

A kültéri fitness eszközök használatának rendje

- A fitness eszközök használati rendjének betartása mindenki számára kötelező, aki annak területén tartózkodik!
- Használat előtt olvassa el és kövesse az eszközökre vonatkozó instrukciókat!
- Bizonyosodjon meg, hogy egészségügyi állapota megfelelő, és kerülje a túlzott megterhelést a berendezések használata közben!
- Használat előtt győződjön meg a fitness eszközök környezetének megfelelő állapotáról!
- A fitness eszközök nem játszótéri eszközök, azokat csak 14 éven felüli és 140 cm feletti személyek használhatják!
- A fitness eszközöket az igénybe vevők csak saját felelősségükre használhatják!
- Az eszközök területére bevitt és otthagyt tárgyakért az üzemeltető felelősséget nem vállal.
- Minden igénybe vevő figyelmét felhívjuk az eszközök rendeltetésszerű használatára.
- Az igénybe vevő a tudomására jutott vészhelyzetről köteles az üzemeltetőt haladéktalanul tájékoztatni!

- A kültéri fitnesspark területére autóval behajtani **TILOS!**



- Háziállatot a kültéri fitnesspark területére bevinni **TILOS!**



- A kültéri fitnesspark területén dohányzás és nyílt láng használata **TILOS!**



- Szemetelni **TILOS!** Kérjük ügyeljenek a tisztaságra!



A kültéri fitnesspark üzemeltetője:

Név:

Cím:

Telefonszám:

E-mail:

EGYSÉGES EURÓPAI SEGÉLYHÍVÓ: 112

A kültéri fitnesspark telepített eszközök megfelelnek az MSZ EN 16630:2015 szabványnak, illetve az egyes szórakoztatási célú berendezések, létesítmények és ideiglenes szerkezetek, valamint szórakoztató célú sporteszközök biztonságosságáról szóló 24/2020. (VII.3.) ITM rendeletben foglaltaknak.

A telepített fitness eszközök

PL. ERŐSÍTŐ KORLÁT

Az eszköz fotója vagy
piktogramja

PÉLDA:

FUNKCIÓ:

Váll és mellkasi izmok erősítéséhez ajánlott.

Erősíti az izmokat és segít
csökkenteni a zsírszövetet.

ALKALMAZÁS:

A kezeit tegye a korlátokra,
egyenesítse ki a karjait és tolja felfelé!

FIGYELMEZTETÉS:

A maximum súlyhatár: 130 kg.

Az eszköz összesen
egy lehetséges gyakorlattal rendelkezik.
Fitness eszközök használata csak saját felelősségre!
Az eszközök kizárólag 140 cm magasság felett
és 14 év felett vehetők igénybe!

PL. DERÉKERŐSÍTŐ

Az eszköz fotója vagy
piktogramja

PÉLDA:

FUNKCIÓ:

Kétállásos fitness eszköz, amelyet egyszerre két ember is
használhat. Erősíti a has, combizmokat, pozitív hatással
van a keringésre és légzésre, javítja a koordinációs
készséget és segít csökkenteni a testzsírt.

ALKALMAZÁS:

Fogja meg a korlátot mindkét kezével, majd lépjen fel a
kijelölt részre. Hajtson végére lengő csípőmozgásokat!

FIGYELMEZTETÉS:

A maximum súlyhatár: 2 x 130 kg.

Az eszköz összesen
egy lehetséges gyakorlattal rendelkezik.
Fitness eszközök használata csak saját felelősségre!
Az eszközök kizárólag 140 cm magasság felett
és 14 év felett vehetők igénybe!

PL. KARERŐSÍTŐ

Az eszköz fotója vagy
piktogramja

PÉLDA:

FUNKCIÓ:

Kétállásos fitness eszköz, amelyet egyszerre két ember is
használhat. Erősíti a kar, váll és hátizmokat, pozitív
hatással van a keringésre és légzésre, javítja a koordinációs
készséget és segít csökkenteni a testzsírt.

ALKALMAZÁS:

Fogja meg a kerék fogantyúját mindkét kezével, majd
forgassa meg valamelyik irányba!

FIGYELMEZTETÉS:

A maximum súlyhatár: 2 x 130 kg.

Az eszköz összesen
egy lehetséges gyakorlattal rendelkezik.
Fitness eszközök használata csak saját felelősségre!
Az eszközök kizárólag 140 cm magasság felett
és 14 év felett vehetők igénybe!

PL. VÍZSZINTES LÉPEGETŐ

Az eszköz fotója vagy
piktogramja

PÉLDA:

FUNKCIÓ:

Erősíti a láb, és combizmokat, pozitív hatással van a
keringésre és légzésre, javítja a koordinációs készséget.

ALKALMAZÁS:

Fogja meg a korlátot a kezével, lépjen át az egyik rúdon,
majd helyezze át a testsúlyát és tegyen egy újabb lépést!

FIGYELMEZTETÉS:

A maximum súlyhatár: 130 kg.

Az eszköz összesen
egy lehetséges gyakorlattal rendelkezik.
Fitness eszközök használata csak saját felelősségre!
Az eszközök kizárólag 140 cm magasság felett
és 14 év felett vehetők igénybe!