

Twister i Wahadło / Twister and Ski trainer OFC09 + OFC10

Data sheet

Karta katalogowa

Scheda di dati

Fiche Technique

Datenblatt

PL

Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni, Koordynacja

Effekt treningu:

Wahadło: Ćwiczy mięśnie bioder. Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha i pleców.

Twister: Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha.

Sposób używania:

Wahadło: Chwyć mocno za uchwyty, postaw obie nogi na stopkach. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.

Twister:

Rękami złap za uchwyt, obiema nogami zajmij miejsce na stopkach, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch z prawej strony na lewą i z powrotem.

Trudność ćwiczenia: Łatwe

Pełne bezpieczeństwa 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 jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.

- Konstrukcja wykonana ze stali czarnej malowanej proszkowo dwuwarstwowo z podkładem cynkowym, kolor szary RAL 9007, kolor zielony RAL6018.

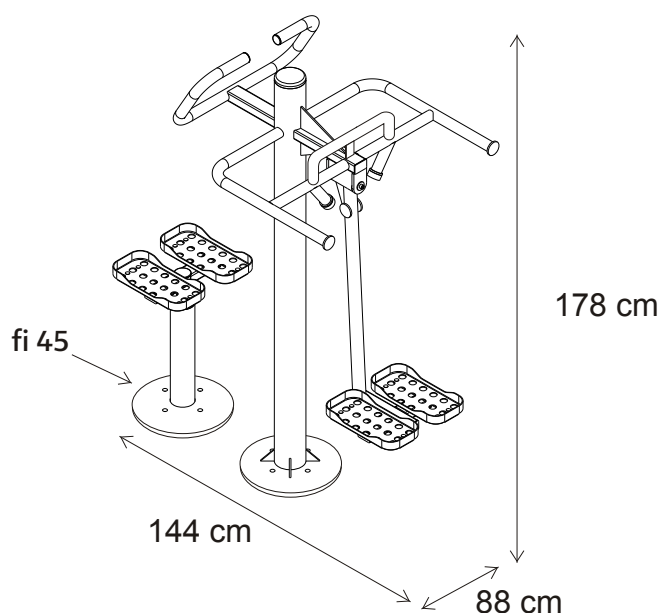
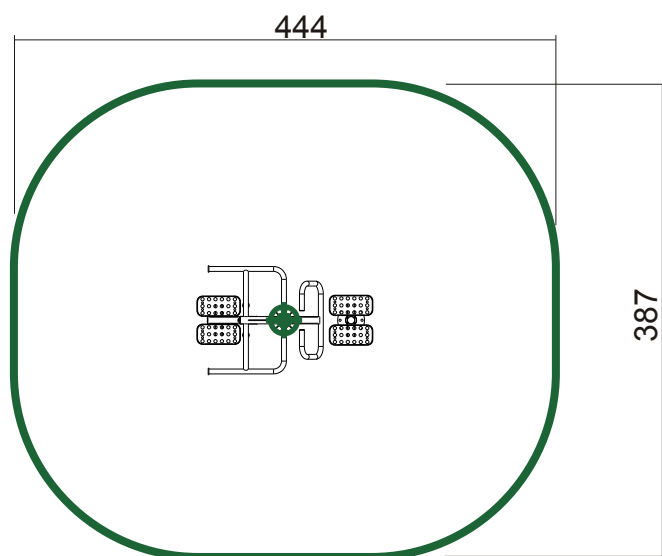
- Podesty i siedziska wykonane z aluminium.

- Łożyskowanie kulkowe zabezpieczone przed utratą smaru.

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

Wyprodukowane w Polsce.

Elementy ulegające amortyzacji: łożysko



Twister i Wahadło / Twister and Ski trainer

OFC09 + OFC10

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.

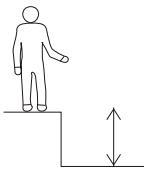


Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta.

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.

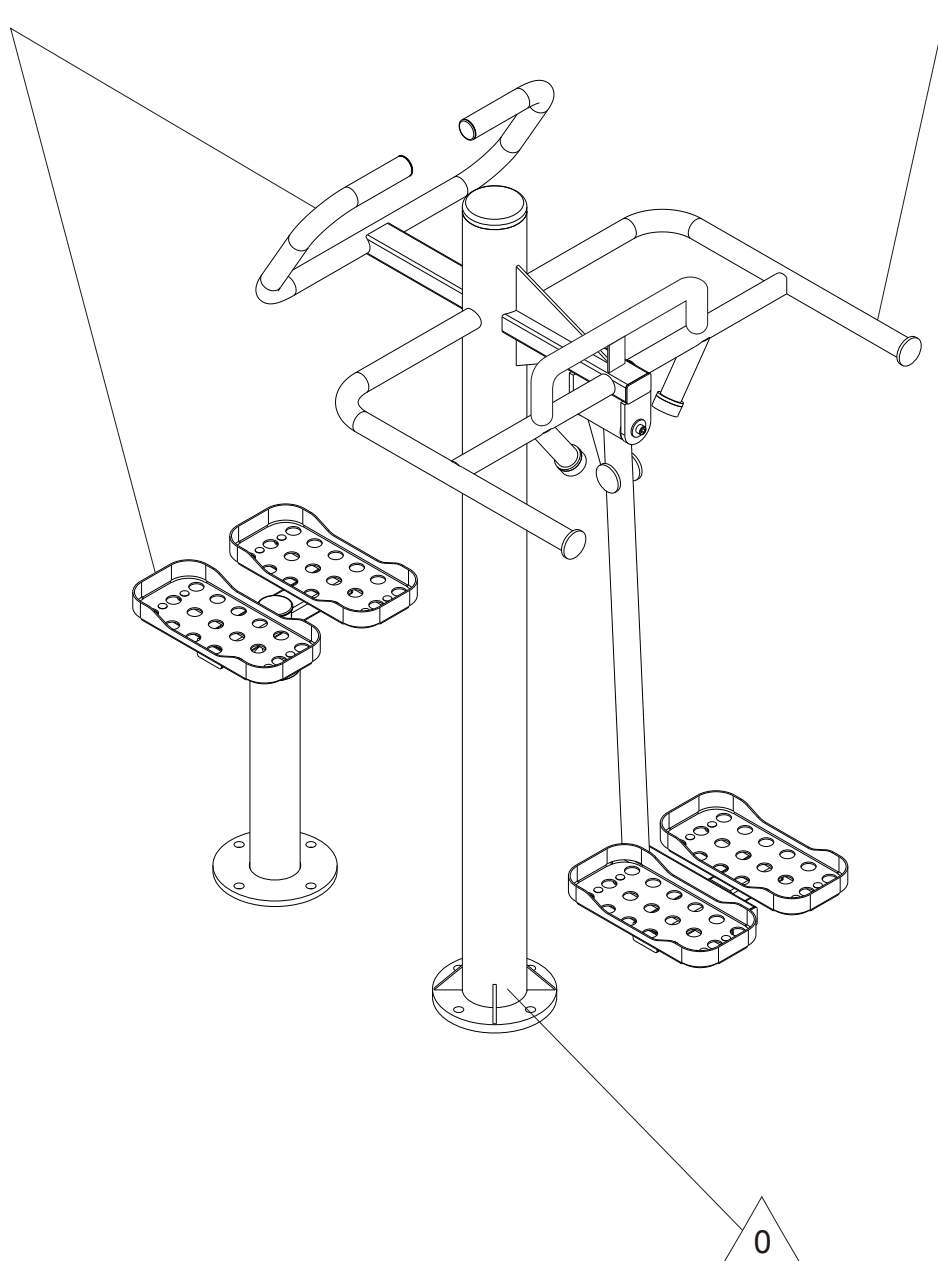
Twister i Wahadło / Twister and Ski trainer OFC09 + OFC10

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

		
0,64m	17 m ²	14 → +

OFC09 Twister

OFC10 Ski Trainer



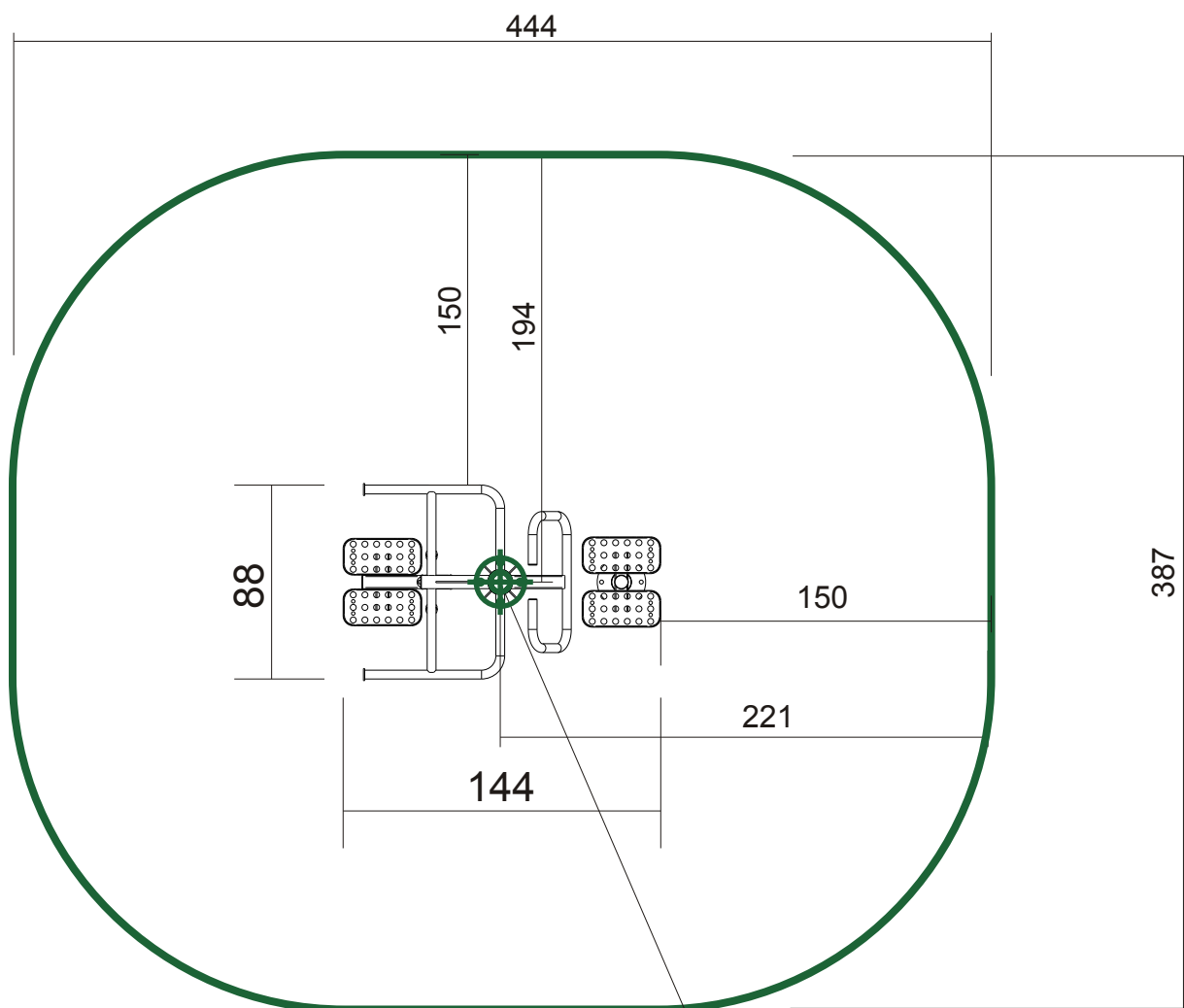
Twister i Wahadło / Twister and Ski trainer

OFC09 + OFC10

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

17 m²



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

Twister i Wahadło / Twister and Ski trainer

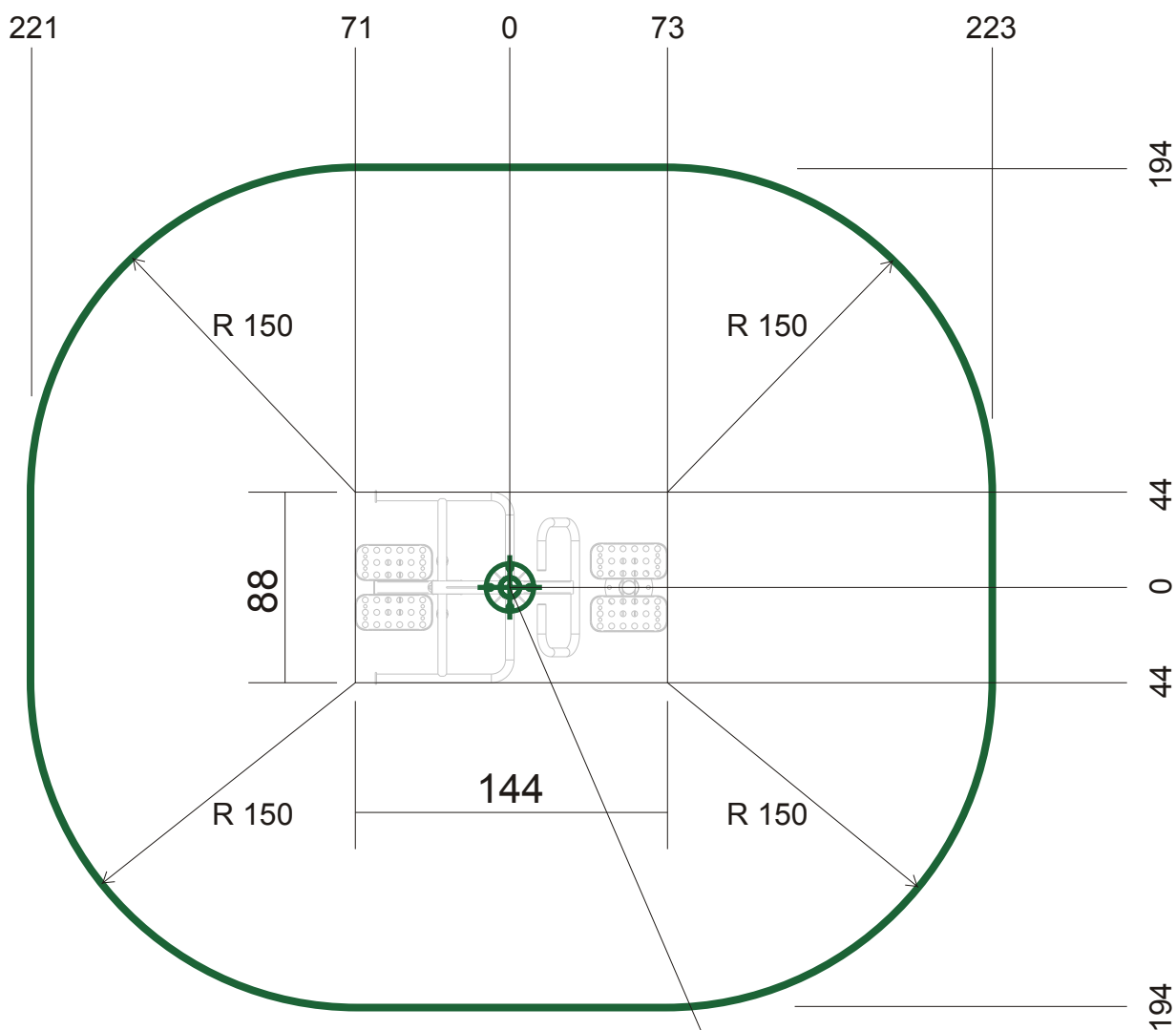
OFC09 + OFC10

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

Wetpour
Nawierzchnia bezpieczna
Sol soupe
Caucho Continuo
Synthetischer Fallschutz

17 m²

17 m²



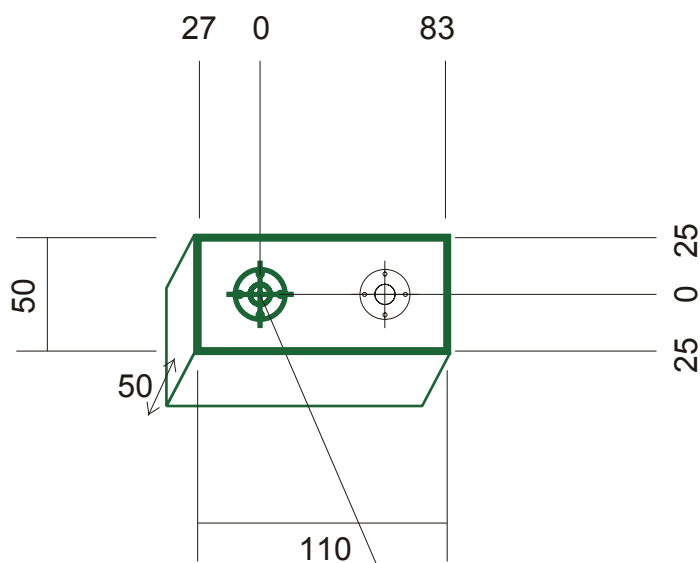
Setting Out Point
Punkt odniesienia
Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Twister i Wahadło / Twister and Ski trainer

OFC09 + OFC10

Concrete pad
Fundament betonowy
Dalle béton
Solera de Hormigón
Beton Bodenplatte

$0,5 \text{ m}^2 / 0,25 \text{ m}^3$



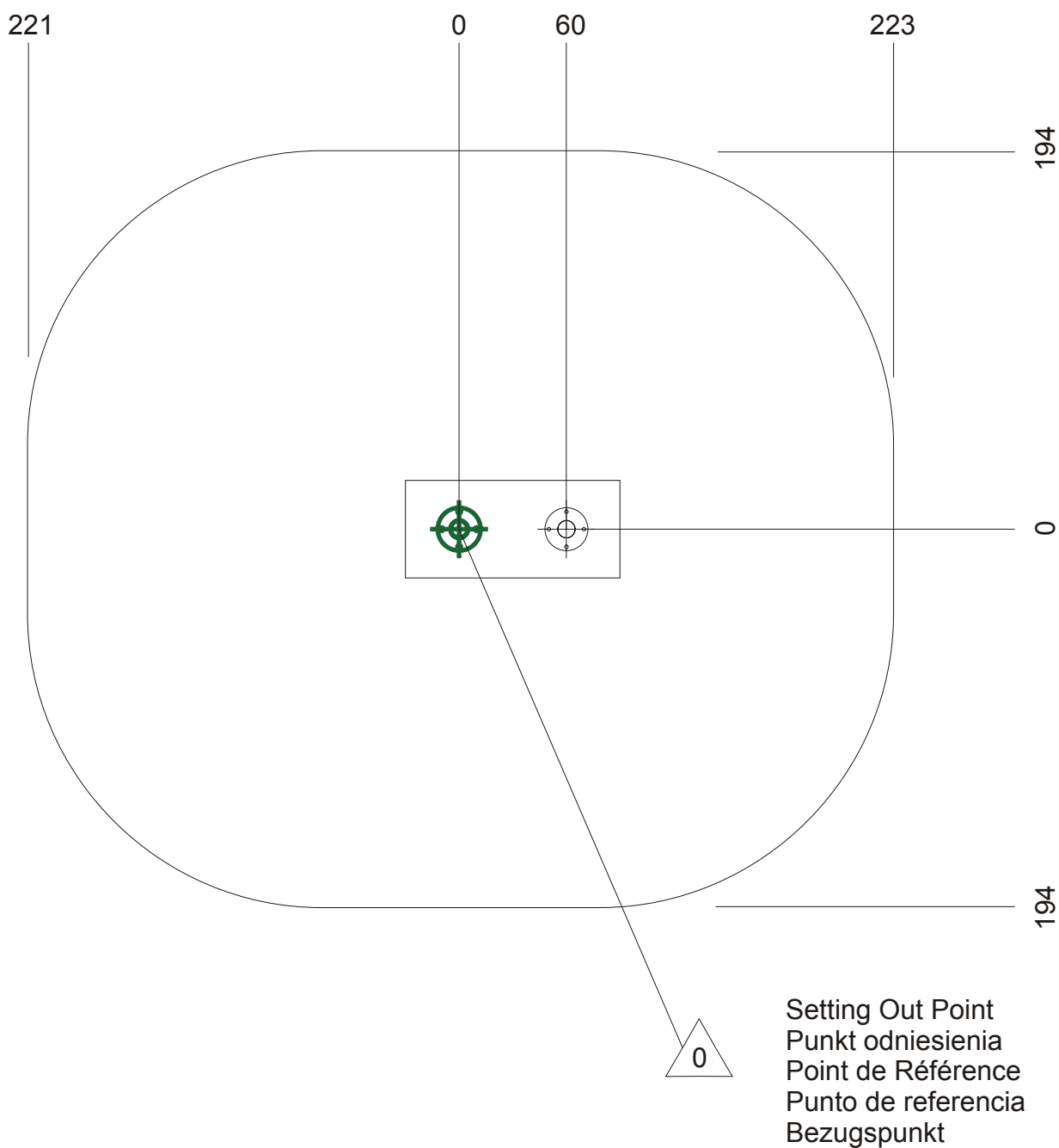
Setting Out Point
Punkt odniesienia
Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Twister i Wahadło / Twister and Ski trainer

OFC09 + OFC10

Footing plan
Plan fundamentowania
Installation
Installazione
Fundamentplan

$0,5 \text{ m}^2 / 0,25 \text{ m}^3$

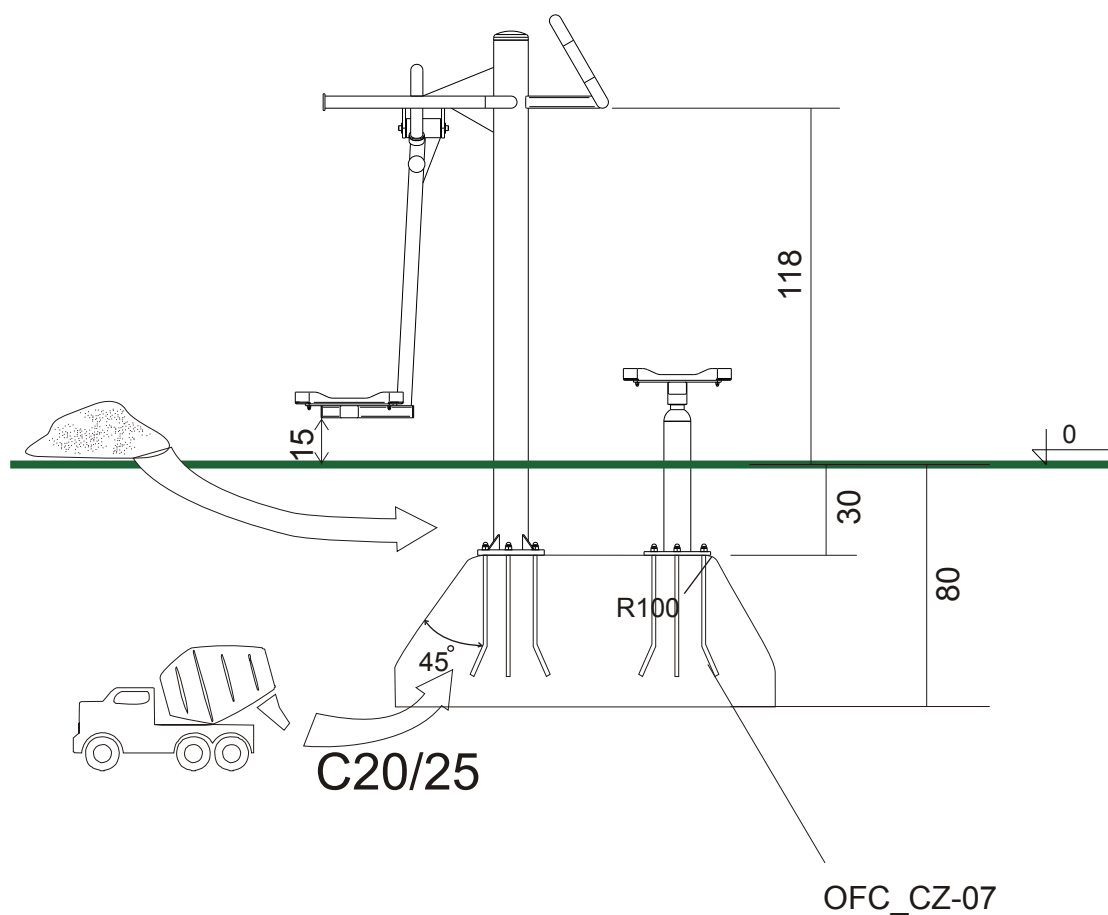




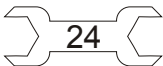

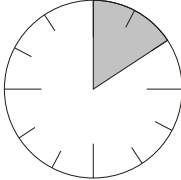
Twister i Wahadło / Twister and Ski trainer

OFC09 + OFC10

Footing plan
Plan fundamentowania
Implanation
Implanación
Fundamentplan

$0,5 \text{ m}^2 / 0,25 \text{ m}^3$



8xM16 	8xM16 	 24	2x 	
----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------