

A photograph of an outdoor fitness area. In the foreground, there is a piece of green and white exercise equipment on a red rubber safety mat. The mat extends into the background where several other similar pieces of equipment are visible. The background features a green metal fence and a dense line of green trees. A wooden bench is partially visible on the left. The right side of the image is overlaid with a white geometric shape containing text and a logo.

SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT

The logo for 'erfit' features a stylized blue cloud-like shape above the word 'erfit' in a green, lowercase, sans-serif font.

erfit

O FIRMIE

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT

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, cardio oraz rozciągania.



siła



kardio



rozciąganie





DLACZEGO MY

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT

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:

PN-EN 16630:2015 (wyposażenie siłowni plenerowych zainstalowanych na stałe) oraz **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 & STREET WORKOUT

6

lat na rynku

42

różnych stacji
do ćwiczeń

400+

realizacji

3 000+

zainstalowanych
stanowisk

URZĄDZENIA SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT



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 1 950 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

2 330 x 740 x 1 950 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

2 200 x 742 x 1 950 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

2 080 x 460 x 1 670 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

1 140 x 700 x 1 650 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

1 085 x 380 x 1 400 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

1 190 x 860 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

1 520 x 1 520 x 1 310 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

1 190 x 860 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

1 310 x 1 010 x 1 175 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

1 460 x 520 x 1 050 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

980 x 600 x 1 360 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

1 700 x 1 350 x 685 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

930 x 1 070 x 1 880 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

1 015 x 1 010 x 1 880 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

800 x 705 x 946 mm





19 | Stepper

FUNKCJE

Wzmacnianie mięśni nóg

INSTRUKCJA

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

WYMIARY

1 120 x 890 x 1 370 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 730 x 1 722 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

2 183 x 942 x 1 135 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

2 110 x 610 x 1 580 mm



23 | Drążek

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

1 710 x 1 710 x 2 140 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

900 x 665 x 1 380 mm



25 | Tablica informacyjna



CHARAKTERYSTYKA TECHNICZNA

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT

- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych o średnicy 140 mm i grubości 3,2 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

Wszystkie oferowane urządzenia posiadają certyfikat TUV potwierdzający zgodność z najnowszymi normami:
PN EN 16630:2015 - wyposażenie siłowni plenerowych zainstalowanych na stałe;
DIN 79000:2012 - wymagania bezpieczeństwa siłowni zewnętrznych

PRZYKŁADOWE ZESTAWY

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT

01 | Zestaw 5-stanowiskowy



Biegacz



Twister - Wahadło



Jeździec



Wioślarz

02 | Zestaw 9-stanowiskowy



Biegacz



Twister - Wahadło



Jeździec



Orbitrek



Prasa nożna



Wyciąg górny -
- Odwodziciel



03 | Zestaw 12-stanowiskowy



Biegacz



Twister - Wahadło



Jeździec



Orbitrek



Prasa nożna



Wyciąg górny -
- Odwodziciel



Wioślarz



Poręcz

STREET WORKOUT

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT

Idealnym uzupełnieniem urządzeń siłowni zewnętrznych ERFIT jest seria Street Workout, przeznaczona do treningu siłowego opartego na ciężarze własnego ciała. Dbając o zapewnienie najwyższej funkcjonalności elementów w procesie projektowania i produkcji biorą udział trenerzy personalni.

W naszej ofercie znajduje się 18 różnych urządzeń, które można łączyć w dowolne kombinacje. Przedstawiamy również 8 zestawów, stanowiących połączenie najbardziej popularnych elementów.

Każdy plac Street Workout jest wyposażony w tablicę informacyjną zawierającą piktogramy oraz opis przykładowych ćwiczeń, aby umożliwić rozpoczęcie przygody z kalisteniką oraz street workoutem nawet początkującym użytkownikom.

Oferujemy kompleksowe wykonanie placów, zgodnie z koncepcją przedstawioną przez klienta. Wystarczy wystać do nas projekt, a my wykonamy go dla Ciebie!





CHARAKTERYSTYKA TECHNICZNA

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT

- Urządzenia produkowane w Polsce
- Konstrukcja nośna wykonana z profili stalowych 100 mm x 100 mm i grubości 3,2 mm
- Słupy zakończone stalowymi kapslami zaślepiającymi
- Drążki wykonane z rur stalowych o średnicy 33,7 mm i grubości 3,2 mm
- Wszystkie elementy stalowe malowane proszkowo z pokładem cynkowym
- Gwarancja 2 lata

Istnieje możliwość malowania elementów w kolorystyce RAL.



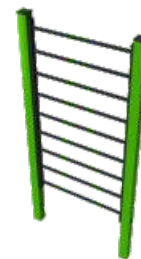
URZĄDZENIA - STREET WORKOUT

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT

01 | Drabinka pozioma



02 | Drabinka pionowa



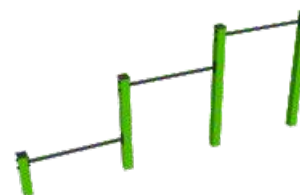
03 | Drabinka skośna



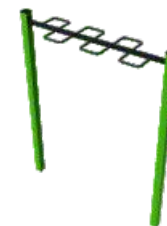
04 | Drążki wysokie



05 | Drążki niskie



06 | Drabinka strażacka



07 | Drabinka z obręczami



08 | Poręcz



09 | Poręcz do pompek



10 | Ławeczka kozioł



11 | Ławka skośna



12 | Podesty



13 | Równoważnia prosta



14 | Równoważnia łamana



15 | Rura pole dance



16 | Koła gimnastyczne



17 | Lina do wspinania



18 | Worek treningowy





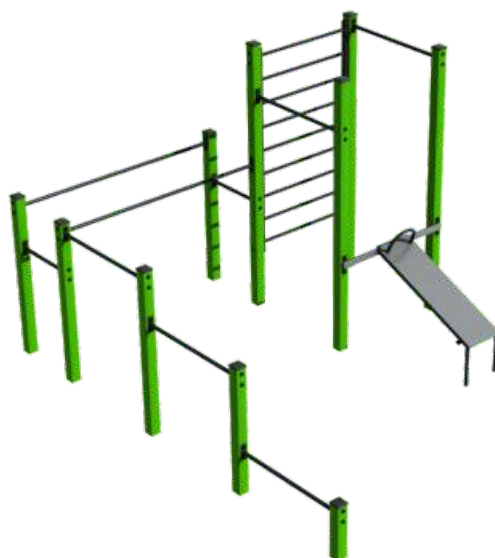
01 | Zestaw SW01



02 | Zestaw SW02



03 | Zestaw SW03



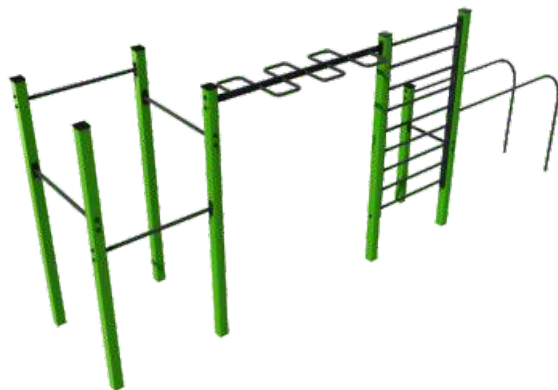
04 | Zestaw SW04



05 | Zestaw SW05



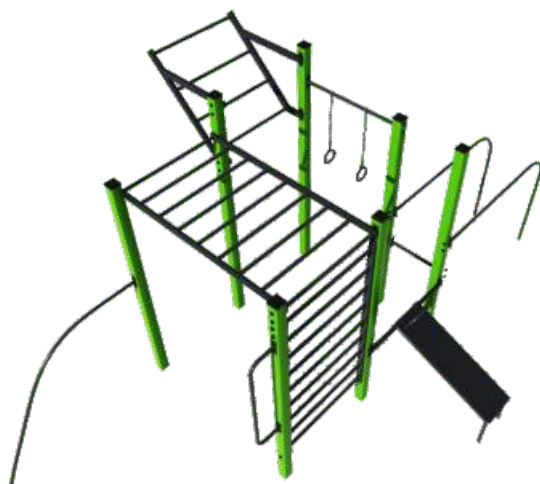
06 | Zestaw SW06



07 | Zestaw SW07



08 | Zestaw SW08





ERFIT

SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT

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



www.erfit.pl



WYBRANE REALIZACJE

ERFIT - SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE & STREET WORKOUT

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 Zabrzu – 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 Przodkowo – 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