




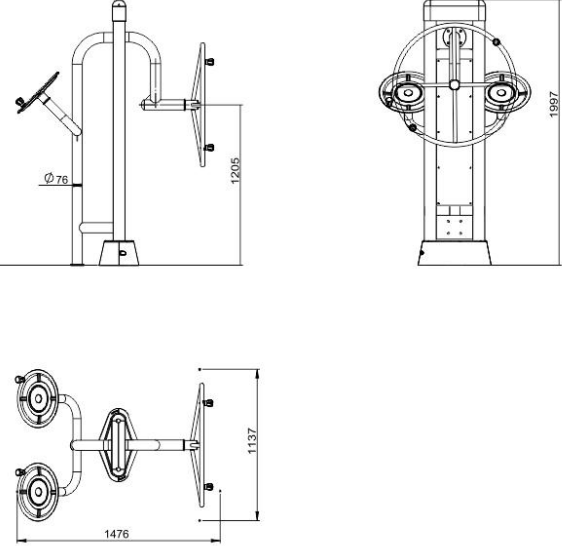
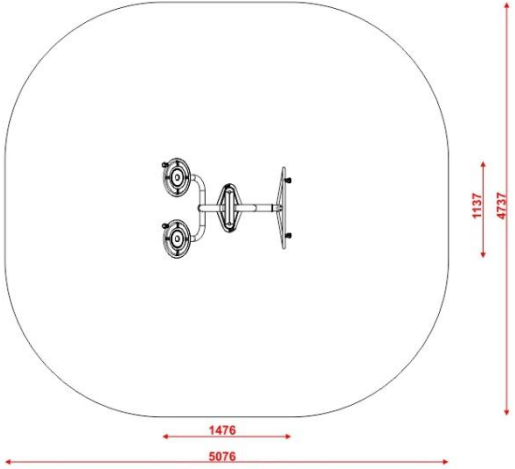
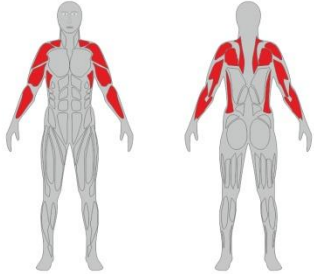
**PROSYSTEM**  
ul. Paderewskiego 8/33  
63-100 Śrem  
e-mail: [biuro@silowniezewnetrzne.eu](mailto:biuro@silowniezewnetrzne.eu)  
[www.silowniezewnetrzne.eu](http://www.silowniezewnetrzne.eu)  
tel: 733-11-33-87

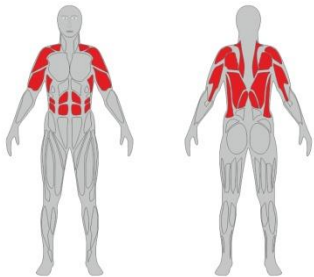
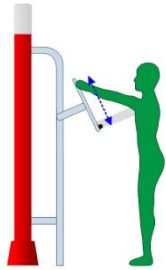
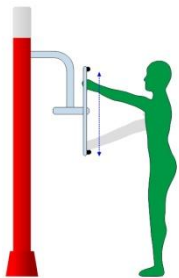
## Koła tai-chi małe i duże na pylonie



*Ryc.1. Wizualizacja urządzenia fitness.*

## Informacje techniczne o urządzeniu fitness:

<b>Nazwa urządzenia:</b>	Koła tai-chi małe i koło duże na pylonie	
<b>Numer katalogowy:</b>	FL9	
<b>Zgodność z normami:</b>	PN-EN 16630:2015	
<b>Certyfikat:</b>	Na zgodność z norma PN-EN 16630:2015	
<b>Wydawca certyfikatu:</b>	TÜV Rheinland 	
<b>Wymiary urządzenia:</b> Wysokość: Szerokość: Długość: Głębokość posadowienia: Maksymalna wysokość upadku:	1997mm 1137mm 1476mm 500mm brak	
		<i>Ryc.2. Wymiary urządzenia fitness.</i>
<b>Bezpieczna strefa użytkowania:</b>	5076mm x 4737mm  (180cm z każdej strony urządzenia)	
		<i>Ryc.3. Strefa bezpieczeństwa urządzenia fitness.</i>
<b>Funkcje urządzenia:</b> <b>Koła tai-chi małe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- budowa i wzmocnienie mięśni barków</li> <li>- budowa i wzmocnienie mięśni ramion</li> <li>- budowa i wzmocnienie mięśni nadgarstków</li> <li>- budowa i wzmocnienie mięśni brzucha</li> <li>- budowa i wzmocnienie mięśni grzbietu</li> <li>- zwiększenie elastyczności stawów barkowych</li> <li>- poprawa ogólnej kondycji fizycznej</li> <li>- poprawa wydolności serca</li> <li>- poprawa wydolności płuc</li> </ul>	
		<i>Ryc.4. Funkcje urządzenia fitness.</i>

<p><b>Funkcje urządzenia:</b> <b>Koło tai-chi duże</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- budowa i wzmocnienie mięśni barków</li> <li>- budowa i wzmocnienie mięśni ramion</li> <li>- budowa i wzmocnienie mięśni nadgarstków</li> <li>- budowa i wzmocnienie mięśni brzucha</li> <li>- budowa i wzmocnienie mięśni grzbietu</li> <li>- zwiększenie elastyczności stawów barkowych</li> <li>- poprawa ogólnej kondycji fizycznej</li> <li>- poprawa wydolności serca</li> <li>- poprawa wydolności płuc</li> </ul>	 <p><i>Ryc.4. Funkcje urządzenia fitness.</i></p>
<p><b>Typ ćwiczeń:</b></p>	<p>Rozgrzewające/rozciągające</p>	
<p><b>Stopień trudności ćwiczeń:</b></p>	<p>Łatwy</p>	
<p><b>Sposób wykonywania ćwiczeń:</b> <b>Koła tai-chi małe</b></p>	<p>Stań przodem do kół tai-chi. Chwyć za uchwyty kół, każdą dłonią za jedno koło. Obracaj kołami w lewo, prawo lub naprzemiennie. Prędkość obracania kół powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika. Każdy element do ćwiczeń przeznaczony jest tylko dla jednego użytkownika. Osoby o słabszym zdrowiu powinny korzystać z urządzenia po zapoznaniu się z opinią lekarza lub z asekuracją innej osoby.</p>	 <p><i>Ryc.5. Schemat wykonywania ćwiczeń.</i></p>
<p><b>Sposób wykonywania ćwiczeń:</b> <b>Koło tai-chi duże</b></p>	<p>Stań przodem do koła obrotowego. Chwyć za uchwyty koła obrotowego obiema dłońmi, obracaj kołem w prawo lub lewo. Prędkość obracania koła powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika. Każdy element do ćwiczeń przeznaczony jest tylko dla jednego użytkownika. Osoby o słabszym zdrowiu powinny korzystać z urządzenia po zapoznaniu się z opinią lekarza lub z asekuracją innej osoby.</p> <p>Stań tyłem do koła obrotowego. Rozstaw ręce na boki i chwyć uchwyty koła obrotowego. Wykonuj ruchy polegające na naprzemiennym przechylaniu koła w lewo i w prawo. Staraj się nie odrywać stóp od powierzchni. Zakres i prędkość obracania kołem powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika. Każdy element do ćwiczeń przeznaczony jest tylko dla jednego użytkownika. Osoby o słabszym zdrowiu powinny korzystać z urządzenia po zapoznaniu się z opinią lekarza lub z asekuracją innej osoby.</p>	 <p><i>Ryc.5. Schemat wykonywania ćwiczeń.</i></p>

<b>Przeznaczenie urządzenia:</b>		Urządzenie fitness na siłownię zewnętrzną jest przeznaczone dla osób dorosłych i młodzieży powyżej 14 roku życia lub o wzroście powyżej 140cm.
Maksymalna waga ćwiczącego:	120kg	
Minimalny wzrost ćwiczącego:	140cm	
Minimalny wiek ćwiczącego:	14 lat	
Maksymalna liczba ćwiczących:	2	
<b>Konstrukcja urządzenia:</b>		
Pylon:	Rura stalowa 89mm x 3mm, blacha stalowa 10mm.	
Urządzenia do ćwiczeń:	W zależności od rodzaju urządzenia i przeznaczenia elementu: rura stalowa 140mm, 76mm, 60mm, 42mm lub 32mm; blacha stalowa 3mm, 5mm.	
Elementy ruchome:	Łożyska typu zamkniętego, odporne na zanieczyszczenia, niewymagające smarowania.	
Rączki i uchwyty:	Polichlorek winylu - tworzywo sztuczne odporne na zmienne warunki atmosferyczne, niskie i wysokie temperatury oraz zapewniające odpowiedni komfort użytkownika.	
Instrukcja:	Stalowa tablica zamontowana do pylonu, zawierająca informacje o użytkowaniu urządzenia w formie tekstowej i graficznej.	
Farba:	Farba podkładowa cynkowa, farba proszkowa poliestrowa - struktura matowa tzw. "skórka pomarańczy" - urządzenia malowane dwukrotnie.	
Kolorystyka:	Czerwony - RAL 3002 - pylon, dolna osłona pylonu Srebrny - RAL 9006 - urządzenia do ćwiczeń, górna osłona pylonu, tablica informacyjna.	
Zabezpieczenia:	Górna część pylonu oraz dolna część pylonu i element mocujący do podłoża zabezpieczone za pomocą osłony aluminiowej. Śruby umieszczone w osłonach z tworzywa sztucznego.	
Instalacja:	Pylon przymocowany do stalowej kotwy ocynkowanej ogniowo za pomocą 4 nakrętek samohamownych M18 umieszczonych na podkładkach M18. Urządzenia do ćwiczeń zamontowane do pylonu za pomocą 4 lub 8 śrub M12 (w zależności od urządzenia) umieszczonych w osłonach z tworzywa sztucznego. Kotwa ocynkowana ogniowo, wyposażona w 4 gwinty M18, umieszczona w gruncie w fundamencie betonowym na głębokości 500mm.	
Fundamentowanie:	Pylon: - fundament prefabrykowany lub utworzony bezpośrednio w gruncie o wymiarach min. 600mm x 600mm i głębokości 500mm - beton klasy C20/C25. Urządzenia do ćwiczeń, których konstrukcja opiera się na gruncie, usytuowane na prefabrykacie betonowym (krawężnik drogowy) o grubości 150mm (w przypadku niektórych urządzeń dodatkowo przymocowanie podstawy do prefabrykatu za pomocą kotew tulejowych).	

### **Instrukcje dotyczące urządzenia fitness:**

<b>Konserwacja i przeglądy okresowe urządzeń:</b>	W celu zapewnienia pełnego bezpieczeństwa użytkownika oraz pełnej funkcjonalności urządzeń fitness przeznaczonych na siłownię zewnętrzną należy stosować regularne przeglądy:
Kontrola regularna: co 1 - 7 dni	Kontrola polegająca na oględzinach urządzeń fitness i terenu siłowni zewnętrznej. Podczas tej kontroli należy sprawdzić teren wokół siłowni zewnętrznej oraz usunąć z niego wszelkie zanieczyszczenia oraz elementy stanowiące zagrożenie dla bezpieczeństwa użytkowników. Należy sprawdzić kompletność wszystkich elementów urządzeń fitness oraz ocenić ewentualne braki i uszkodzenia (powstałe na skutek kradzieży czy wandalizmu). Należy również sprawdzić oznakowanie urządzeń i funkcjonowanie urządzeń, szczególnie elementów ruchomych do ćwiczeń (czy elementy poruszają się bez problemów). Podczas tej kontroli należy również sprawdzić połączenia śrubowe (występujące

	<p>luzy, odkręcone nakrętki, brakujące zaślepki gwintów śrub, uszkodzone gwinty). W razie konieczności należy dokręcić nakrętki lub wymienić śruby. Częstotliwość przeprowadzania kontroli regularnej siłowni zewnętrznej należy dostosować do występujących nieprawidłowości (zalecana częstsza kontrola na obszarach szczególnie narażonych na wandalizm).</p>
<p>Kontrola funkcjonalna: co 1 - 3 miesiące</p>	<p>Podczas tej kontroli należy sprawdzić stan fundamentów betonowych oraz mocowanie urządzeń. Jeśli siłownia zewnętrzna znajduje się na terenie trawiastym, glebowym lub piaszczystym należy sprawdzić stan nawierzchni przykrywającej fundament a w razie konieczności uzupełnić jej stan. W czasie tej kontroli należy sprawdzić stan powłok lakierniczych oraz powstałych wskutek ich uszkodzenia możliwych śladów korozji. W przypadku uszkodzenia powłoki lakieru w celu naprawy należy miejsce uszkodzenia oczyścić i pomalować odpowiednią farbą przeznaczoną do elementów metalowych. Należy również sprawdzić stan elementów wykonanych z tworzyw sztucznych (uchwyty gumowe, zaślepki na śruby).</p>
<p>Kontrola podstawowa: Raz do roku</p>	<p>Kontrole roczne zalecane są przy udziale przedstawiciela producenta siłowni zewnętrznej lub odpowiednio wykwalifikowane osoby. Podczas tej kontroli należy sprawdzić ogólny stan techniczny siłowni zewnętrznej, przede wszystkim stan i zużycie elementów, stabilność, stan kotew i fundamentów betonowych. Należy również sprawdzić funkcjonalność urządzenia fitness poprzez wykonanie prostych testów użytkowych.</p>
	<p>Wszystkie procedury kontrolne powinny zostać przeprowadzone przez odpowiednio do tego przygotowane osoby oraz odpowiednio udokumentowane.</p>
<p>Postępowanie w przypadku awarii:</p>	<p>W przypadku wystąpienia awarii siłowni zewnętrznej należy dane urządzenie wyłączyć z użytkowania i odpowiednio zabezpieczyć przed możliwością dalszego używania (np. poprzez oznaczenie taśmą ostrzegawczą i umieszczenie informacji o niesprawności urządzenia) oraz wezwać serwis. W razie wątpliwości dotyczących sprawności urządzenia należy skontaktować się z producentem lub dostawcą. Producent zapewnia części zamienne do danego urządzenia. Niedozwolone jest stosowanie części zamiennych innych niż zalecane przez producenta.</p>