

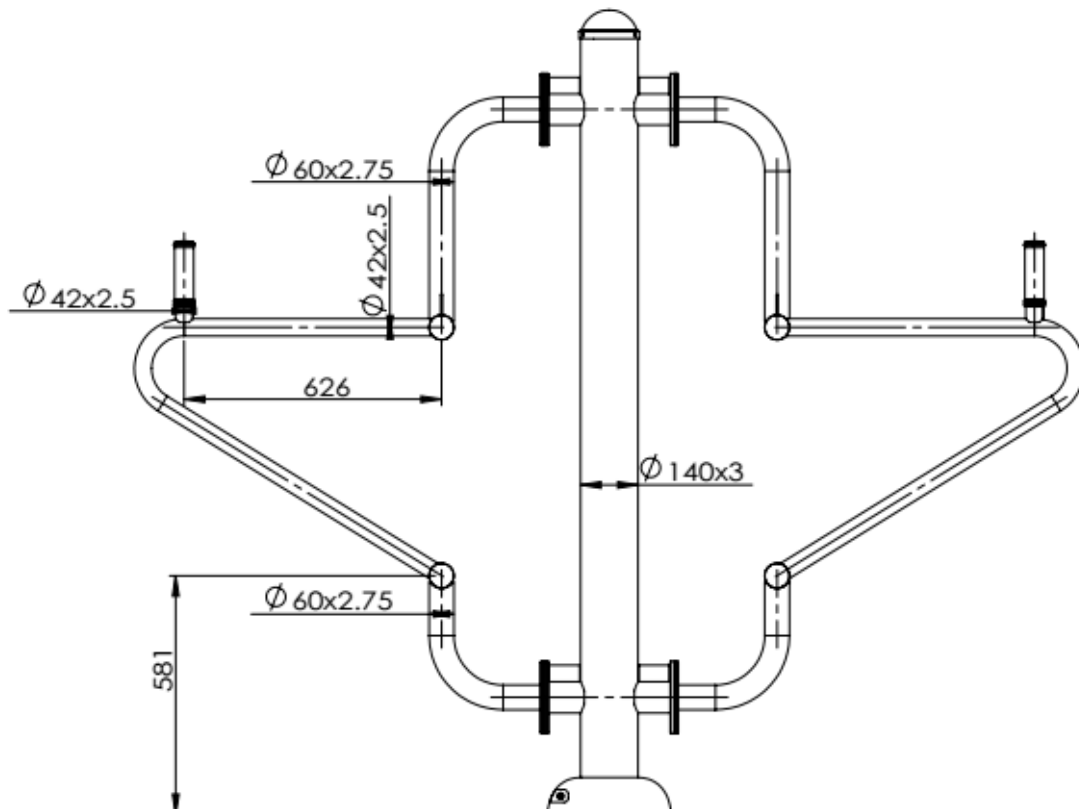
KARTA TECHNICZNA PRODUKTU:  
**Podciąg nóg, nr 909**

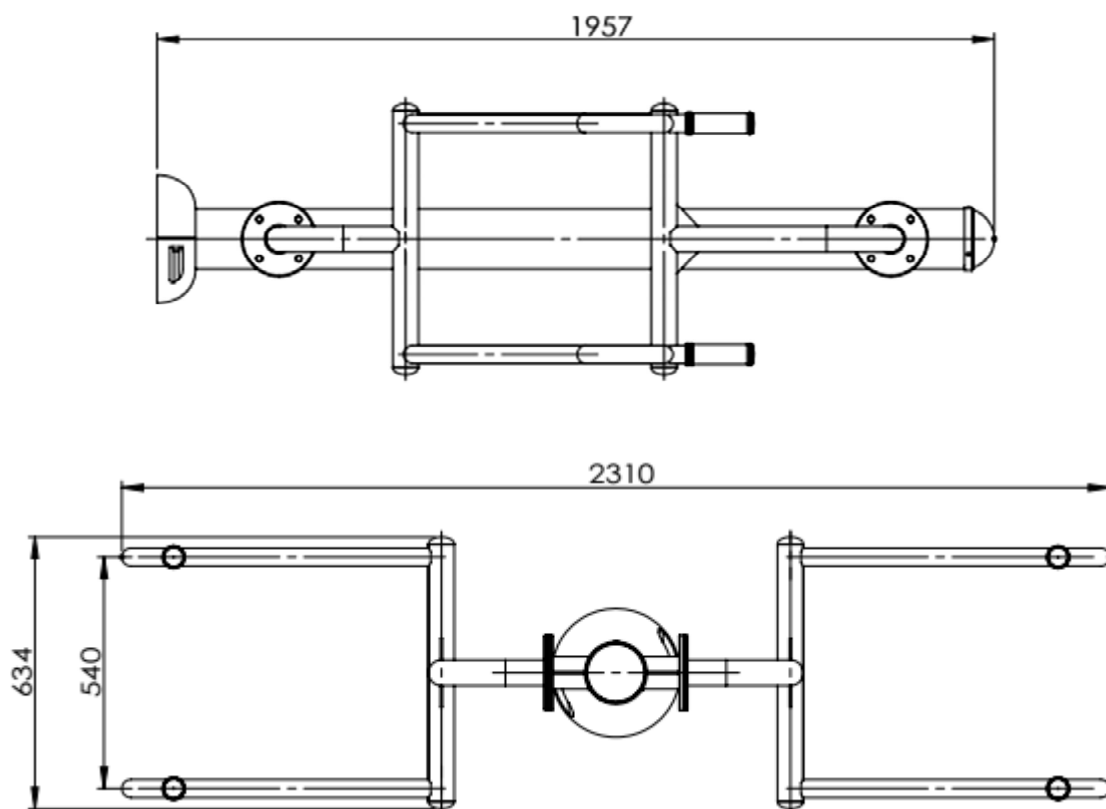
**1. Informacje podstawowe**

<i>producent:</i>	WIMED Sp. z o.o.
<i>adres zakładu produkcyjnego:</i>	33-170 Tuchów, ul. Tarnowska 48
<i>nazwa urządzenia PL:</i>	Podciąg nóg
<i>nazwa urządzenia EN:</i>	Leg lift
<i>numer katalogowy:</i>	909
<i>maksymalna waga ćwiczącego:</i>	130 kg
<i>wysokość swobodnego upadku:</i>	< 1000 mm
<i>szerokość:</i>	634 mm
<i>długość:</i>	997 mm
<i>wysokość:</i>	1605 mm
<i>wielkość strefy bezpieczeństwa:</i>	5310 x 3634 mm
<i>dopuszczalny materiał na podłoże:</i>	dowolne
<i>materiał:</i>	stal czarna, ocynkowana
<i>lakier:</i>	proszkowy, podwójnie malowane
<i>zgodność z normą:</i>	PN-EN 16630:2015

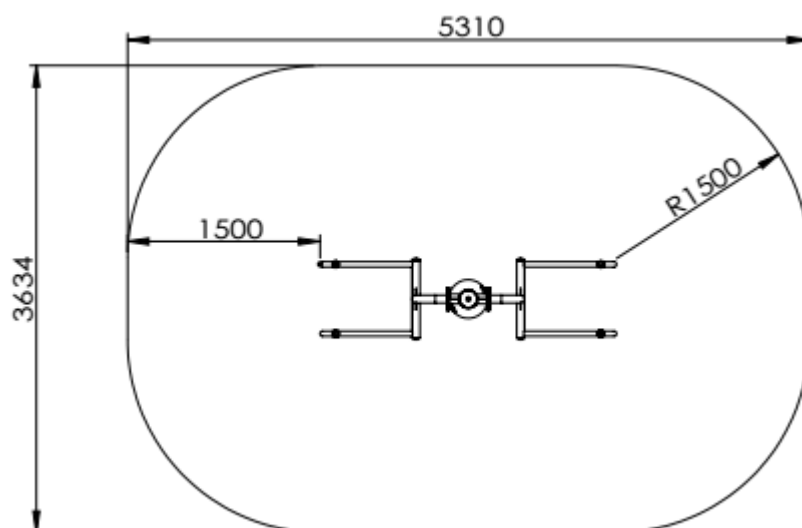


**2. Wymiary urządzeń – słup**



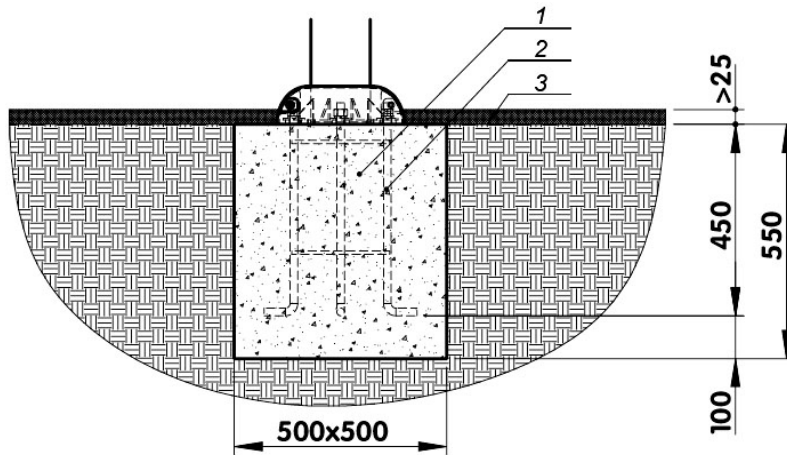


### 3. Wymiary Strefy bezpieczeństwa – słup

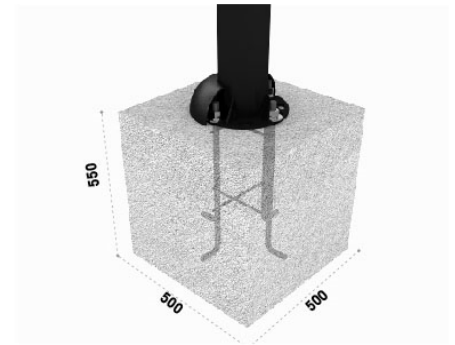


#### 4. Sposób montażu – słup

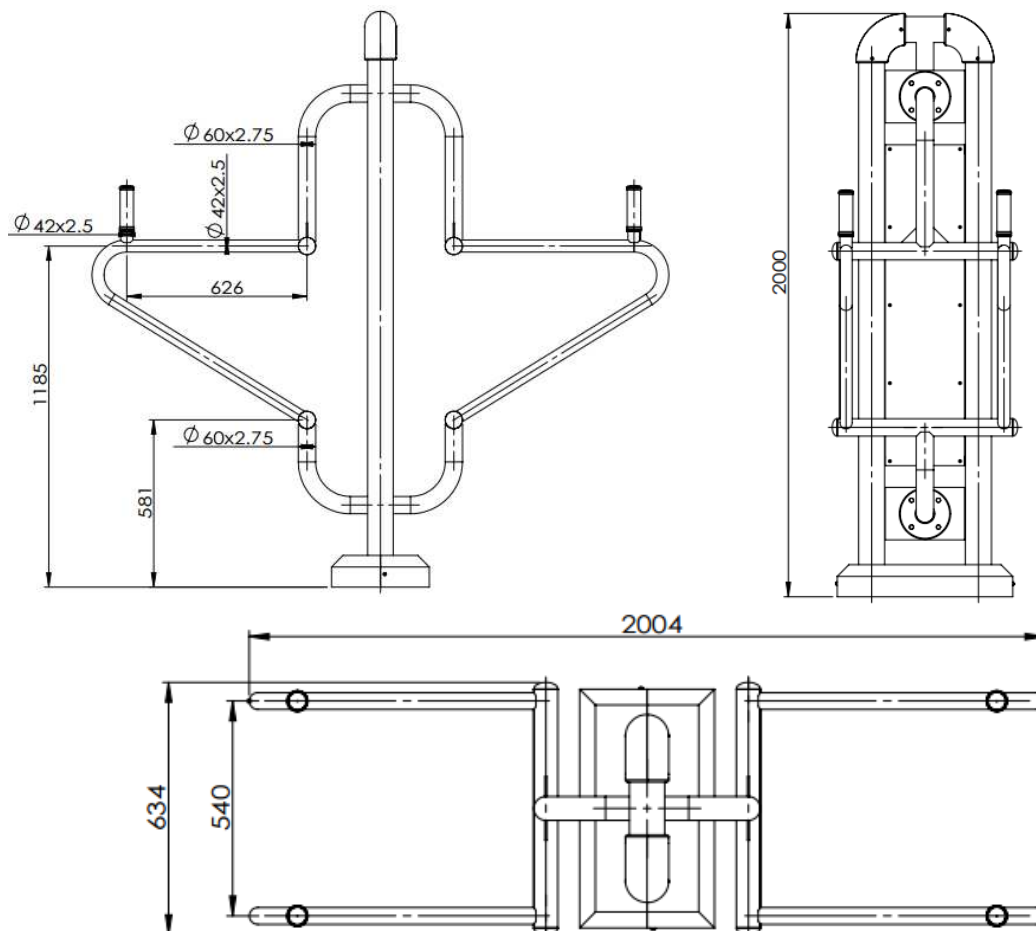
Montaż na kotwie stalowej w prefabrykacie betonowym lub wylewce betonowej o wymiarach min.:



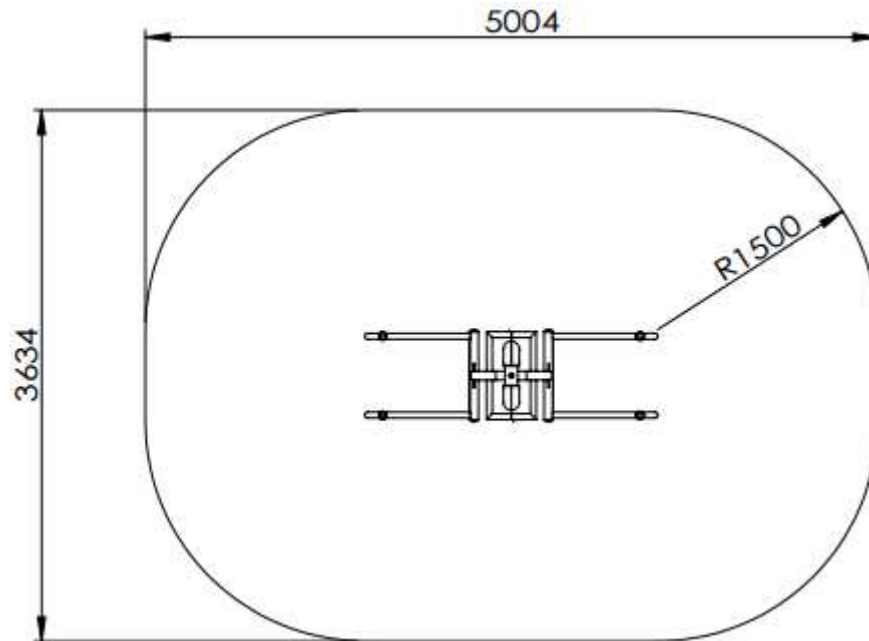
- 1 - wylewka betonowa
- 2 - kotwa stalowa
- 3 - warstwa buforowa (piasek, żwir, grunt)



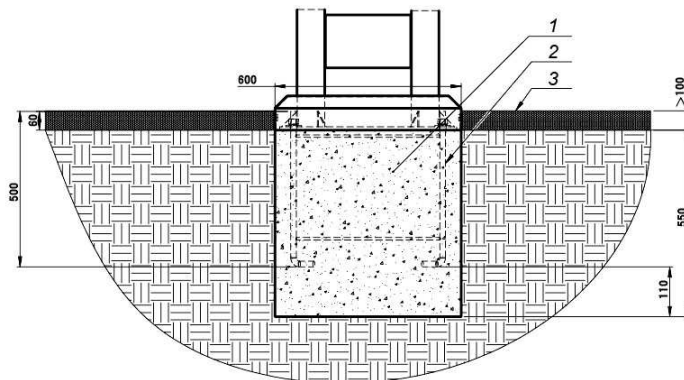
#### 5. Wymiary urządzeń – pylon



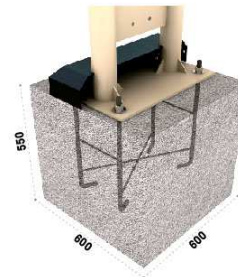
## 6. Wymiary Strefy bezpieczeństwa – pylon



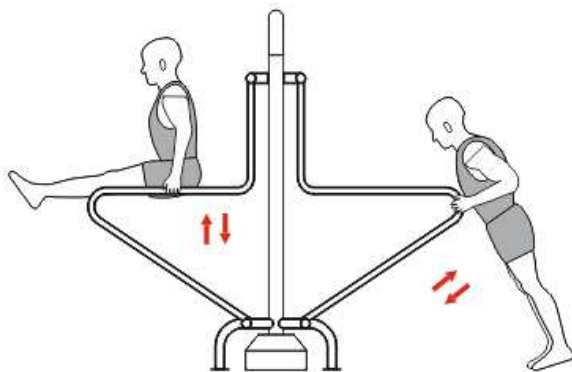
## 7. Sposób montażu – pylon



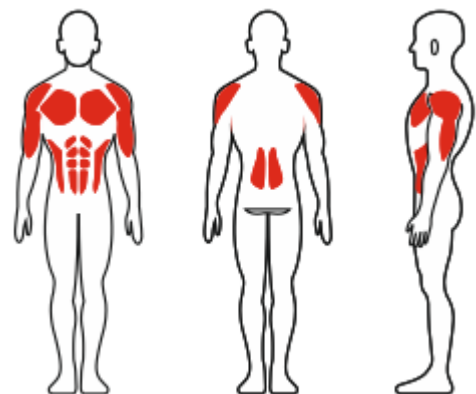
- 1 - wylewka betonowa
- 2 - kotwa stalowa
- 3 - warstwa buforowa (piasek, żwir, grunt)



## 8. Sposób ćwiczenia



## 9. Ćwiczone partie mięśni



## 10. Kontrola i konserwacja

Należy pamiętać, że prawidłowa konserwacja urządzeń zapewnia w pełni ich funkcjonalność i bezpieczeństwo użytkowania, dlatego ważne jest aby stosować się do poniższych wytycznych. Zaleca się stosowanie do poniższego harmonogramu przeglądów:

### Cotygodniowe oględziny:

- sprawdzenie kompletności urządzeń (czy nie nastąpiła dewastacja lub kradzież komponentów),
- sprawdzenie płynności ruchu urządzeń, w szczególności elementów ruchomych, w razie potrzeby nasmarować,
- sprawdzenie śrub i nakrętek, w razie potrzeby dokręcić lub wymienić,
- „wzrokowe” oględziny miejsc położenia spawów, w razie zauważenia niepokojących pęknięć, naderwań lub innych niepokojących czynników należy niezwłocznie wyłączyć urządzenie z użytku do czasu naprawy lub wymiany części (urządzenia),
- sprawdzenie czystości urządzeń (w razie konieczności przetarcie wilgotną szmatką),
- sprawdzenie otoczenia wokół urządzenia, sprawdzenie czystości placu (śmieci, stłuczone butelki, itp.)

### Kontrole comiesięczne funkcjonalne:

- kontrola stabilności sprzętu oraz mocowania do fundamentu, sprawdzenie śrub mocujących,
- sprawdzenie stanu kotew,
- kontrola podłoża wokół urządzenia, sprawdzenie czy elementy wystające z fundamentu są odpowiednio zakryte podłożem zostały prawidłowo osłonięte maskownicą,
- kontrola elementów ruchomych (w szczególności łożysk), elementów z tworzywa sztucznego i gum (zaśleпки, maskownice, odbojniki), w razie konieczności wymienić (odbojniki gumowe należy wymienić niezależnie od stopnia zużycia raz na 5 lat),
- kontrola powłok lakierniczych i ewentualnych ognisk korozji,
- kontrola powierzchni ruchu (sprawdzenie czy inne elementy architektury nie znajdują się w obrębie przestrzeni ruchu każdego z urządzeń,
- kontrola oznaczeń urządzeń i regulaminu.

### Kontrole coroczne:

- zaleca się przeprowadzanie corocznych kontroli przez producenta urządzeń.

## 11. Etykieta i instrukcja obsługi urządzenia

Urządzenia Outdoor Fitness są przeznaczone do użytku przez osoby sprawne fizycznie.

**WIMED**<sup>®</sup>

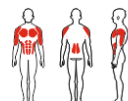
## Podciąg nóg

**Funkcje:**  
Dwie odpowiednio wyprofilowane stalowe rury przeznaczone głównie do wykonywania pompek szwedzkich wzmacniających i rozwijających triceps.

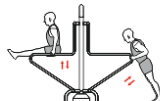
**Instrukcja:**  
Kładziemy dłonie na poręczach. Prostujemy ramiona, wypychając ciało do góry.  
Wolno opuszczamy ciało, zginając łokcie do kąta prostego.

**Stopień trudności – średni do trudnego.**

ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



SPOSÓB ĆWICZENIA



Urządzenie przeznaczone dla młodzieży oraz dorosłych lub osób o wzroście powyżej 140 cm.  
**Tel. alarmowy: 112**  
Urządzenie wyprodukowane zgodnie z Normą PN-EN 16630:2015, posiada certyfikat wydany przez ECJIP Sp. z o.o.  
Zakład produkcyjny: WIMED Spółka z o.o., 33-170 Tuchów, ul. Tarnowska 48

W strefie bezpieczeństwa nie mogą przebywać osoby trzecie.