

# Echipament fitness TWISTERS

## Fișă Tehnică



### Efect de antrenament

Întărește mușchii abdominali, ai taliei și ai spatelui, îmbunătățind în același timp flexibilitatea. Ajută la controlul amplitudinii și vitezei mișcărilor.

### Mod de utilizare

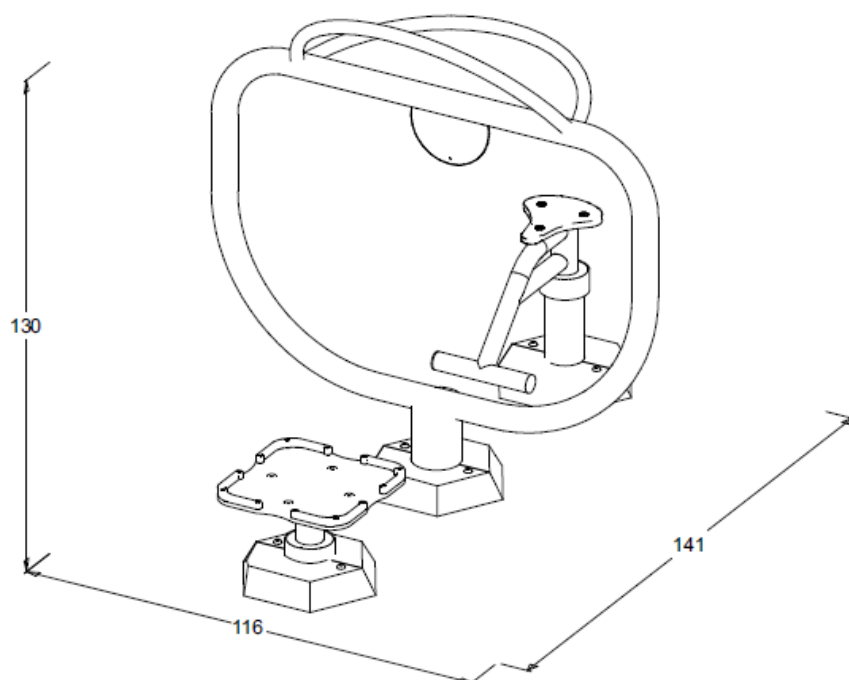
**Twister așezat:** Țineți mânerul cu mâinile și așezați-vă pe scaun. Efectuați mișcări constante ale șoldurilor de la dreapta la stânga și înapoi.

**Twister din picioare:** Țineți mânerul cu mâinile și stați în picioare cu ambele picioare pe placa de picioare. Efectuați mișcări constante ale șoldurilor de la dreapta la stânga și înapoi.

### Specificații tehnice

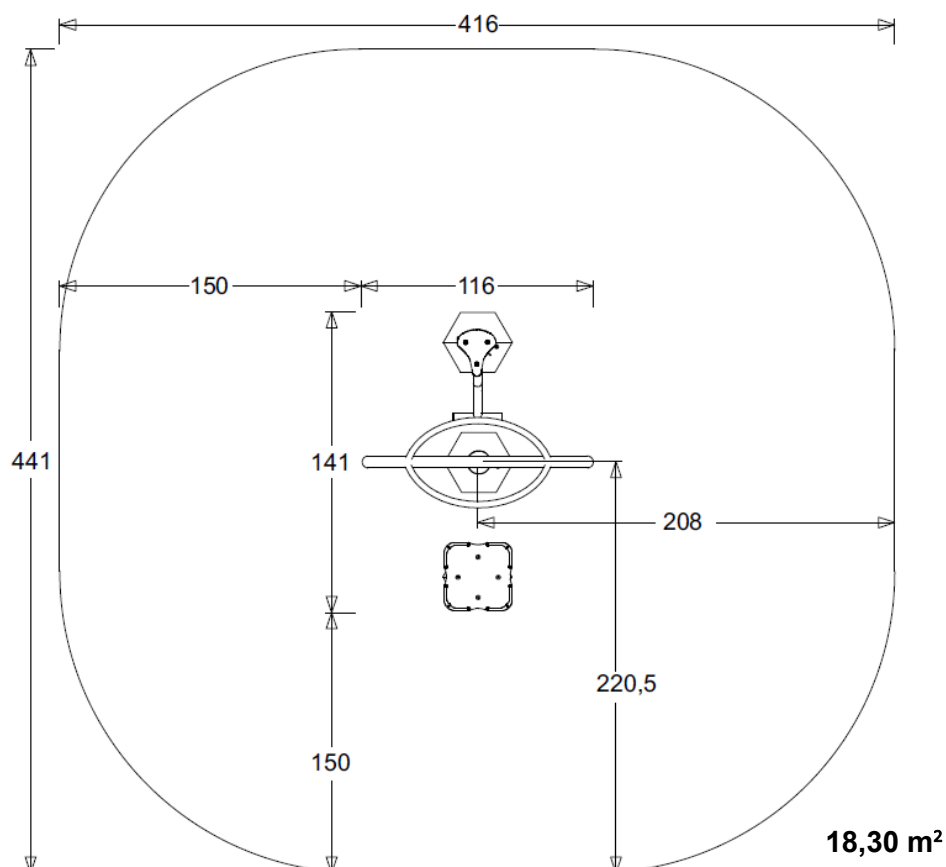
|                                    |                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dificultatea exercitiului:</b>  | Ușor                                                                                                                                                                                   |
| <b>Număr utilizatori:</b>          | 2 persoane                                                                                                                                                                             |
| <b>Greutate maxima utilizator:</b> | 100 kg                                                                                                                                                                                 |
| <b>Înălțime minimă utilizator:</b> | 140 cm                                                                                                                                                                                 |
| <b>Standard aplicabil:</b>         | EN 16630: 2015                                                                                                                                                                         |
| <b>Garanție:</b>                   | 2 ani                                                                                                                                                                                  |
| <b>Material:</b>                   | Construcție din oțel S235JR, vopsită în câmp electrostatic cu grund bogat în zinc, oferind protecție anticorozivă. Placă picioare și sezut din polietilenă de înaltă densitate (HDPE). |

## Dimensiuni echipament (cm)

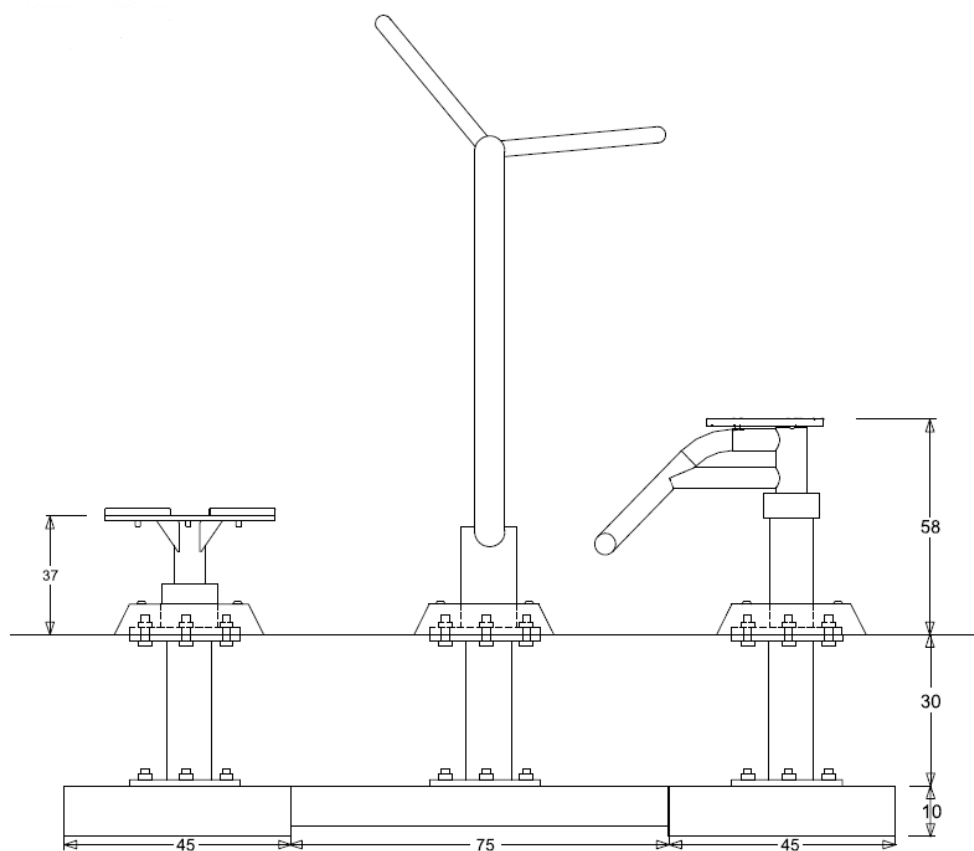


## Zona de impact / siguranță

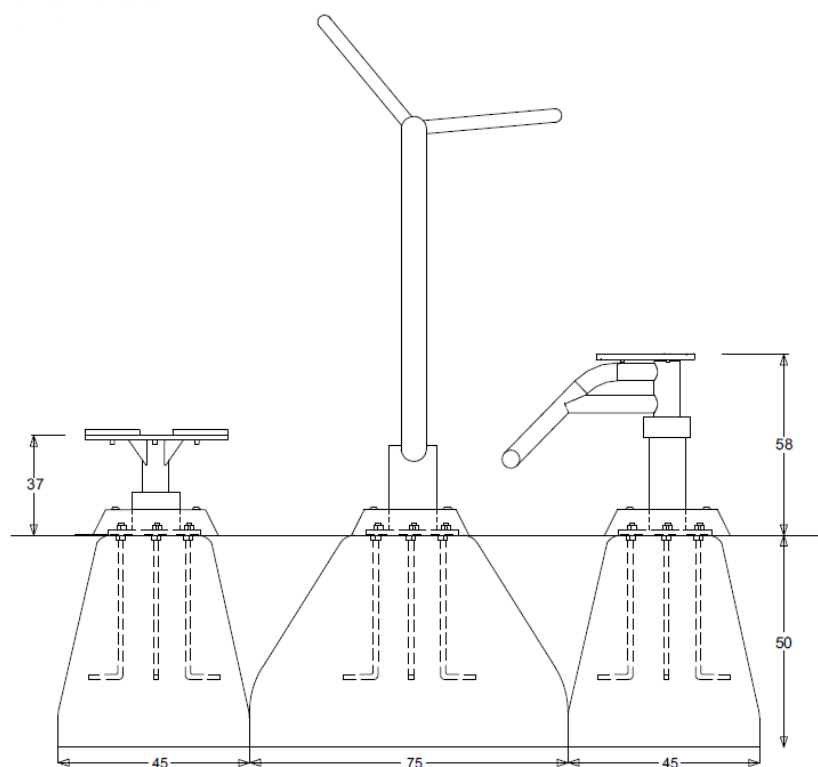
Suprafața necesară: gazon, mulci din scoarță de copac, așchii de lemn, nisip, pietriș.



## Plan de fundație / Montaj



Plan de fundație (vedere față) — montaj în fundație de beton, timp întărire min. 48 ore



Plan de fundație (vedere față) — montaj prin încadrare directă pe placă de beton existentă

## Inspecție și întreținere

### Inspecție de rutină

Inspecție vizuală destinată detectării deteriorărilor vizibile și riscurilor ce pot apărea din cauza utilizării necorespunzătoare, vandalismului sau condițiilor meteorologice. Pentru instalații amplasate în zone cu utilizare intensivă sau cu risc ridicat de vandalism, poate fi necesară inspecția zilnică.

La inspecție se urmăresc: curățenia, starea suprafeței solului, fundații expuse (mobile), muchii ascuțite, piese lipsă, uzura excesivă, rezistența structurală a construcției.

### Control operațional

Control mai detaliat decât inspecția de rutină, destinat verificării funcționalității și stabilității echipamentului. Se efectuează la intervale de 1–3 luni, conform indicațiilor producătorului.

### Inspecție anuală principală

Control pentru stabilirea stării generale de siguranță a echipamentului. Poate necesita demontarea parțială sau completă a echipamentului. Trebuie efectuată de producător sau de un reprezentant autorizat.

### Remediere defecte

În caz de deteriorare sau defecțiune, dispozitivul trebuie înlocuit sau reparat imediat. Dacă acest lucru nu este posibil, echipamentul trebuie scos din uz. Se utilizează exclusiv piese de schimb originale. Repararea și înlocuirea pieselor se efectuează numai de producător sau de reprezentantul autorizat al acestuia.

*Siguranța completă în utilizarea echipamentului poate fi menținută numai prin controale periodice privind deteriorările și uzura. Dispozitivele trebuie verificate regulat pentru securitate și funcționalitate.*

