

Data sheet
Karta katalogowa
Scheda di dati
Fiche Technique
Datenblatt

PL ROWER

Efekt treningu: Poprawia krążenie w dolnych partiach ciała

Sposób użytkowania: Zajmij pozycję na siedzisku. Przed rozpoczęciem ćwiczeń chwyć mocno za uchwyt. Poruszaj nogami do przodu aby napędzić mechanizm. Intensywność ćwiczeń dopasuj do własnych możliwości.

Trudność ćwiczenia: Średni

STEPPER

Efekt treningu: Przyrost masy mięśniowej / poprawia krążenie w dolnych partiach ciała

Sposób użytkowania: Chwyć za uchwyty, stań na urządzeniu, a następnie przenoś ciężar ciała z nogi na nogę

Trudność ćwiczenia: Średni

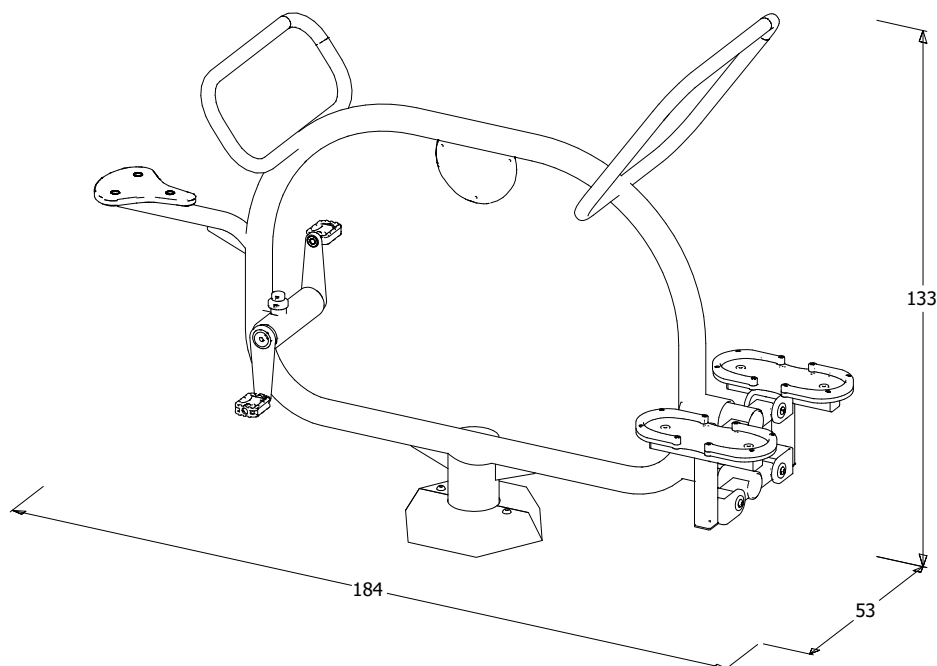
Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegaj instrukcję montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci powyżej 140 cm wzrostu.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 100 kg

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 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

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.

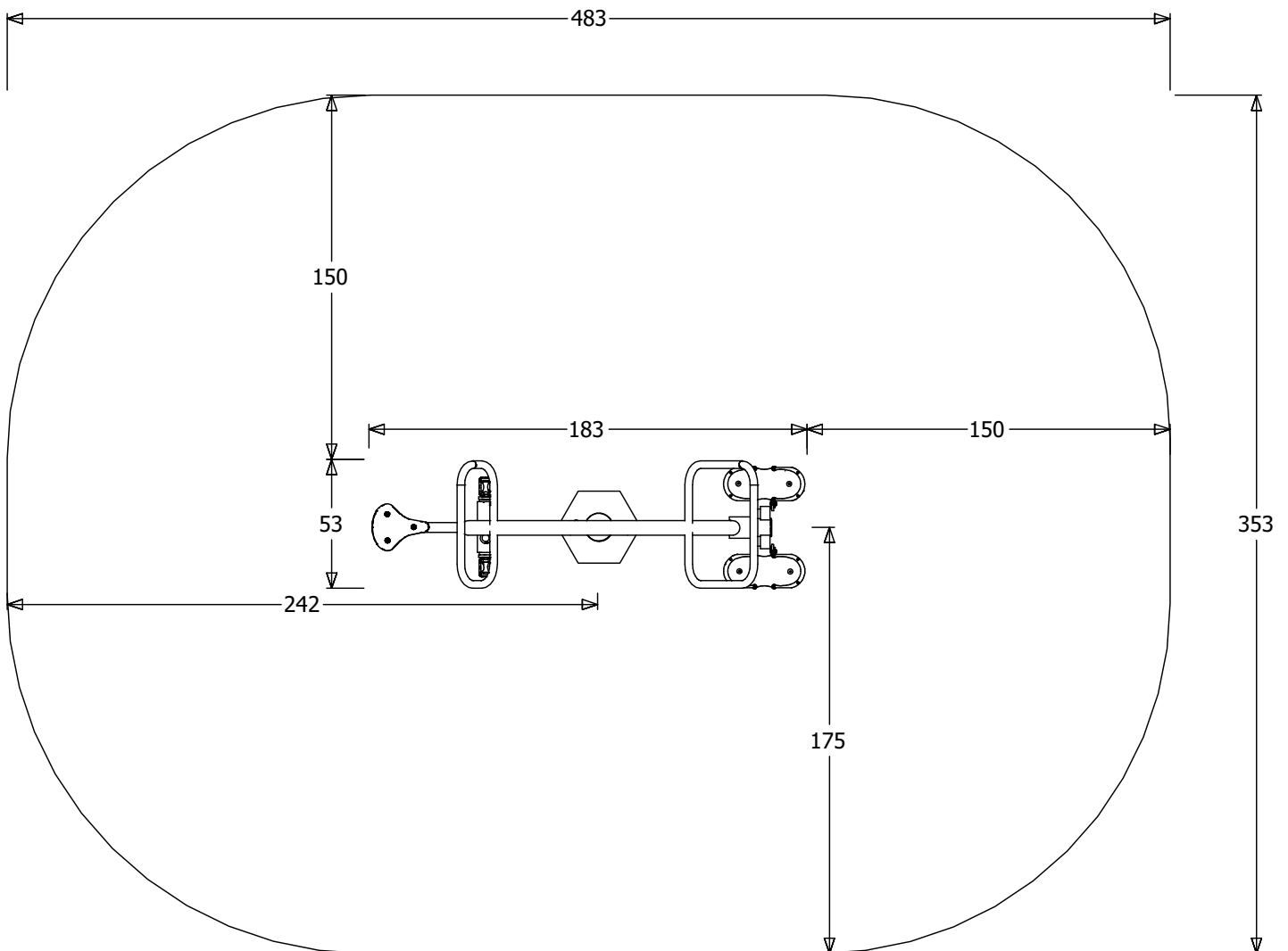
Rower+Stepper OFK-09+10



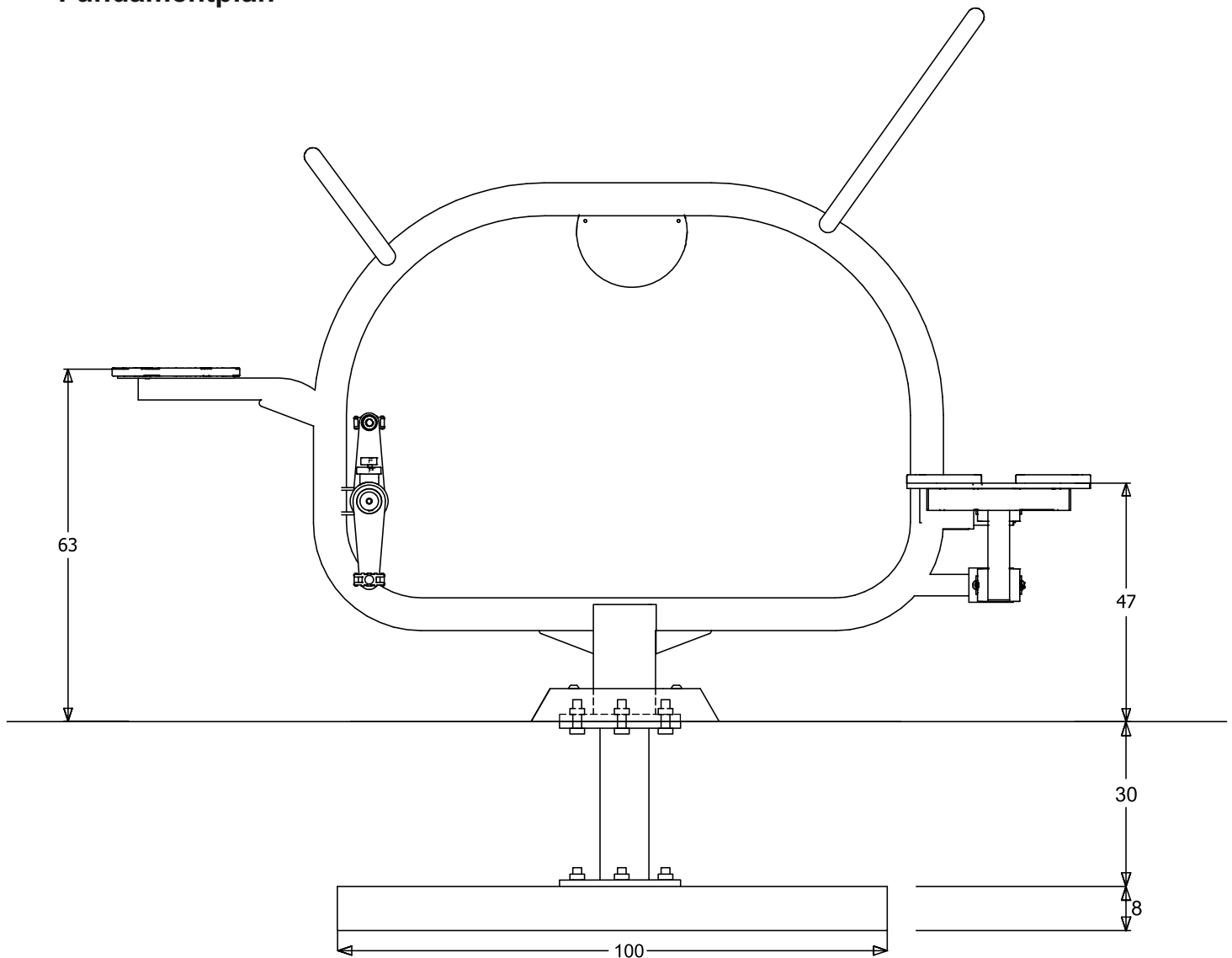
Impact Area
Strefa upadku
Zone d'Impact
Area de Impacto
Fallraum



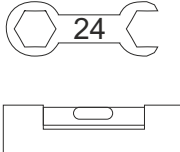

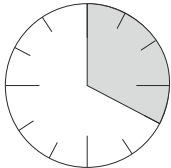
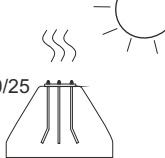
17,0 m²

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

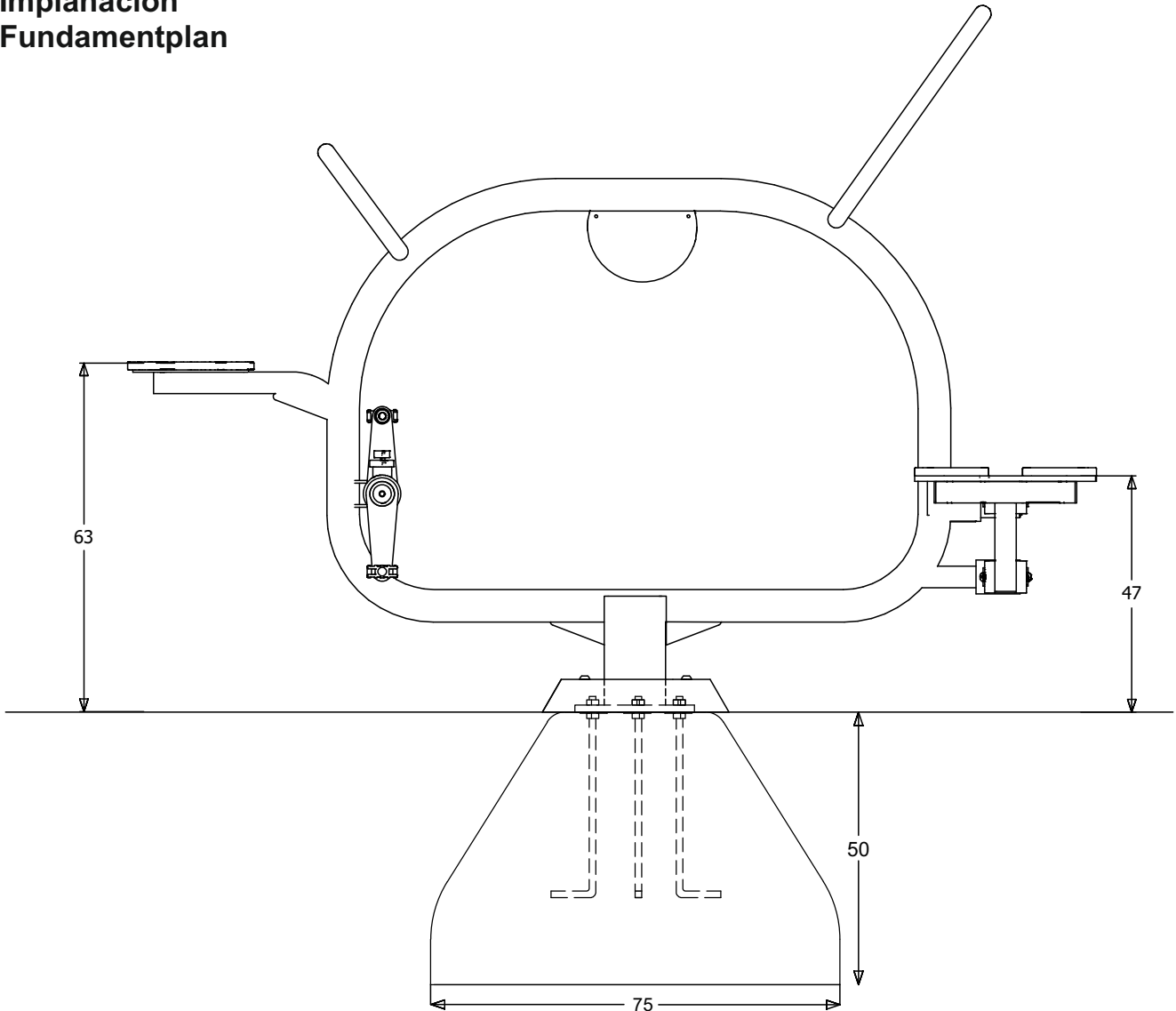




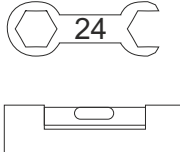

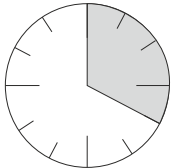
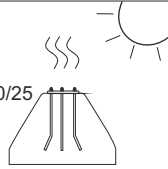
Footing plan
Plan fundamentowania
Implanation
Implanación
Fundamentplan



<p>4xM16</p> 	<p>4xM16</p> 	<p>24</p> 	<p>2x</p> 		<p>C20/25</p>  <p>Min. 0h</p>
--	--	---	---	---	--

Footing plan
Plan fundamentowania
Implanation
Implanación
Fundamentplan



<p>4xM16</p> 	<p>4xM16</p> 	<p>24</p> 	<p>2x</p> 		<p>C20/25</p>  <p>Min. 0h</p>
--	--	---	---	---	--

Opis techniczny

PL



Rowerek OFK-09 i Stepper OFK-10

Wymiary (dł./szer./wys.)	184x53x123 cm
Strefa bezpieczeństwa	484x353 cm
Efekt treningu	ROWEREK: Rowerek treningowy z regulacją oporu to idealne urządzenie do treningu nóg i mięśni pośladków. Zapewnia również świetną zabawę dzieciom, zwłaszcza tym, które nie opanowały jeszcze jazdy na rowerze. Używając rowerka treningowego mogą nauczyć się mechanizmu działania oraz doskonalenia ruchów przed ich pierwszą jazdą. STEPPER: Naprzemienny step z jednej nogi na drugą daje dzieciom możliwość wzmocnienia zmysłu równowagi ciała. To dobre ćwiczenie na wzmocnienie mięśni nóg i pośladków.
Sposób użycia	ROWEREK: Usiądź na siodełku i złap za rączkę. Połóż stopy na pedałach i naciskaj naprzemiennie. STEPPER: Złap za rączkę i połóż nogi na pedałach. Naciskaj pedały naprzemiennie używając mięśni nóg.
Maksymalna waga użytkownika	120kg
Materiał	Rama konstrukcyjna: rura stalowa gięta fi60,3x3,6, stopa fundamentowa: rura fi 114x3,6 mm; uchwyty: rura fi 25x2 mm, pozostałe elementy: rura fi 48x2,9, mm, rura fi 40x2 mm. Stal ST3S. Siedzisko i stopki z HDPE. Zakończenia rur zaspawane na stałe. Śruby kwasoodporne, podkładki, nakrętki kołpakowe nierdzewne. Łożyska kulkowe, bezobsługowe 2RS, metryczne.
Lakier	Malowanie proszkowe z podkładem cynkowym
Kolorystyka	Standardowa: limonkowo-granatowa NCS-S1070-G50Y i RAL 5003. Możliwość zastosowania dowolnej kolorystyki
Sposób fundamentowania	Przytwierdzenie do stopy betonowej lub prefabrykatu 30cm poniżej poziomu gruntu
Zgodność z normą	PN-EN 16630:2015
Wysokość upadkowa	HIC < 1m
Nawierzchnia	Darń lub inna wg normy PN-EN 16630:2015