



## 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

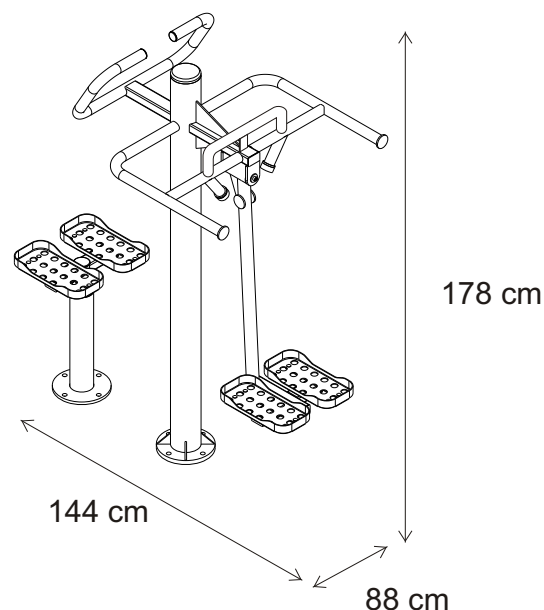
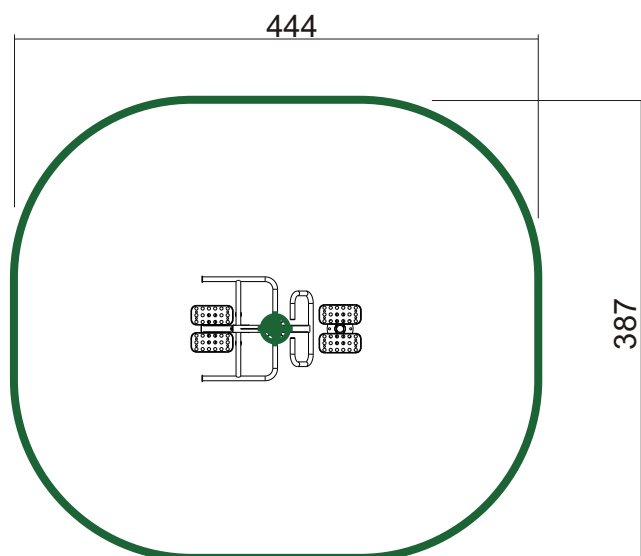
Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegaj instrukcję montażu i konserwacji.

Sprzęt przeznaczony dla młodzieży i dorosłych o wzroście powyżej 140 cm

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN 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.

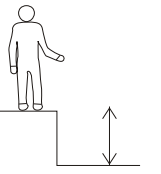
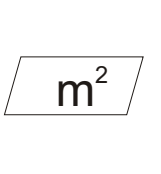
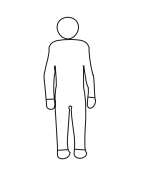
**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta Outdoor Fitness Center. Zgłoszenia inspekcji rocznych kierować na adres: [fitness@outdoorfitness.pl](mailto:fitness@outdoorfitness.pl)**

**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](mailto:fitness@outdoorfitness.pl).** Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

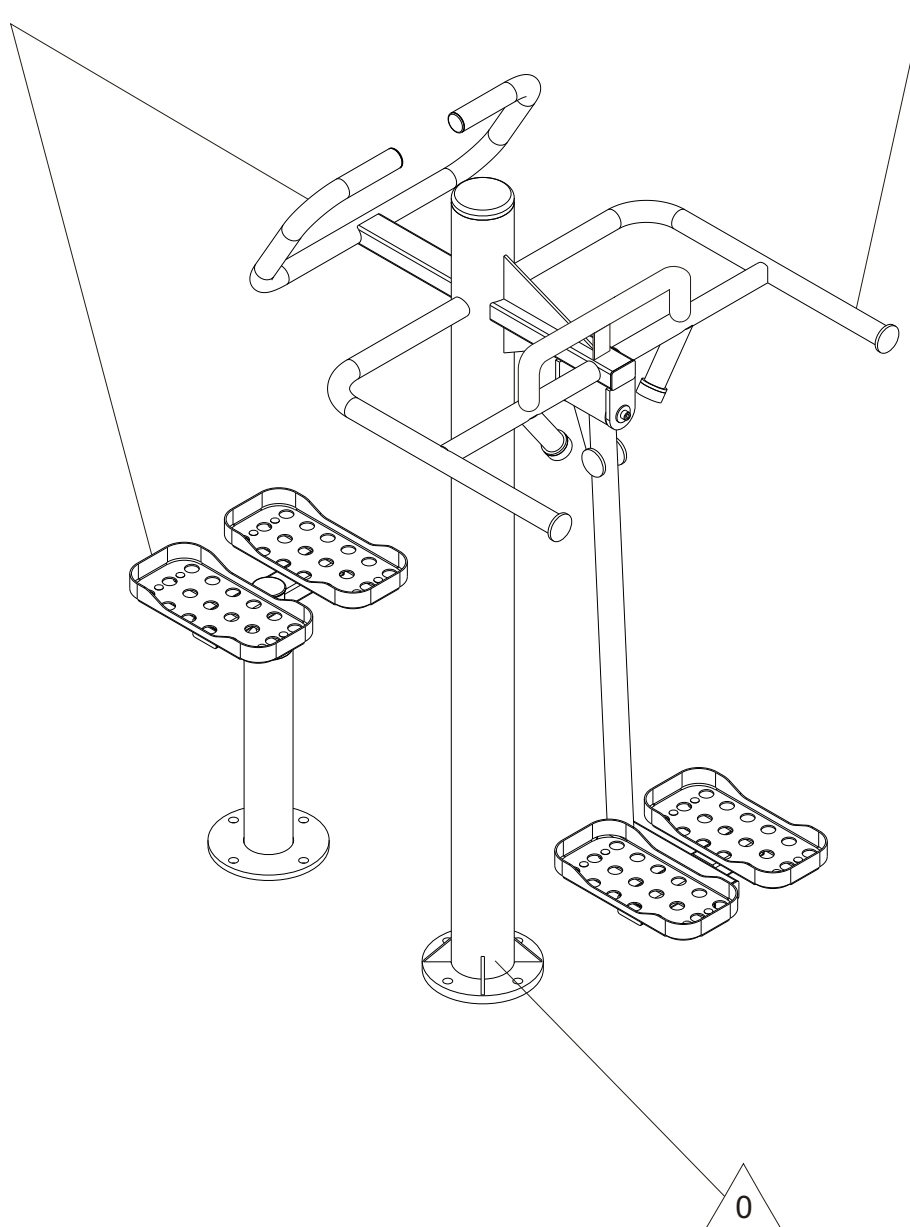


**Installation manual**  
**Instrukcja instalacji**  
**Manuel d'installation**  
**Manuale di installazione**  
**Installationshandbuch**


		
0,64m	17 m <sup>2</sup>	140 cm+

OFC09 Twister

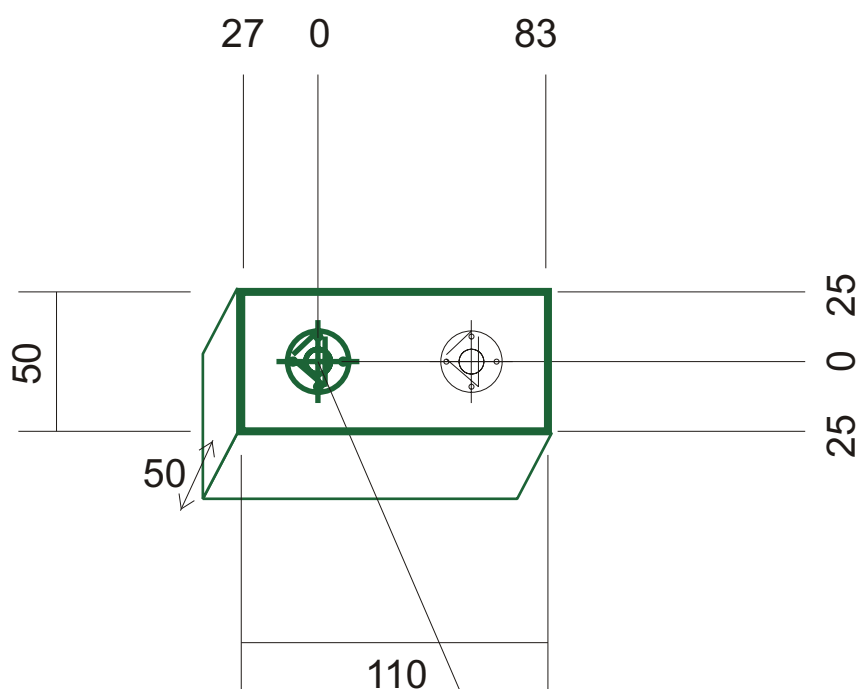
OFC10 Wahadło





Concrete pad   
 Fundament betonowy  
 Dalle béton  
 Solera de Hormigón  
 Beton Bodenplatte

0,5 m<sup>2</sup> / 0,25 m<sup>3</sup>



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

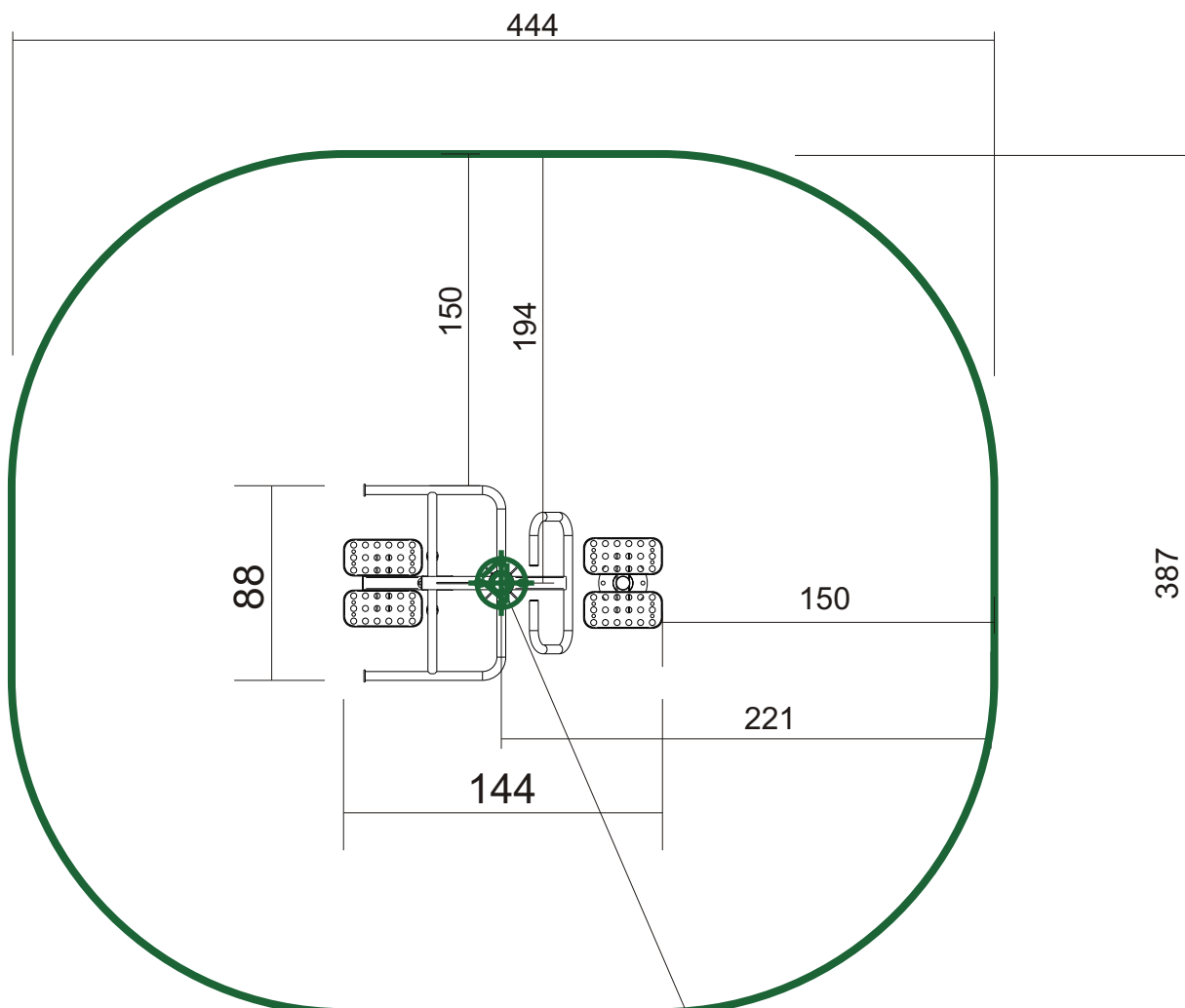
# OFC-09+OFC-10 Twister i Wahadło



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

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

## 17 m<sup>2</sup>

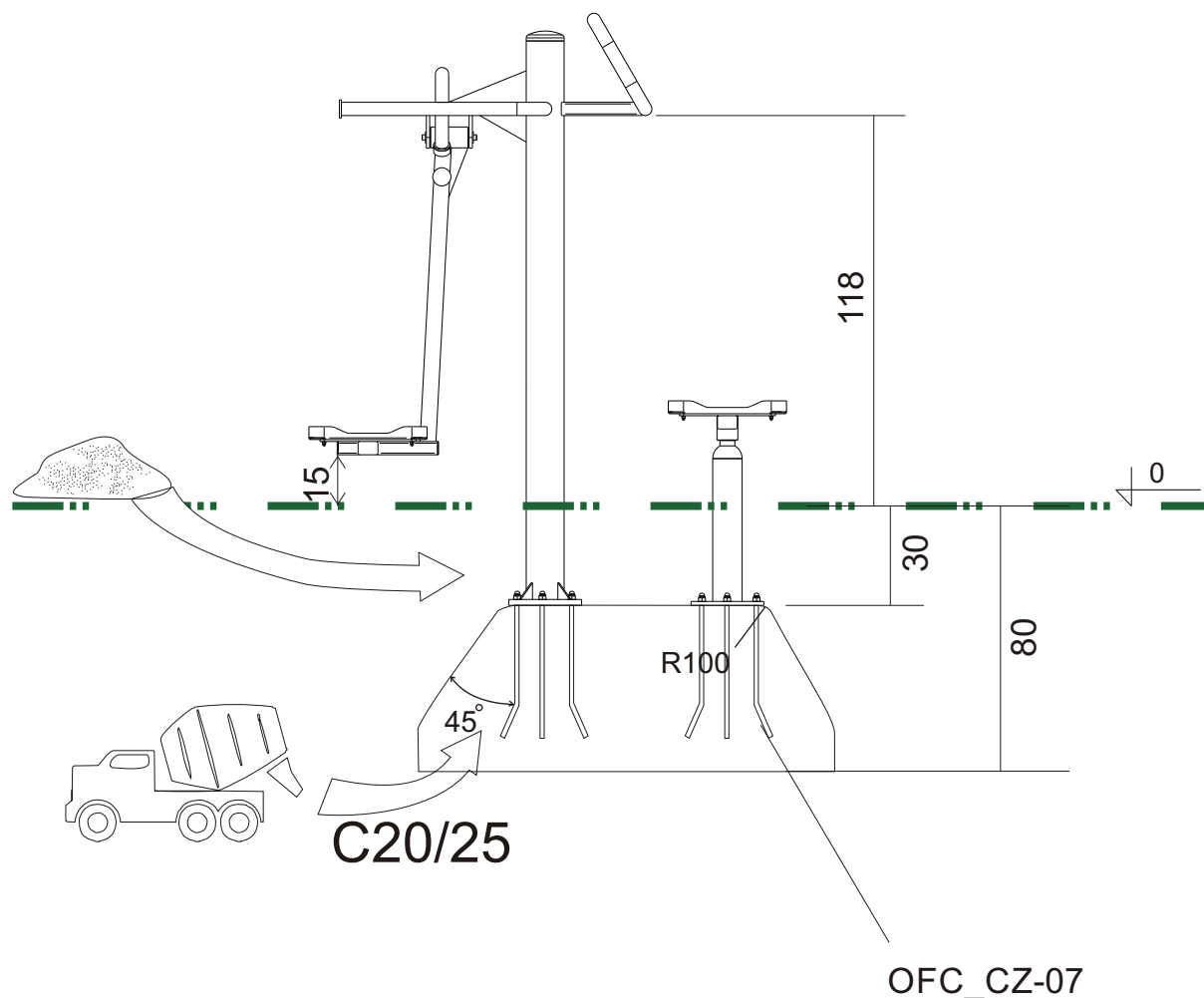


Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt



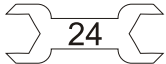

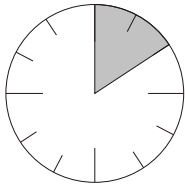
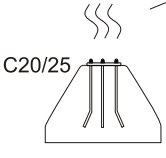


Footing plan  
Plan fundamentowania  
Implanation  
Implanación  
Fundamentplan

0,5 m<sup>2</sup> / 0,25 m<sup>3</sup>



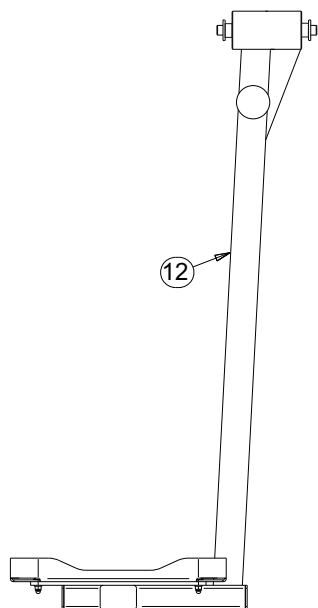
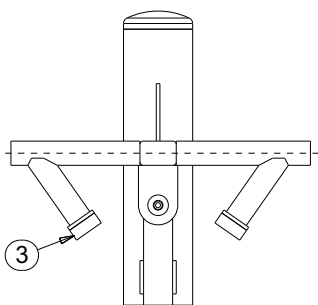
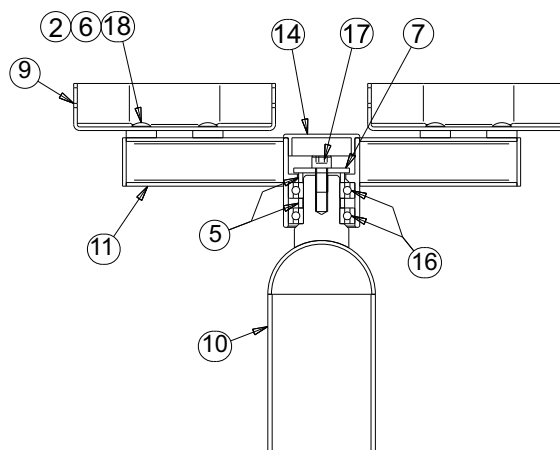
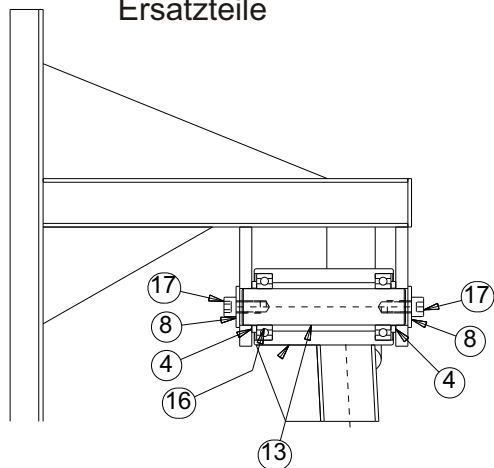
Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

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



Spare parts  
Części zamienne  
Pièces de rechange  
Pezzi di ricambio  
Ersatzteile

All threads are glued SONLOK 3572  
Wszystkie gwinty klejone SONLOK 3572  
Tous les fils sont collés SONLOK 3572  
Tutti i thread sono incollati SONLOK 3572  
Alle Fäden geklebt SONLOK 3572



18	Śruba zamkowa	M6x16	16		PN-87/M-82406 ocynk żółty
17	Śruba imbusowa	M10x20	3		PN-87/M-82302 lub DIN912
16	Łożysko kulkowe	6006 - 30x55x13	4		PN-85/M-86100
15	Zaślepka	∅40x2	2	Tworzywo Szt.	
14	Zaślepka	∅63x4	1	Tworzywo Szt.	
13	Walek 6006 - 135	∅30x135 h11	1	S355	00.005
12	Wahadło		1		08-09.003
11	Twister - stopnica obrotowa		1		08-09.005
10	Twister - podstawa		1		08-09.004
9	Stopa - typ 114		4		00.004
8	Podkładka powiększona	34x11x3	2		ocynk żółty
7	Podkładka niestandardowa - typ 136	46x11x4	1		
6	Podkładka	6,4x12,5x1,6	16		PN/M-82005 lub DIN126 ocynk żółty
5	Pierścień dystansowy - typ 024	∅38x∅31x8	2		
4	Pierścień dystansowy - typ 014	∅42x∅31x4	2	S235	
3	Odbojnik	∅50x20	2	Gumowy z prętem gw. M10	
2	Nakrętka kołpakowa samokontrująca	M6	16		ocynk żółty
1	Konstrukcja nośna		1		08-09.002
NR	NAZWA CZĘŚCI	WYMIAR	SZT.	MAT.	NR RYS./UWAGI
No	PART NAME	SIZE	PC	MAT.	CODE/NOTE