

Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc / Pull Down and Chest Press OFC12, OFC13

Data sheet

Karta katalogowa

Scheda di dati

Fiche Technique

Datenblatt

PL

Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Effekt treningu: Zwiększenie siły mięśni piersiowych, barków i ramion.

Sposób używania: **Wyciskanie:** Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć rękami oba drążki. Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

Wyciąg górny: Usiądź stabilnie (twarzą lub plecami do przyrządu) i złap za uchwyty. Przyciągnij uchwyty do ciała i z powrotem do prawie wyprostowanych łokci. Do urozmaicenia ćwiczenia trzymając za uchwyty można przyjmować różne pozycje ciała.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego.

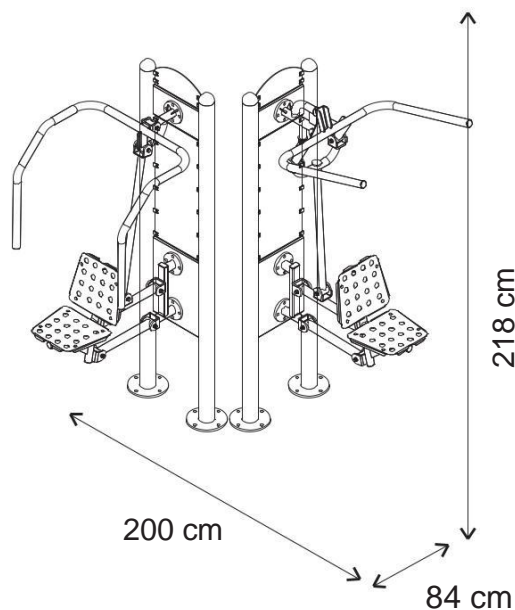
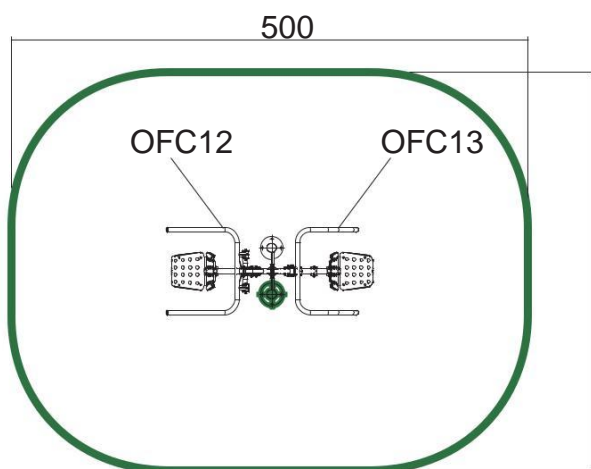
Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

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

Przeznaczone dla max dwóch osób. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Waga urządzenia:

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009, DIN 79000, prEN 16630E Wyprodukowane w Polsce.



Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc / Pull Down and Chest Press OFC12, OFC13

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.

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.

Awarie

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem. Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

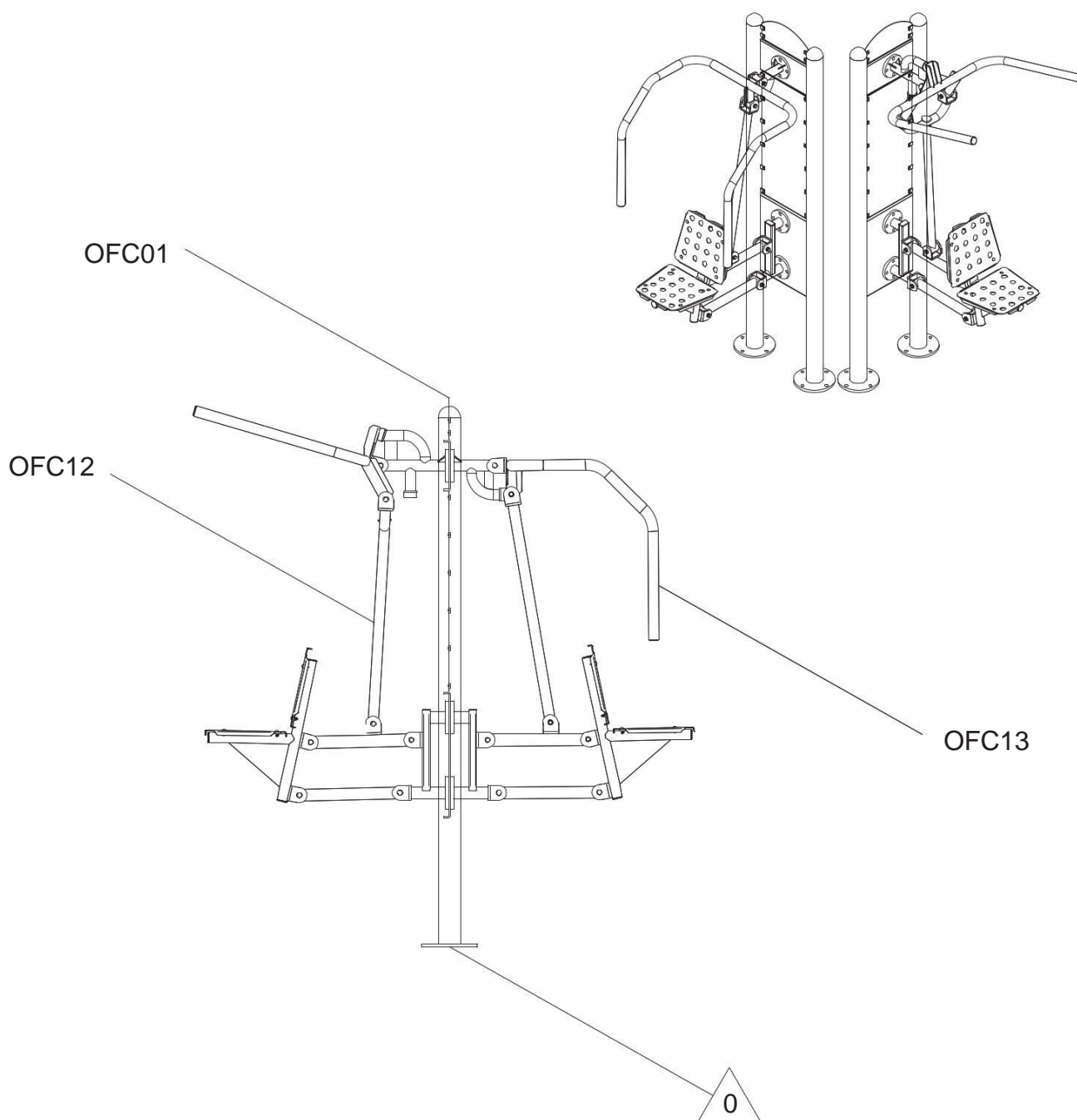
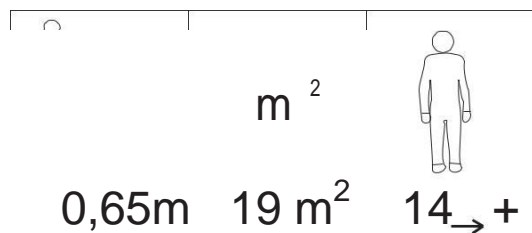
Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc / Pull Down and Chest Press OFC12, OFC13

Installation manual

Instrukcja instalacji

Manuel d'installation

Manuale di installazione
Installationshandbuch

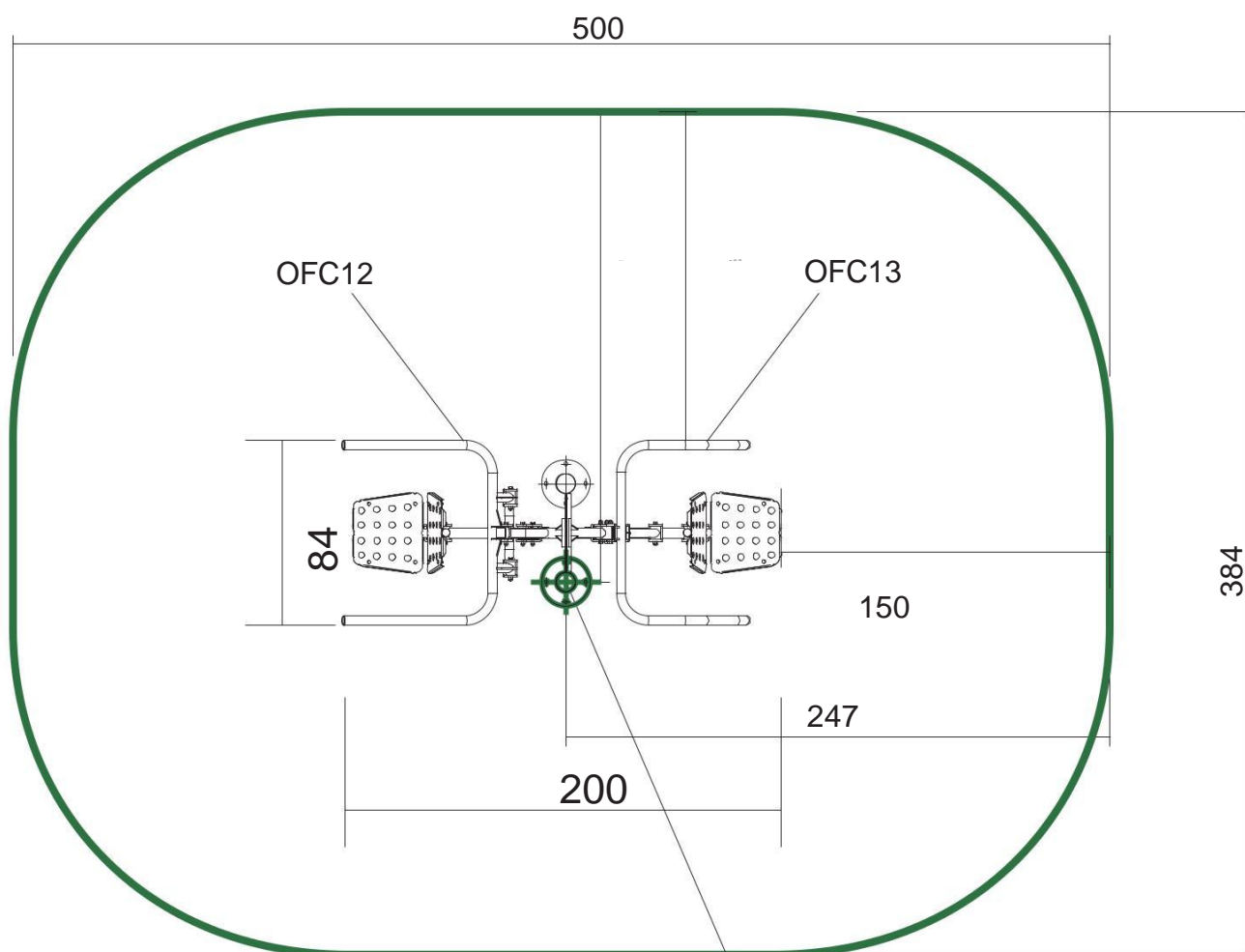


Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc / Pull Down and Chest Press OFC12, OFC13

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

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

19 m²



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

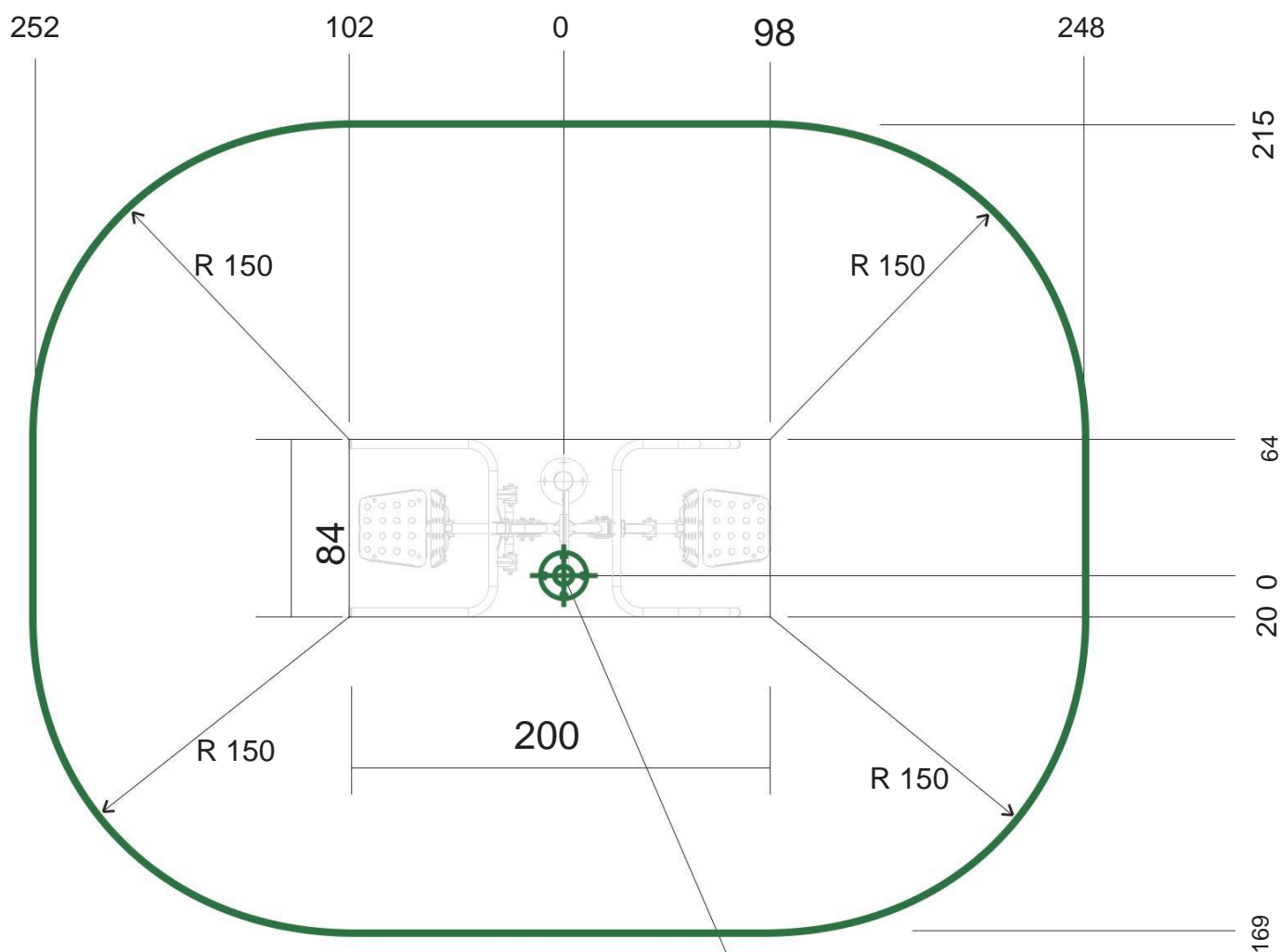
Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc / Pull Down and Chest Press OFC12, OFC13

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

19 m²

Wetpour
Nawierzchnia bezpieczna
Sol soupe
Caucho Continuo
Synthetischer Fallschutz

19 m²



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

OFC12, OFC13

Concrete pad 

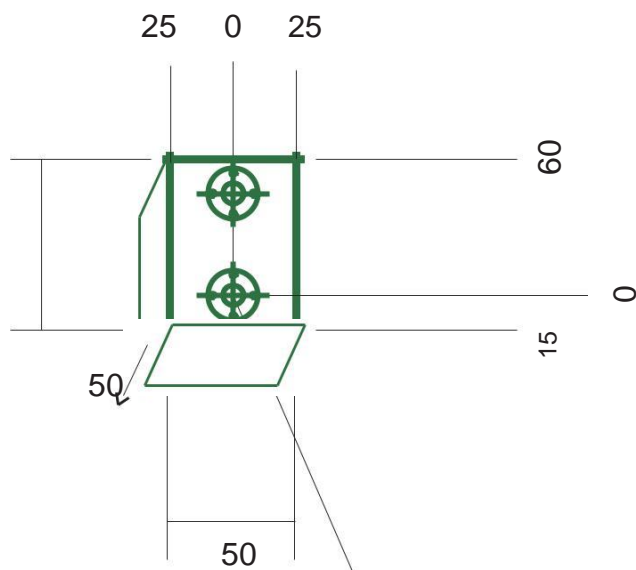
Fundament betonowy

Dalle béton

Solera de Hormigón

Beton Bodenplatte

0,37 m² / 0,19 m³



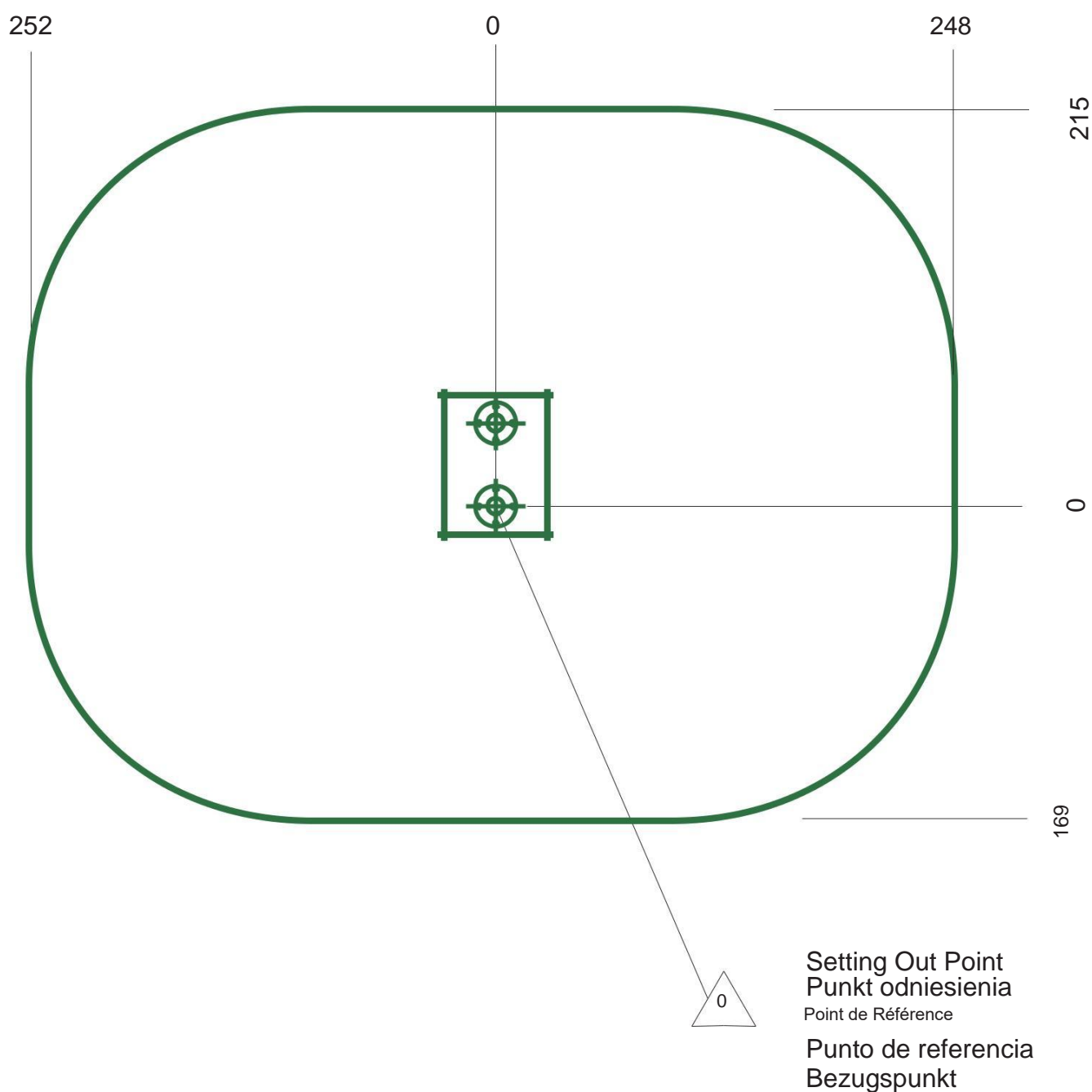
Setting Out Point Punkt odniesienia

Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc / Pull Down and Chest Press OFC12, OFC13

Footing plan
Plan fundamentowania
Installation
Installazione
Fundamentplan

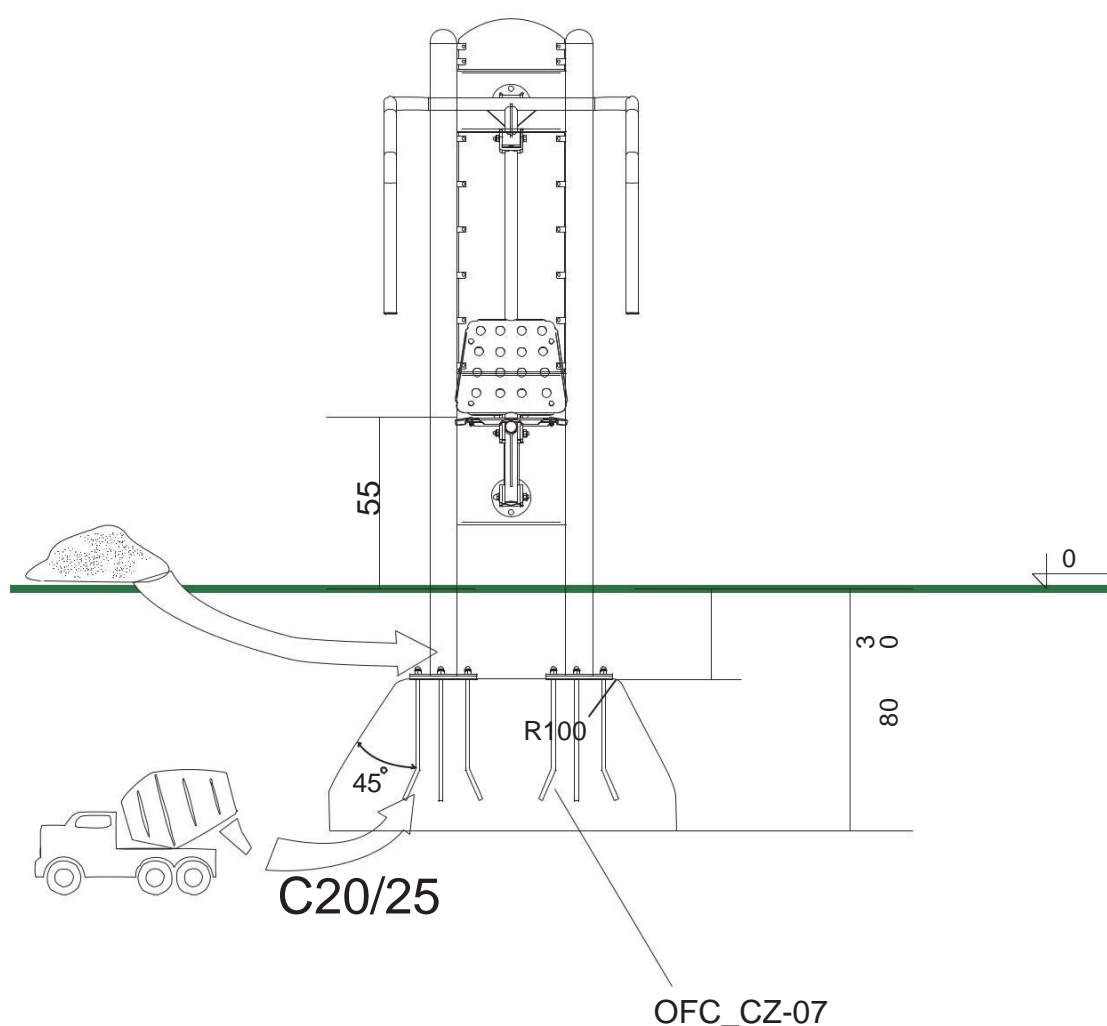
$0,37 \text{ m}^2$ / $0,19 \text{ m}^3$



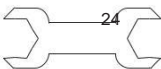

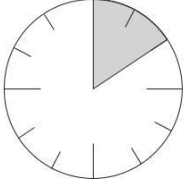
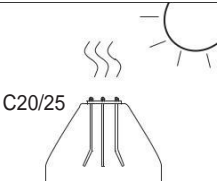


Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc / Pull Down and Chest Press OFC12, OFC13

Footing plan
Plan fundamentowania
Implanation
Implanación
Fundamentplan

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



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