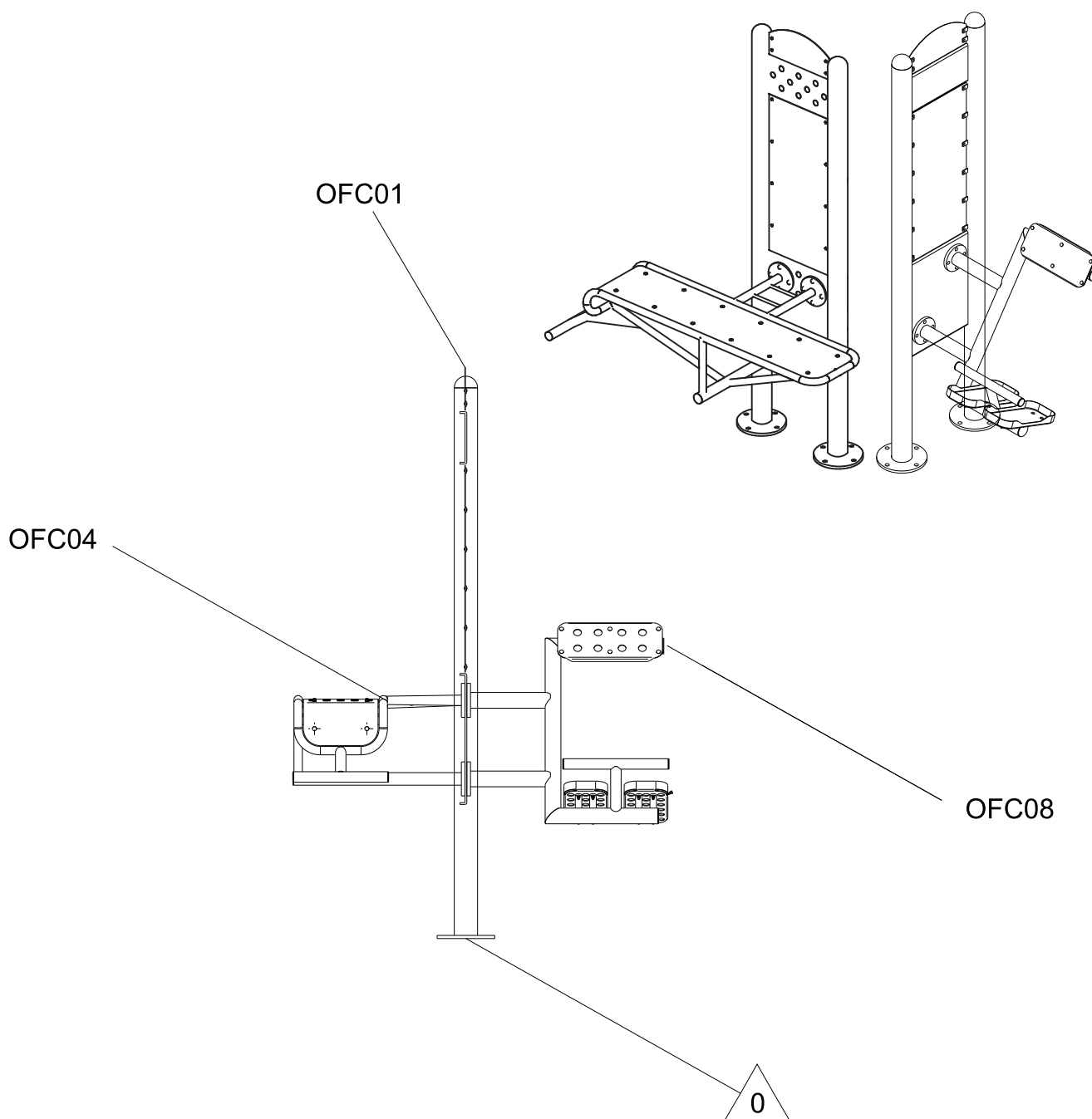
**Awarie**

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.




**Installation manual**  
**Instrukcja instalacji**  
**Manuel d'installation**  
**Manuale di installazione**  
**Installationshandbuch**

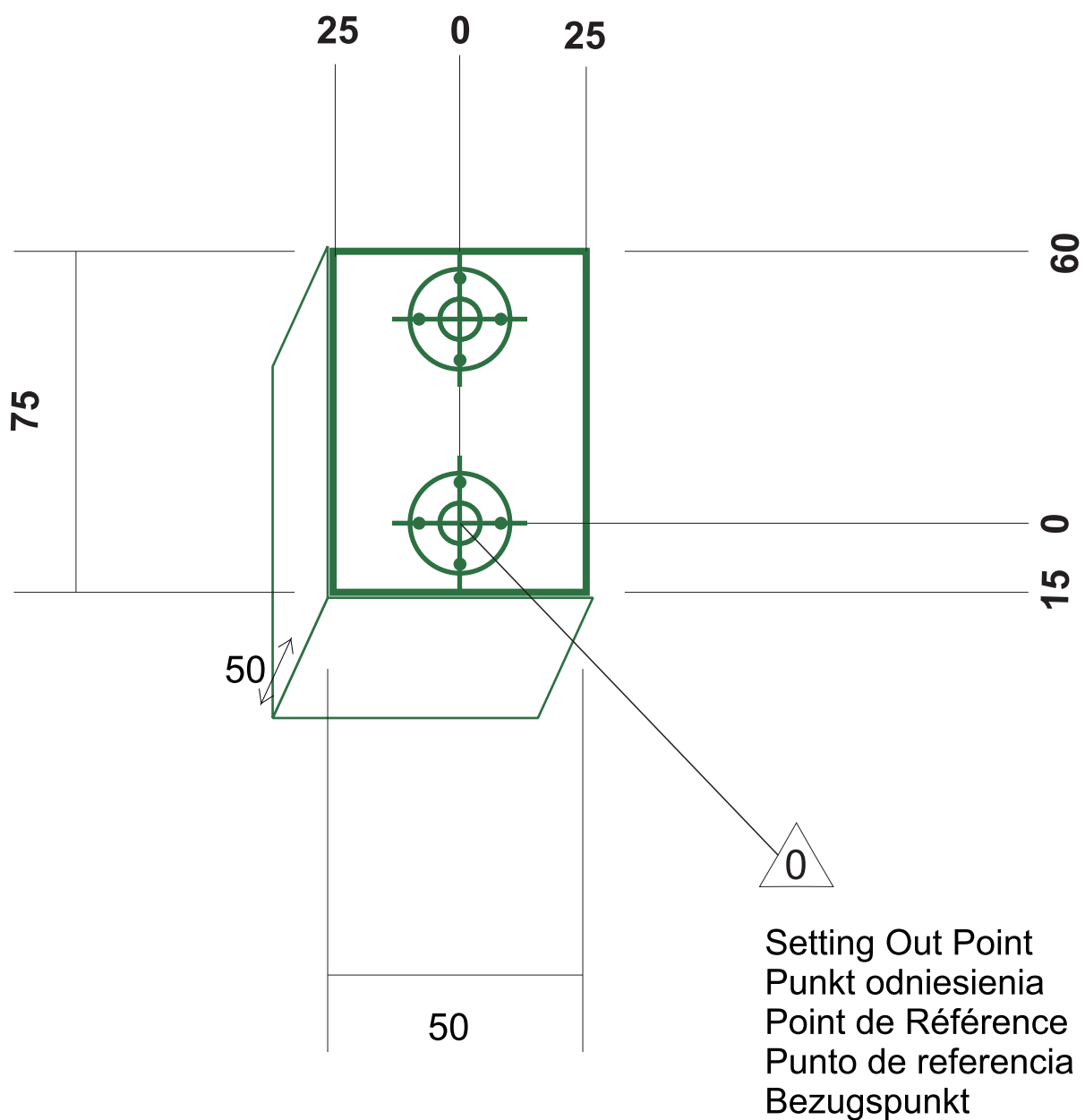
		
0,51 m	20 m <sup>2</sup>	140 cm+





Concrete pad   
 Fundament betonowy  
 Dalle béton  
 Solera de Hormigón  
 Beton Bodenplatte

## 0,74 m<sup>2</sup> / 0,38 m<sup>3</sup>



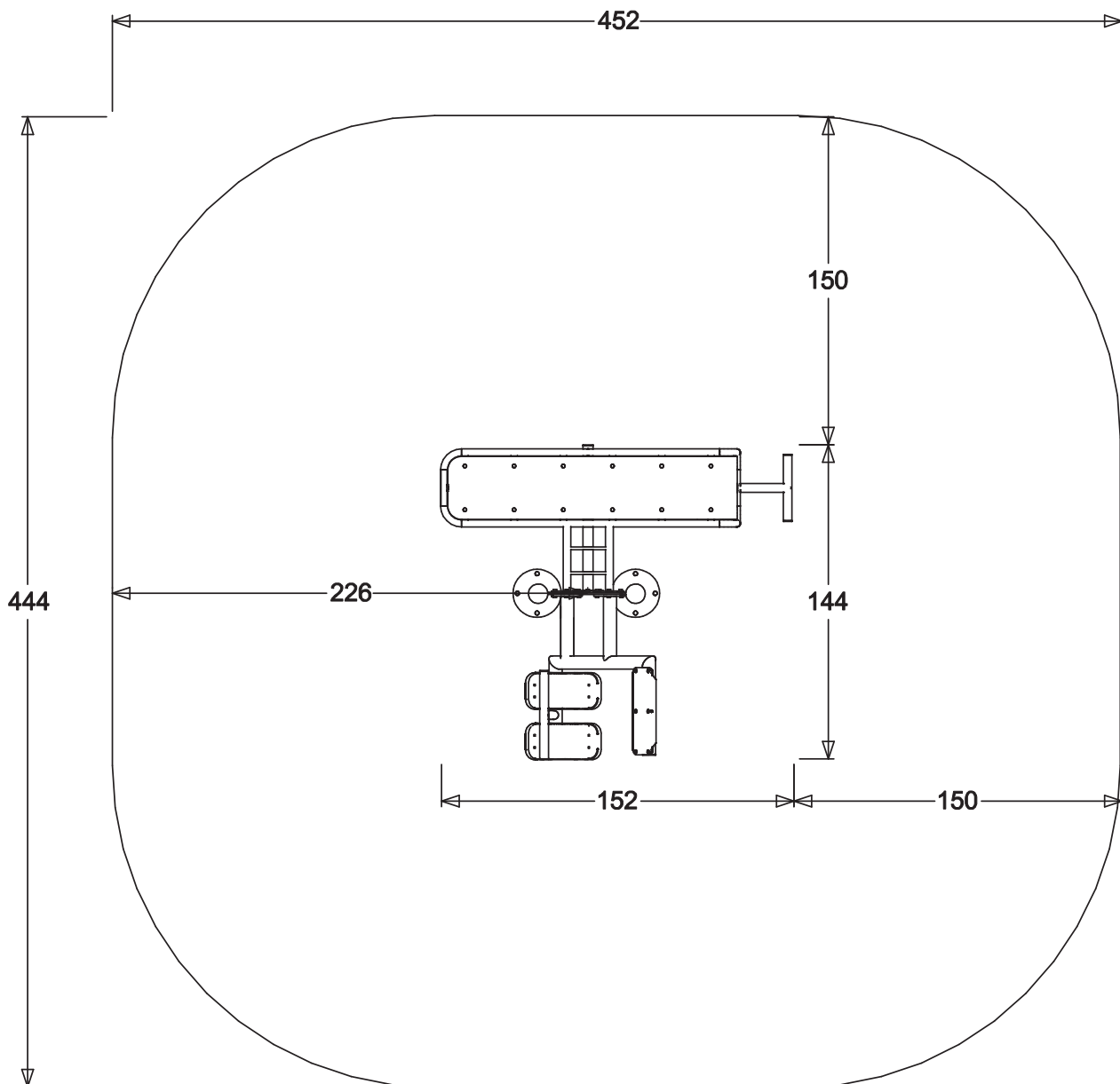
# OFC-04+OFC-08 Ławka i Prostownik pleców



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

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

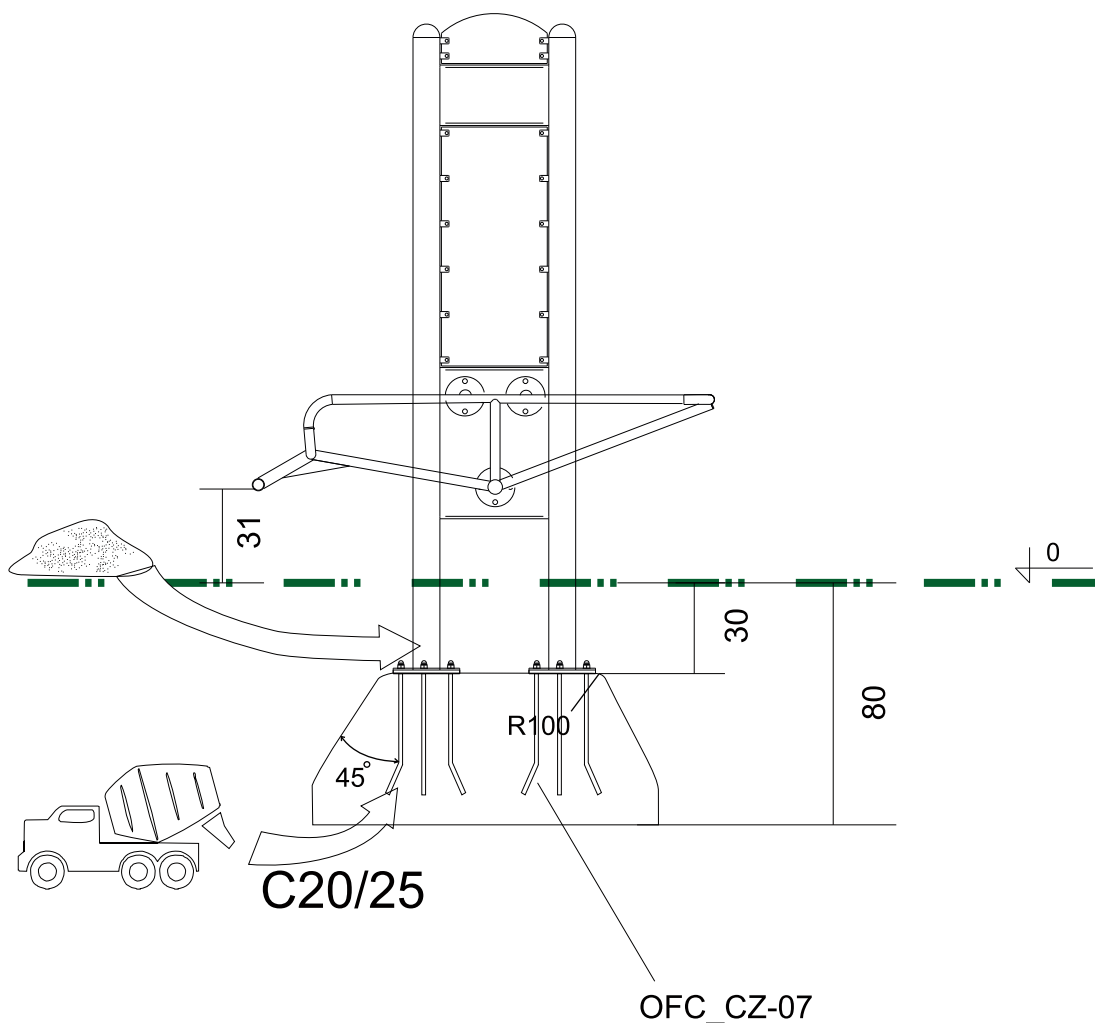
## 20 m<sup>2</sup>




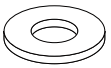
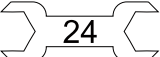

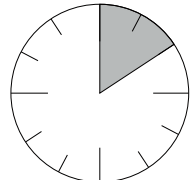
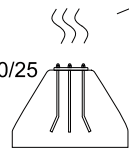


Footing plan  
Plan fundamentowania  
Implanation  
Implanación  
Fundamentplan

0,37 m<sup>2</sup> / 0,19 m<sup>3</sup>



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

<p>8xM16</p> 	<p>8xM16</p> 	<p>24</p> 	<p>2x</p> 		<p>C20/25</p>  <p>Min. 48h</p>
--	--	---	---	---	---