



SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

KATALOG 2015

erfit

O FIRMIE

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

Jesteśmy firmą specjalizującą się w produkcji i kompleksowym wyposażeniu siłowni zewnętrznych i placów street workout, których zadaniem jest umożliwienie wszystkim, niezależnie od wieku i umiejętności, dostępu do atrakcyjnej formy aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

Proponowane przez nas urządzenia stanowią idealne uzupełnienie placów zabaw dla dzieci, parków oraz obiektów sportowych. Mamy nadzieję, że tworzenie ogólnodostępnych, atrakcyjnych w użytkowaniu placów fitness zachęci do podjęcia ćwiczeń ruchowych osoby w różnym wieku i zmotywuje do przejścia na zdrowszy tryb życia.

W naszej ofercie znajdują się 24 różne urządzenia siłowni zewnętrznej przeznaczone do ćwiczeń siłowych, kardio oraz rozciągania.



siła



kardio



rozciąganie



DLACZEGO MY

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

Od ponad 5 lat z powodzeniem zajmujemy się zagospodarowywaniem terenów aktywności fizycznej w kraju i za granicą.

Oferowane przez nas urządzenia spełniają wymogi najnowszej normy dotyczącej siłowni zewnętrznych - DIN 79000:2012 (wymagania bezpieczeństwa i metody badań siłowni zewnętrznych), co zostało potwierdzone stosownymi certyfikatami i atestami.

Gwarantuje to pełne bezpieczeństwo użytkowania oraz wieloletnią trwałość naszych urządzeń.

ERFIT W LICZBACH

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

5

lat na rynku

2

oddziały
(Gdańsk / Chorzów)

300+

realizacji

2 000+

zainstalowanych
stanowisk

URZĄDZENIA SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE



01 | Odwodziciel



FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni klatki piersiowej, barków oraz ramion

INSTRUKCJA

- » Usiądź wygodnie, plecami opierając się o siedzisko
- » Złap rękami oba uchwyty i odepchnij je od siebie, prostując ręce
- » Powróć do pozycji wyjściowej

WYMIARY

2 060 x 682 x 1 951 mm

02 | Wyciąg górny



FUNKCJE

Wzmacnianie górnych partii mięśni pleców, ramion oraz barków

INSTRUKCJA

- » Usiądź wygodnie, plecami opierając się o siedzisko
- » Złap rękami oba uchwyty, przyciągnij je do siebie zdecydowanym ruchem

WYMIARY

2 354 x 700 x 1 951 mm

03 | Wyciąg górny - Odwodziciel



FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni klatki piersiowej, ramion oraz barków

INSTRUKCJA

- » Usiądź wygodnie, plecami opierając się o siedzisko
- » O: Złap rękami za uchwyty. Przyciągnij je do siebie zdecydowanym ruchem
- » W: Złap rękami za uchwyty. Odepchnij je od siebie zdecydowanym ruchem, prostując ręce

WYMIARY

2 207 x 700 x 1 951 mm



04 | Prasa nożna

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni nóg

INSTRUKCJA

- » Usiądź wygodnie na siedzisku, oprzyj nogi o podesty
- » Prostując nogi zdecydowanym ruchem odepchnij się od urządzenia
- » Powróć do pozycji wyjściowej

WYMIARY

2 180 x 400 x 1 660 mm



05 | Orbitrek

FUNKCJE

Wzmacnianie wydolności serca i płuc, poprawianie koordynacji ruchowej, aktywacja ruchu bioder, barków oraz ramion

INSTRUKCJA

- » Złap rękami za uchwyty, stań na pedałach
- » Pchaj i ciągnij drążki rękami, równocześnie poruszając nogami w przód i w tył, na zmianę

WYMIARY

1 133 x 668 x 1 522 mm



06 | Biegacz

FUNKCJE

Wzmacnianie wydolności serca i płuc, poprawianie koordynacji ruchowej. Wzmacnianie mięśni nóg

INSTRUKCJA

- » Złap rękami uchwyty, stań na platformach
- » Naprzemiennie poruszaj nogami w przód i w tył

WYMIARY

1 068 x 480 x 1 390 mm





07 | Wahadło

FUNKCJE

Poprawianie koordynacji ruchowej, wzmacnianie mięśni brzucha i bioder

INSTRUKCJA

- » Złap rękami za uchwyty, wejdź na podest
- » Używając mięśni bioder i brzucha wpraw urządzenie w ruch wahadłowy

WYMIARY

1 224 x 850 x 1 311 mm



08 | Twister

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni brzucha, poprawianie koordynacji ruchowej

INSTRUKCJA

- » Złap rękami za uchwyty, stań na platformie obrotowej
- » Używając jedynie dolnej części ciała wykonuj jednostajne ruchy od prawej do lewej strony

WYMIARY

1 820 x 1 820 x 1 265 mm



09 | Twister - Wahadło

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni brzucha, poprawa koordynacji ruchowej

INSTRUKCJA

- » Złap rękami za uchwyty, wejdź na podest / na platformę obrotową
- » W: Używając mięśni bioder i brzucha wpraw urządzenie w ruch wahadłowy
- » T: Używając jedynie dolnej części ciała wykonuj jednostajne ruchy od lewej do prawej

WYMIARY

1 224 x 850 x 1 311 mm





10 | Wioślarz

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni pleców, ramion i nóg

INSTRUKCJA

- » Usiądź na siedzisku, złap rękami za uchwyty, umieść stopy na platformach
- » Prostuj nogi, jednocześnie przyciągaj do siebie uchwyty
- » Wróć do pozycji wyjściowej

WYMIARY

1 300 x 1 016 x 1 020 mm



11 | Jeździec

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni nóg, ramion oraz górnej partii pleców

INSTRUKCJA

- » Usiądź na siedzisku, złap rękami za uchwyty, umieść stopy na platformach
- » Prostuj nogi, jednocześnie przyciągaj do siebie uchwyty
- » Wróć do pozycji wyjściowej

WYMIARY

1 440 x 500 x 905 mm



12 | Rowerek

FUNKCJE

Wzmacnianie wydolności serca i płuc, poprawianie koordynacji ruchowej oraz wzmacnianie mięśni nóg

INSTRUKCJA

- » Usiądź na siedzisku, złap rękami za uchwyty, umieść stopy na pedałach
- » Poruszaj nogami jak na rowerze

WYMIARY

945 x 549 x 1 415 mm





13 | Ławeczka

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni brzucha

INSTRUKCJA

- » Połóż się na ławeczce, nogi umieść pod drążkami, ręce spleć za głową
- » Unieś tułów napinając mięśnie brzucha
- » Opuść ciało płynnym, powolnym ruchem

WYMIARY

1 328 x 1 662 x 630 mm



14 | Prostownik pleców

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu

INSTRUKCJA

- » Stań na podestach, twarzą skierowaną w dół
- » Zapierając nogami o poprzeczkę połów biodra na wsporniku
- » Wykonuj płynne opady i unoszenia tułowia

WYMIARY

1 435 x 780 x 930 mm



15 | Ławeczka - Prostownik pleców

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu

INSTRUKCJA

- » Ł: Połóż się na ławeczce, unieś tułów napinając mięśnie brzucha, a następnie opuść ciało
 - » P: Zapierając nogami o poprzeczkę połów biodra na wsporniku
- Wykonuj płynne opady i unoszenia tułowia

WYMIARY

1 577 x 1 290 x 924 mm





16 | Koła tai-chi duże

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni ramion, aktywacja ruchu nadgarstków i łokci

INSTRUKCJA

- » Stań przodem do urządzenia
- » Złap rękami za uchwyty, powoli obracaj kołem w prawo lub w lewo

WYMIARY

1 090 x 932 x 1 877 mm



17 | Koła tai-chi duże i małe

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni ramion, aktywacja ruchu nadgarstków i łokci

INSTRUKCJA

- » Duże koła: Złap rękami za uchwyty, powoli obracaj kołem w prawo lub w lewo.
- » Małe koła: Złap małe koła oburącz, następnie obracaj kołami w prawo lub w lewo.

WYMIARY

1 113 x 1 003 x 1 877 mm



18 | Podnosiciel nóg

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni nóg i brzucha

INSTRUKCJA

- » Usiądź wygodnie, umieść nogi pod platformami
- » Złap rękami za uchwyty. Prostuj nogi zdecydowanym, ale powolnym ruchem
- » Wróć do pozycji wyjściowej

WYMIARY

805 x 712 x 896 mm





19 | Stepper

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni nóg

INSTRUKCJA

- » Złap rękami za uchwyty, stań na platformach
- » Poruszaj nogami naprzemiennie w górę i w dół

WYMIARY

1 200 x 800 x 1 300 mm



20 | Drabinka - Podciąg nóg

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni pleców, brzucha oraz ramion

INSTRUKCJA

- » D: Złap rękami za uchwyty, zginając ręce w łokciach podciągaj ciało do góry
- » P: Umieść ręce na wspornikach, złap za uchwyty. Nogi podciągnij do tułowia a następnie opuść powolnym ruchem

WYMIARY

1 532 x 2 400 x 700 mm



21 | Prasa ręczna - Wyciąg dolny

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni ramion

INSTRUKCJA

- » Usiądź wygodnie, plecami opierając się o siedzisko
Złap oba uchwyty rękami:
- » P: Przyciągnij uchwyty do klatki piersiowej zdecydowanym, płynnym ruchem
- » W: Odepchnij uchwyty zdecydowanym płynnym ruchem

WYMIARY

2 060 x 700 x 1 660 mm





22 | Poręczce

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni ramion oraz dolnych partii mięśni brzucha

INSTRUKCJA

- » Stań tyłem do urządzenia, oprzyj obie ręce na drążkach
- » Zginając ręce w łokciach do kąta prostego wykonuj pompki
- » Wróć do pozycji wyjściowej

WYMIARY

2 012 x 612 x 1 490 mm



23 | Drażek

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni ramion oraz górnej partii pleców

INSTRUKCJA

- » Złap rękami za uchwyty, zginając ręce w łokciach podciągaj ciało do góry
- » Opuść ciało powolnym, płynnym ruchem

WYMIARY

1 660 x 1 374 x 1 958 mm



24 | Masażer

FUNKCJE

Masaż mięśni pleców i talii

INSTRUKCJA

- » Złap rękami za uchwyty
- » Stań tyłem do urządzenia, oprzyj się o nie
- » Poruszaj ciałem pionowo lub poziomo

WYMIARY

937 x 730 x 1 366 mm



25 | Tablica informacyjna



CHARAKTERYSTYKA TECHNICZNA

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych o średnicy 140 mm i grubości 3 mm
- Rury zakończone stalowymi kapslami zaślepiającymi
- Platformy, pedały i siedziska wykonane ze stali o grubości 2 mm
- Elementy stalowe malowane proszkowo z podkładem cynkowym
- Każde urządzenie posiada metalową tabliczkę z instrukcją obsługi

PRZYKŁADOWE ZESTAWY

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

01 | Zestaw 5- stanowiskowy



Biegacz



Twister - Wahadło



Jeździec



Wioślarz

02 | Zestaw 9-stanowiskowy



Biegacz



Twister - Wahadło



Jeździec



Orbitrek



Prasa nożna



Wyciąg górny -
- Odwodzielnik



03 | Zestaw 12-stanowiskowy



Biegacz



Twister - Wahadło



Jeździec



Orbitrek



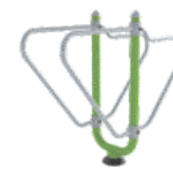
Prasa nożna



Wyciąg górny -
- Odwodzielnik



Wioślarz



Poręcz

URZĄDZENIA - STREET WORKOUT

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE



Drabinka pozioma



Drabinka pionowa



Drażki niskie



Drażki wysokie



Poręcz



Koła gimnastyczne



Lina do wspinania



Worek treningowy

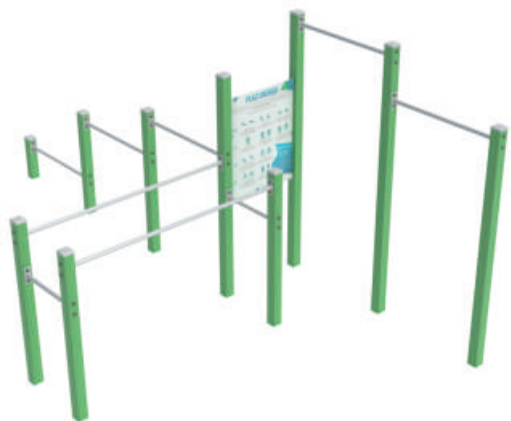


Ławka skośna

Skonfiguruj
sвій własny zestaw Street Workout
z powyższych elementów.

- Urządzenia produkowane w Polsce
- Gwarancja 2 lata
- Konstrukcja nośna wykonana z profili stalowych 100 x 100 mm i grubości 3,2 mm
- Drażki wykonane z rur stalowych o średnicy min. 42,4 mm i grubości 3 mm
- Wszystkie elementy stalowe malowane proszkowo z podkładem cynkowym

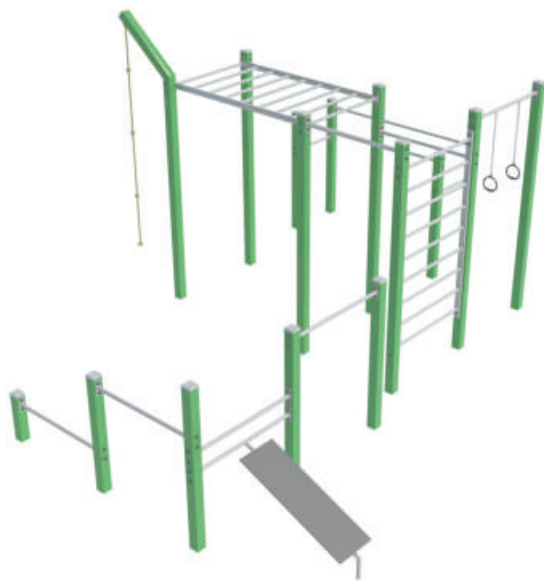
01 | Zestaw SW01



02 | Zestaw SW02



03 | Zestaw SW03



04 | Zestaw SW04





ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

ZAMÓWIENIA I KONTAKT

Centrala Gdańsk
ul. Kartuska 47
80-141 Gdańsk

tel.: 58 350 96 95
fax: 58 742 10 71
kom.: 601 757 980
e-mail: biuro@erfit.pl

Oddział Chorzów (Plenero)
ul. Kościuszki 63
41-503 Chorzów

tel.: 32 771 38 38
kom.: 533 333 643
e-mail: chorzow@erfit.pl



www.erfit.pl

WYBRANE REALIZACJE

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

Urząd Miejski w Gdańsku – ul. Leśna Góra
Urząd Miejski w Tczewie – ul. Kasztanowa
Urząd Miejski w Rumi – ul. Włókiennicza
Urząd Miejski w Bytowie – ul. Mickiewicza
Urząd Miejski w Zabrze – os. Kotarbińskiego
Zarząd Dróg i Zieleni w Gdańsku – ul. Wita Stwosza
Starostwo Powiatowe w Człuchowie – Czarne
Urząd Gminy Słupsk – Siemianice
Urząd Gminy Starogard Gdański – Zduny
Urząd Gminy Kolbudy – Łapino
Urząd Gminy Przdokowo – ul. Sportowa
Urząd Gminy Przywidz – ul. Szkolna
Urząd Gminy Ustka – Rowy
Urząd Gminy Klucze – Ryczówek
Urząd Gminy Ujsoły – ul. Sportowa
Urząd Gminy Wiązowna – Glinianka
Urząd Gminy Lasowice Wielkie – Chudoby
Urząd Gminy Andrychów – ul. Grunwaldzka
Urząd Gminy Piątnica – Czarnocin
Kwidzyńskie Centrum Sportu i Rekreacji – ul. Baczyńskiego
Centralny Ośrodek Sportu AZS w Gdańsku – ul. Stogi
SM Jasień Gdańsk – Park Jasieński
SM Żabianka Gdańsk – ul. Sztormowa
SM Suchanino Gdańsk – ul. Karola Kurpińskiego
SM Rozstaje Gdańsk – ul. Stefana Drzewieckiego
SM Przymorze Gdańsk – ul. Piastowska
SM Karwiny Gdynia – ul. Zofii Nałkowskiej
SM w Tczewie – ul. Topolowa
SM Budowlani Gdańsk – ul. Bitwy Oliwskiej
SM Czyn Słupsk – ul. Władysława IV
SM Victoria Kraków – os. Kościuszkowskie
GPEC Gdańsk – Park im. Ronalda Reagana
Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji w Gdańsku – ul. Mikołaja Reja
Ośrodek Lecznico – Rehabilitacyjny Kamieniec – ul. Polna