

Bench and Back Trainer

OFC04, OFC08

Ławka i Prostownik pleców



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.

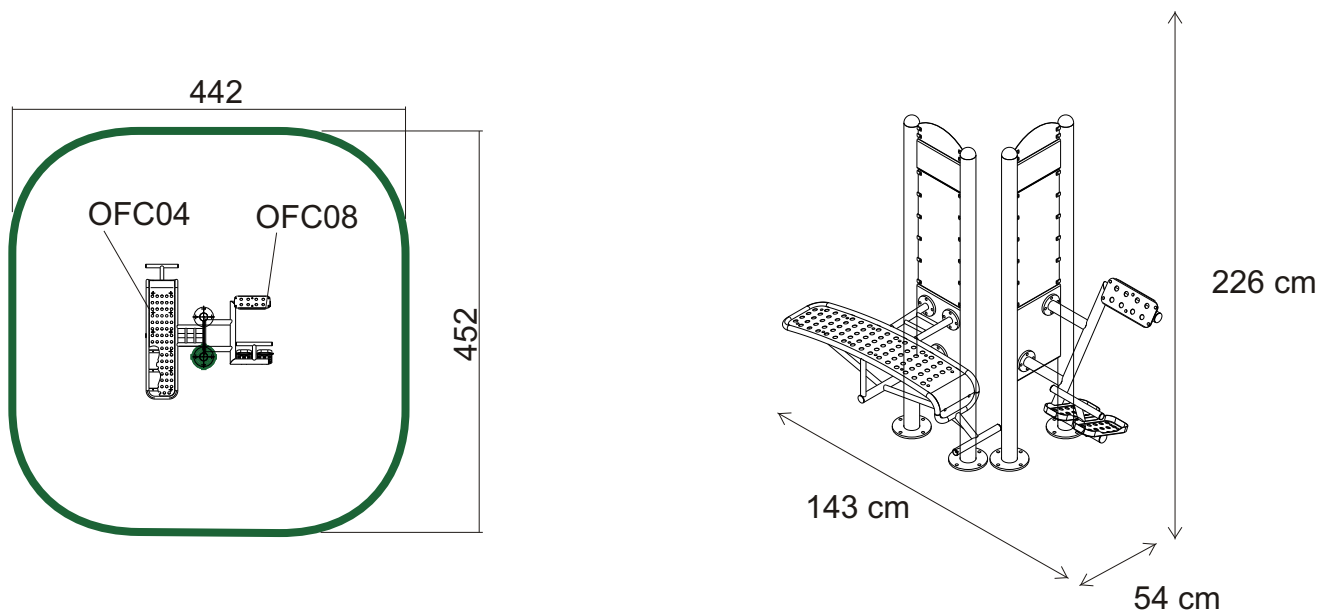
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Waga urządzenia:

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

Wyprodukowane w Polsce.



Bench and Back Trainer

OFC04, OFC08

Ławka i Prostownik pleców



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

Bench and Back Trainer

OFC04, OFC08

Ławka i Prostownik pleców



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 with intensive 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 Outdoor Fitness Center site: fitness@outdoorfitness.pl . Use only original spare parts. Repairs and replacement parts can only make the manufacturer or his authorized representative.

Bench and Back Trainer

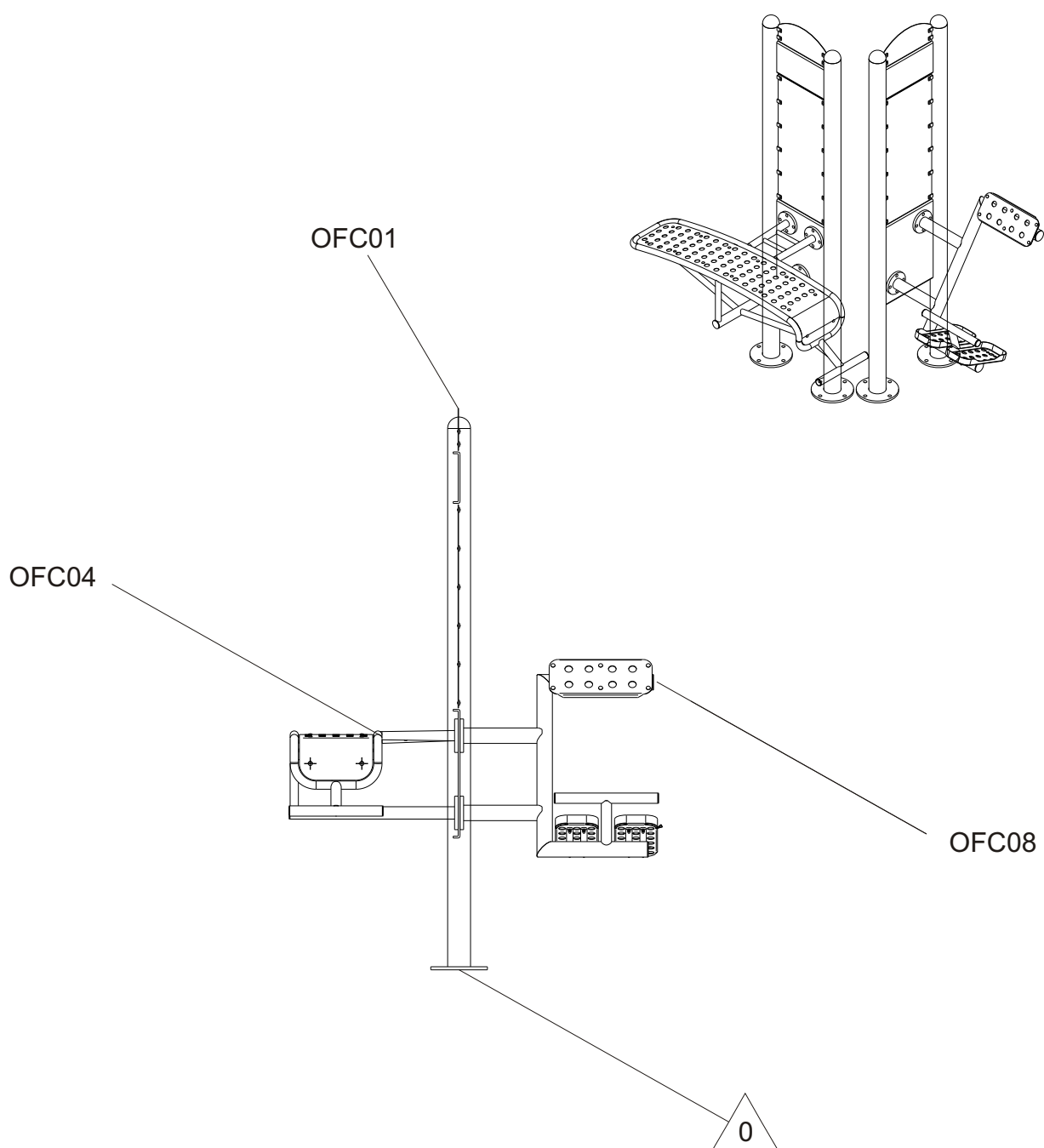
OFC04, OFC08

Ławka i Prostownik pleców



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

1,26 m	20 m ²	14 → +



Bench and Back Trainer

OFC04, OFC08

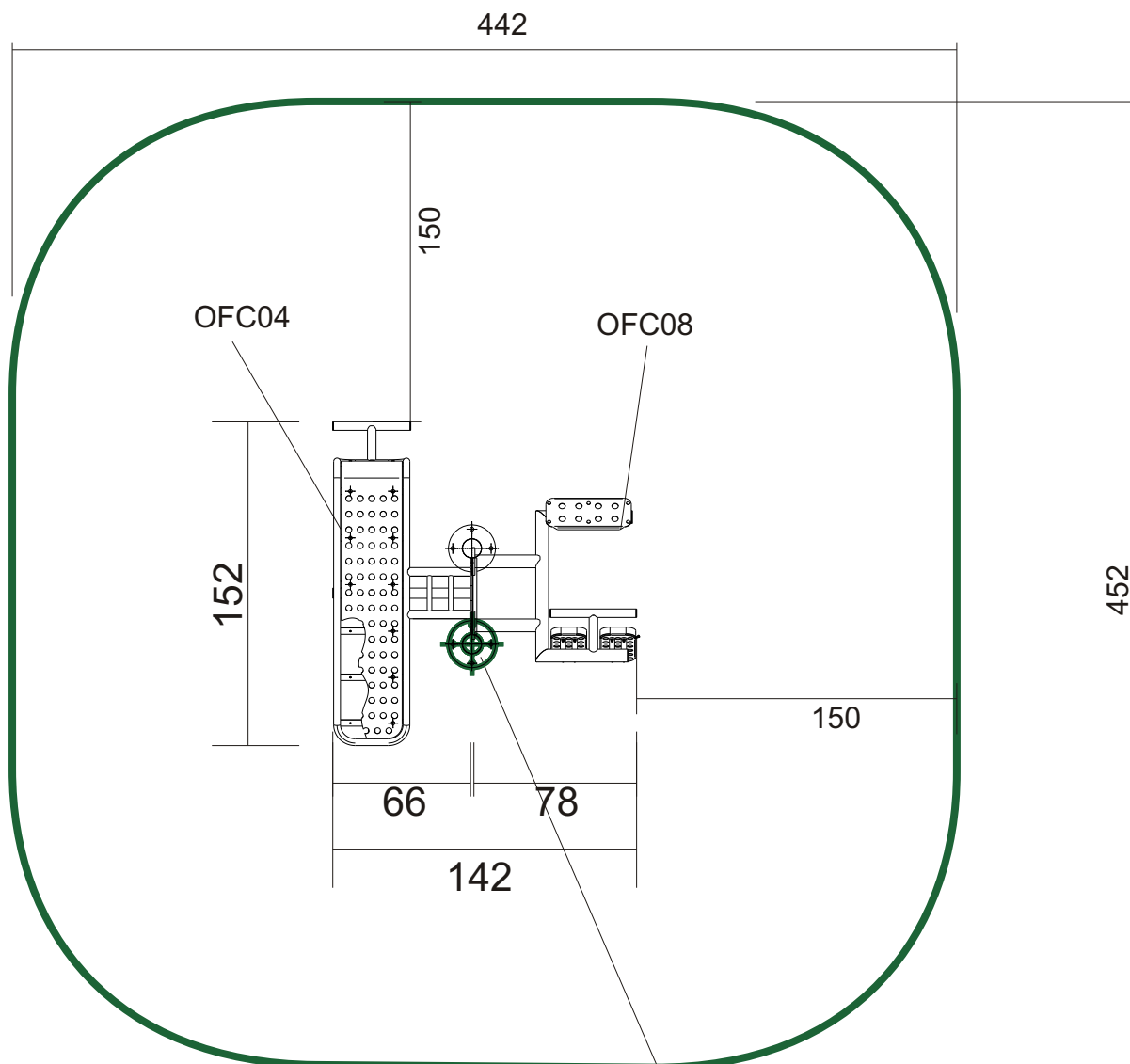
Ławka i Prostownik pleców



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

20 m²



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

Bench and Back Trainer

OFC04, OFC08

Ławka i Prostownik pleców

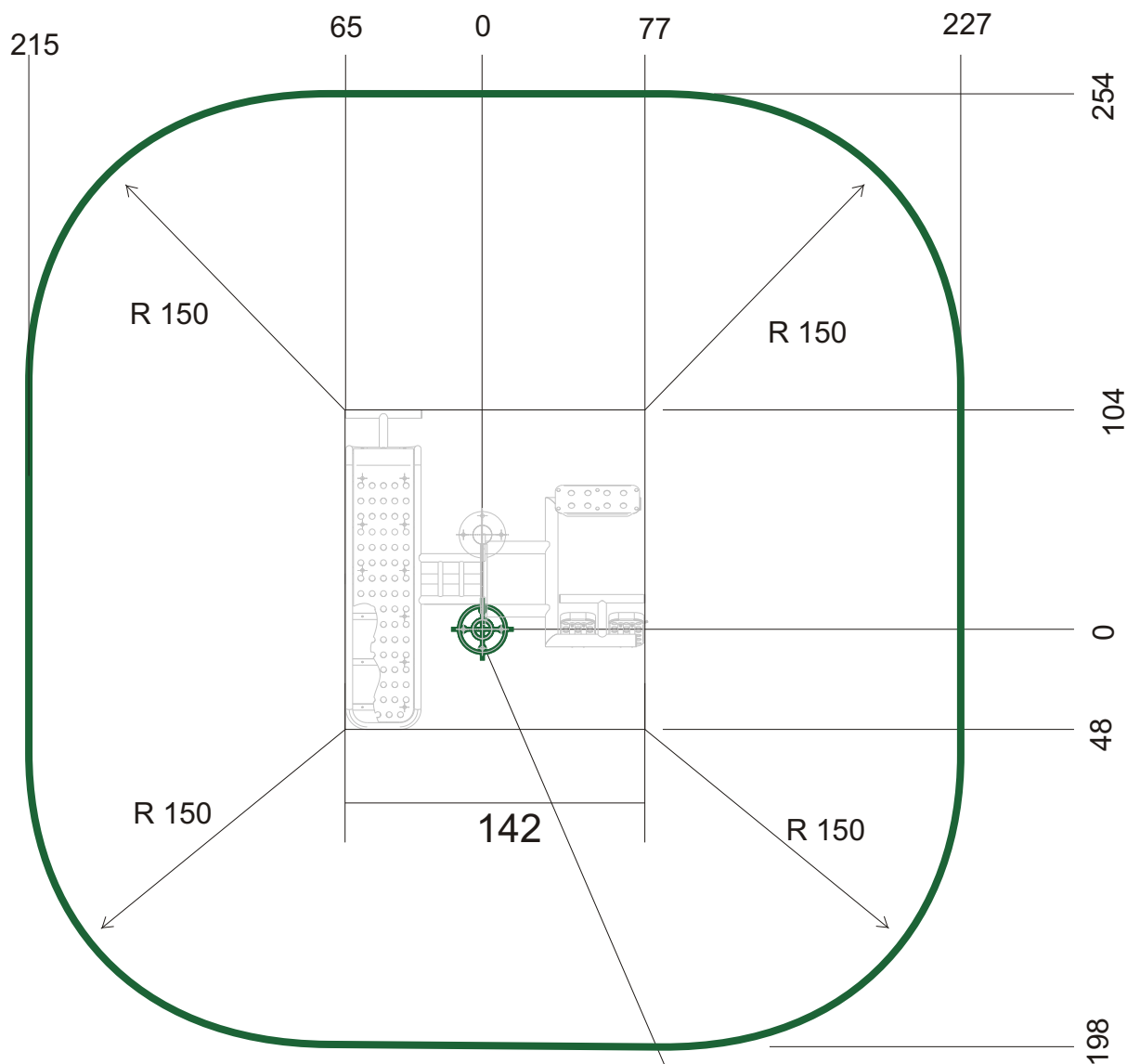


Impact Area
Strefa opadku
Zone d'Impact
Area de Impacto
Fallraum

20 m²

Wetpour
Nawierzchnia bezpieczna
Sol soupe
Caucho Continuo
Synthetischer Fallschutz

20 m²



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

Bench and Back Trainer

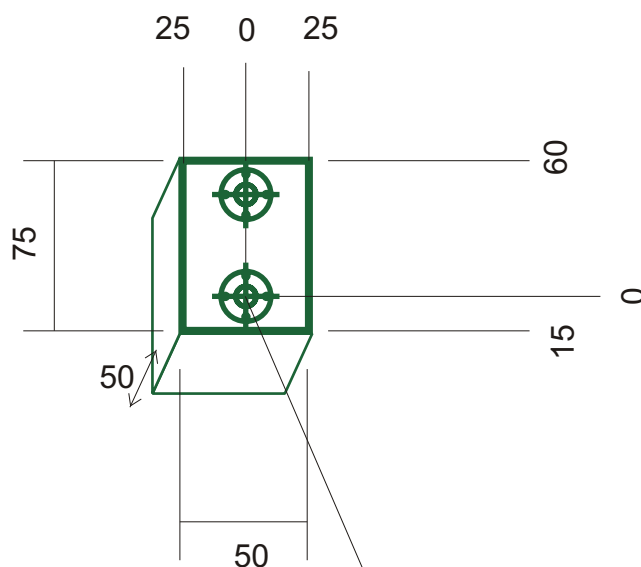
OFC04, OFC08

Ławka i Prostownik pleców



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

Bench and Back Trainer

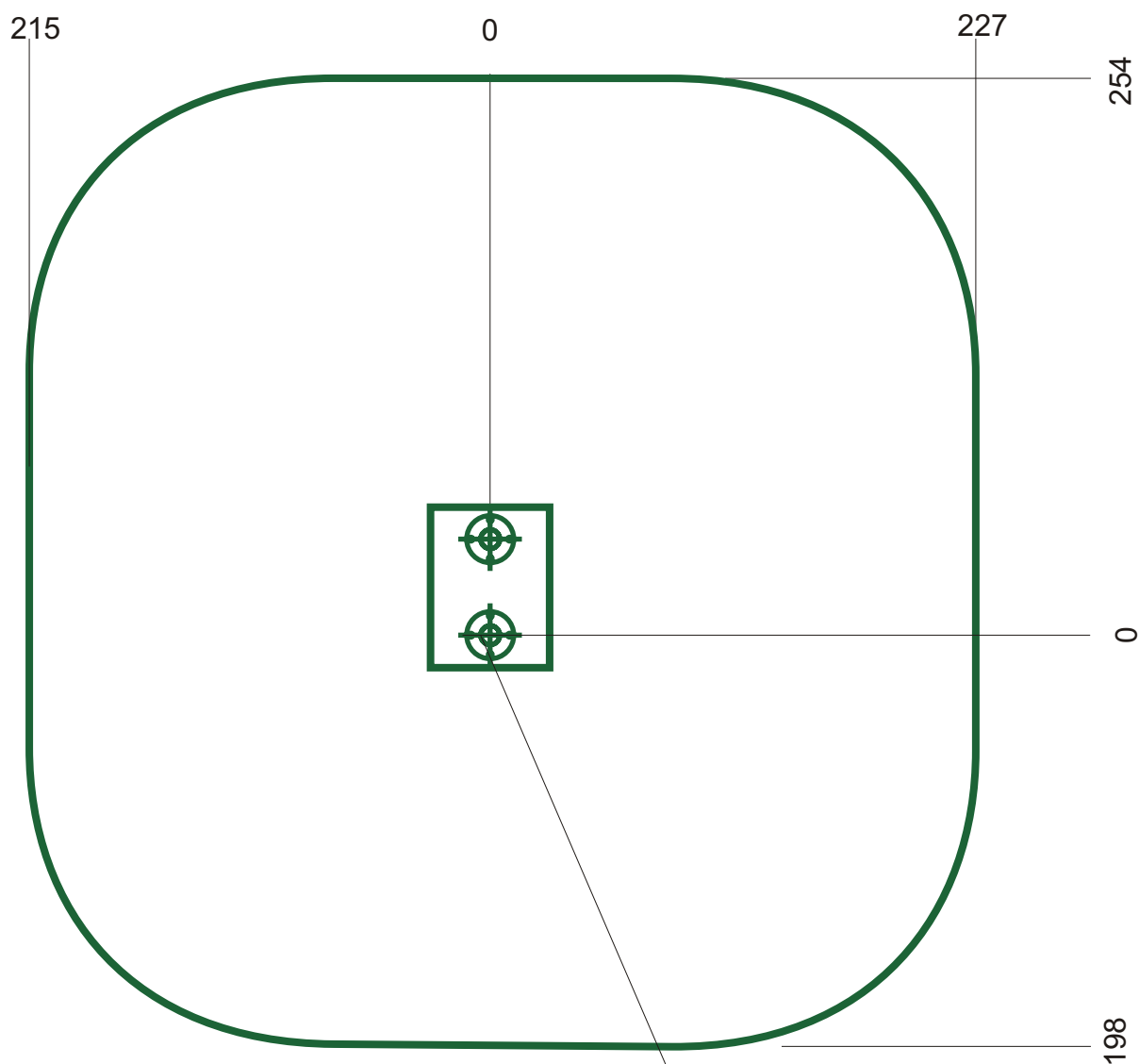
OFC04, OFC08

Ławka i Prostownik pleców



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

Bench and Back Trainer

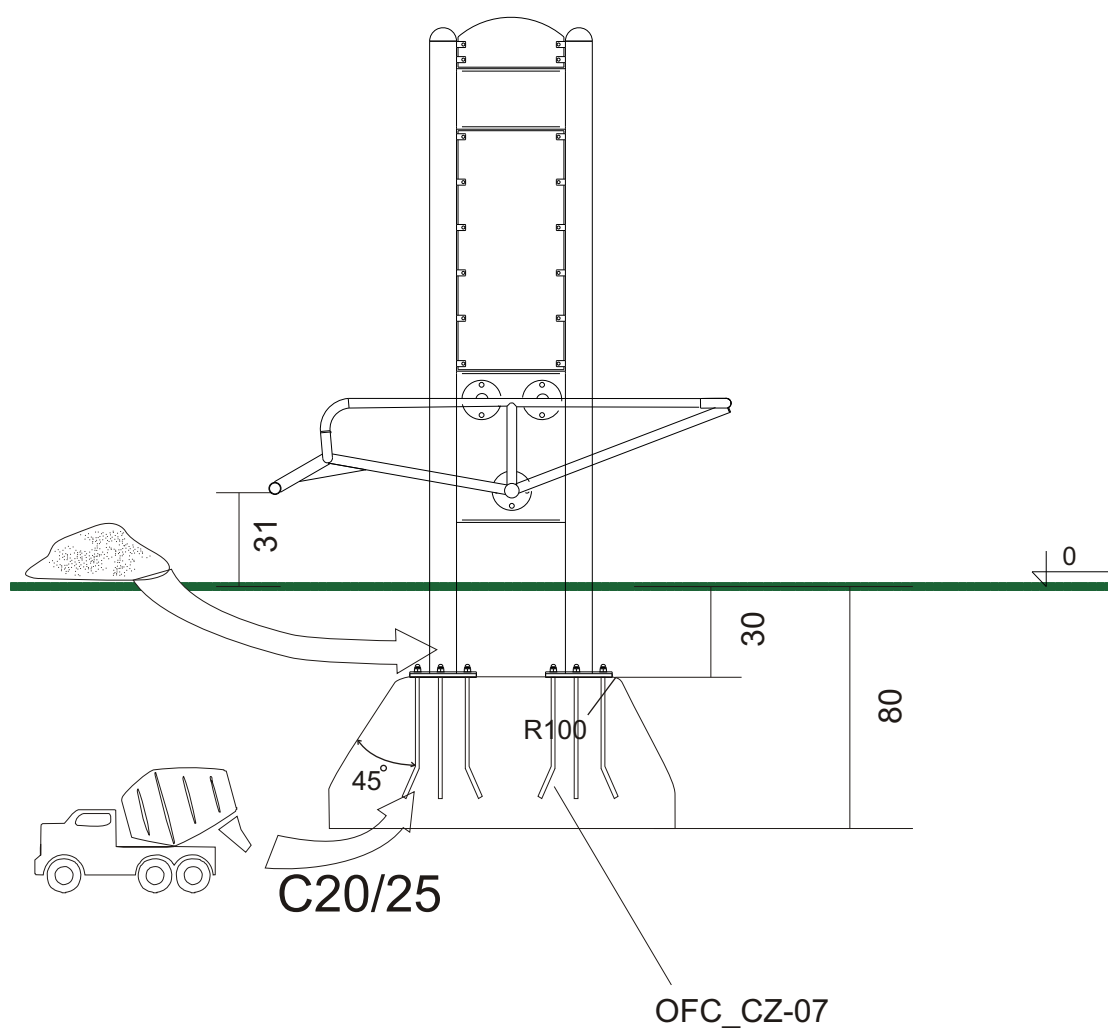
OFC04, OFC08

Ławka i Prostownik pleców

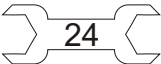
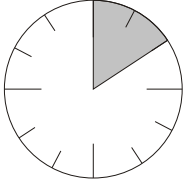
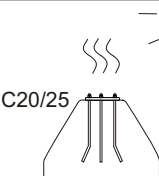


Footing plan
Plan fundamentowania
Implanation
Implanación
Fundamentplan

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



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

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