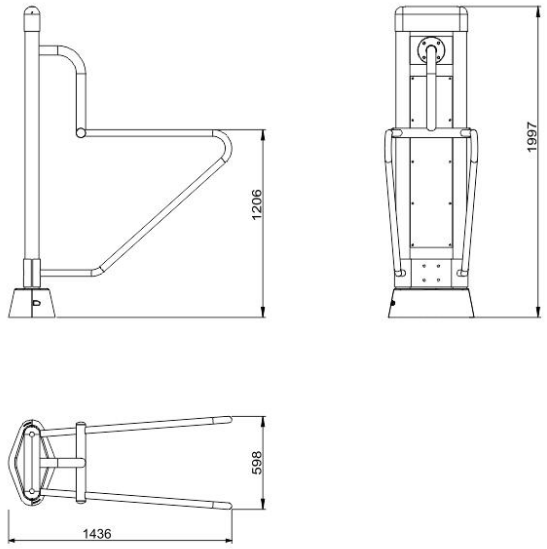
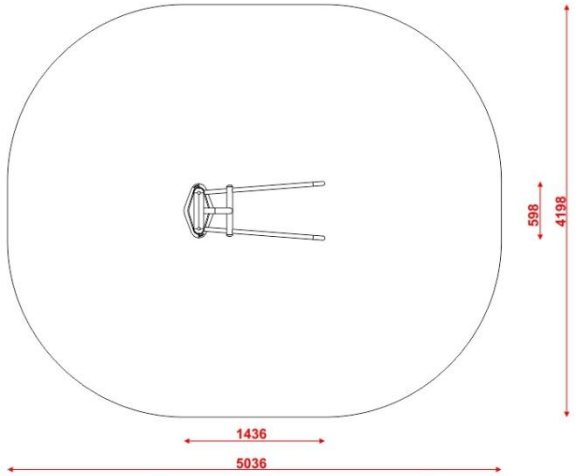
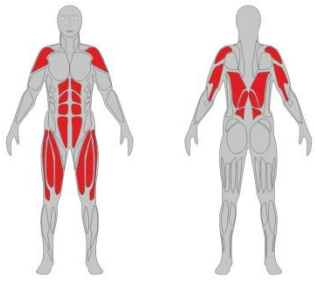
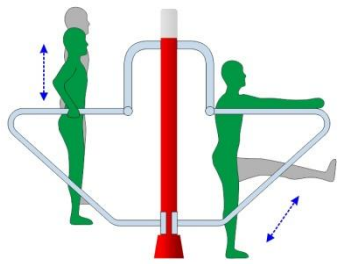
PROSYSTEM
ul. Paderewskiego 8/33
63-100 Śrem
e-mail: biuro@silowniezewnetrzne.eu
www.silowniezewnetrzne.eu
tel: 733-11-33-87

Poręcze pojedyncze na pylonie

Ryc.1. Wizualizacja urządzenia fitness.

Informacje techniczne o urządzeniu fitness:

Nazwa urządzenia:	Poręcze pojedyncze na pylonie
Numer katalogowy:	F15
Zgodność z normami:	PN-EN 16630:2015
Certyfikat:	Na zgodność z norma PN-EN 16630:2015
Wydawca certyfikatu:	TÜV Rheinland
Wymiary urządzenia: Wysokość: Szerokość: Długość: Głębokość posadowienia: Maksymalna wysokość upadku:	1997mm 598mm 1436mm 500mm 1206mm  *Ryc.2. Wymiary urządzenia fitness.*
Bezpieczna strefa użytkowania:	5036mm x 4198mm (180cm z każdej strony urządzenia)  *Ryc.3. Strefa bezpieczeństwa urządzenia fitness.*
Funkcje urządzenia:	- budowa i wzmocnienie mięśni barków - budowa i wzmocnienie mięśni ramion - budowa i wzmocnienie mięśni grzbietu - budowa i wzmocnienie mięśni piersiowych - poprawa ogólnej kondycji fizycznej - poprawa wydolności serca - poprawa wydolności płuc  *Ryc.4. Funkcje urządzenia fitness.*

Typ ćwiczeń:	Siłowe	
Stopień trudności ćwiczeń:	Średni/trudny	
Sposób wykonywania ćwiczeń:	Stań przodem do urządzenia. Chwyć dłońmi poręcza. Unieś się na poziomych poręczach podpierając się na ramionach. Uginając ramiona opuszczaj się i podnoś na poręczach. Prawidłowo wykonane ćwiczenie polega na podniesieniu się do całkowitego wyprostowania kończyn górnych oraz opuszczeniu do pozycji, w której ramiona są zgięte w łokciach. Najlepsze efekty przynoszą serie ćwiczeń, np. 10 powtórzeń, przerwa i kolejne 10 powtórzeń. Ilość powtórzeń w serii należy dostosować indywidualnie. 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. Stań tyłem do urządzenia. Podciągnij się na poręczach poziomych w taki sposób, by ramiona spoczywały równolegle na poręczach. Unoś kończyny dolne do pozycji poziomej a następnie opuszczaj do pozycji wyjściowej. Należy pamiętać by kończyny dolne trzymać złączone razem. Najlepsze efekty przynoszą serie ćwiczeń, np. 10 powtórzeń, przerwa i kolejne 10 powtórzeń. Ilość powtórzeń w serii należy dostosować indywidualnie. 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.	 *Ryc.5. Schemat wykonywania ćwiczeń.*
Przeznaczenie urządzenia: Maksymalna waga ćwiczącego: Minimalny wzrost ćwiczącego: Minimalny wiek ćwiczącego: Maksymalna liczba ćwiczących:	 120kg 140cm 14 lat 1	Urządzenie fitness na siłownie zewnętrzną jest przeznaczone dla osób dorosłych i młodzieży powyżej 14 roku życia lub o wzroście powyżej 140cm.

Konstrukcja urządzenia:	
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 użytkowania.

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 podkładach 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).

<u>Instrukcje dotyczące urządzenia fitness:</u>

Konserwacja i przeglądy okresowe urządzeń:	W celu zapewnienia pełnego bezpieczeństwa użytkowania oraz pełnej funkcjonalności urządzeń fitness przeznaczonych na siłownie zewnętrzne należy stosować regularne przeglądy:
Kontrola regularna: co 1 - 7 dni	Kontrola polegajaca na oględzinach urządzeń fitness i terenu siłowni zewnętrznej. Podczas tej kontroli należy sprawdzić teren wokół siłowni zewnętrznejoraz 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 luzy, odkręcone nakrętki, brakujące zaślepki gwintów śrub, uszkodzone gwinty). W razie koniczeczności należy dokręcić nakrętki lub wymienić śruby. Czestotliwość przeprowadzania kontroli regularnej siłowni zewnętrznej należy dostosować do występujących nieprawidłowości (zalecana częstsza kontrola na obszarach szczególnie narażonych na wandalizm).
Kontrola funkcjonalna: co 1 - 3 miesiące	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 lakierniczysz oraz powstałych wskutek ich uszkodzenia możliwych śladów korosji. 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 towrzyw sztucznych (uchwyty gumowe, zaślepki na śruby).
Kontrola podstawowa: Raz do roku	Kontrole roczne zalecane są przy udziale przedstawiciela producenta siłowni zewnętrznej lub odpowiednio wykwaliwikowane 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 sprawdzic funkcjonalność urządzenia fitness poprzez wykonanie prostych testów użytkowych.
	Wszystie procedury kontrolne powinny zostać przeprowadzone przez odpowiednio do tego przygotowane osoby oraz odpowiednio udokumentowane.
Postępowanie w przypadku awarii:	W przypadku wystąpienia awarii siłowni zewnętrznej należy dane urządzenie wyłączyc 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.