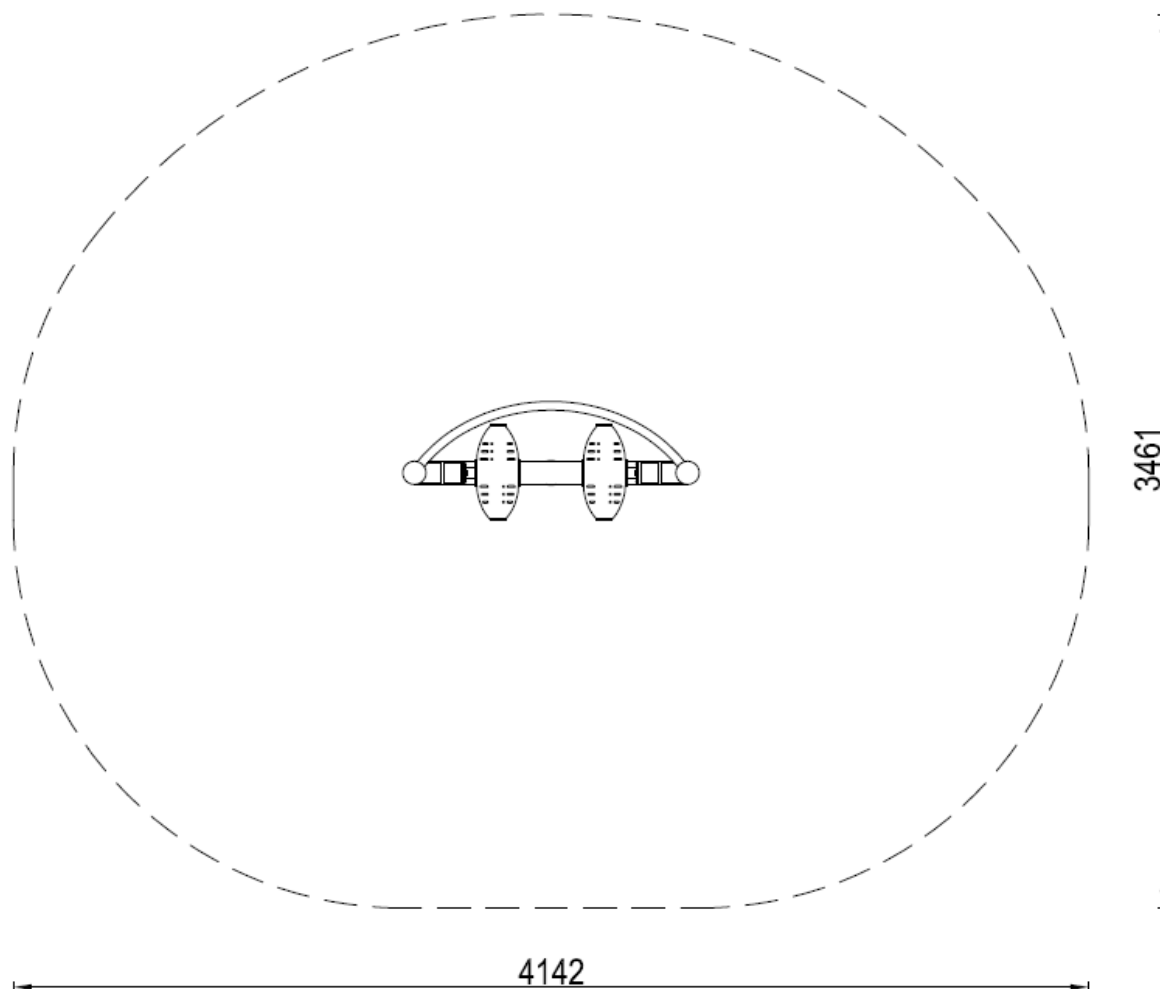


URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

ZESTAW 1- STEPER

DANE PODSTAWOWE

- > Wymiary urządzenia (DxSZxW): 1142x461x1350mm
- > Strefa użytkowania: 4142x3461mm
- > Wysokość upadkowa: poniżej 600mm
- > Głębokość fundamentowania: 700mm
- > Przeznaczone dla użytkowników: powyżej 14 lat
- > Obowiązująca Norma Polska: PN-EN 1176-1:2009



TECHNOLOGIA WYKONANIA

- > Konstrukcja nośna – rura stalowa okrągła $\varnothing 88,9\text{mm}$ oraz $\varnothing 76,3\text{mm}$
- > Elementy ruchome – rura stalowa okrągła $\varnothing 42,4\text{mm}$
- > Uchwyty – rura stalowa okrągła $\varnothing 33,7\text{mm}$
- > Przegub – bezobsługowa konstrukcja ślizgowa z ograniczeniem wychyłu
- > Stopnice – blacha stalowa z zabezpieczeniem antypoślizgowym
- > Elementy metalowe cynkowane kąpielowo i malowane proszkowo
- > Połączenia spawane oraz skręcane za pomocą śrub maszynowych
- > Końcówki rur oraz śruby zabezpieczone plastikowymi zaślepkami

SPOSÓB MONTAŻU

- > Na terenie wolnym od przeszkód podziemnych i nadziemnych o powierzchni bez spadków
- > Podstawa stalowa fundamentowana na mokro, beton klasy C 12/15
- > Urządzenie przykręcane do podstawy po osiągnięciu odpowiedniej nośności fundamentu

PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA

- > Usprawnia mięśnie nóg i dolnych partii mięśni brzucha.
- > Rzeźbi pośladki, uda i łydki.

URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

- > Usprawnia wydolność organizmu, wzmacnia pracę serca i obniża cholesterol.
- > Rozwija koordynację ruchową i zmysł równowagi.

SPOSÓB UŻYTKOWANIA

- > Umieść stopy w podstopnicach.
- > Chwyć dłońmi poziomy uchwyt.
- > Naprzemiennie wysuwaj nogi w tył i w przód.
- > W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy NATYCHMIAST PRZERWIJ ĆWICZENIE!

UWAGA

- > Przed rozpoczęciem ćwiczeń Użytkownik powinien być odpowiednio rozgrzany!
- > Producent nie odpowiada za urazy powstałe z wyniku niewłaściwego użytkownika!

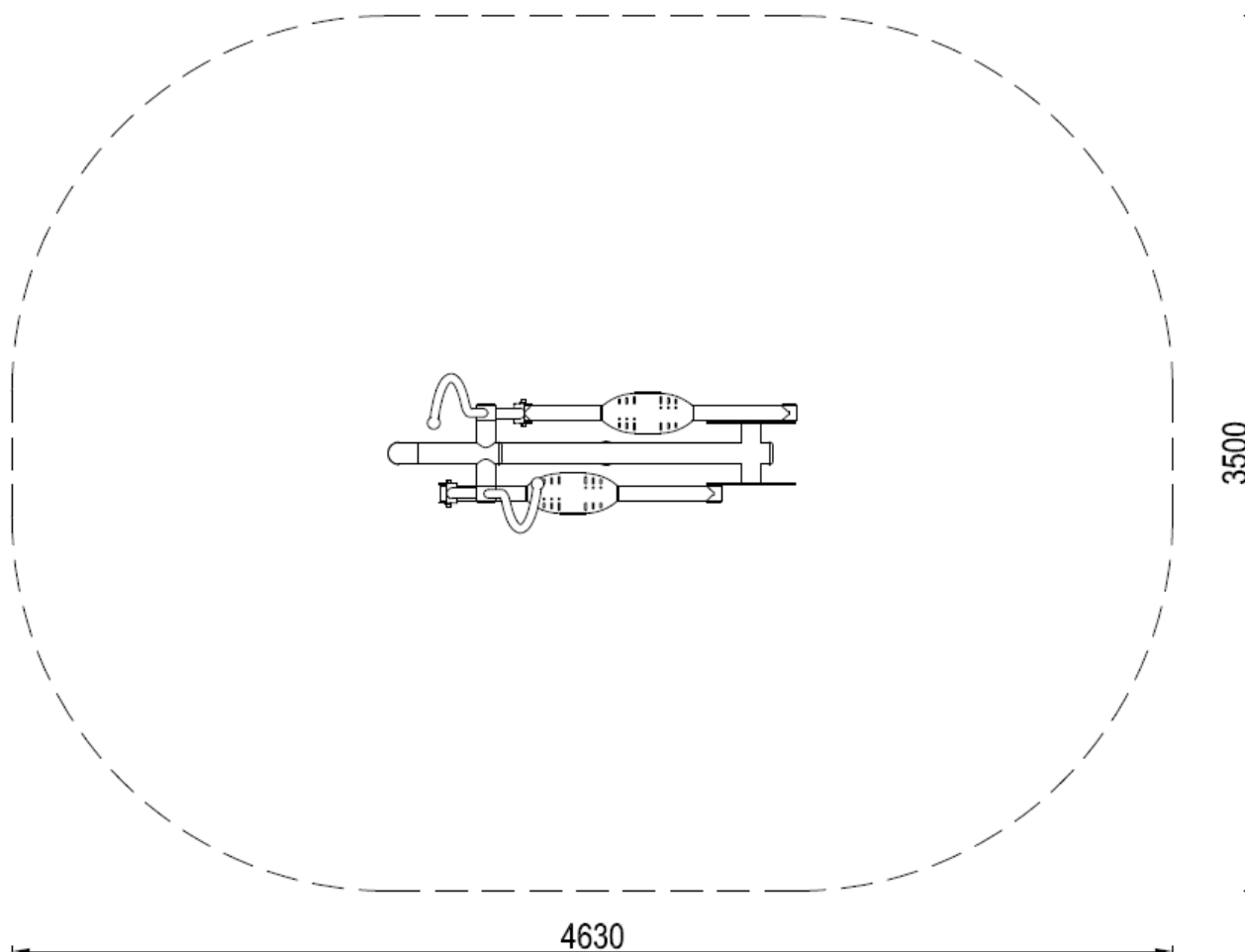


URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

ZESTAW 2- ORBITEK

DANE PODSTAWOWE

- > Wymiary urządzenia (DxSZxW): 1630x500x1730mm
- > Strefa użytkowania: 4630x3500mm
- > Wysokość upadkowa: poniżej 600mm
- > Głębokość fundamentowania: 700mm
- > Przeznaczone dla użytkowników: powyżej 14 lat
- > Obowiązująca Norma Polska: PN-EN 1176-1:2009



TECHNOLOGIA WYKONANIA

- > Konstrukcja nośna – rura stalowa okrągła $\varnothing 88,9\text{mm}$ oraz $\varnothing 76,3\text{mm}$
- > Elementy ruchome – rura stalowa okrągła $\varnothing 60,3\text{mm}$ oraz $\varnothing 42,4\text{mm}$
- > Uchwyty – rura stalowa okrągła $\varnothing 33,7\text{mm}$
- > Osie i łożyskowanie – bezobsługowa konstrukcja ślizgowa
- > Stopnice – blacha stalowa z zabezpieczeniem antypoślizgowym
- > Elementy metalowe cynkowane kąpielowo i malowane proszkowo
- > Połączenia spawane oraz skręcane za pomocą śrub maszynowych
- > Końcówki rur oraz śruby zabezpieczone plastikowymi zaślepkami

SPOSÓB MONTAŻU

- > Na terenie wolnym od przeszkód podziemnych i nadziemnych o powierzchni bez spadków
- > Podstawa stalowa fundamentowana na mokro, beton klasy C 12/15
- > Urządzenie przykręcane do podstawy po osiągnięciu odpowiedniej nośności fundamentu

PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA

- > Uaktywnia górne i dolne partie mięśni.
- > Wpływa na pracę układu oddechowego i układu krążenia.
- > Poprawia kondycję fizyczną, redukuje tkankę tłuszczową, zwiększa wytrzymałość organizmu i modeluje sylwetkę.

URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

SPOSÓB UŻYTKOWANIA

- > Stań na stopnicach.
- > Chwyć dłońmi pionowe żółte drążki.
- > Delikatnie zegnij ręce w łokciu i wyprostuj się.
- > Płynnym ruchem (imitującym spacer) poruszaj nogami w tył i w przód, jednocześnie przyciągając i odpychając uchwyty.
- > W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy NATYCHMIAST PRZERWIJ ĆWICZENIE!

UWAGA

- > Przed rozpoczęciem ćwiczeń Użytkownik powinien być odpowiednio rozgrzany!
- > Producent nie odpowiada za urazy powstałe z wyniku niewłaściwego użytkowania!

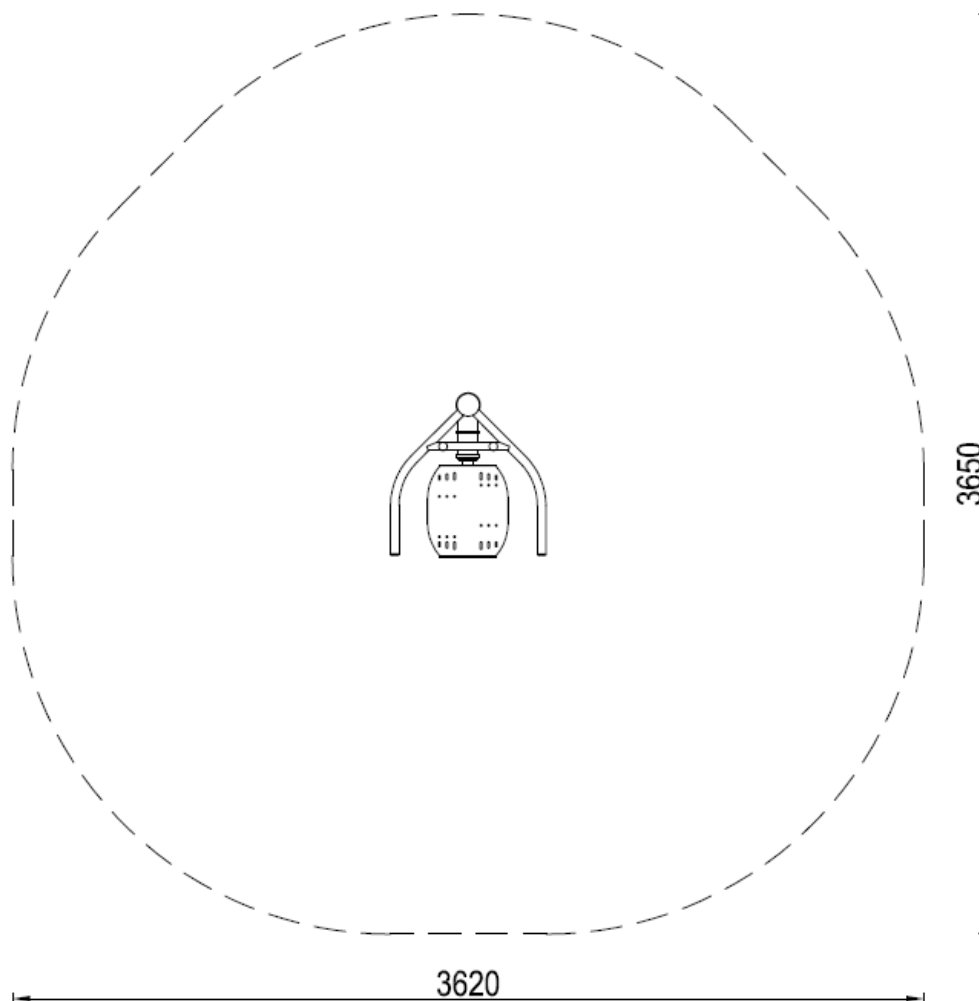


URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

ZESTAW 3- WAHADEŁKO

DANE PODSTAWOWE

- > Wymiary urządzenia (DxSZxW): 620x650x1450mm
- > Strefa użytkowania: 3620x3650mm
- > Wysokość upadkowa: poniżej 600mm
- > Głębokość fundamentowania: 700mm
- > Przeznaczone dla użytkowników: powyżej 14 lat
- > Obowiązująca Norma Polska: PN-EN 1176-1:2009



TECHNOLOGIA WYKONANIA

- > Konstrukcja nośna – rura stalowa okrągła $\varnothing 88,9\text{mm}$ oraz $\varnothing 76,3\text{mm}$
- > Element ruchomy – rura stalowa okrągła $\varnothing 60,3\text{mm}$
- > Uchwyty – rura stalowa okrągła $\varnothing 33,7\text{mm}$
- > Przegub – bezobsługowa konstrukcja ślizgowa, z ograniczeniem wychyłu
- > Stopnica – blacha stalowa z zabezpieczeniem antypoślizgowym
- > Elementy metalowe cynkowane kąpielowo i malowane proszkowo
- > Połączenia spawane oraz skręcane za pomocą śrub maszynowych
- > Końcówki rur oraz śruby zabezpieczone plastikowymi zaślepkami

SPOSÓB MONTAŻU

- > Na terenie wolnym od przeszkód podziemnych i nadziemnych o powierzchni bez spadków
- > Podstawa stalowa fundamentowana na mokro, beton klasy C 12/15
- > Urządzenie przykręcane do podstawy po osiągnięciu odpowiedniej nośności fundamentu

PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA

- > Angażuje dolne partie ciała, wzmacnia kręgosłup oraz mięśnie brzucha i bioder.
- > Wpływa rozluźniająco, a dodatkowo rozwija zmysł równowagi.
- > Poprawia jakość pracy i rozwija koordynację ruchową.

URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

SPOSÓB UŻYTKOWANIA

- > Stopami stań na podstopnicy.
- > Obiema dłońmi chwyć poziomy drążek.
- > Za pomocą mięśni nóg i brzucha wprowadź ciało w ruch wahadłowy (prawo-lewo).
- > Stopniowo zwiększaj kąt wychylenia.
- > W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy NATYCHMIAST PRZERWIJ ĆWICZENIE!

UWAGA

- > Przed rozpoczęciem ćwiczeń Użytkownik powinien być odpowiednio rozgrzany!
- > Producent nie odpowiada za urazy powstałe z wyniku niewłaściwego użytkowania!

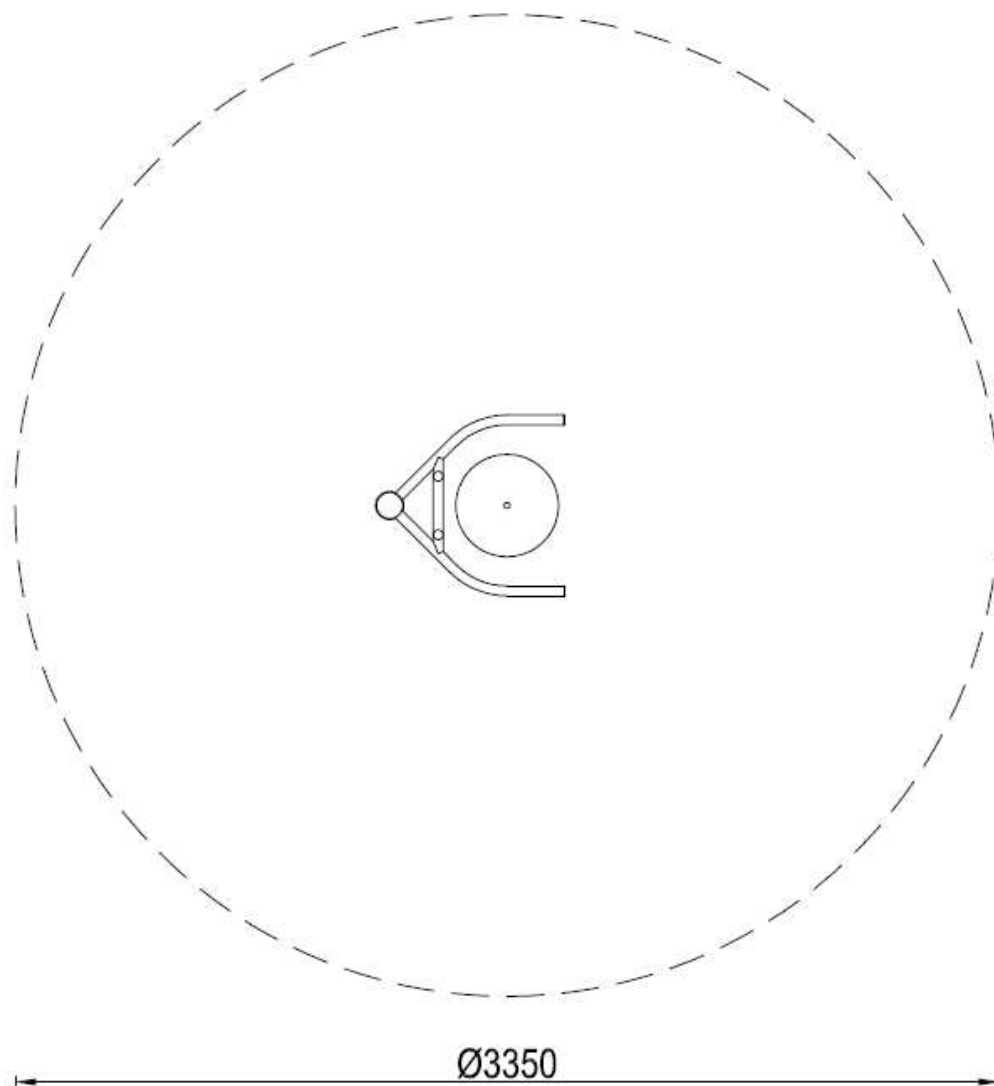


URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

ZESTAW 4- TWISTER

DANE PODSTAWOWE

- > Wymiary urządzenia (DxSZxW): 645x616x1400mm
- > Strefa użytkowania: 3350x3350mm
- > Wysokość upadkowa: poniżej 600mm
- > Głębokość fundamentowania: 700mm
- > Przeznaczone dla użytkowników: powyżej 14 lat
- > Obowiązująca Norma Polska: PN-EN 1176-1:2009



TECHNOLOGIA WYKONANIA

- > Konstrukcja nośna – rura stalowa okrągła $\varnothing 88,9\text{mm}$ oraz $\varnothing 60,3\text{mm}$
- > Uchwyt – rura stalowa okrągła $\varnothing 33,7\text{mm}$
- > Element obrotowy – blacha stalowa 8mm mocowana do rury stalowej okrągłej $\varnothing 76,1\text{mm}$
- > Osie i łożyskowanie – bezobsługowa konstrukcja ślizgowa
- > Elementy metalowe cynkowane kąpielowo i malowane proszkowo
- > Połączenia spawane oraz skręcane za pomocą śrub maszynowych
- > Końcówki rur oraz śruby zabezpieczone plastikowymi zaślepkami

SPOSÓB MONTAŻU

- > Na terenie wolnym od przeszkód podziemnych i nadziemnych o powierzchni bez spadków
- > Podstawa stalowa fundamentowana na mokro, beton klasy C 12/15
- > Urządzenie przykręcane do podstawy po osiągnięciu odpowiedniej nośności fundamentu

PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA

- > Aktywizuje stawy biodrowe i kręgosłup lędźwiowy.
- > Uruchamia i wzmacnia mięśnie brzucha, rzeźbi sylwetkę i poprawia wygląd talii, ud, pośladków.

URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

- > Pomaga w spalaniu zbędnej tkanki tłuszczowej.

SPOSÓB UŻYTKOWANIA

- > Stań na okrągłej podstopnicy.
- > Dłońmi chwyć poziomą poręcz.
- > Lekko ugnij nogi w kolanach.
- > Wykonuj jednostajne, skrętne ruchy bioder – na prawo i lewo
- > W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy NATYCHMIAST PRZERWIJ ĆWICZENIE!

UWAGA

- > Przed rozpoczęciem ćwiczeń Użytkownik powinien być odpowiednio rozgrzany!
- > Producent nie odpowiada za urazy powstałe z wyniku niewłaściwego użytkownika!

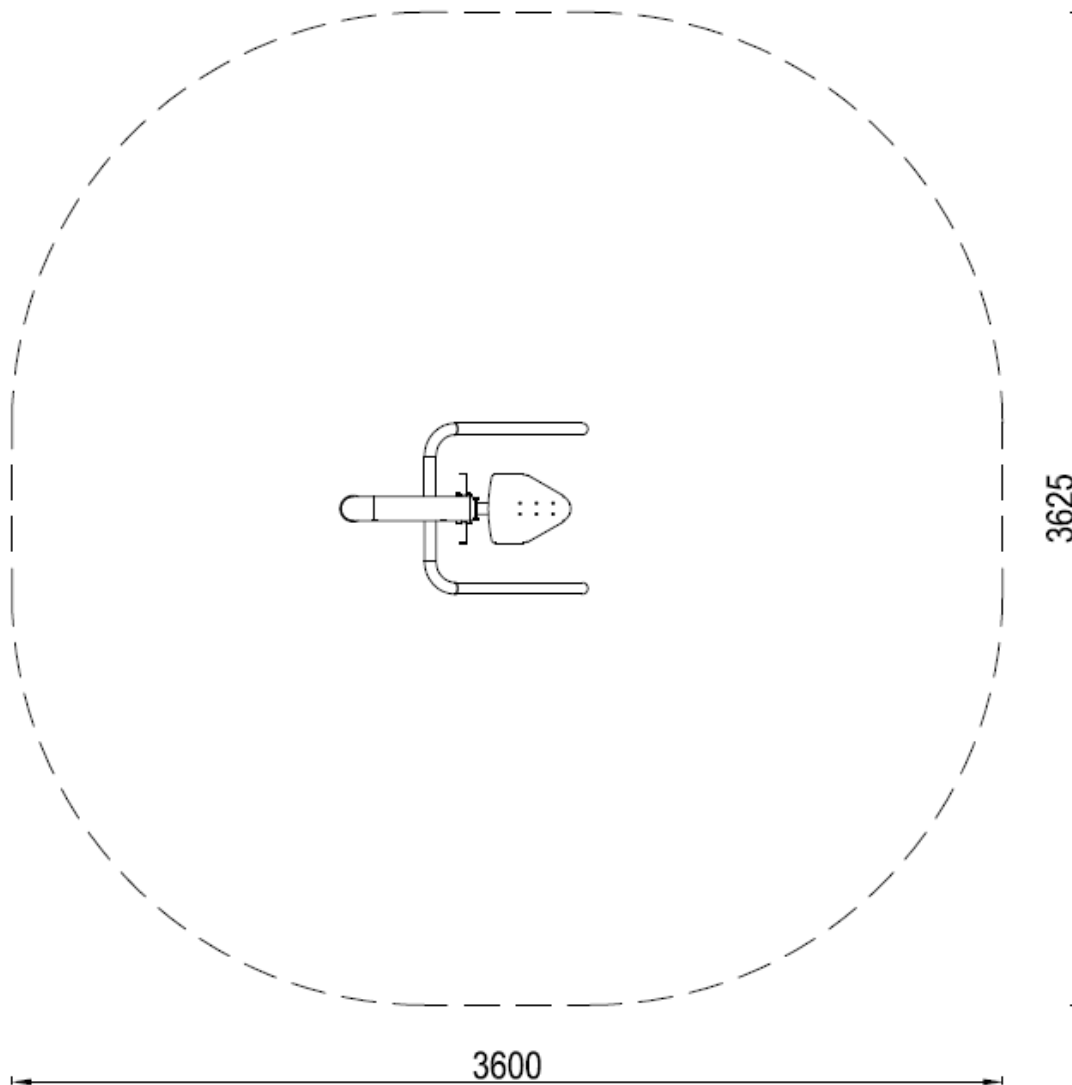


URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

ZESTAW 5- PRASA RĘCZNA

DANE PODSTAWOWE

- > Wymiary urządzenia (DxSZxW): 910x625x1920mm
- > Strefa użytkowania: 3600x3625mm
- > Wysokość upadkowa: poniżej 600mm
- > Głębokość fundamentowania: 700mm
- > Przeznaczone dla użytkowników: powyżej 14 lat
- > Obowiązująca Norma Polska: PN-EN 1176-1:2009



TECHNOLOGIA WYKONANIA

- > Konstrukcja nośna – rura stalowa okrągła $\varnothing 88,9\text{mm}$ oraz $\varnothing 60,3\text{mm}$
- > Elementy ruchome – rura stalowa okrągła $\varnothing 42,4\text{mm}$
- > Zawiesia – bezobsługowa konstrukcja ślizgowa
- > Siedzisko i oparcie – blacha stalowa, maszynowo profilowana
- > Elementy metalowe cynkowane kąpielowo i malowane proszkowo
- > Połączenia spawane oraz skręcane za pomocą śrub maszynowych
- > Końcówki rur oraz śruby zabezpieczone plastikowymi zaślepkami

SPOSÓB MONTAŻU

- > Na terenie wolnym od przeszkód podziemnych i nadziemnych o powierzchni bez spadków
- > Podstawa stalowa fundamentowana na mokro, beton klasy C 12/15
- > Urządzenie przykręcane do podstawy po osiągnięciu odpowiedniej nośności fundamentu

PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA

- > Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej i ramion.

SPOSÓB UŻYTKOWANIA

URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

- > Siądź na siedzisku.
- > Oprzyj o nie plecy.
- > Rękoma chwyć drążki.
- > Wypchnij drążki przed siebie. Nie blokuj łokci.
- > Powróć do pozycji wyjściowej.
- > W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy NATYCHMIAST PRZERWIJ ĆWICZENIE!

UWAGA

- > Przed rozpoczęciem ćwiczeń Użytkownik powinien być odpowiednio rozgrzany!
- > Producent nie odpowiada za urazy powstałe z wyniku niewłaściwego użytkowania!

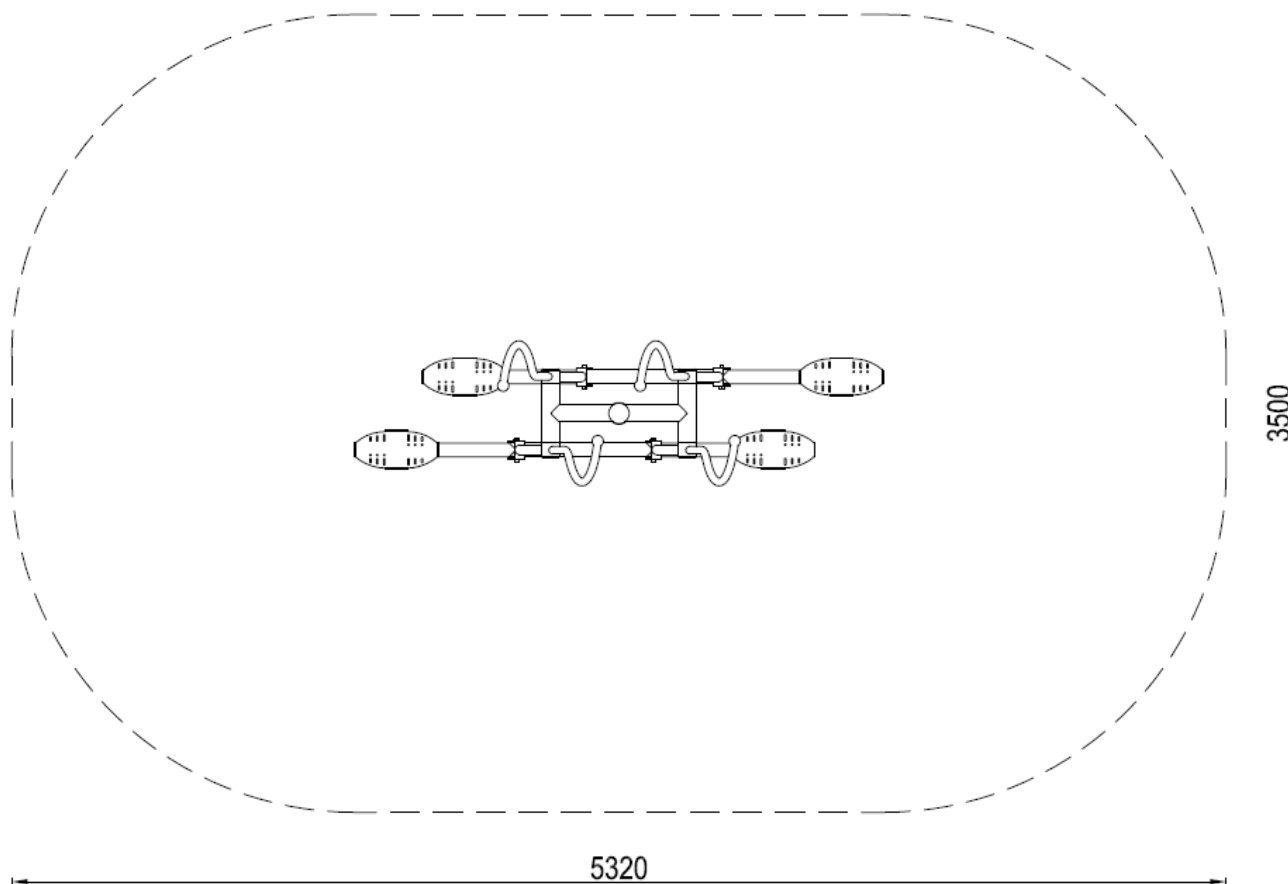


URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

ZESTAW 6- NARCIAŻ PODWÓJNY

DANE PODSTAWOWE

- > Wymiary urządzenia (DxSZxW): 2320x500x1750mm
- > Strefa użytkowania: 5320x3500mm
- > Wysokość upadkowa: poniżej 600mm
- > Głębokość fundamentowania: 700mm
- > Przeznaczone dla użytkowników: powyżej 14 lat
- > Obowiązująca Norma Polska: PN-EN 1176-1:2009



TECHNOLOGIA WYKONANIA

- > Konstrukcja nośna – rura stalowa okrągła $\varnothing 88,9\text{mm}$ oraz $\varnothing 76,3\text{mm}$
- > Elementy ruchome – rura stalowa okrągła $\varnothing 60,3\text{mm}$ oraz $\varnothing 42,4\text{mm}$
- > Uchwyty - rura stalowa okrągła $\varnothing 33,7\text{mm}$
- > Osie i łożyskowanie – bezobsługowa konstrukcja ślizgowa
- > Stopnice – blacha stalowa z zabezpieczeniem antypoślizgowym
- > Elementy metalowe cynkowane kąpielowo i malowane proszkowo
- > Połączenia spawane oraz skręcane za pomocą śrub maszynowych
- > Końcówki rur oraz śruby zabezpieczone plastikowymi zaślepkami

SPOSÓB MONTAŻU

- > Na terenie wolnym od przeszkód podziemnych i nadziemnych o powierzchni bez spadków
- > Podstawa stalowa fundamentowana na mokro, beton klasy C 12/15
- > Urządzenie przykręcane do podstawy po osiągnięciu odpowiedniej nośności fundamentu

PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA

- > Kształtuje mięśnie ramion, grzbietu, bioder, brzucha i kończyn dolnych.
- > Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej, jednocześnie poprawiając ogólną sprawność fizyczną i samopoczucie.
- > Zwiększa muskulaturę ciała.

SPOSÓB UŻYTKOWANIA

*jeśli ćwiczenie wykonują dwie osoby jednocześnie, konieczna jest synchronizacja ruchów

URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

- > Połóżcie stopy w podstopnicach.
- > Chwyćcie dłońmi pionowe uchwyty.
- > Dobierzcie optymalną wysokość drążków.
- > Wykonujcie naprzemienne płynne ruchy nóg i rąk w tył oraz w przód.
- > Stopniowo zwiększajcie prędkość ruchów.
- > W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy NATYCHMIAST PRZERWIJ ĆWICZENIE!

UWAGA

- > Przed rozpoczęciem ćwiczeń Użytkownik powinien być odpowiednio rozgrzany!
- > Producent nie odpowiada za urazy powstałe z wyniku niewłaściwego użytkowania!

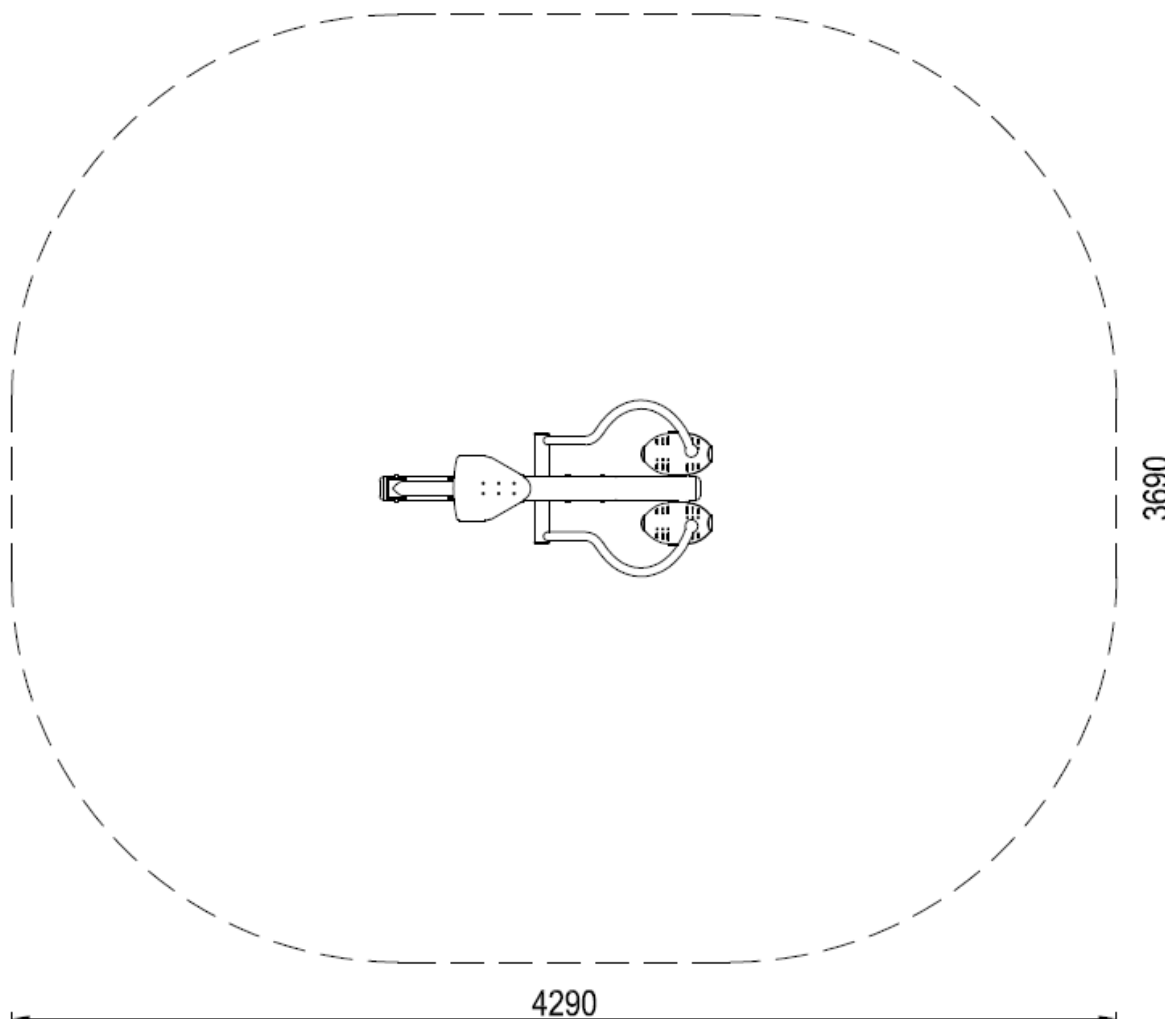


URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

ZESTAW 7- WIOŚLARZ

DANE PODSTAWOWE

- > Wymiary urządzenia (DxSZxW): 1290x690x920mm
- > Strefa użytkowania: 4290x3690mm
- > Wysokość upadkowa: poniżej 600mm
- > Głębokość fundamentowania: 700mm
- > Przeznaczone dla użytkowników: powyżej 14 lat
- > Obowiązująca Norma Polska: PN-EN 1176-1:2009



TECHNOLOGIA WYKONANIA

- > Konstrukcja nośna – rura stalowa okrągła $\varnothing 88,9\text{mm}$ oraz $\varnothing 60,3\text{mm}$
- > Elementy ruchome – rura stalowa okrągła $\varnothing 88,9\text{mm}$ oraz $\varnothing 60,3\text{mm}$
- > Uchwyty – rura stalowa okrągła $\varnothing 42,4\text{mm}$
- > Zawiesia – bezobsługowa konstrukcja ślizgowa
- > Siedzisko – blacha stalowa, maszynowo profilowana
- > Stopnica – blacha stalowa z zabezpieczeniem antypoślizgowym
- > Elementy metalowe cynkowane kąpielowo i malowane proszkowo
- > Połączenia spawane oraz skręcane za pomocą śrub maszynowych
- > Końcówki rur oraz śruby zabezpieczone plastikowymi zaślepkami

SPOSÓB MONTAŻU

- > Na terenie wolnym od przeszkód podziemnych i nadziemnych o powierzchni bez spadków
- > Podstawa stalowa fundamentowana na mokro, beton klasy C 12/15
- > Urządzenie przykręcane do podstawy po osiągnięciu odpowiedniej nośności fundamentu

PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA

- > Uaktywnia mięśnie tydek, ud, pośladków, brzucha, pleców i ramion.
- > Kształtuje masę mięśniową, pomaga spalić tkankę tłuszczową oraz zwiększa siłę i wytrzymałość ćwiczącego.

URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

- > Zwiększa wydolność układu oddechowo-kръżeniowego.

SPOSÓB UŻYTKOWANIA

- > Usiądź na siedzisku.
- > Stopy oprzyj na podstopnicach.
- > Rękami chwyć drążki.
- > Wyprostuj nogi i jednocześnie przyciągnij do siebie uchwyty.
- > Wróć do pozycji wyjściowej.
- > W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy NATYCHMIAST PRZERWIJ ĆWICZENIE!

UWAGA

- > Przed rozpoczęciem ćwiczeń Użytkownik powinien być odpowiednio rozgrzany!
- > Producent nie odpowiada za urazy powstałe z wyniku niewłaściwego użytkowania!

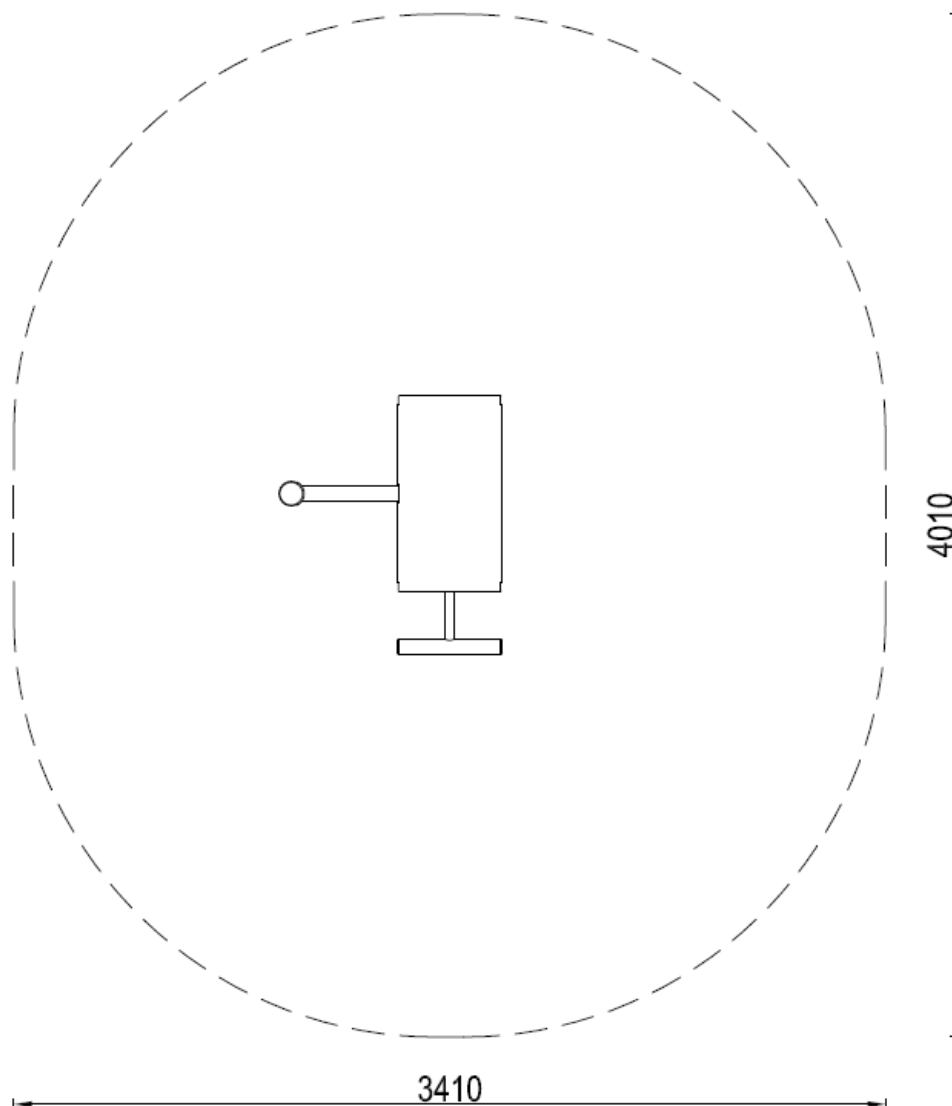


URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

ZESTAW 8- BRZUSZKI

DANE PODSTAWOWE

- > Wymiary urządzenia (DxSZxW): 875x1010x2020mm
- > Strefa użytkowania: 3410x4010mm
- > Wysokość upadkowa: poniżej 600mm
- > Głębokość fundamentowania: 700mm
- > Przeznaczone dla użytkowników: powyżej 14 lat
- > Obowiązująca Norma Polska: PN-EN 1176-1:2009



TECHNOLOGIA WYKONANIA

- > Konstrukcja nośna – rura stalowa okrągła $\varnothing 88,9\text{mm}$
- > Rama – rura stalowa okrągła $\varnothing 60,3\text{mm}$ oraz $\varnothing 42,4\text{mm}$
- > Siedzisko – blacha stalowa, maszynowo profilowana
- > Elementy metalowe cynkowane kąpielowo i malowane proszkowo
- > Połączenia spawane oraz skręcane za pomocą śrub maszynowych
- > Końcówki rur oraz śruby zabezpieczone plastikowymi zaślepkami

SPOSÓB MONTAŻU

- > Na terenie wolnym od przeszkód podziemnych i nadziemnych o powierzchni bez spadków
- > Podstawa stalowa fundamentowana na mokro, beton klasy C 12/15
- > Urządzenie przykręcane do podstawy po osiągnięciu odpowiedniej nośności fundamentu

PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA

*może występować w wersji podwójnej

URZĄDZENIA FITNES SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

- > Doskonale wzmacnia i rzeźbi mięśnie brzucha.
- > Poprawia ogólną kondycję i samopoczucie człowieka.

SPOSÓB UŻYTKOWANIA

- > Połóż się na ławce.
- > Ugnij nogi w kolanach.
- > Unoś tułów do góry.
- > Utrzymuj napięcie mięśni.
- > W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy NATYCHMIAST PRZERWIJ ĆWICZENIE!

UWAGA

- > Przed rozpoczęciem ćwiczeń Użytkownik powinien być odpowiednio rozgrzany!
- > Producent nie odpowiada za urazy powstałe z wyniku niewłaściwego użytkowania!

