



Data sheet  
Karta katalogowa  
Scheda di dati  
Fiche Technique  
Datenblatt

PL

Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

**Kategoria urządzenia:** Wahadło : Budowa mięśni, koordynacja  
Twister : Koordynacja

**Effekt 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 i postaw obie nogi na stopkach. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.  
Twister : Chwyć rękami za uchwyty, obiema nogami zajmij miejsce na stopkach, po czym wykonaj biodrami jednostajny ruch z prawej strony na lewo i z powrotem.

**Trudność ćwiczenia:** Średnie.

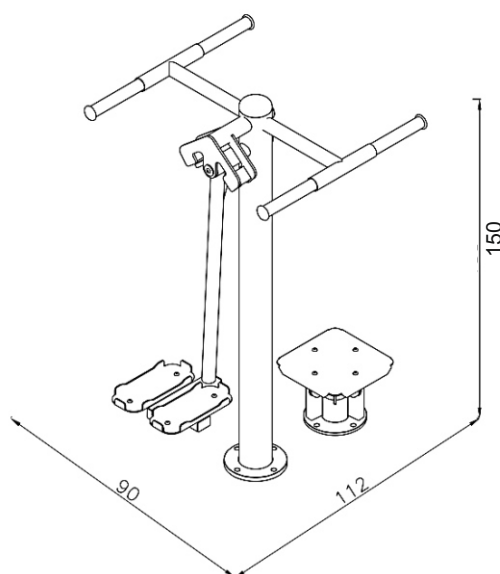
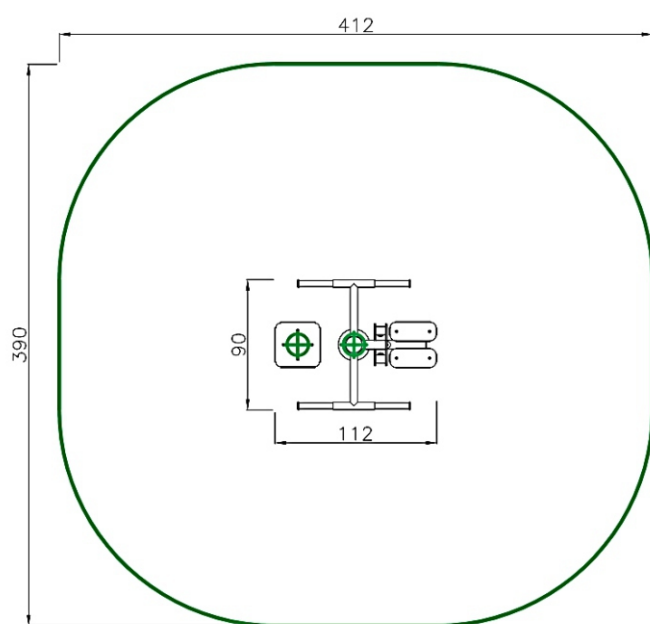
Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 1,4 m.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: EN 16630 : 2015

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 urządzenie 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**

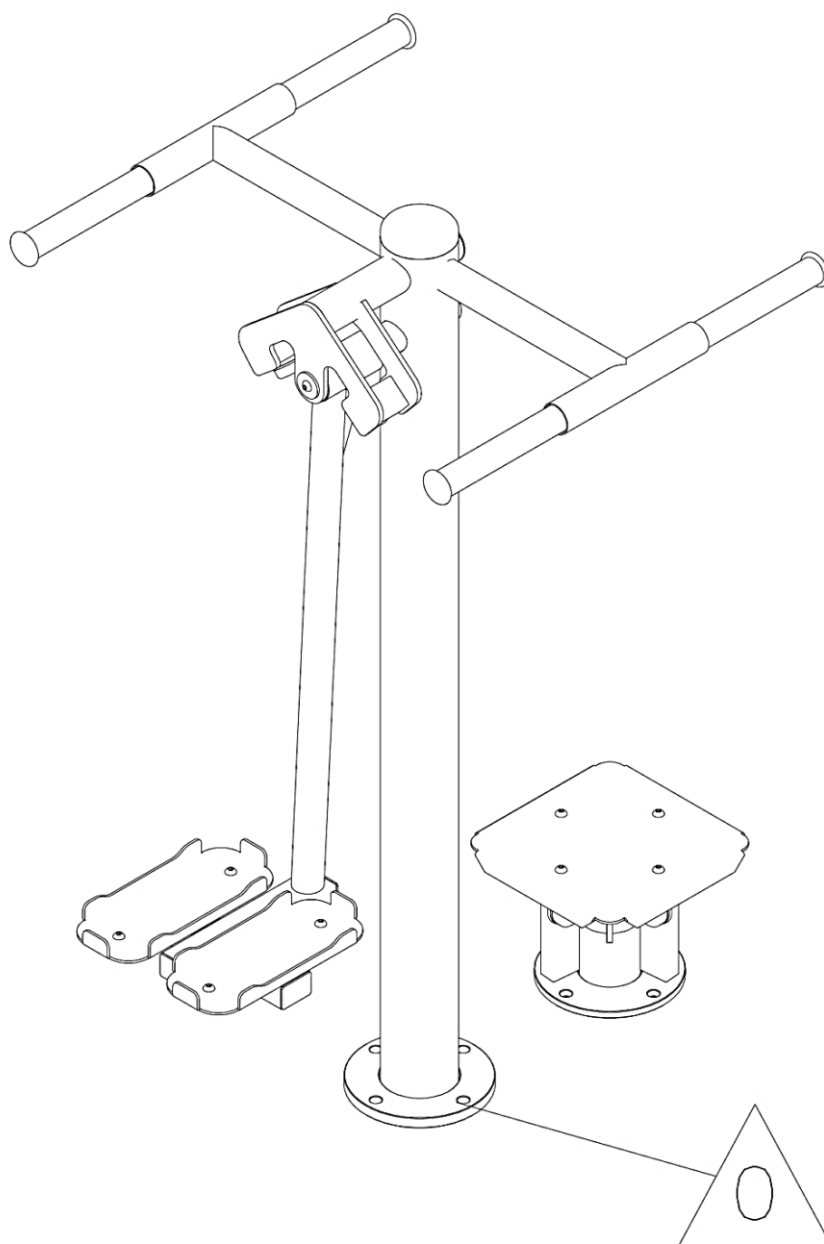
W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem. **Kontakt do serwisu Outdoor Fitness Center: [fitness@outdoorfitness.pl](mailto:fitness@outdoorfitness.pl).** Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

# OF2-11+12 Twister+Wahadło



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

0,64m	16 m <sup>2</sup>	1,4m → +

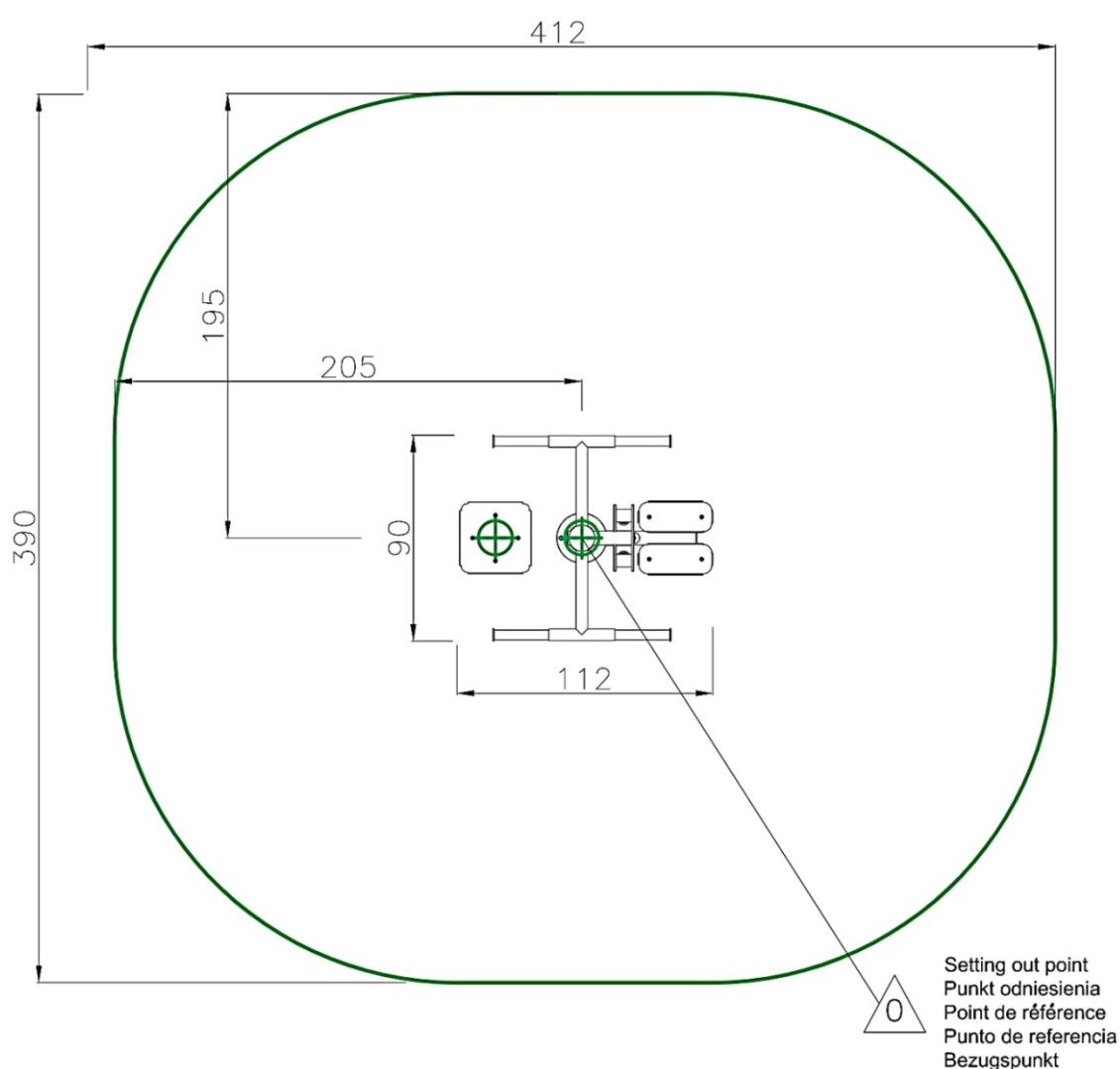


# OF2-11+12 Twister+Wahadło



Impact Area  
Strefa upadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto

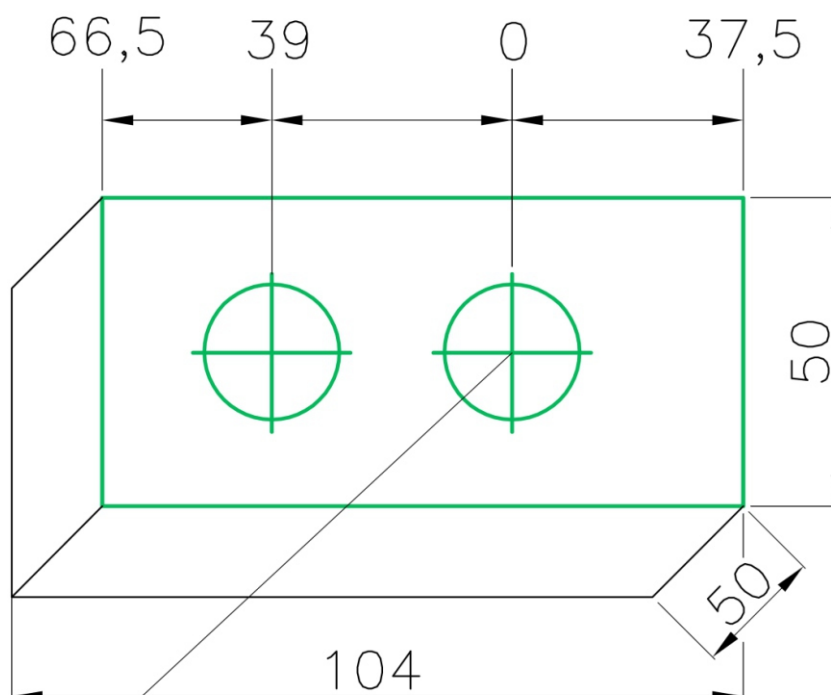
16 m<sup>2</sup>





Concrete pad  
Fundament betonowy  
Dalle béton  
Solara de Hormigón  
Beton Bodenplate

0,52m<sup>2</sup> / 0,26 m<sup>3</sup>



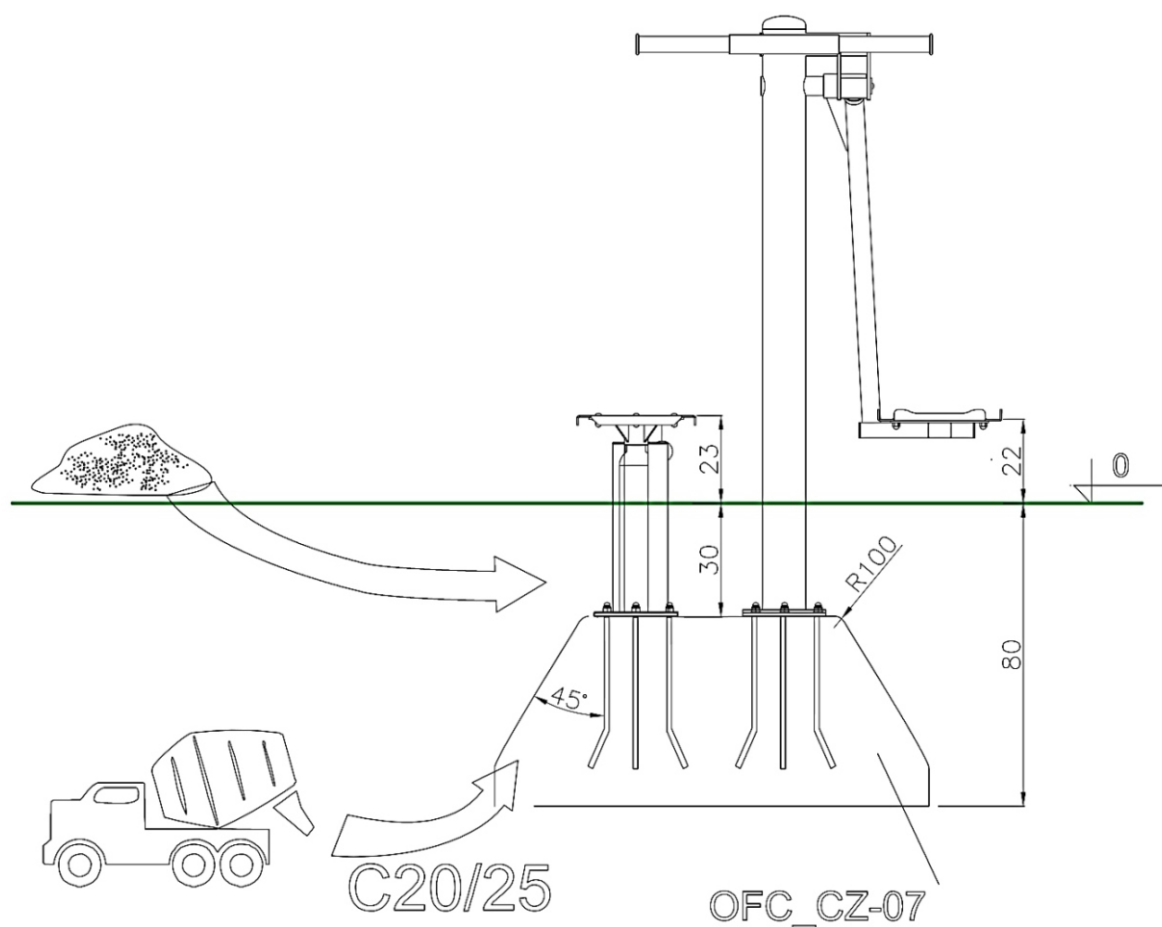
Setting out point  
Punkt odniesienia  
Point de référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt



# OF2-11+12 Twister+Wahadło



Footing plan  
 Plan fundamentowania  
 Implantion  
 Implanacion  
 Fundamentplan



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

<b>4xM16</b> 	<b>4xM16</b> 		<b>2x</b> 		<p>C20/25</p> <p>Min. 48h</p>
------------------	------------------	--	---------------	--	-------------------------------