

Data sheet
Karta katalogowa
Scheda di dati
Fiche Technique
Datenblatt

PL

Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu**Kategoria urządzenia:** Rozciąganie**Efekt treningu:** Służy do rozciągania mięśni ramion, grzbietu, oraz mięśni nóg.**Sposób używania:** 1. Oprzyj stabilnie piętę na drążku mając wyprostowane obie nogi. Zbliżaj stopniowo tułów do opartej nogi a następnie do nogi na ziemi. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę. Poczujesz rozciąganie mięśnia dwugłowego uda oraz łydek.

2. Chwyć drążek i wykonaj opad tułowia z prostymi nogami, stopniowo zbliżaj klatkę piersiową do ziemi. Poczujesz rozciąganie mięśni barków i grzbietu.

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

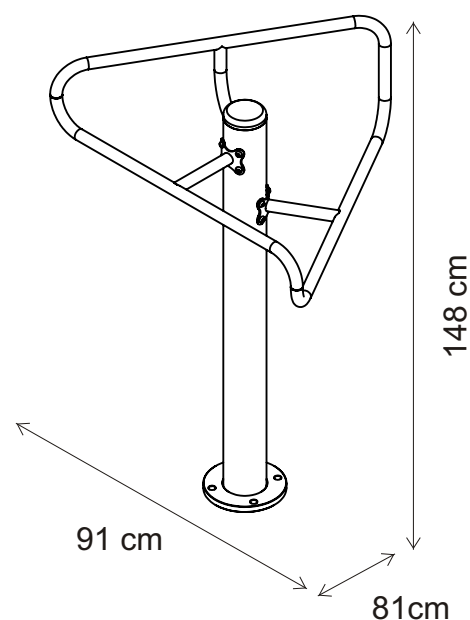
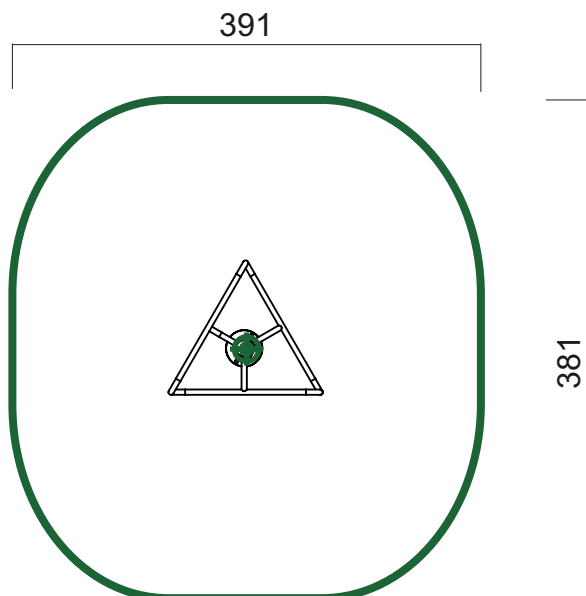
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia.

Przeznaczone dla max 3 osób. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Waga urządzenia:

Wykonano w oparciu o normy: DIN 79000:2012-05, 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)

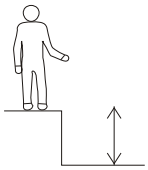
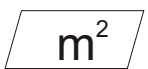

UWAGA 3 Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części.

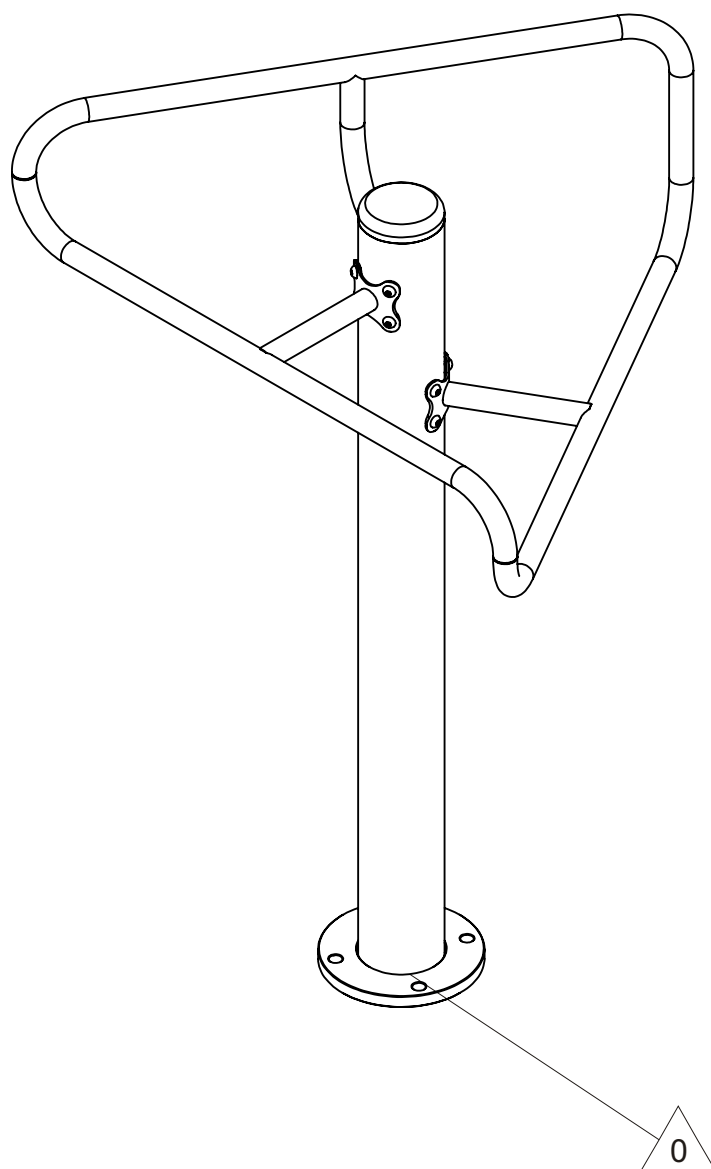
Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta Outdoor Fitness Center. Zgłoszenia inspekcji rocznych kierować na adres: fitness@outdoorfitness.pl

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.

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

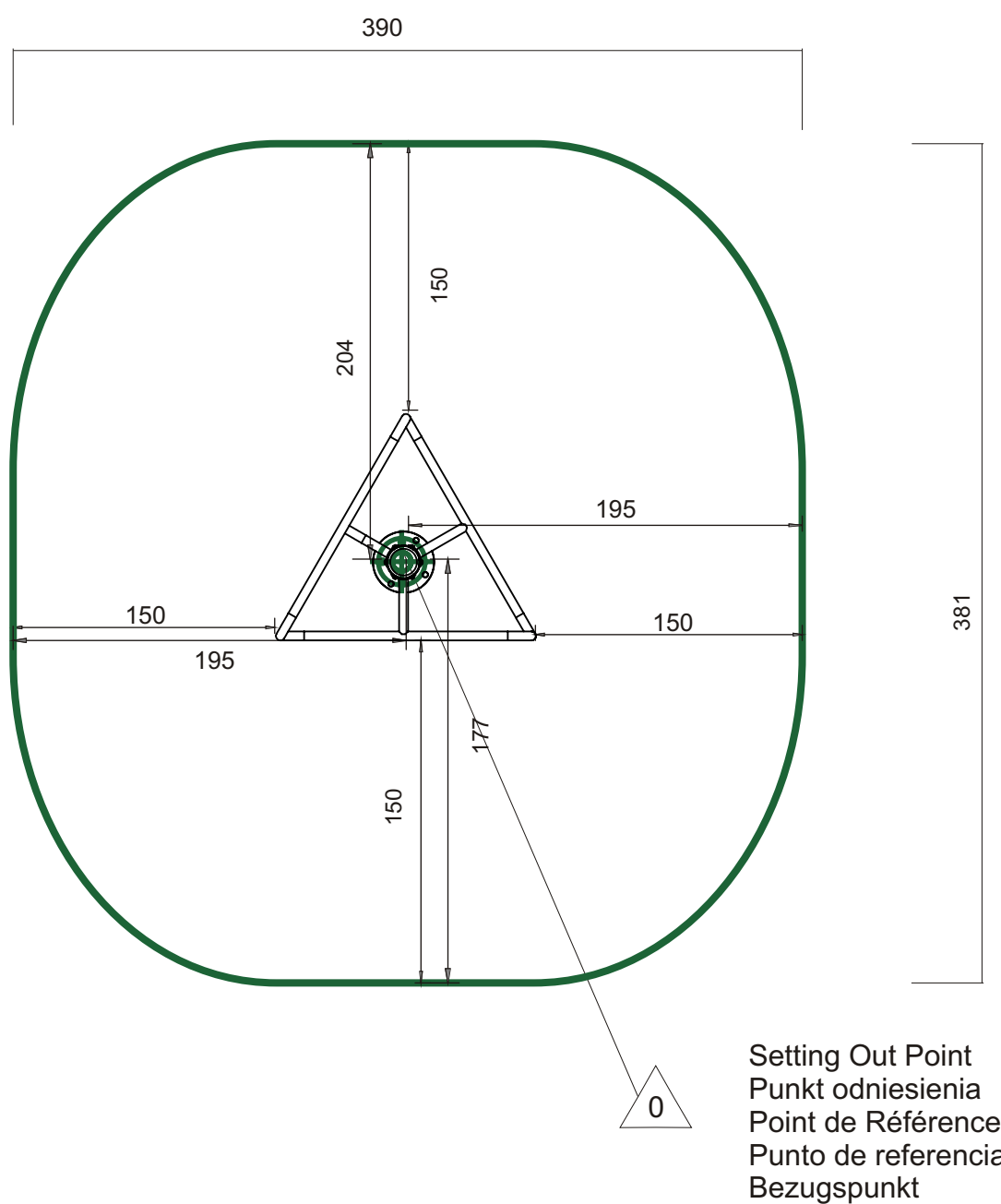
		
0m	15 m ²	14 → +



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

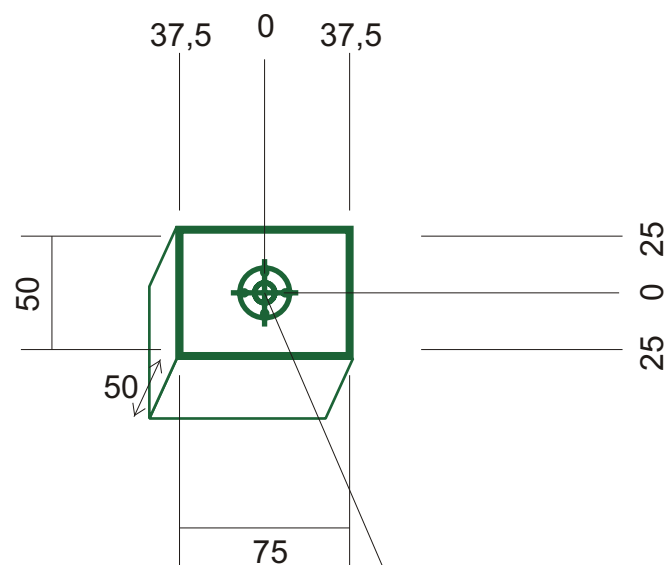
Required surface: Any
Wymagana nawierzchnia: dowolna
Toute surface nécessaire
Superficie necessaria: Qualsiasi
Erforderliche Oberflächen: Jede

15 m²



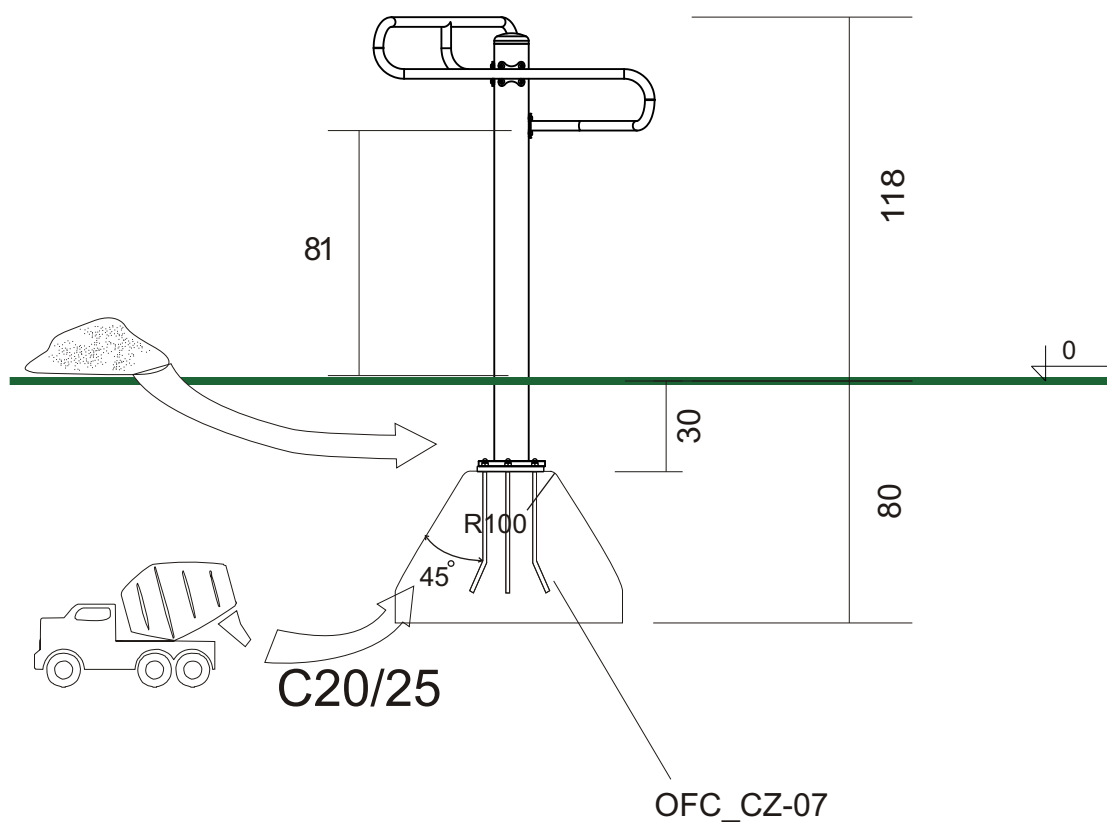
Concrete pad
Fundament betonowy
Dalle béton
Solera de Hormigón
Beton Bodenplatte

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$



Setting Out Point
Punkt odniesienia
Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Footing plan
 Plan fundamentowania
 Implanation
 Implanación
 Fundamentplan



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

4xM16 	4xM16 	 	2x 		 Min. 48h
------------------	------------------	------	---------------	--	---------------------