

Ławka i Prostownik pleców / Bench, Back Trainer OFC04, OFC08

Data sheet

Karta katalogowa

Scheda di dati

Fiche Technique

Datenblatt

PL Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Prostownik pleców: Wzmocnienie prostowników grzbietu, dwugłowych ud i pośladkowych.

Ławka: Wzmocnienie mięśni prostych i skośnych brzucha.

Sposób używania: Prostownik pleców: 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.

Ławka:

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

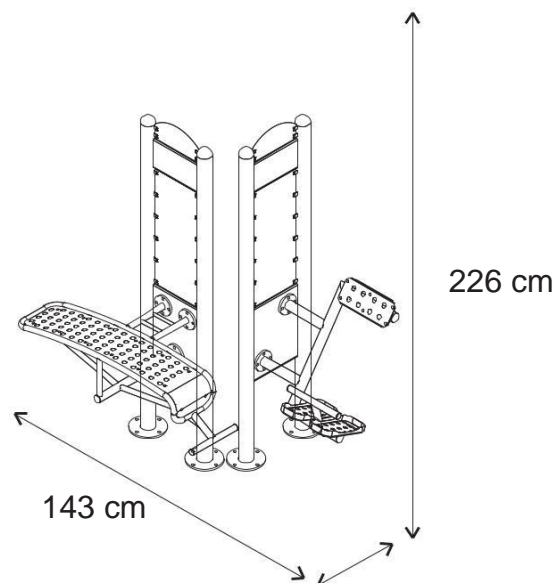
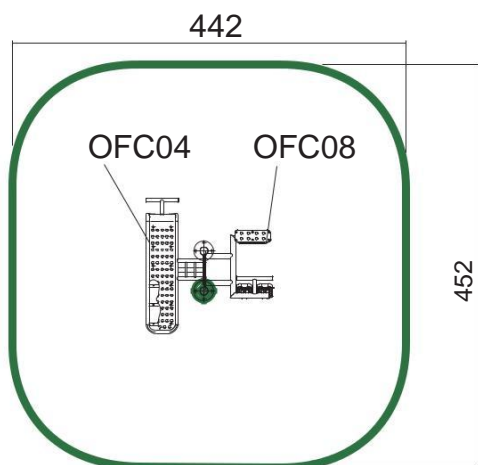
Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

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

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Waga urządzenia:

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



Ławka i Prostownik pleców / Bench, Back Trainer OFC04, OFC08

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.

Ławka i Prostownik pleców / Bench, Back Trainer OFC04, OFC08

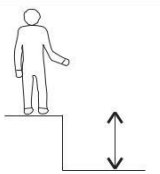
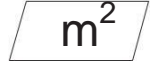

Installation manual

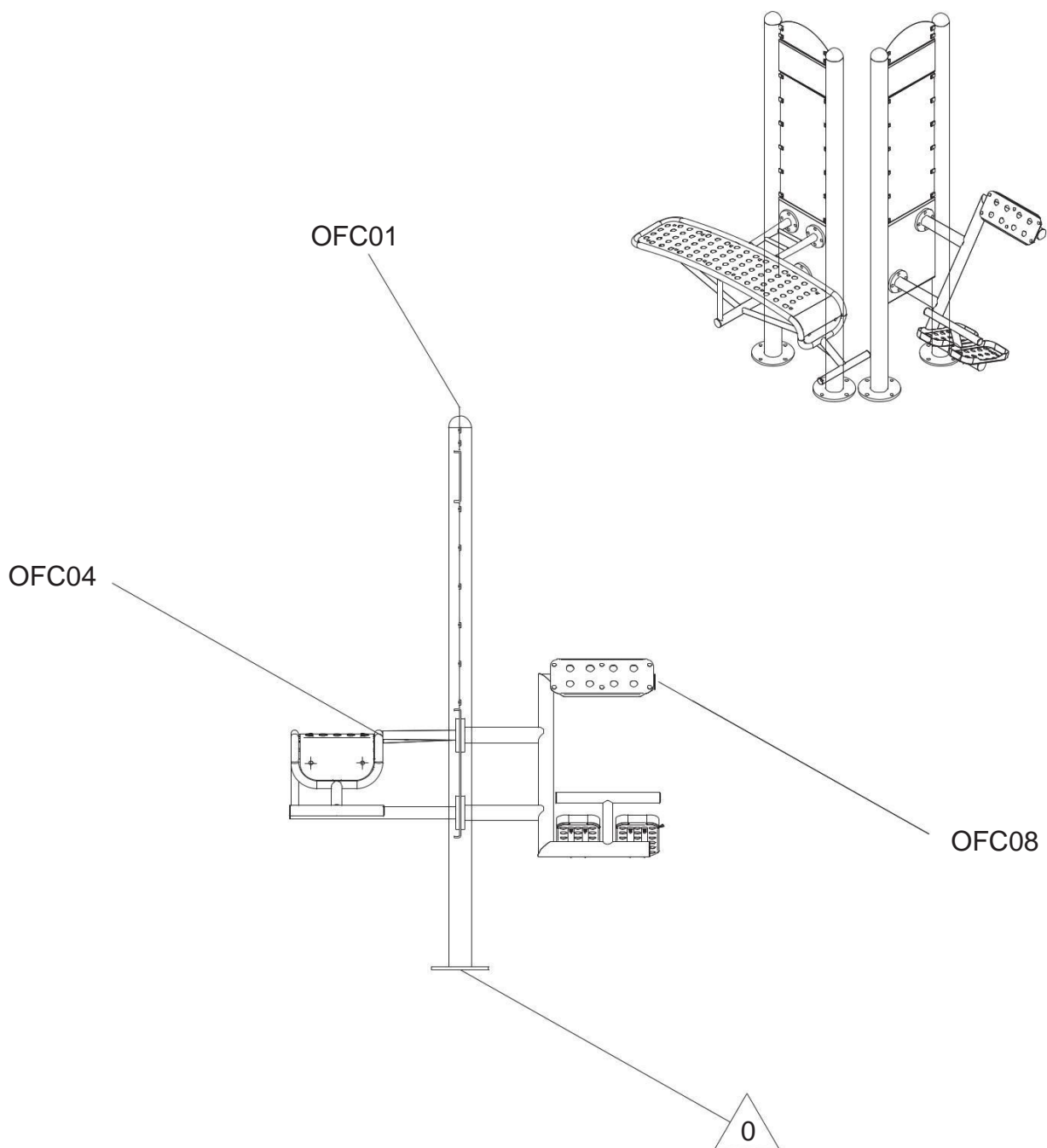
Instrukcja instalacji

Manuel d'installation

Manuale di installazione

Installationshandbuch

		
1,26 m	20 m ²	14 → +

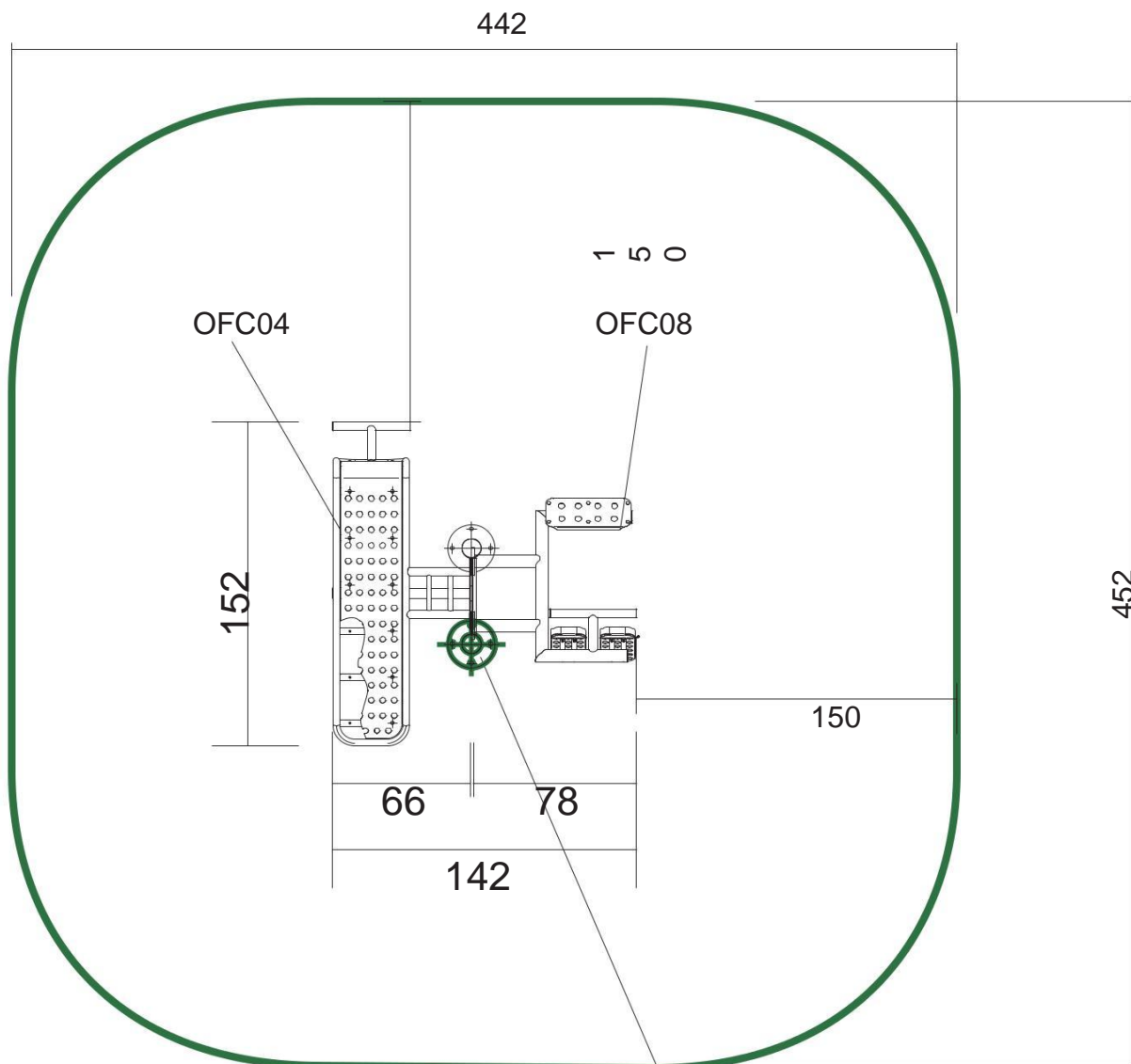


Ławka i Prostownik pleców / Bench, Back Trainer OFC04, OFC08

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

20 m²



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

ul. Nowa 32, 41-500 Chorzów

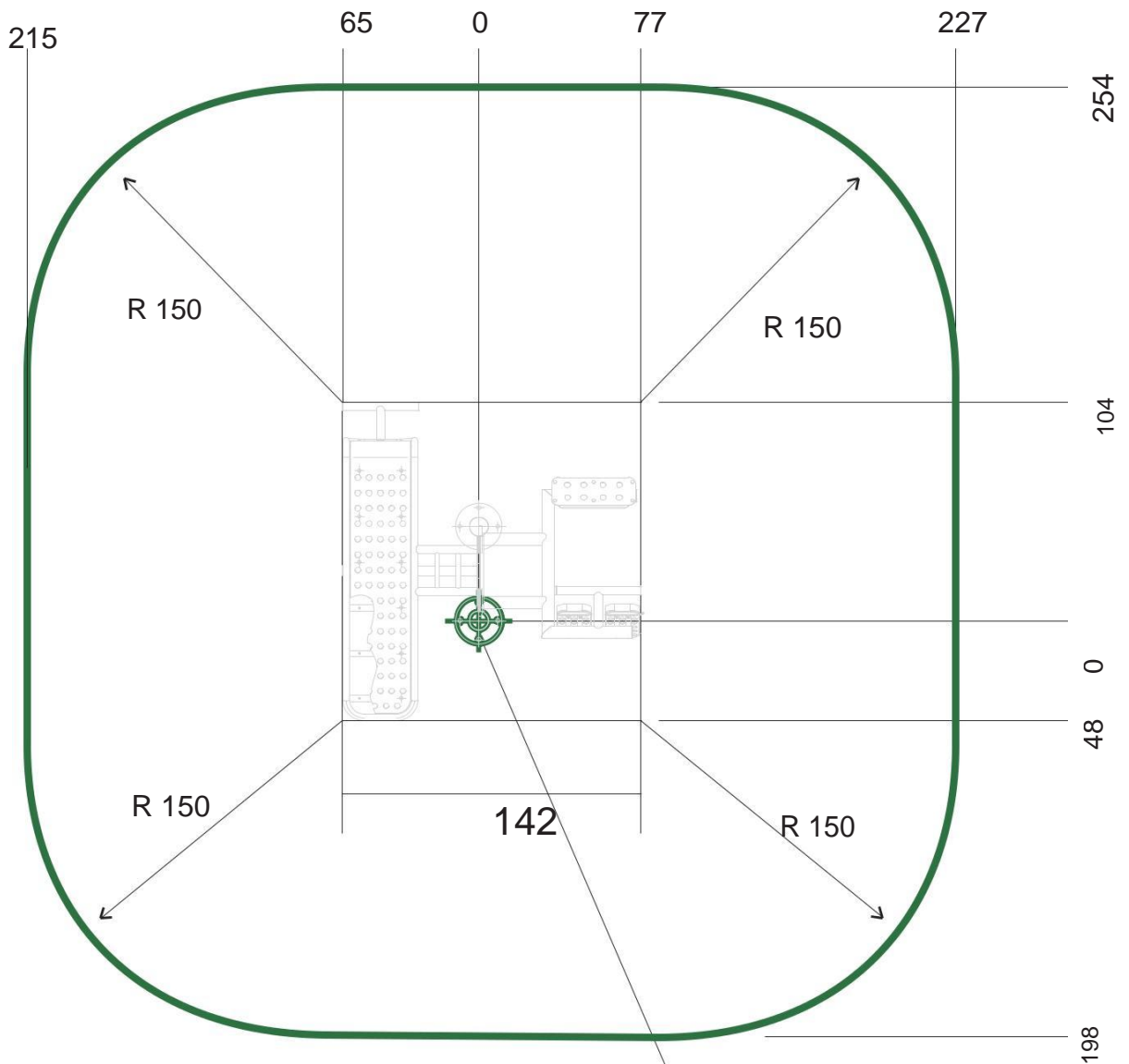
Ławka i Prostownik pleców / Bench, Back Trainer OFC04, OFC08

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

Wetpour ———
Nawierzchnia bezpieczna
Sol soupe
Caucho Continuo
Synthetischer Fallschutz

20 m²

20 m²

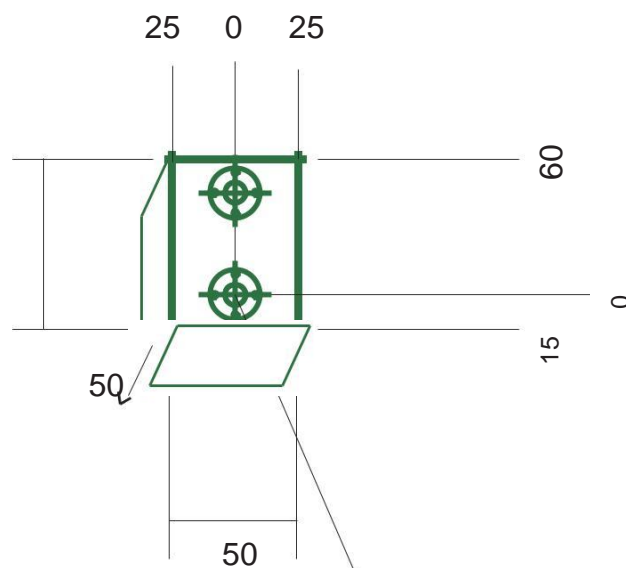


Setting Out Point
Punkt odniesienia
Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Ławka i Prostownik pleców / Bench, Back Trainer OFC04, OFC08

Concrete pad
Fundament betonowy
Dalle béton
Solera de Hormigón
Beton Bodenplatte

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



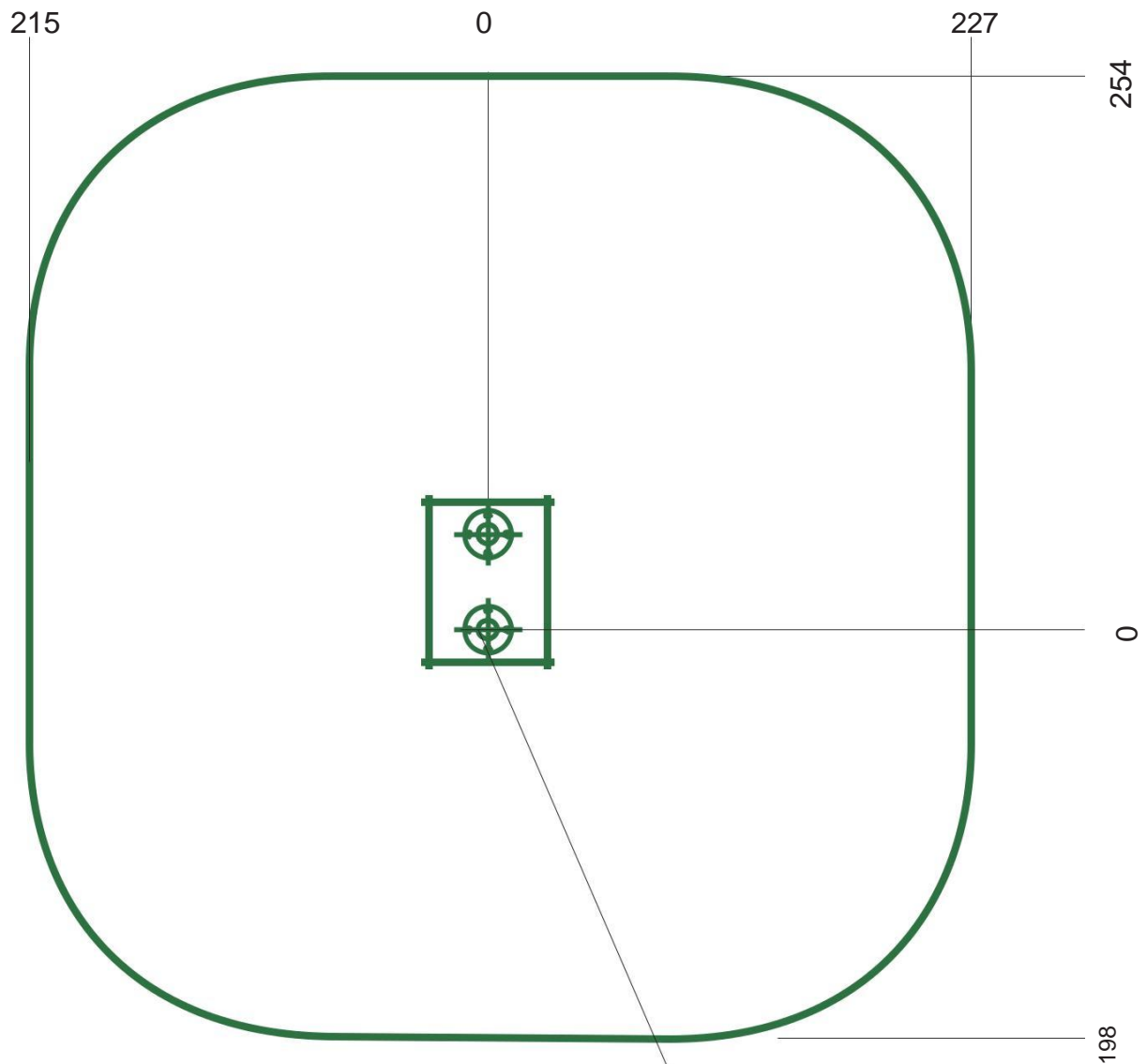
Setting Out Point
Punkt odniesienia

Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Ławka i Prostownik pleców / Bench, Back Trainer OFC04, OFC08

Footing plan
Plan fundamentowania
Installation
Installazione
Fundamentplan

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

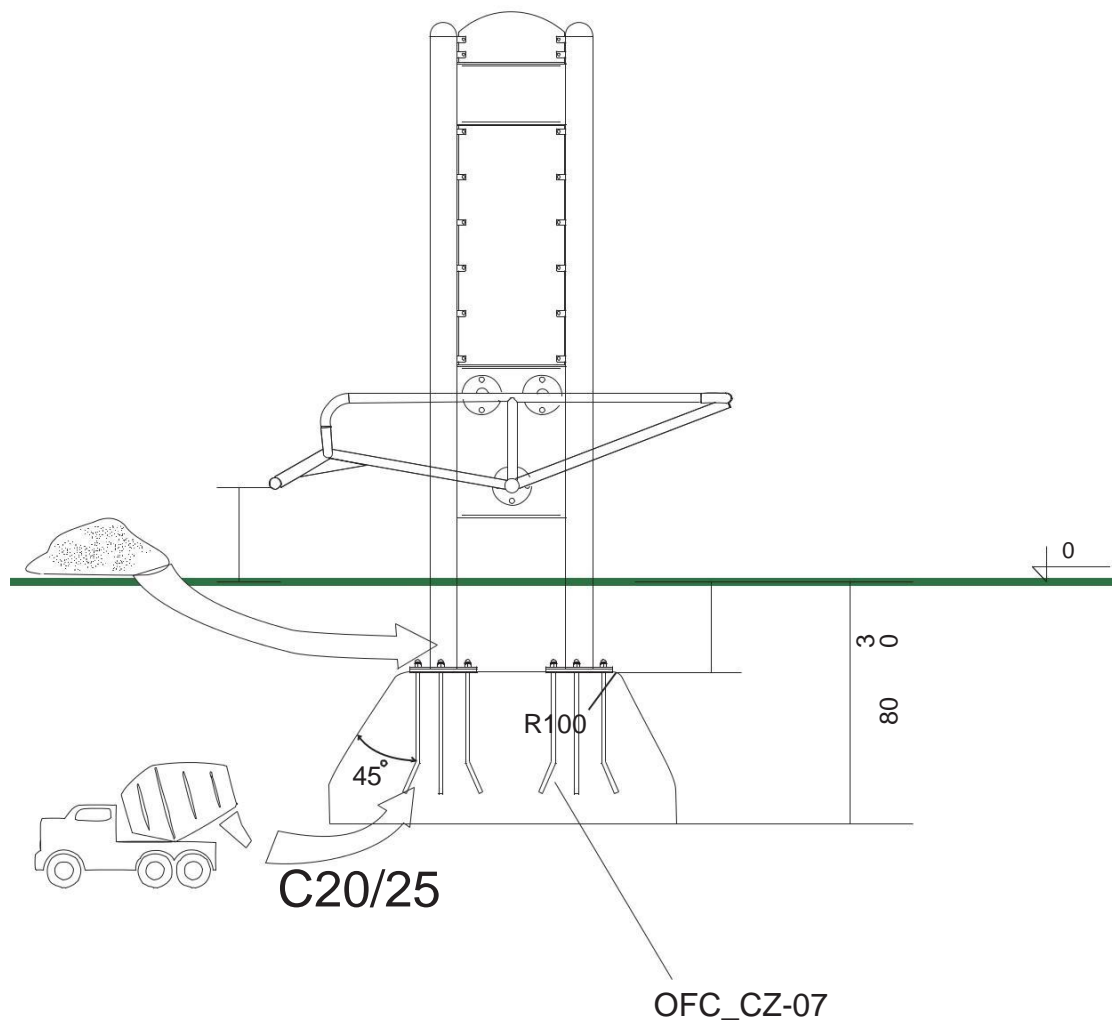




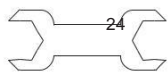
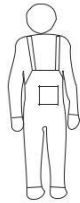
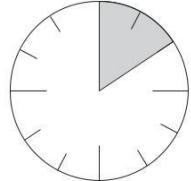
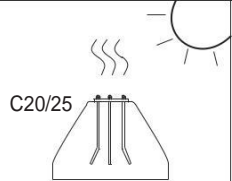
Setting Out Point
Punkt odniesienia
Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Ławka i Prostownik pleców / Bench, Back Trainer OFC04, OFC08

Footing plan
Plan fundamentowania
Implanation
Implanación
Fundamentplan

0,37 m² / 0,19 m³



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