

KARTY TECHNICZNE URZĄDZEŃ Outdoor Fitness

Bezpieczeństwo użytkowania urządzeń zależy od właściwej instalacji zgodnej z instrukcją. Tylko właściwie zamocowane urządzenia mogą być używane. Przed oddaniem do użytku należy dokonać kontroli poprawności montażu.

Minimalne strefy bezpieczeństwa

Należy zachować odpowiednie strefy bezpieczeństwa wokół urządzenia. W strefie bezpieczeństwa nie może znajdować się żaden element.

- dla urządzeń o wysokości < 60 cm - nie ma stref bezpieczeństwa
- dla urządzeń o wysokości 60 - 150 cm - strefa bezpieczeństwa wynosi 150 cm
- dla urządzeń o wysokości >150 cm strefa bezpieczeństwa = 0,5 m + 0,6 x wysokość urządzenia

Dla urządzeń montowanych do pylona minimalna strefa bezpieczeństwa wynosi **180 cm wokół urządzenia**.

Konserwacja i przeglądy

Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Urządzenia należy regularnie sprawdzać pod względem bezpieczeństwa i funkcjonalności.

1. Kontrole cotygodniowe „przez oględziny”:

- a. Sprawdzenie czystości urządzeń (mycie wilgotną szmatką),
- b. Oględziny pod względem kompletności wszystkich elementów (czy nie nastąpiła kradzież lub dewastacja) i oznakowania,
- c. Sprawdzenie poprawnego funkcjonowania urządzeń, w szczególności elementów ruchomych (w razie konieczności nasmarować)
- d. Sprawdzenie nakrętek i śrub (w razie potrzeby dokręcić lub wymienić), spoin spawów.
- e. Sprawdzenie poziomu (30 cm od fundamentów) i czystości nawierzchni

2. Kontrole comiesięczne funkcjonalne:

- a. Kontrola stabilności sprzętu i mocowania do fundamentów (w razie potrzeby dokręcić śruby, lub poprawić podłoże zakrywające fundament),
- b. Kontrola elementów ruchomych, plastikowych i gumowych stoperów hamujących (w razie potrzeby wymienić),
- c. Kontrola kompletności i zużycia urządzeń,
- d. Kontrola powłok lakierniczych i korozji (w razie potrzeby miejsce oczyścić i zamalować),
- e. Lokalizacji wyposażenia dodatkowego czy znajduje się w obszarze stref bezpieczeństwa.
- f. Kontrola oznaczeń urządzeń i regulaminu.

Zalecamy **coroczne kontrole** podstawowe przez przedstawiciela Outdoor Fitness

. Będą one przeprowadzane przez wykwalifikowany personel i przy użyciu właściwych narzędzi i załączonych formularzy

Naprawy

Gdy nastąpi awaria urządzenia, należy je niezwłocznie usunąć w całości lub części zepsutej, lub zabezpieczyć je przed użytkowaniem oraz poinformować serwis. W przypadku wątpliwości dotyczących montażu, bezpieczeństwa czy bieżącego funkcjonowania urządzeń należy się skontaktować z przedstawicielem Outdoor Fitness .

Jeżeli sprzęt jest tymczasowo usuwany, to należy zabezpieczyć jego fundamenty lub miejsce zakotwienia w taki sposób, aby nie stanowiły żadnego zagrożenia. Konserwacja malarska będzie przeprowadzona przy pomocy farb zalecanych przez producenta urządzeń.

Uwagi

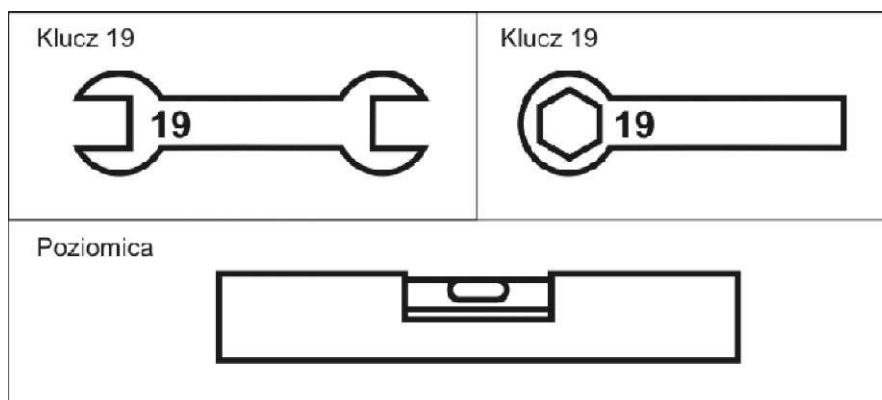
Outdoor Fitness jest sprzętem fitness do użytku zewnętrznego i nie może być stosowany w domu.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Urządzenia są przeznaczone do rekreacyjnego treningu. Ćwiczenia wykonywać zgodnie z instrukcją przymocowaną na każdym urządzeniu, a ich intensywność dopasować do indywidualnej kondycji ćwiczącego. Z powodu nieprawidłowego, lub zbyt intensywnego treningu mogą występować urazy zdrowia.

Narzędzia niezbędne do montażu

Urządzenia dostarczane są kompletne. Wymagany jest montaż urządzenia do pylona za pomocą dołączonych śrub, lub bezpośrednio montaż do zbrojenia fundamentu. Pod nakrętki podłóż podkładkę.



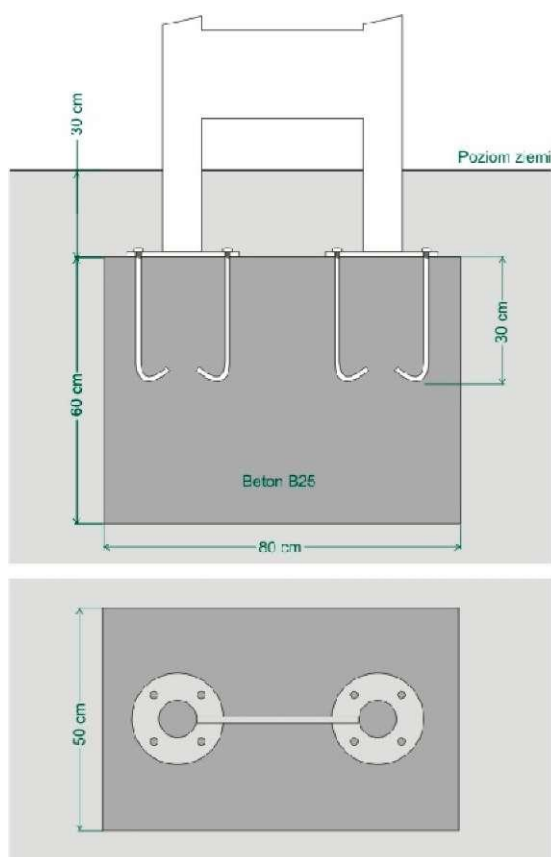
Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

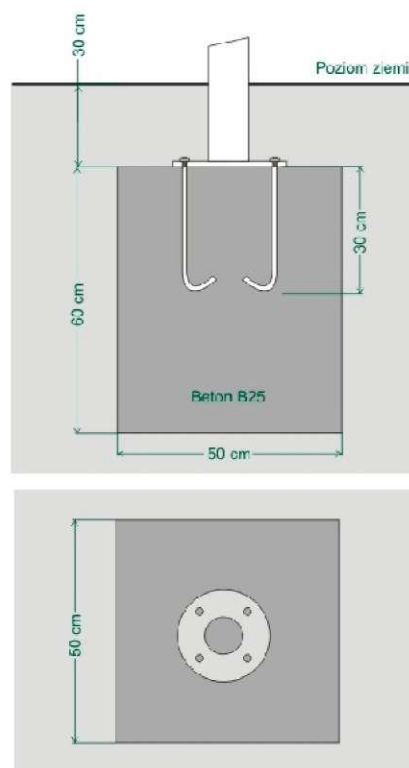
Montaż do fundamentów zalewanych betonem

1. Przygotować szablon (jeżeli nie został dołączony do urządzenia) np. ze sklejki i zaznaczyć otwory do przewiercenia,
2. Przymocować zbrojenie do szablonu,
3. Wykopać fundament,
4. Zalać fundament betonem B25 do wysokości 30 cm pod powierzchnią gruntu,
5. Szablon ze zbrojeniem wcisnąć w płynny beton, wypoziomować.
6. Zbrojenie wykonać z prętów gwintowanych $\varnothing 14$ mm, długość minimum 30 cm, zagięty w dolnej części jak na rysunku poniżej,
7. Beton pozostawić do całkowitego utwardzenia,
8. Przymocować urządzenie zachowując pion pylona,
9. Zasypać fundament 30 cm warstwą ziemi.
10. Nakleić na urządzenia dołączone nalepki informacyjne.
- 11.

Rysunek nr. 1 Fundamenty pylona

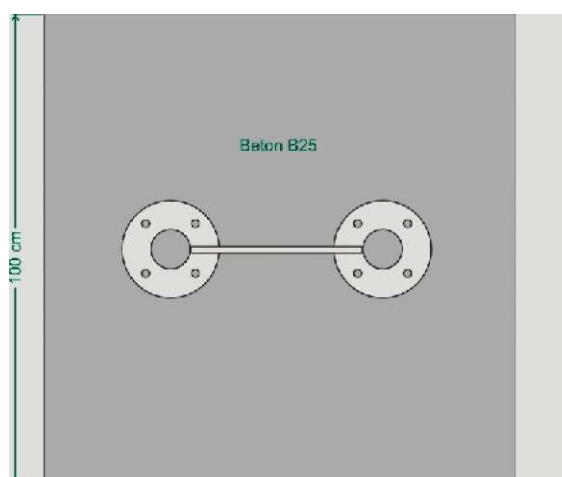
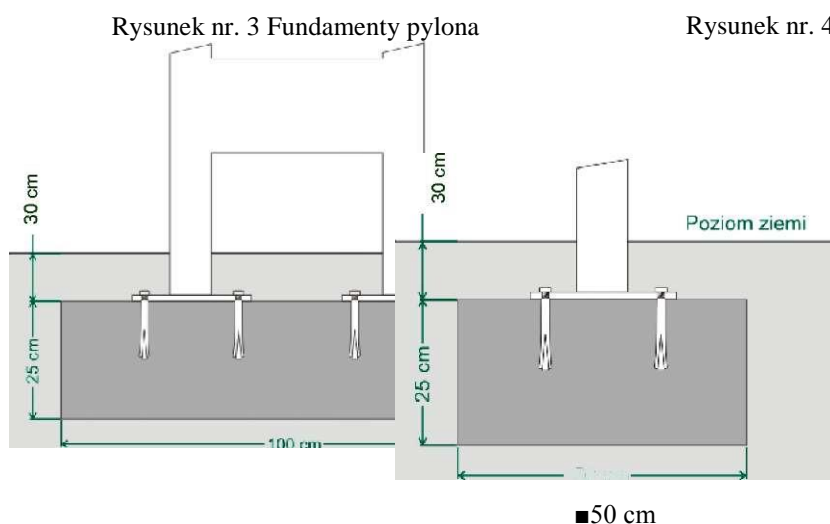


Rysunek nr. 2 Fundamenty pojedynczy dodatkowy



Montaż do fundamentów prefabrykowanych

1. Wykopać fundament o głębokości 35-40 cm,
2. Ułożyć fundament prefabrykowany 30 cm pod powierzchnią ziemi, wypoziomować,
3. Nawiercić otwory w betonie do zamocowania kotew rozporowych,
4. Zamocować stalowe kotwy rozporowe (pręt \varnothing 16 mm), upewnić się, że wszystkie dobrze są zamocowane w betonie,
5. Przymocować urządzenie zachowując pion pylona,
6. Zasypać fundament 30 cm warstwą ziemi.
7. Nakleić na urządzenia dołączone nalepki informacyjne.



Pylon

Pylon (słup) to element uniwersalny element montażowy do urządzeń Outdoor Fitness . Urządzenia mogą być montowane obustronnie do trzech blach rozmieszczonych na różnych wysokościach pomiędzy dwoma nogami pylona. Montaż odbywa się za pomocą dołączonych śrub.

Pylon jest miejscem informacyjnym i spełnia rolę tablicy. Na tablicy pylona znajduje się instrukcja użytkowania urządzenia.

Spody nóg pylona zakończone są obręczami do montażu urządzenia do fundamentu za pomocą ośmiu śrub.

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 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

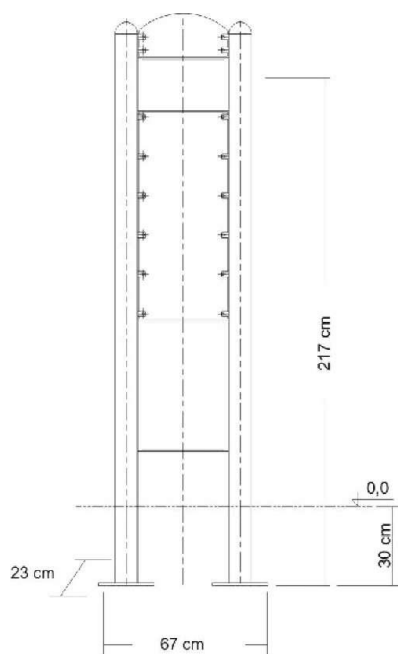
Klasa użytkowania: S Klasa

dokładności: B Maksymalny ciężar

500 kg. Waga urządzenia: 65 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.



Biegacz

Kategoria urządzenia: Krążenie krwi, Koordynacja Efekt treningu:

Delikatny dla stawów trening mięśni całych nóg i bioder. Poprawia ponadto zmysł równowagi.

Sposób używania:

Postaw obie nogi na pedałach i chwyc mocno za uchwyt. Poruszaj nogami w przód i w tył. Jednocześnie mogą korzystać z przyrządu dwie osoby. Trudność ćwiczenia: Łatwe

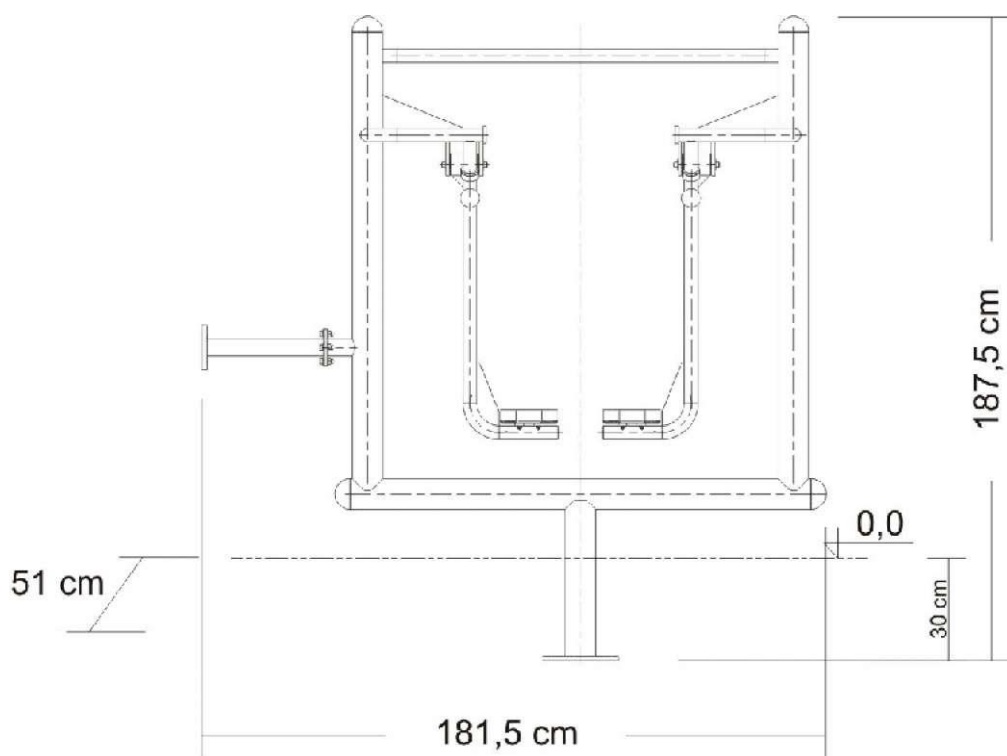
Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Gumowe stopery sprawdzać regularnie podczas comiesięcznych przeglądów. Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S Klasa dokładności: B

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg. Waga urządzenia: 74 kg

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.



Drabinka uniwersalna

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni Efekt treningu:

Wariant 1: Efektywne wzmocnienie ramion i łokci

Wariant 2: Rozciąganie Sposób używania:

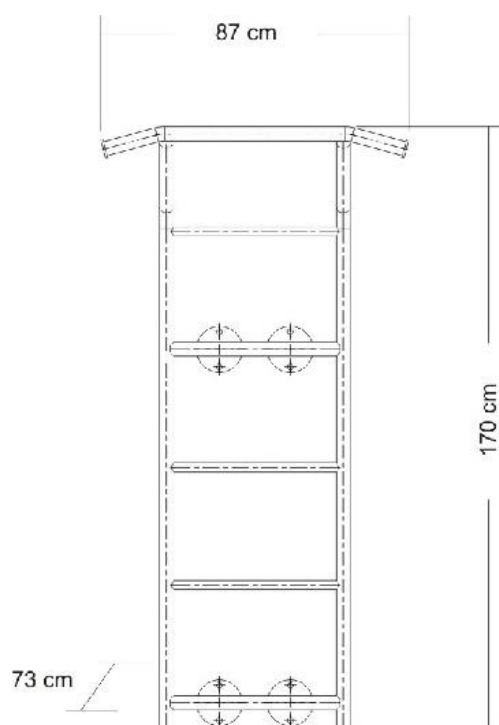
Wariant 1: Podciąganie na drążku: Złap za uchwyt drążka i unikając ruchu wahadłowego podciągnij ciało do wysokości piersi. Następnie powoli opuszczaj.

Wariant 2: Rozciąganie mięśni: Oprzyj stopę o szczebel na wysokości pasa. Wykonuj skłony tułowia do stopy na szczeblu i stopy na ziemi. Stopień zaangażowania energii / siły: Średni do wysokiego

Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegaj instrukcję montażu i konserwacji. Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasaużytkowania: S Klasa dokładności: B Waga urządzenia: 24 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.



Ławka

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni Efekt treningu:

Ćwiczenia wykonywane na urządzeniu pomagają wzmocnić mięśnie brzucha.

Przy prostych skłonach pracują mięśnie proste brzucha. Wykonując skręt tułowia pobudzamy mięśnie skośne.

Doskonale wpływają na poprawę sylwetki.

Sposób używania:

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

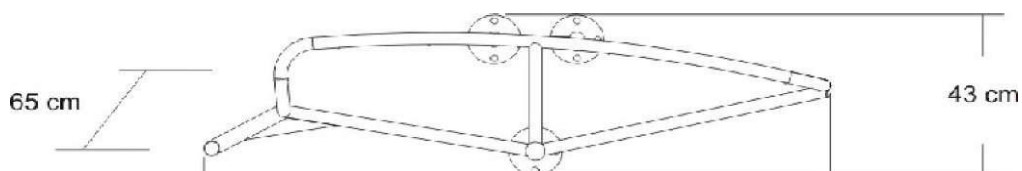
Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S Klasa dokładności: B Waga urządzenia: 27

kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.



Orbitrek

Kategoria urządzenia: Koordynacja

Efekt treningu:

Delikatny dla stawów trening mięśni nóg i bioder. Dodatkowo trening mięśni pasa barkowego i ramion. Wpływa pozytywnie na spalanie tkanki tłuszczowej. Sposób używania:

Stań na pedałach i chwyć mocno rękami oba uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąc i pchając drążki. Trudność ćwiczenia: Łatwe

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

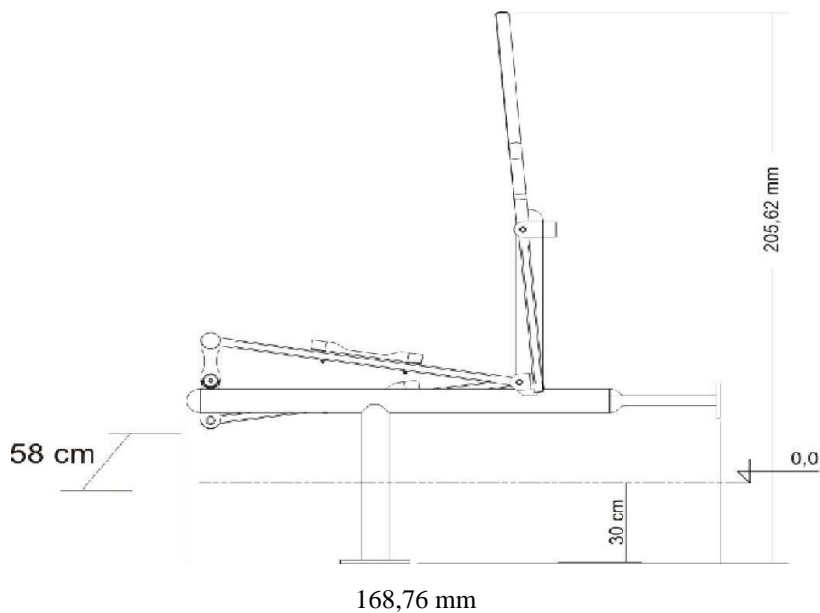
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S Klasa dokładności: B Waga

urządzenia: 66 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.



Podciąg nóg

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni Efekt treningu:

Wzmocnienie kilku dużych partii mięśniowych: kończyny górne, uda oraz brzuch i grzbiet. Staranne wykonywanie ćwiczenie przyczynia się do utrzymania poprawnej postawy ciała. Działa zapobiegawczo na niepożądane skrzywienia kręgosłupa. Sposób używania:

1. Oprzyj się rękami na podpórkach, plecami do urządzenia. Chwyć uchwyty. Uda poziomo, łydki pionowo. Nogi podciągnij do tułowia a następnie opuszczaj.

2. To samo ćwiczenie wykonaj o prostych nogach ułożonych poziomo (wersja zdecydowanie trudniejsza).

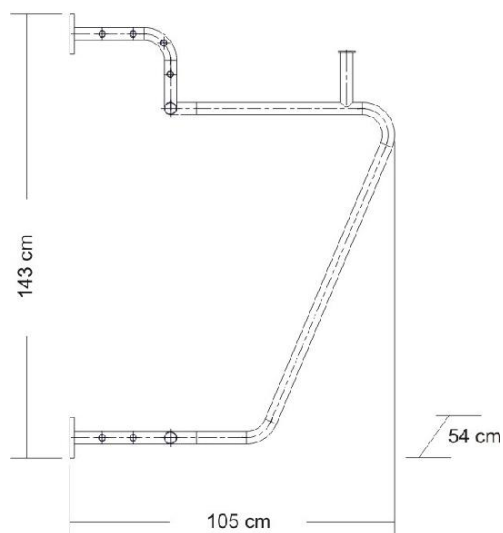
Stopień zaangażowania energii / siły: Średni do wysokiego

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 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S Klasa dokładności: B Waga urządzenia: 20 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.



Prasa nożna

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Buduje masę mięśniową kończyn dolnych. Nieznacznie obciąża stawy. Pomaga usprawnić prawidłowe funkcjonowanie nóg.

Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia nie wychylasz kolan do wewnątrz ani na zewnątrz stabilizujesz swoje stawy kolanowe. Sposób używania:

Usiądź stabilnie na siodełku i połóż obie nogi na pedałach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj w kolanach. Na urządzeniu mogą ćwiczyć jednocześnie trzy osoby.

Trudność ćwiczenia: Średnie

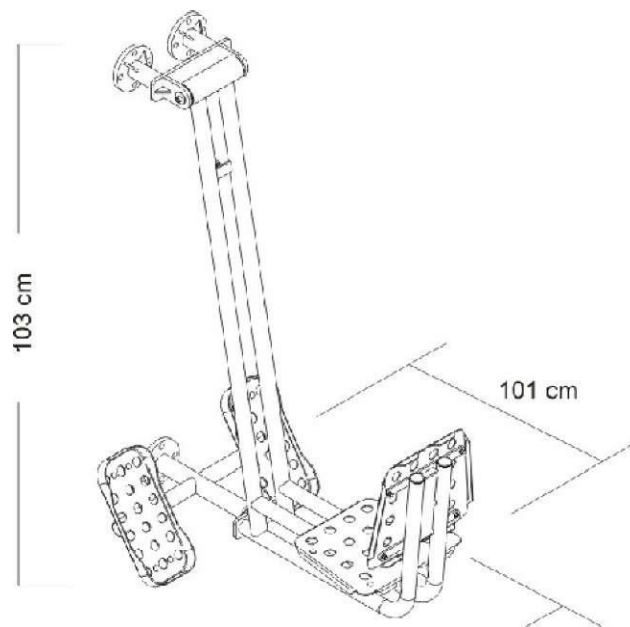
Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Gumowe stopery sprawdzać regularnie podczas comiesięcznych przeglądów. Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S Klasa dokładności: B Waga urządzenia: 45 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.



Prostownik pleców

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Wzmacnia bardzo ważną dla utrzymania poprawnej sylwetki grupę mięśniową.

Dzięki ćwiczeniom na tym urządzeniu dbasz o mięśnie grzbietu oraz swój kręgosłup.

Regularne ćwiczenie pomogą efektywnie wzmocnić mięśnie odpowiadające za utrzymywanie pionowej postawy.

Pomoże Ci to na dłużej cieszyć się ze spacerów.

Sposób używania:

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. Trudność ćwiczenia: Średnie

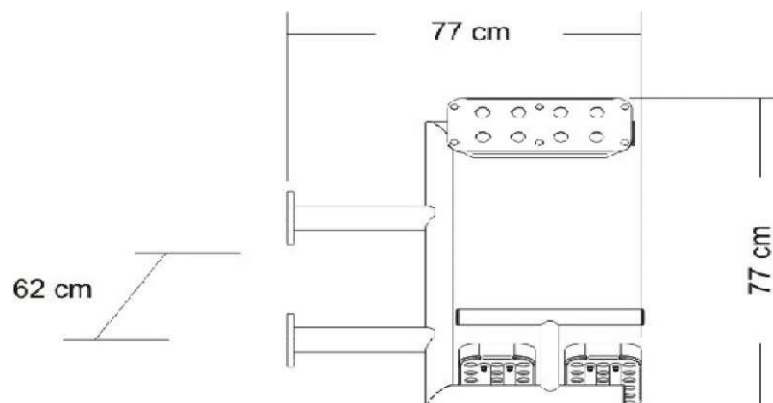
Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S Klasa

dokładności: B Waga

urządzenia: 20 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.



Twister obrotowy

Kategoria urządzenia: Koordynacja Efekt treningu:

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

Doskonale rozluźnia.

Szczególnie polecamy Paniom.

Obiema nogami zajmij miejsce stopkach, rękoma złap za uchwyt, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch w prawo i w lewo. Stopień zaangażowania energii / siły: Niski

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 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa

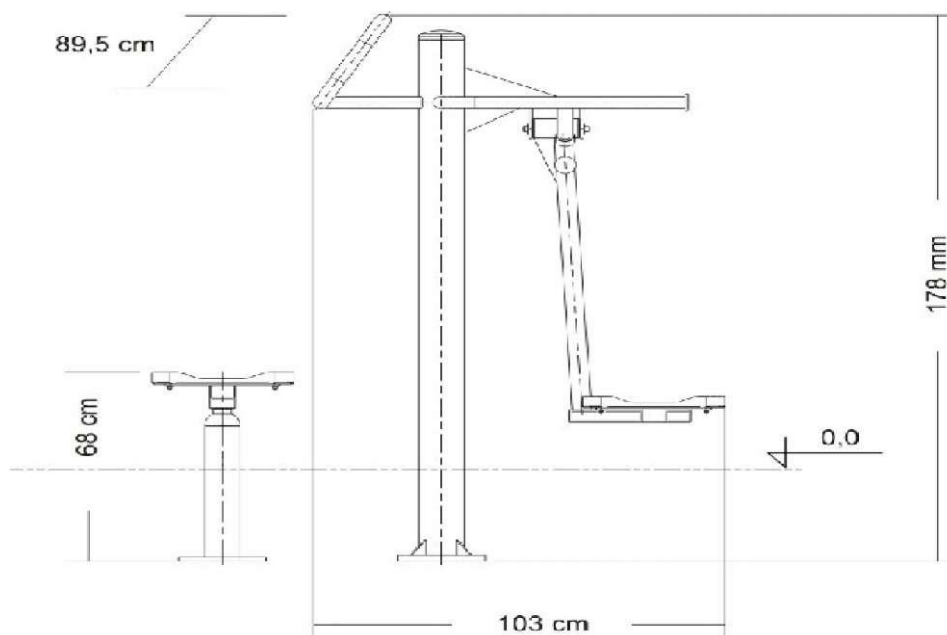
użytkowania: S

Klasa dokładności:

B Waga

urządzenia: 15 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.



Wahadło

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni, Koordynacja Efekt treningu:

Podobnie jak twister doskonale aktywizuje dolne części ciała. Dodatkowo pomaga usprawnić zmysł równowagi oraz działa rozluźniająco. Szczególnie polecamy Paniom.

Sposób używania:

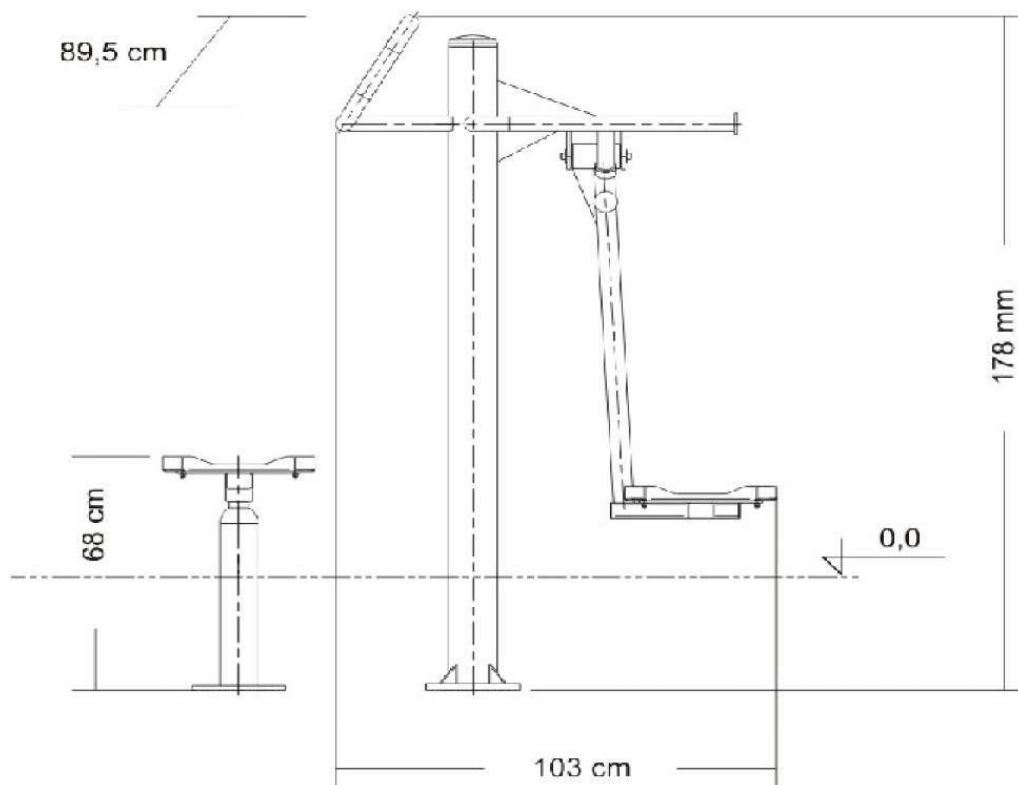
Postaw obie nogi na stopkach i chwyć mocno za uchwyty. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła. Trudność ćwiczenia: Łatwe

Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Gumowe stopery sprawdzać regularnie podczas comiesięcznych przeglądów. Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów

Klasa użytkowania: S Klasa dokładności: B Waga

urządzenia: 50 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.



Wioślarz

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Jedno z bardziej wszechstronnych urządzeń. Aktywizuje właściwie wszystkie części ciała. Doskonałe ćwiczenie na ogólną poprawę wydolności organizmu. Sposób używania:

Postaw stopy na pedałach, złap rękami za oba uchwyty. Przyciągnij uchwyt do brzucha prostując jednocześnie nogi. Powrót do pozycji wyjściowej. Trudność ćwiczenia: Średnie

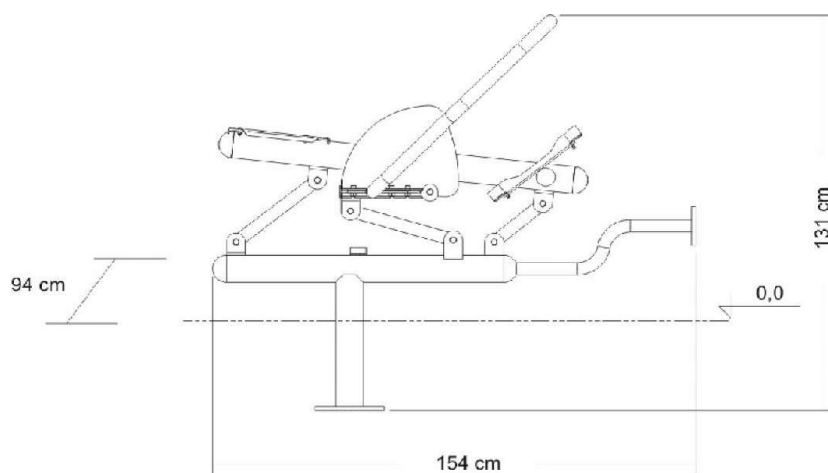
Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Gumowe stopery sprawdzać regularnie podczas comiesięcznych przeglądów. Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 70 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.



Wyciąg górny

Kategoria urządzenia: Budowanie mięśni Efekt treningu:

Wzmocnienie górnych partii mięśniowych w szczególności przedramię oraz mięsień najszerszy grzbietu.

Wpływa na rozwój masy mięśniowej.

Sposób używania:

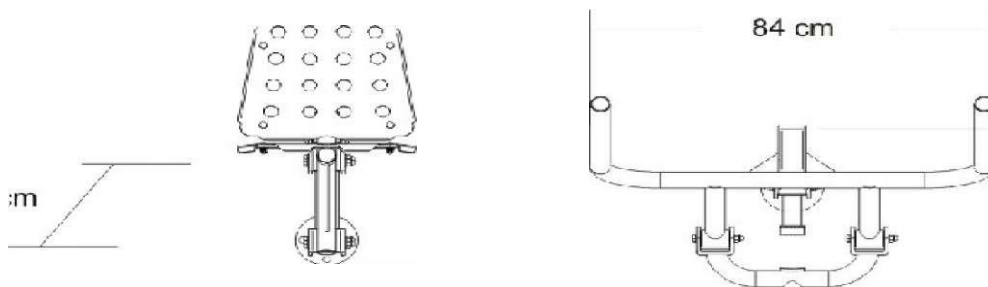
Usiąść stabilnie (twarzą lub plecami do przyrządu) i złapać za uchwyty. Przyciągnij uchwyty do ciała i z powrotem do prawie wyprostowanych łokci. Do urozmaicenia ćwiczenia trzymając za uchwyty można przyjmować różne pozycje ciała. Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego.

Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Gumowe stopery sprawdzać regularnie podczas comiesięcznych przeglądów. Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S Klasa dokładności: B Waga urządzenia: 42 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.



Wyciskanie siedząc

Kategoria urządzenia: Budowanie mięśni Efekt treningu:

Ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych.

Regularne ćwiczenia wraz z dużą ilością powtórzeń mogą wpływać na przyrost masy mięśniowej.

Sposób używania:

Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć rękami oba drążki (pionowe bądź poziome). Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej. Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego

Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Gumowe stopery sprawdzać regularnie podczas comiesięcznych przeglądów. Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S Klasa dokładności: B Waga urządzenia: 40 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009. Wyprodukowane w Polsce.

