Twister + Ski Trainer

OFC09 + OFC10

Data sheet
Karta katalogowa
Scheda di dati
Fiche Technique
Datenblatt

PL

Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

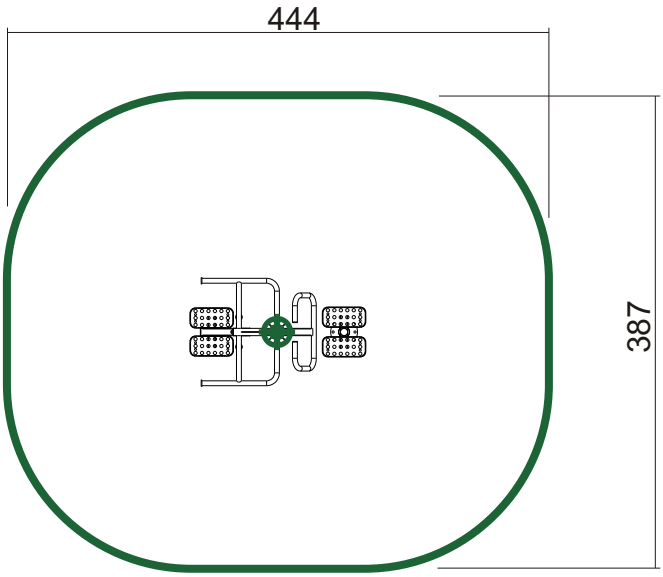
Kategoria urządzenia: Budowa mięśni, Koordynacja
Efekt treningu:
Wahadło: Ćwiczy mięśnie bioder. Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha i pleców.
Twister:Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha.

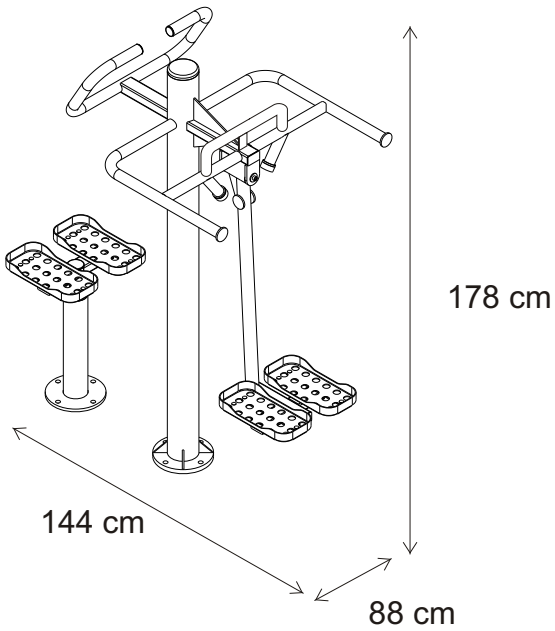
Sposób używania:
Wahadło:Chwyć mocno za uchwyty, postaw obie nogi na stopkach. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.
Twister:
Rękami złap za uchwyt, obiema nogami zajmij miejsce na stopkach, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch z prawej strony na lewą i z powrotem.
Trudność ćwiczenia: 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.
Waga urządzenia:

Wykonano w oparciu o normy: DIN 79000:2012-05, prEN 16630E
Wyprodukowane w Polsce.





Starmax - Outdoor Fitness Center
ul. Oliwkowa 17, 80 – 175 Gdańsk, Poland
tel. +48 884 000 884, +48 600 273 852
fitness@outdoorfitness.pl

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 Oudtoor Fitness Center: fitness@outdoorfitness.pl.** Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

Maintenance manual
Instrukcja konserwacji
Manuel de maintenance
Manuale di manutenzione
Wartungshandbuch

EN

A check is carried out as follows :

Routine inspection :
Visual inspection of the unit, designed to detect visible damage and threats that may arise for such reasons : misuse, vandalism or weather conditions. Frequency of inspection once a week. The first inspection before putting into use. Until to using devices,protect device before using and remove assembly aids. After the first uses of the installed equipment check tightening screws especially foundation.

NOTE 1:
For outdoor gym installed in areas withintensive use of equipment , as well as in areas exposed to frequent damage caused by vandalism , daily inspections may be required.

NOTE 2:
During a routine and operational inspection one should pay attention to: clarity, clearance, state of the ground, exposed (mobile) foundation, sharp edges, missing parts, excessive wear (dispersed and moving parts) and the strength of the structure itself, tightening the screws.

Operational control :
More accurate than a routine inspection of facilities for checking the functionality and stability of the equipment, including checking the rubbers stoppers.
- It should be performed every 1 to 3 months, or as recommended by the manufacturer / distributor.

Annual inspection of home :
Control that determines the overall condition for safer operating on the equipment (the main annual control).
NOTE 3:
The main annual inspection may require digging or spreading (unscrewing) various exercise machines or parts of them. The annual inspection should be performed by the manufacturer or an authorized Outdoor Fitness Center service technician. Submissions for the annual inspection at the following address: fitness@outdoorfitness.pl

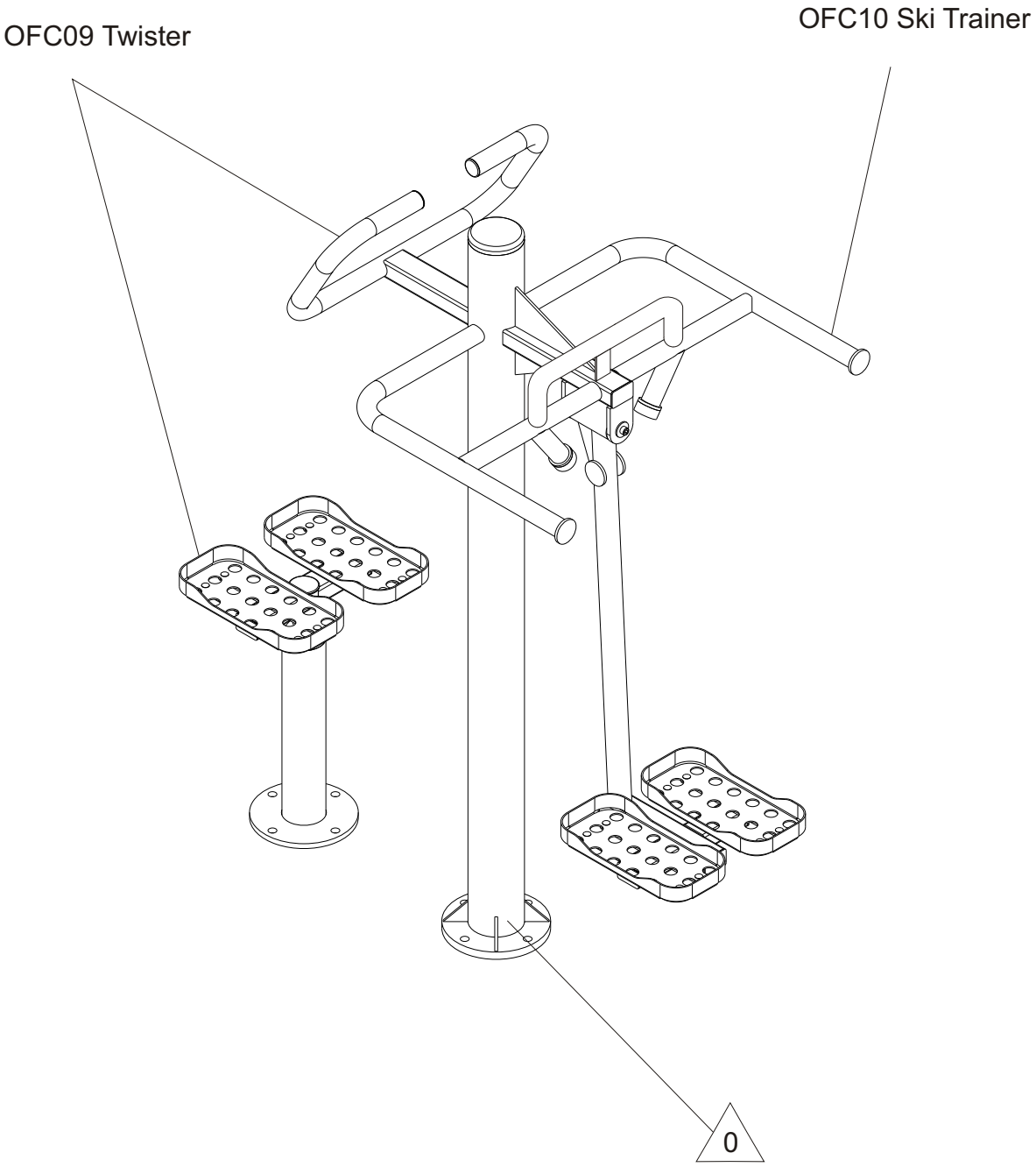
Failures:
In the case of the absence, damage or wear of the device, it must be promptly repaired or replaced. If it is impossible to secure this unit prior to use . Contact the Oudtoor Fitness Center site: fitness@outdoorfitness.pl . Use only original spare parts. Repairs and replacement parts can only make the manufacturer or his authorized representative.

Twister + Ski Trainer

OFC09 + OFC10

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

0,64m	17 m^2	14 →+



Starmax - Outdoor Fitness Center
ul. Oliwkowa 17, 80 – 175 Gdańsk, Poland
tel. +48 884 000 884, +48 600 273 852
fitness@outdoorfitness.pl

www.outdoorfitness.pl

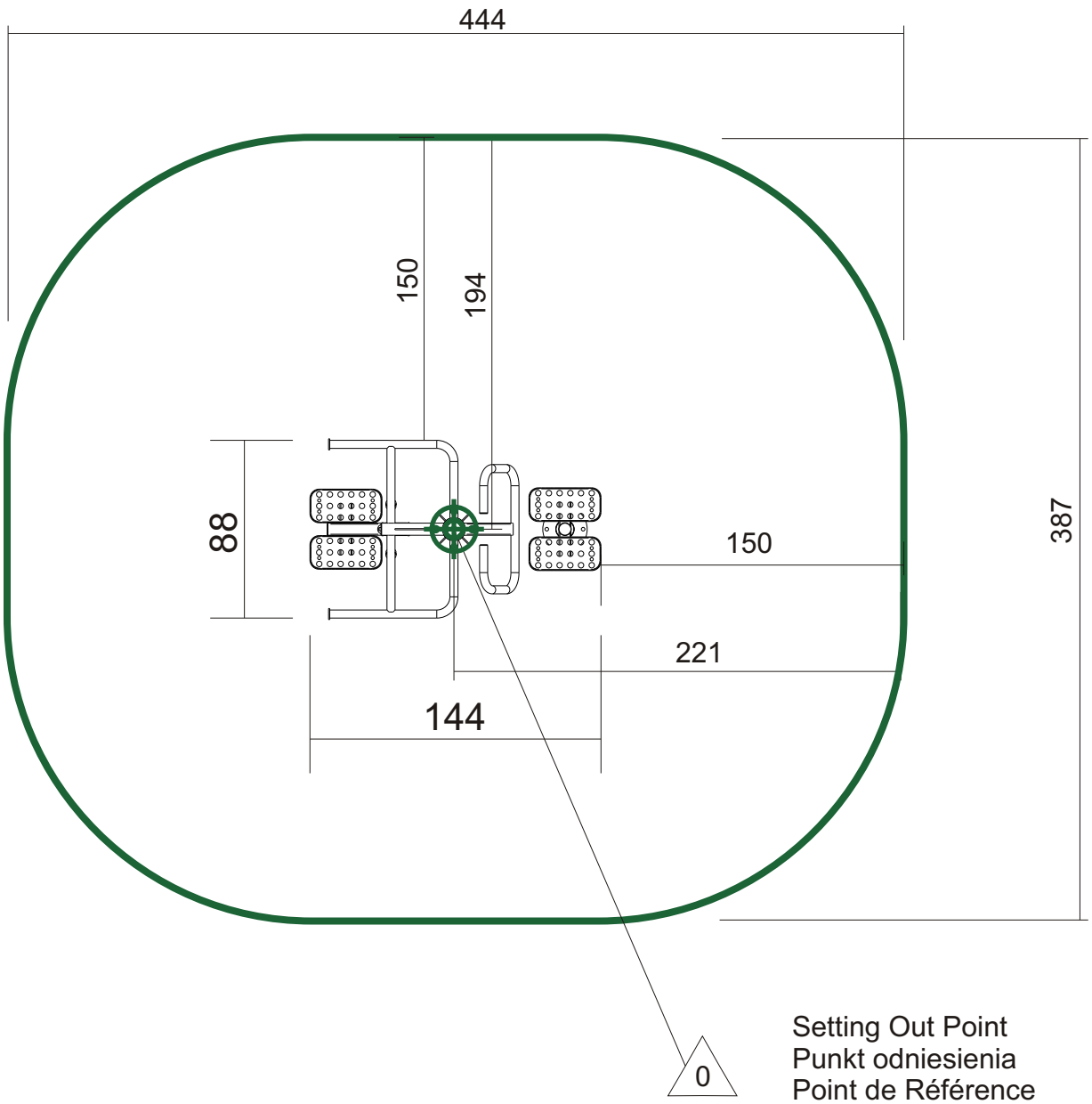
Twister + Ski Trainer

OFC09 + OFC10

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

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

17 m^2



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

Twister + Ski Trainer

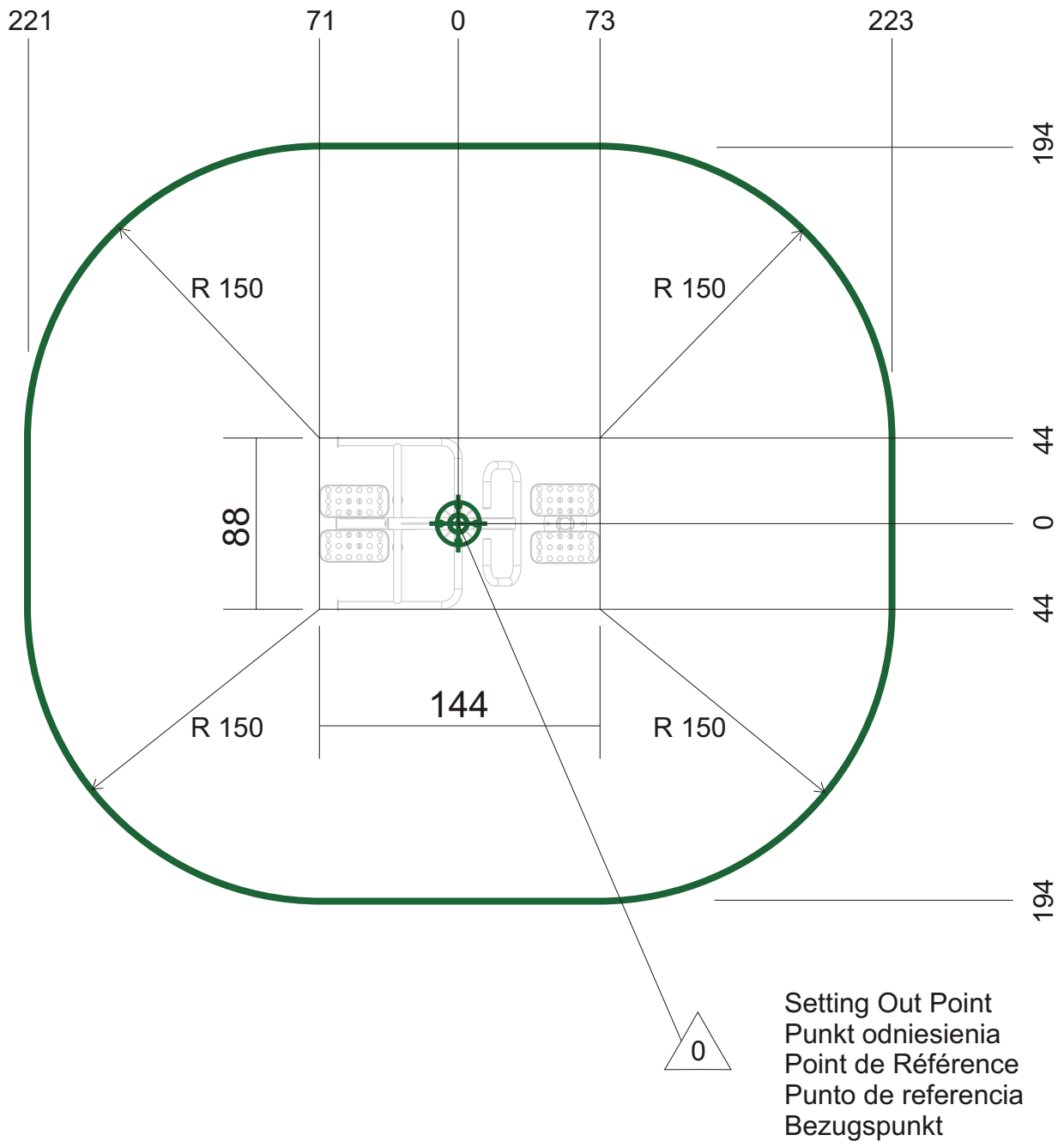
OFC09 + OFC10

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

17 m²

Wetpour
Nawierzchnia bezpieczna
Sol soupe
Caucho Continuo
Syntehetischer Fallschutz

17 m²



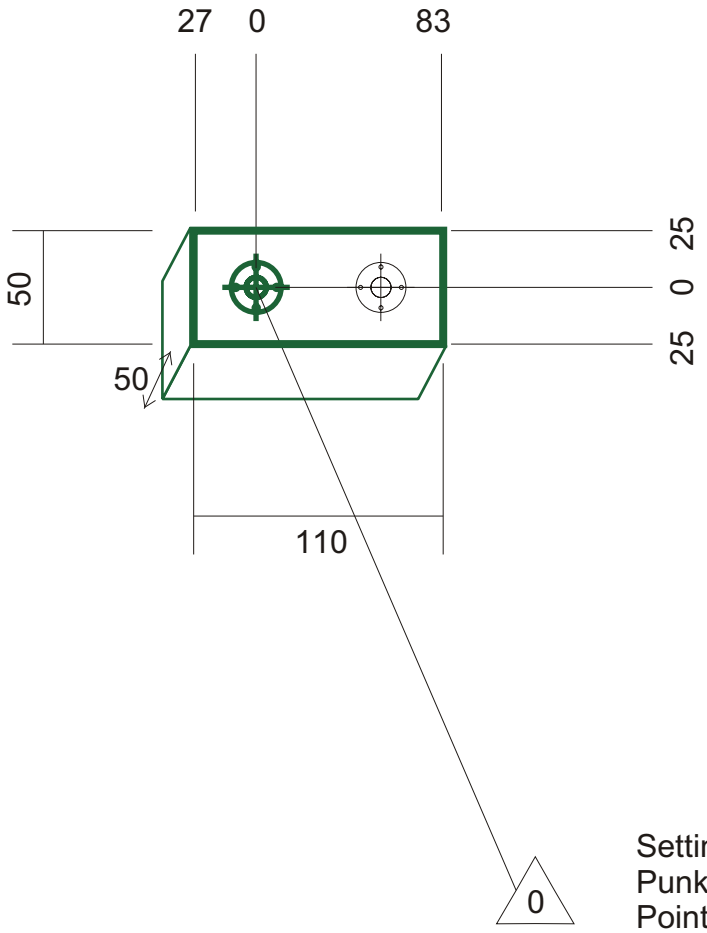
Setting Out Point
Punkt odniesienia
Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Twister + Ski Trainer

OFC09 + OFC10

Concrete pad
Fundament betonowy
Dalle béton
Solera de Hormigón
Beton Bodenplatte

0,5 m^2 / 0,25 m^3



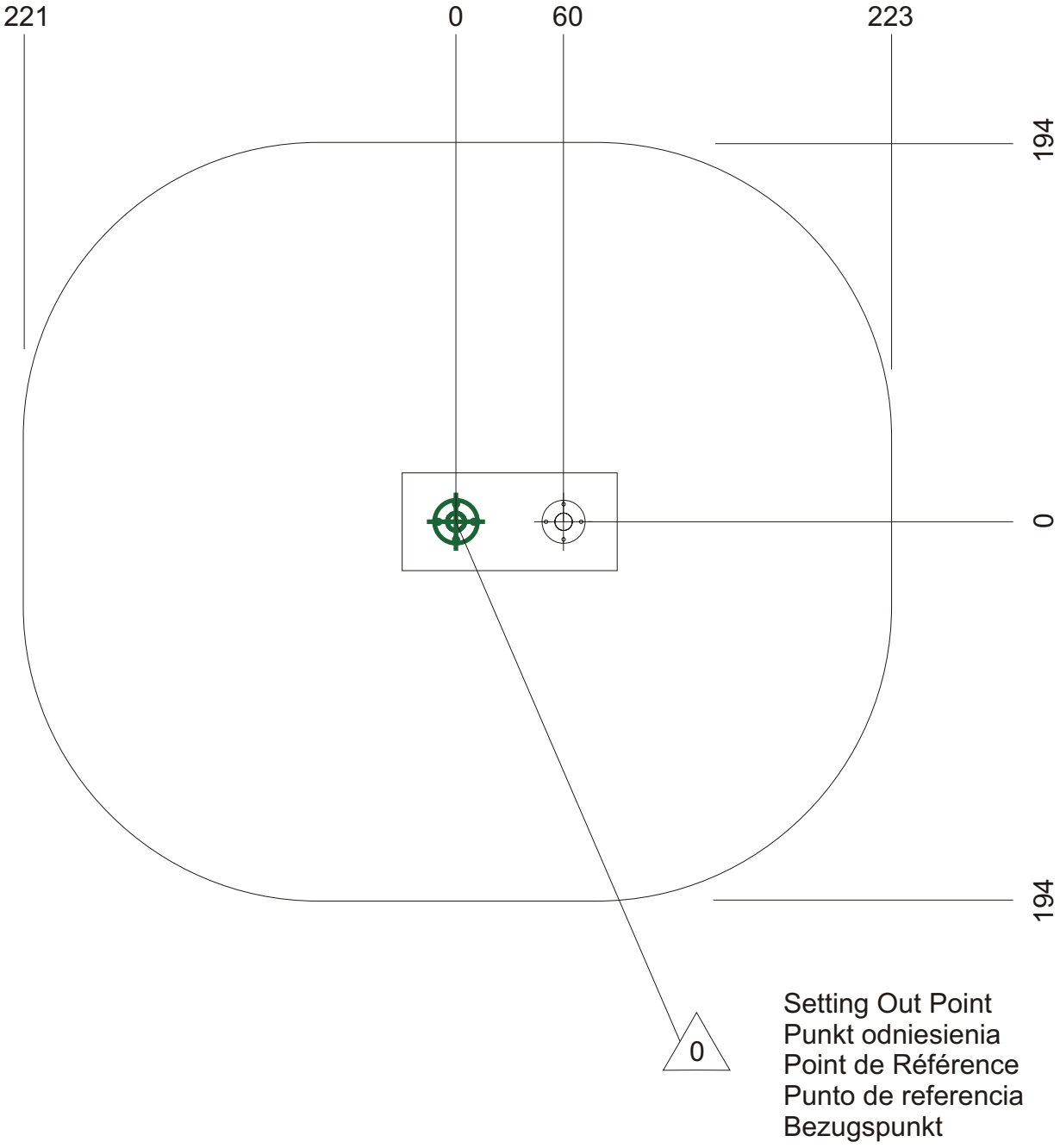
Setting Out Point
Punkt odniesienia
Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Twister + Ski Trainer

OFC09 + OFC10

Footing plan
Plan fundamentowania
Installation
Installazione
Fundamentplan

0,5 m^2 / 0,25 m^3

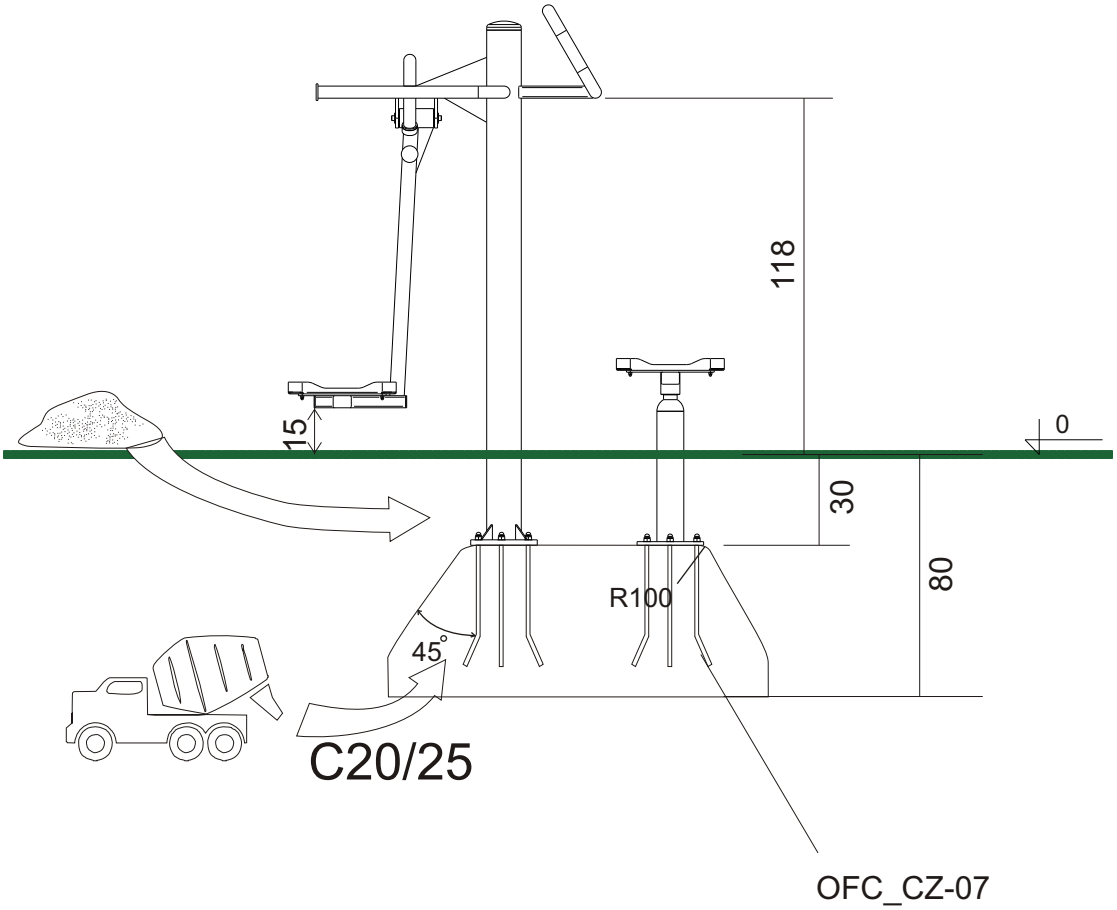


Twister + Ski Trainer

OFC09 + OFC10

Footing plan
Plan fundamentowania
Implanation
Implanación
Fundamentplan

0,5 m^2 / 0,25 m^3



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

8xM16	8xM16	24	2x	