

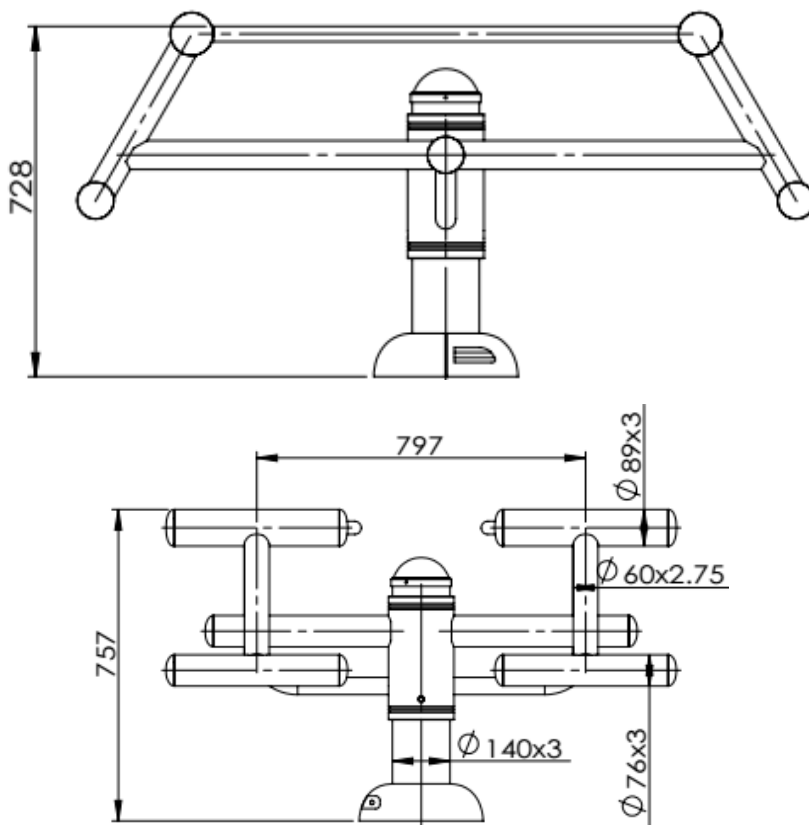
KARTA TECHNICZNA PRODUKTU:  
**Ławka prosta podwójna na nodze, nr 913**

**1. Informacje podstawowe**

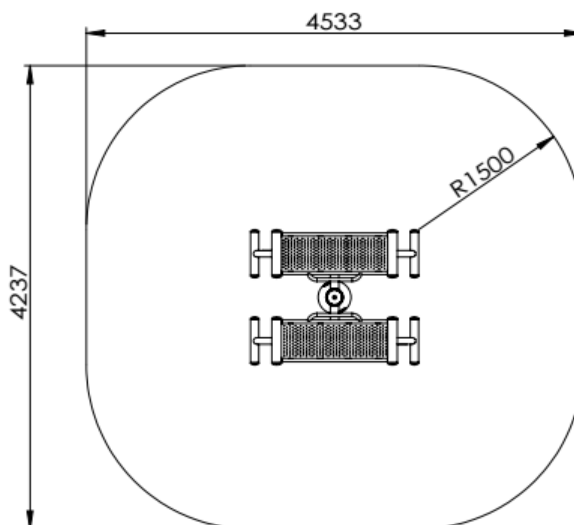
<i>producent:</i>	WIMED Sp. z o.o.
<i>adres zakładu produkcyjnego:</i>	33-170 Tuchów, ul. Tarnowska 48
<i>nazwa urządzenia PL:</i>	Ławka prosta podwójna na nodze
<i>nazwa urządzenia EN:</i>	Wab Board
<i>numer katalogowy:</i>	913
<i>maksymalna waga ćwiczącego:</i>	130 kg
<i>wysokość swobodnego upadku:</i>	< 1000 mm
<i>szerokość:</i>	1533 mm
<i>długość:</i>	1237 mm
<i>wysokość:</i>	757 mm
<i>wielkość strefy bezpieczeństwa:</i>	4533 x 4237 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 urządzenia**

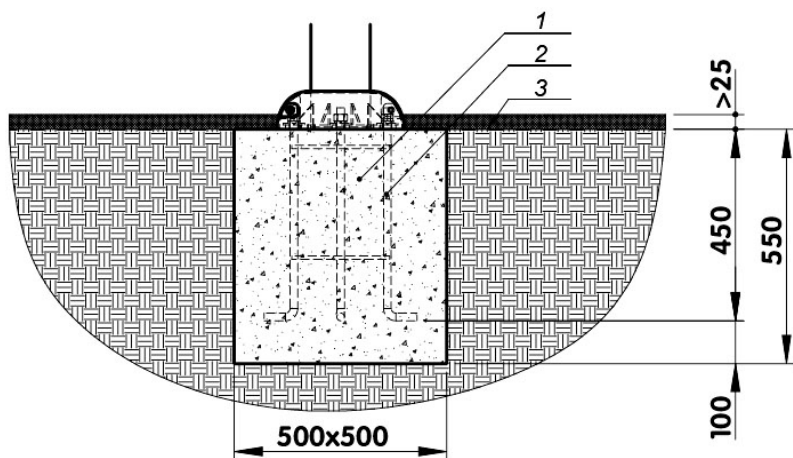


### 3. Wymiary Strefy bezpieczeństwa

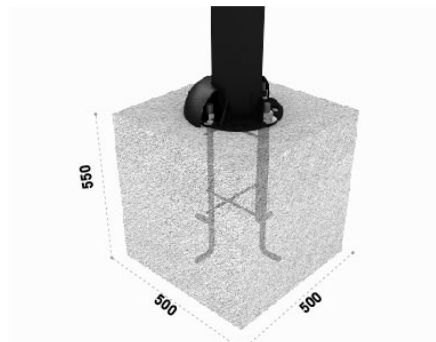


### 4. Sposób montażu

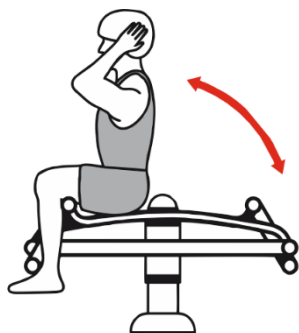
Montaż na kotwie stalowej w prefabrykacie betonowym lub wylewce betonowej o wymiarach min.:



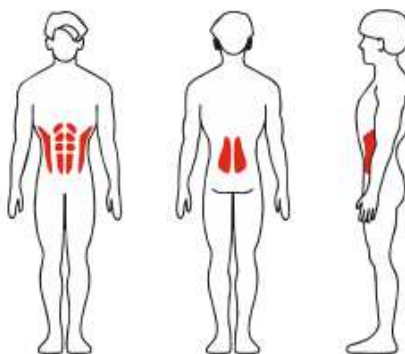
- 1 - wylewka betonowa
- 2 - kotwa stalowa
- 3 - warstwa buforowa (piasek, żwir, grunt)



### 5. Sposób ćwiczenia



### 6. Ćwiczone partie mięśni



## **7. 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 (zaślepki, 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.*

## **8. Etykieta i instrukcja obsługi urządzenia**

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



## Ławka prosta podwójna na nodze

### Funkcja:

Wzmacnia mięśnie brzucha.  
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.  
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

### Instrukcja:

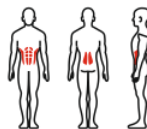
Kładziemy się na ławce. Nogi zgięte w kolanach.  
Unosimy tułów do góry, utrzymując napięcie mięśni.  
Powoli wracamy do pozycji wyjściowej.

Stopień trudności – średni.

#### SPOSÓB ĆWICZENIA



#### ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



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.