

Twister + Ski Trainer

OFC09 + OFC10

Data sheet Karta katalogowa Scheda di dati Fiche Technique Datenblatt

PL Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni, Koordynacja

Efekt 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, postaw obie nogi na stopkach. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.

Twister:

Rękami złap za uchwyt, obiema nogami zajmij miejsce na stopkach, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch z prawej strony na lewą i z powrotem.

Trudność ćwiczenia: Łatwe

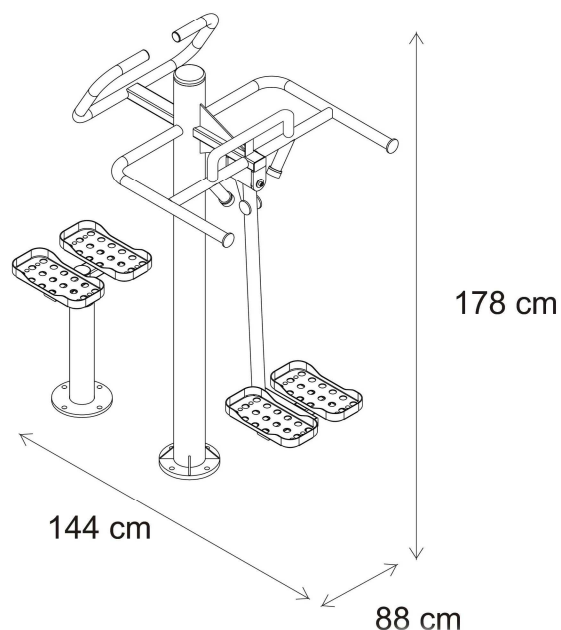
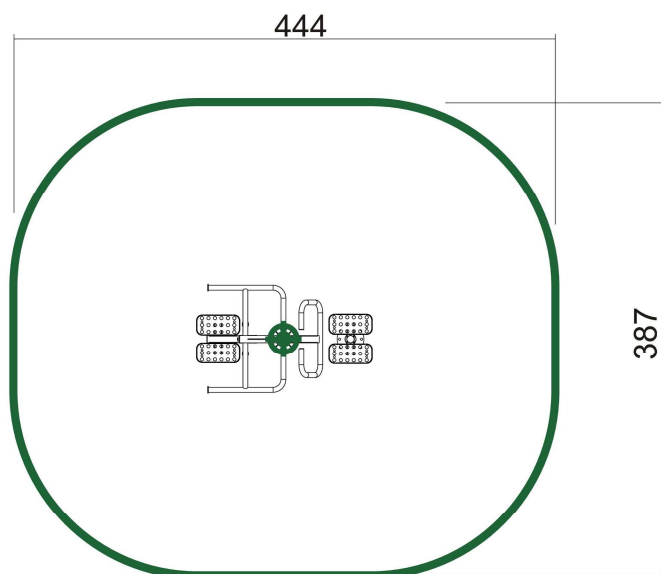
Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

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

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Waga urządzenia:

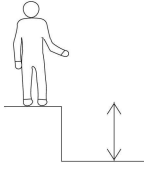


Wykonano w oparciu o normy: DIN 79000:2012-05, prEN 16630E
Wyprodukowane w Polsce.



Twister + Ski Trainer

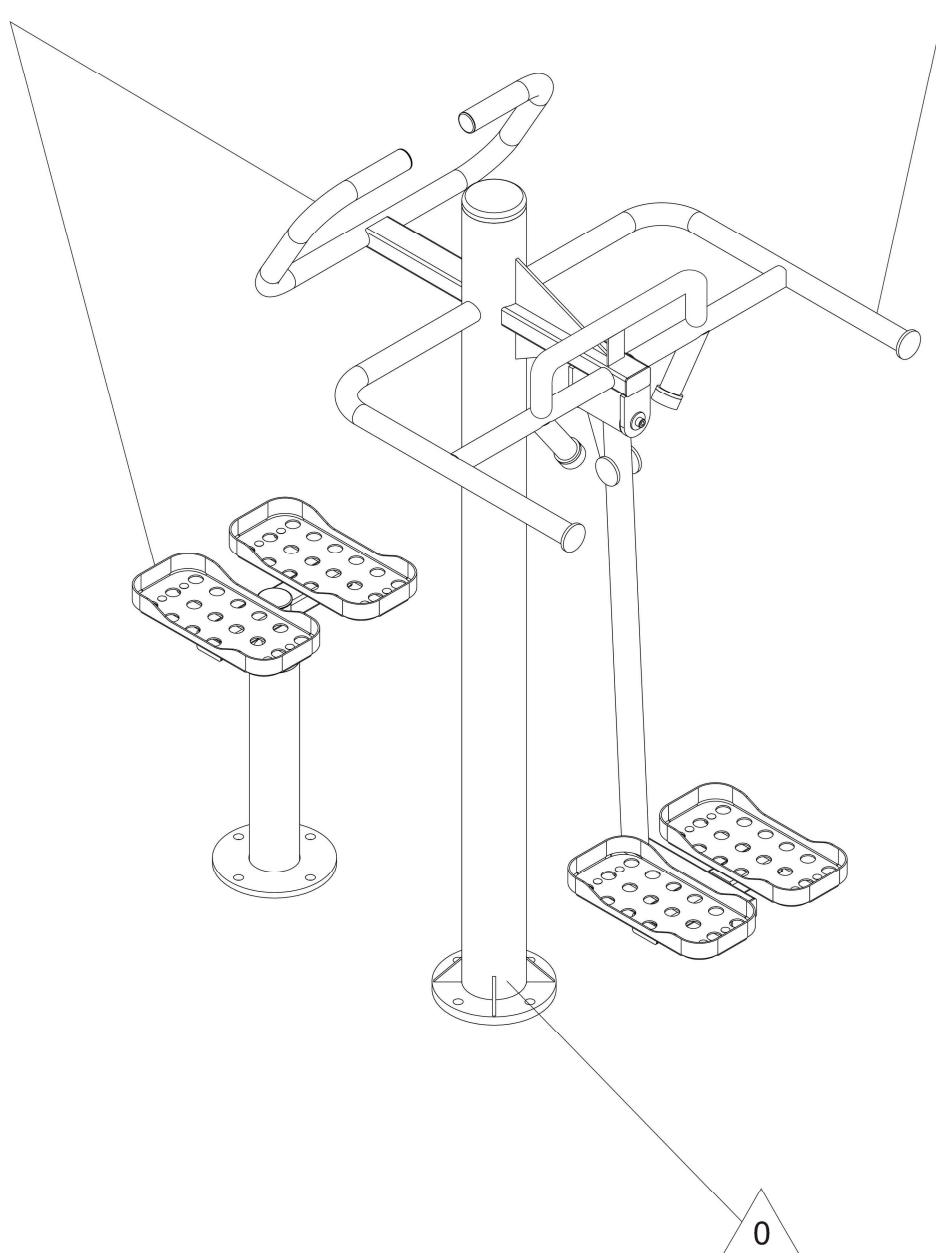
OFC09 + OFC10

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

		
0,64m	17 m ²	14 → +

OFC09 Twister

OFC10 Ski Trainer



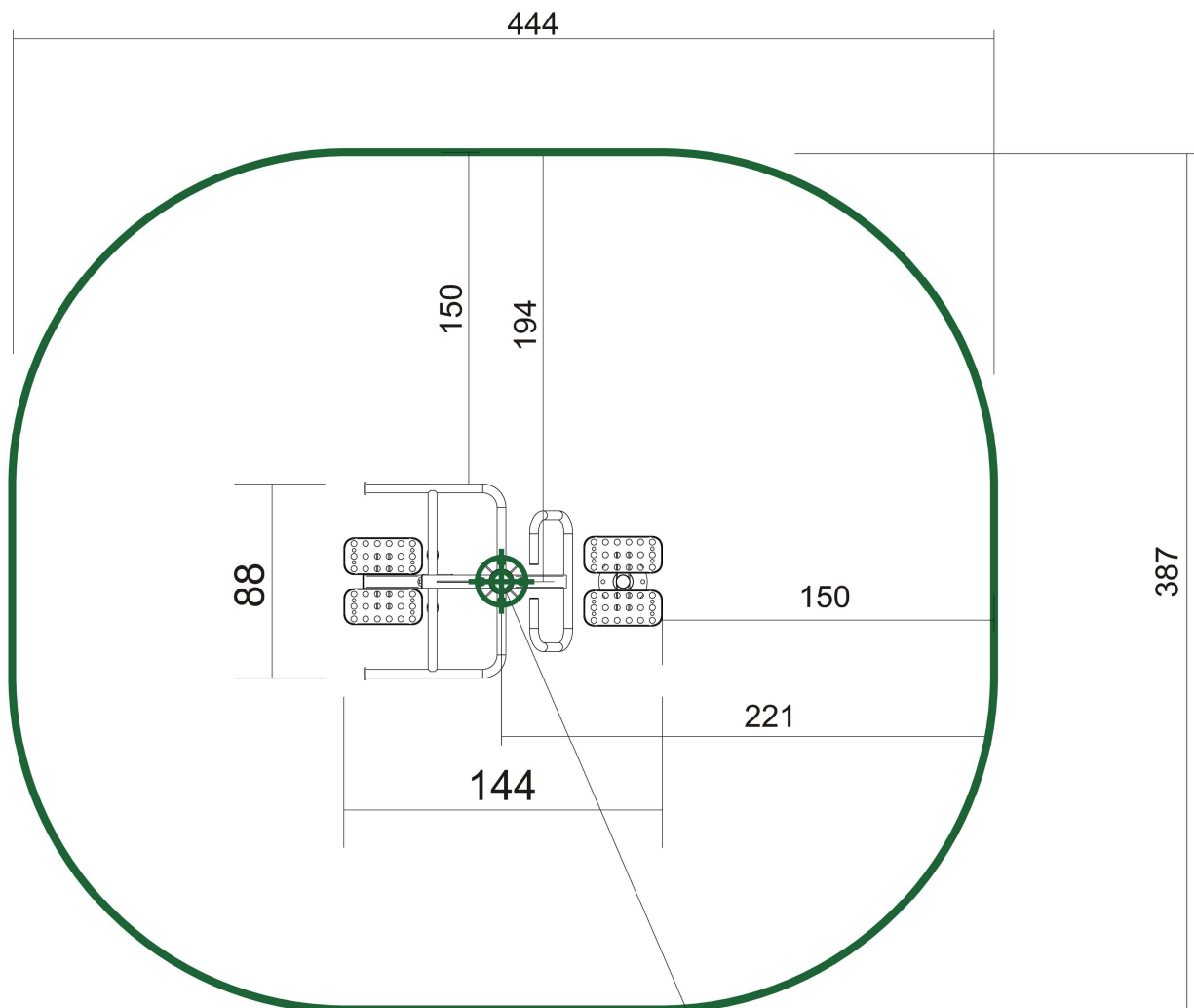
Twister + Ski Trainer

OFC09 + OFC10

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

Required surface: Any
Wymagana nawierzchnia: dowolna
Toute surface nécessaire
Superficie necessaria: Qualsiasi
Erforderliche Oberflächen: Jede

17 m²



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

Twister + Ski Trainer

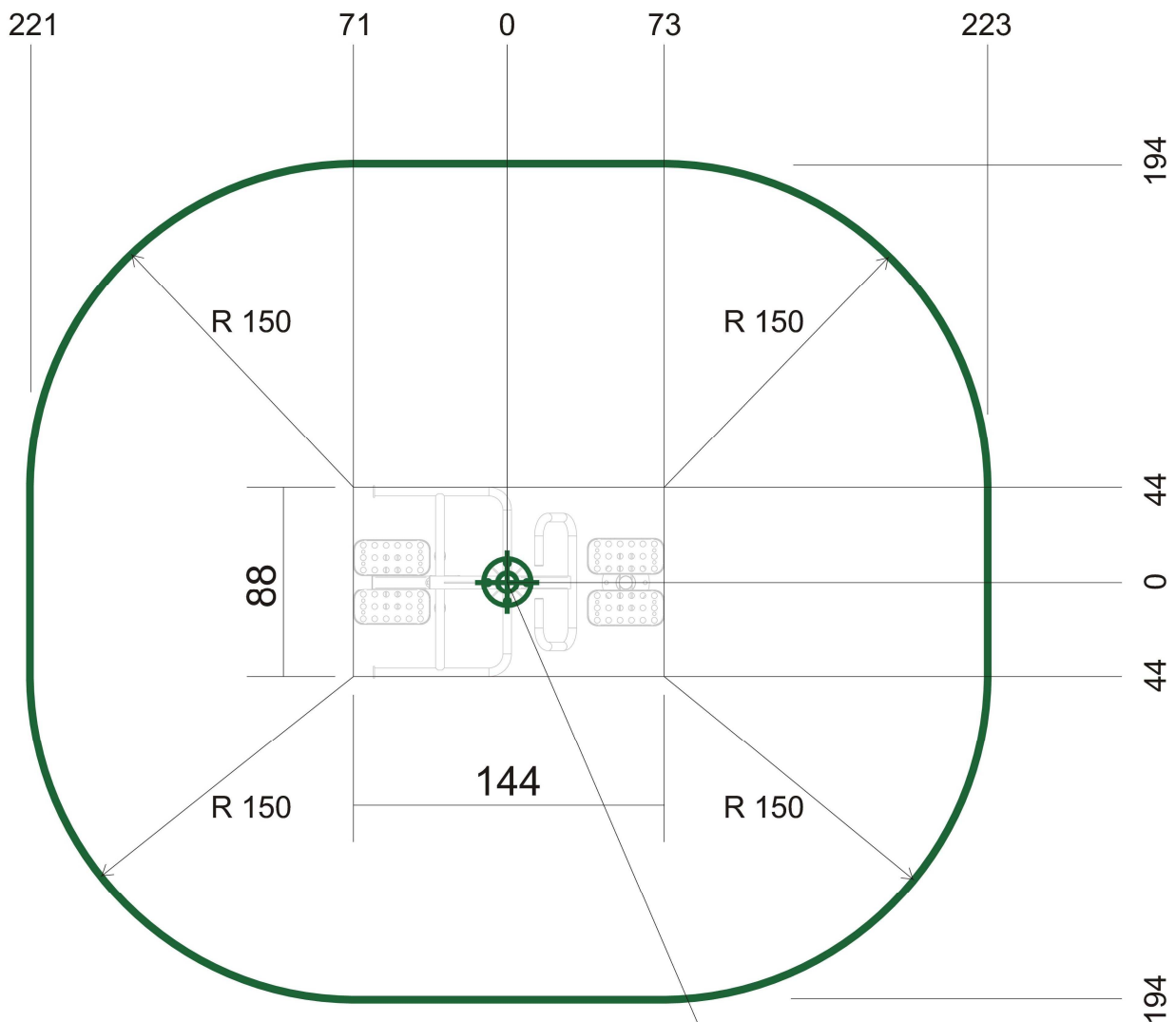
OFC09 + OFC10

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

17 m²

Wetpour
Nawierzchnia bezpieczna
Sol soupe
Caucho Continuo
Synthetischer Fallschutz

17 m²



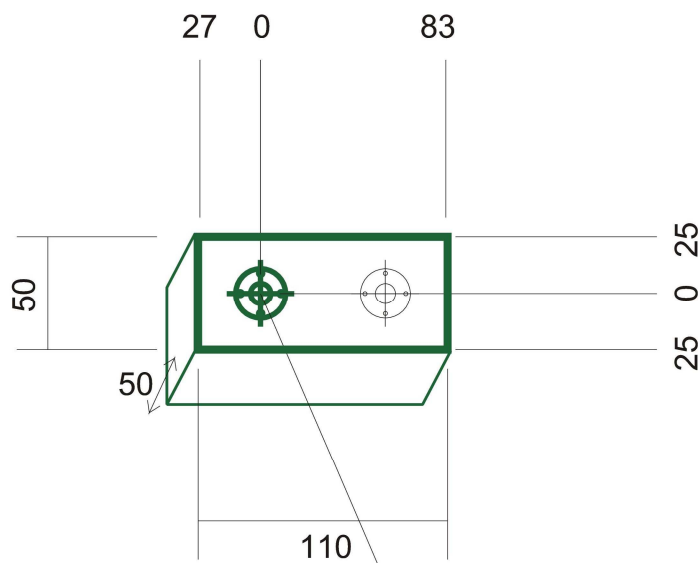
Setting Out Point
Punkt odniesienia
Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Twister + Ski Trainer

OFC09 + OFC10

Concrete pad
Fundament betonowy
Dalle béton
Solera de Hormigón
Beton Bodenplatte

$0,5 \text{ m}^2 / 0,25 \text{ m}^3$



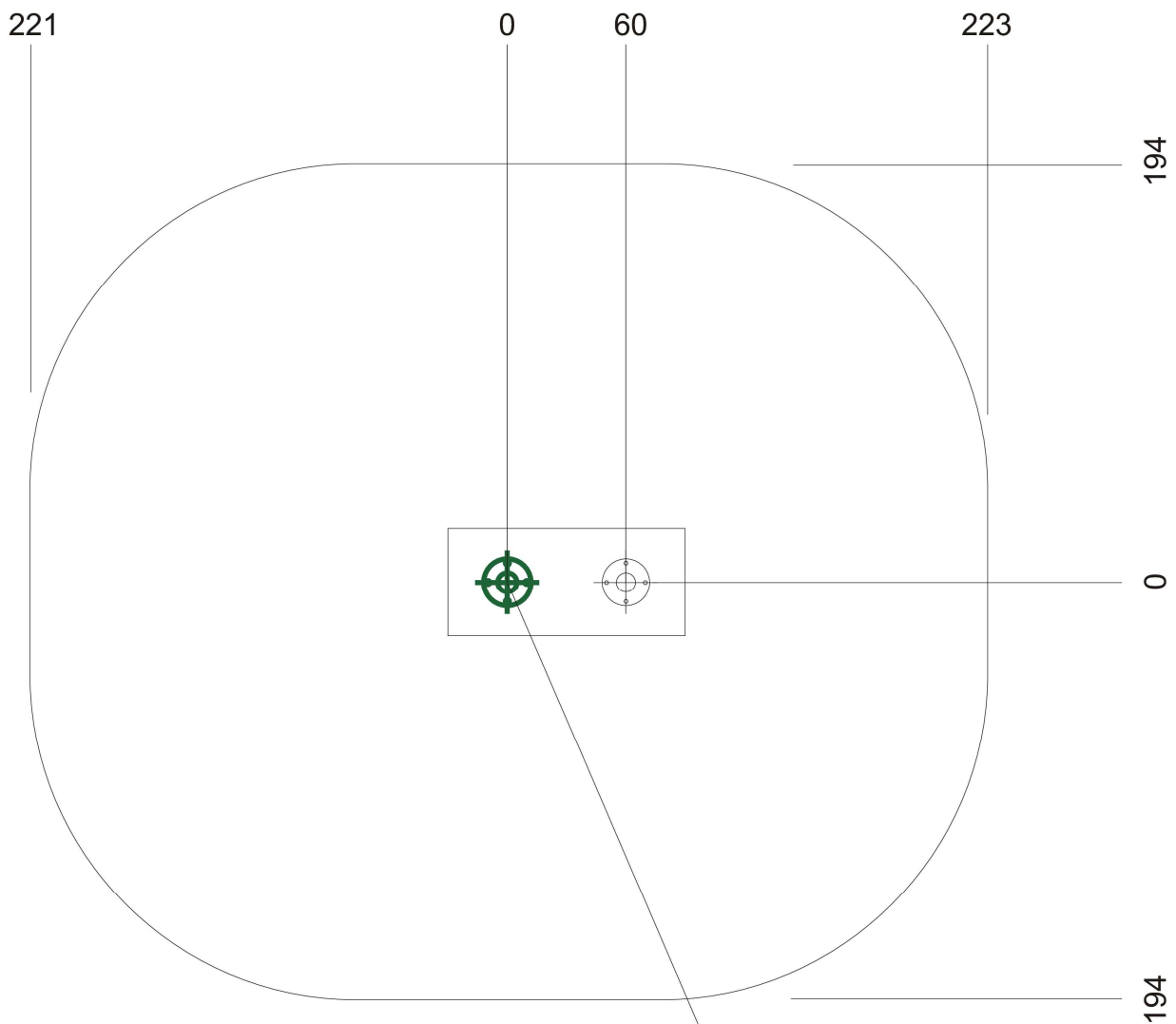
Setting Out Point
Punkt odniesienia
Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Twister + Ski Trainer

OFC09 + OFC10

Footing plan
Plan fundamentowania
Installation
Installazione
Fundamentplan

$0,5 \text{ m}^2 / 0,25 \text{ m}^3$



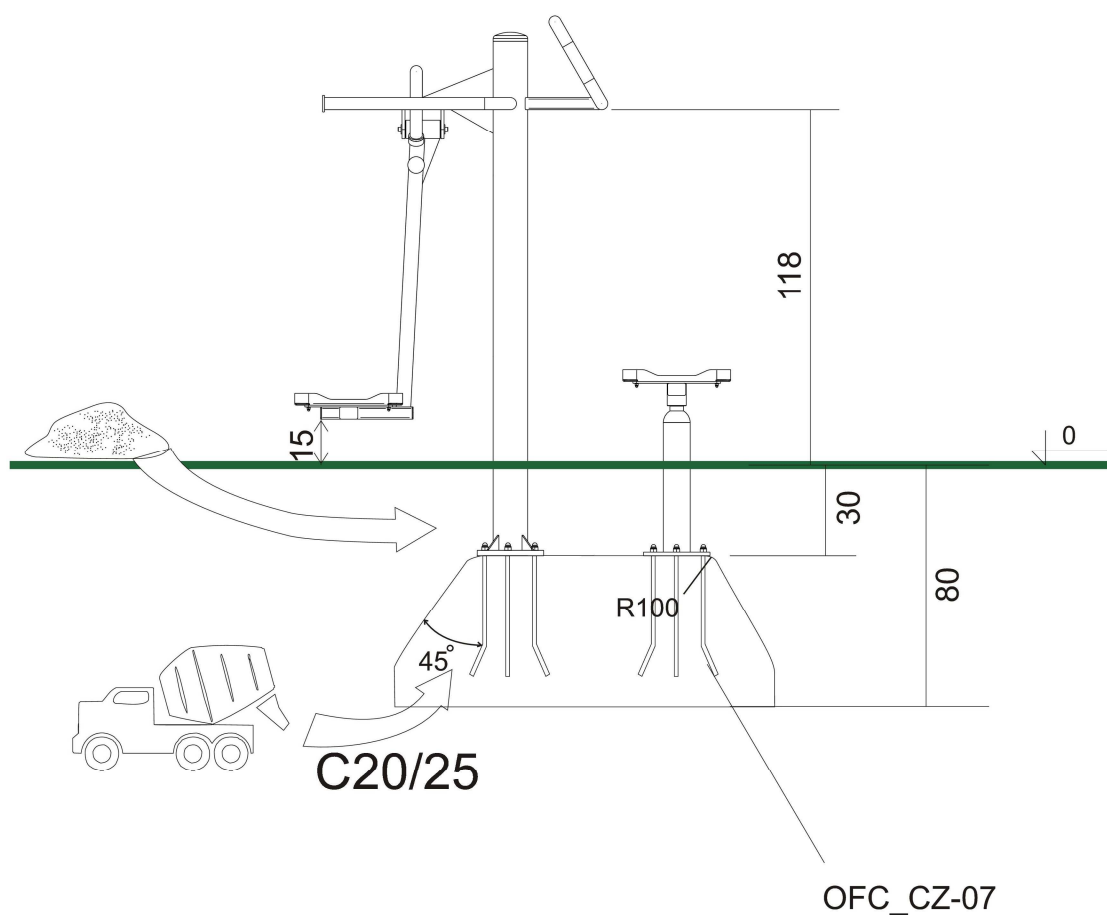
Setting Out Point
Punkt odniesienia
Point de Référence
Punto de referencia
Bezugspunkt

Twister + Ski Trainer





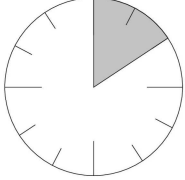
OFC09 + OFC10

Footing plan
Plan fundamentowania
Implanation
Implanación
Fundamentplan

$0,5 \text{ m}^2 / 0,25 \text{ m}^3$



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

8xM16 	8xM16 	 24	2x 	
--	--	--	---	---