
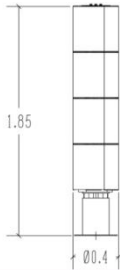



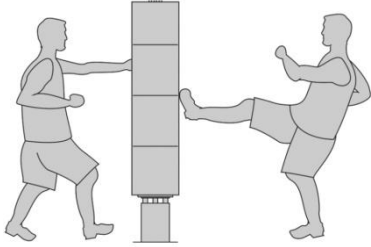
Kick-box



Ryc.1. Wizualizacja urządzenia fitness.

Informacje techniczne o urządzeniu fitness:

Nazwa urządzenia:	Kick-box	
Numer katalogowy:	UBX-303	
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:	1850mm 400mm 400mm 500mm brak	 <i>Ryc.2. Wymiary urządzenia fitness.</i>
Bezpieczna strefa użytkowania:	Okrąg o średnicy 1800mm	
Funkcje urządzenia:	<ul style="list-style-type: none"> - budowa i wzmocnienie wszystkich partii mięśni - poprawa elastyczności stawów - poprawa ogólnej kondycji fizycznej - poprawa wydolności serca - poprawa wydolności płuc 	 <i>Ryc.3. Funkcje urządzenia fitness.</i>

Typ ćwiczeń:	Siłowe/aerobowe/techniczne	
Stopień trudności ćwiczeń:	Łatwy	
Sposób wykonywania ćwiczeń:	<p>Trening całego ciała, który zwiększa wytrzymałość, elastyczność i siłę. Ćwiczenia na urządzeniu fitness kick-box polegają na wykonywaniu uderzeń i kopnięć. Zaleca się używanie rękawic. Osoby o słabszym zdrowiu powinny korzystać z urządzenia po zapoznaniu się z opinią lekarza lub z asekuracją innej osoby.</p>	 <i>Ryc.4. Schemat wykonywania ćwiczeń.</i>
Przeznaczenie urządzenia: Maksymalna waga ćwiczącego: Minimalny wzrost ćwiczącego: Minimalny wiek ćwiczącego: Maksymalna liczba ćwiczących:	brak ograniczeń 140cm 14 lat 1	Urządzenie fitness na siłownię zewnętrzną jest przeznaczone dla osób dorosłych i młodzieży powyżej 14 roku życia lub o wzroście powyżej 140cm.

Konstrukcja urządzenia:	
Urządzenie do ćwiczeń:	Stal węglowa o grubości 3,5-4mm 35-8 lub 45-8 (ASTM stopień B), blacha stalowa o grubości 10mm.
Obicie:	Obicie worka do kick-boksinu wykonane z tworzywa sztucznego - mieszanka poliuretanowa, niezawierającego środków toksycznych, odpornego na działanie wody, ognia, wysokich i niskich temperatur, promieniowania UV.
Instrukcja:	Stalowa tabliczka w obudowie wykonanej z tworzywa ABS, zamontowana do urządzenia, zawierająca informacje o użytkowaniu siłowni w formie tekstowej i graficznej.
Farba:	Farba proszkowa poliestrowa o grubości powłoki 50-70 mikronów.
Kolorystyka:	Czerwony - obicie, czarny - elementy stalowe.
Instalacja:	Wszystkie śruby użyte w konstrukcji urządzenia fitness wykonane ze stali nierdzewnej. Urządzenie fitness przykręcone do stalowej kotwy ocynkowanej ogniowo. Śruby mocujące urządzenie umieszczone w osłonach wykonanych z tworzywa sztucznego.
Fundamentowanie:	Stalowa kotwa umieszczona w fundamencie prefabrykowanym lub utworzonym bezpośrednio w gruncie o wymiarach min. 600mm x 600mm i głębokości 500mm (w zależności od urządzenia) - beton klasy C20/C25.

Instrukcje dotyczące urządzenia fitness:

Konserwacja i przeglądy okresowe urządzeń:	W celu zapewnienia pełnego bezpieczeństwa użytkowania oraz pełnej funkcjonalności urządzeń fitness przeznaczonych na siłownię zewnętrzne 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 poszczególnych części, 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 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).
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 poziom. 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>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 ogólną kondycję techniczną 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>