

# KINESIS™

THE ORIGINAL MOVEMENT



User's Manual



Technogym®, The Wellness Company™ és Kinesis™ a Technogym® s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2004 augusztus.

A Technogym® a folyamatos fejlesztés elvének van elkötelezve, és fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására.

## Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS .....	4
<b>FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK</b> .....	<b>5</b>
Személyes biztonság .....	6
<b>1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK</b> .....	<b>7</b>
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása .....	7
1.2 A berendezés leírása .....	8
1.2.1 Fő alkatrészek .....	8
1.2.2 Technikai adatok .....	12
1.2.3 Tartozékok .....	17
1.2.4 Biztonsági eszközök .....	22
1.3 Üzembe helyezés és csomagolás .....	23
1.4 A berendezés összeszerelése .....	26
1.4.1 A berendezés pozicionálása és összeszerelése .....	26
1.4.2 Az Alfa elem összeszerelése .....	29
1.4.3 A Béta elem összeszerelése .....	34
1.4.4 A Gamma elem összeszerelése .....	35
1.4.5 A Delta elem összeszerelése .....	36
1.4.6 A berendezés falhoz vagy padlóhoz való rögzítése .....	38
1.5 A konfigurációk összeszerelése .....	40
1.5.1 Egymagában álló elem .....	40
1.5.2 Elemek egymás mellett .....	45
1.5.3 Dupla elemek .....	52
1.6 A berendezés beállítása .....	57
1.7 A berendezés emelése és mozgatása .....	58
1.8 Karbantartás .....	59
1.8.1 Rendszeres karbantartás .....	59
1.8.2 Speciális karbantartás .....	60
1.9 Technikai támogatás .....	61
1.10 Tárolás .....	62
1.11 Hulladékkezelés .....	62
<b>2 HASZNÁLAT</b> .....	<b>63</b>
2.1 Gyakorlatok és mozgások az Alfával .....	63
2.2 Gyakorlatok és mozgások a Bétával .....	66
2.3 Gyakorlatok és mozgások a Gammával .....	69
2.4 Gyakorlatok és mozgások a Deltával .....	72

## Bevezetés

Ezt a használati utasítást a gyártó eredeti nyelvén írták meg és lefordították annak az országnak a nyelvére, amelyben a berendezést használni fogják. A berendezés állandó tartozékát képezi, ezért attól nem választható el. A használati utasításnak mindig kísérmie kell a berendezést költözéskor vagy eladáskor.

A használati utasítást egy ismert, elérhető helyen kell tárolni, távol nedvességtől és hőtől.

A használati utasítás leírja az összeszerelési, szállítási és karbantartási procedúrákat, és értékes információkat és hasznos tanácsokat tartalmaz az edzés módszerekről. Iránymutatóul szolgál mind a profik, mind a kezdők számára.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmezését:



### FIGYELMEZTETÉS

Kiemeli a fontos információt, amit nem szabad figyelmen kívül hagyni.



### VESZÉLY

Kiemeli a szabályokat, amiket figyelmesen kell átolvasni, hogy elkerülje a személyekre és a berendezésre veszélyes szituációkat.



### INFORMÁCIÓ

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

**Alaposan olvassa el a teljes használati utasítást  
mielőtt bármilyen művelethez hozzáfogna.**

## Fontos biztonsági előírások

Minden utasítást olvasson el a Kinesis használata előtt. Ezek az utasítások az Ön biztonsága és a berendezés megvédeése érdekében íródtak.

A Kinesis kereskedelmi felhasználásra készült.



### **FIGYELMEZTETÉS**

A sérülések elkerülése érdekében tartsa be a következőket:

- A Kinesis Alfa, Béta, Gamma és Delta elemek rögzített súlyú berendezési egységek, amik testépítésre vagy alakformálásra, formában tartó edzésre, testnevelésre, illetve egyes versenyekre és sportokra való felkészülésre használhatóak.
- Közeli felügyelet szükséges, ha a Kinesis-t gyerekek vagy azok közelében használják, illetve ha betegek vagy fogyatékkal élők edzenek rajta.
- A Kinesis csak a használati utasításban leírtak szerint használható. Csak olyan gyakorlatokat végezzen rajta, amikre a berendezést tervezték, követve az itt leírt utasításokat. Minden másfajta felhasználás helytelen és ezért veszélyes. Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítőket.
- A berendezést olyan helyen kell összeszerelni és használni, ahol a hozzáférést és felügyeletet kifejezetten a tulajdonos határozza meg.
- Ne engedje, hogy gyerekek felügyelet nélkül használják a berendezést.
- Soha ne használja a Kinesis-t ha a vezetéke sérült, ha nem működik megfelelően, ha leejtették vagy sérült. Ebben az esetben a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjétől – a Finnrelax-tól - kérjen segítséget.
- Kezeit tartsa távol a mozgó résztől.
- Soha ne ejtse vagy helyezzen semmit se egyik nyílásba sem.
- Ne használja a szabadban. Ne tegye ki a berendezést az időjárás viszonyosságainak (eső, napsütés, szél, stb.). Ne engedjen vizsgárat a berendezésre.

## ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI UTASÍTÁST!

## Személyes biztonság

A Kinesis-t ne használja kisgyermekek vagy háziállatok közelében.

Használat előtt teljesen szerelje össze a Kinesis-t. Minden használat előtt ellenőrizze a berendezést.

Ne használja a Kinesis-t, ha az nem működik megfelelően, vagy ha bármilyen rendellenességet tapasztal.

A Kinesis-t egy szilárd és vízszintes felületen szerelje össze, illetve működtesse.

Ne helyezzen semmit a vázra.

Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítőket. Az ilyen kiegészítők sérülést okozhatnak.

Gondoskodjon a Kinesis jó állapotának megőrzéséről. Ha elhasználódás jeleit észleli, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Ne próbálkozzon a Kinesis javításával, kivéve a használati utasításban leírt karbantartási feladatokat.

A berendezést csak a tervezett edzéstípushoz igazodó **orvosi vizsgálat** után, és kizárólag a **gyártó által előírt feltételek** mellett szabad használni.

Akiknek sajátos fizikai problémáik vannak, csak az adott területre szakosodott orvos szigorú felügyelete mellett használhatják a berendezést.

Minden gyakorlat előtt győződjön meg arról, hogy a helyes pozícióban van, és hogy a berendezés egyik alkatrésze sincs az útjában.

Gyakorlatozás közben viseljen megfelelő edzőruhát és cipőt. Az izzadást gátló és a laza, tág ruházat nem megfelelő. Hosszú haját kösse hátra. Ruhát, köntöst és törülközőt tartson távol a mozgó alkatrészekről.

A kondíciójának és egészségi állapotának megfelelő gyakorlatokat válasszon. Könnyű súlyokkal kezdjen.

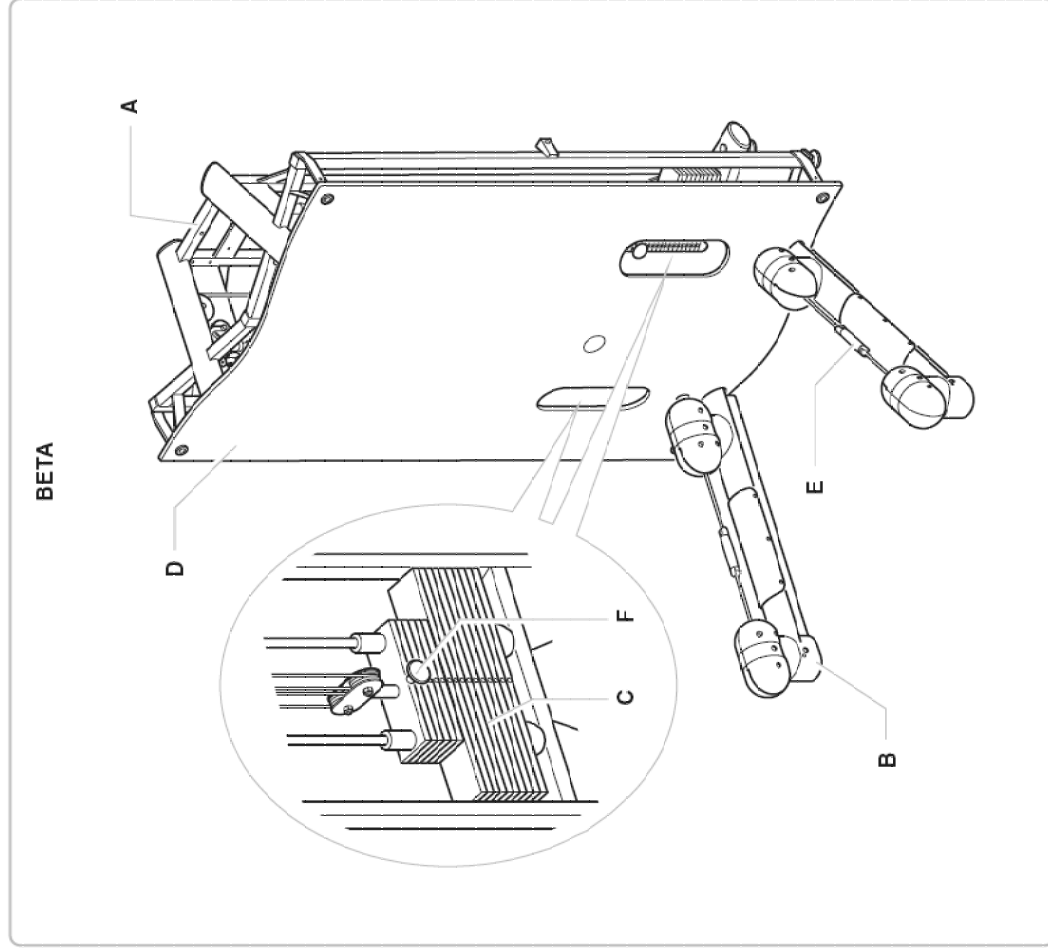
Ne fárasza le magát túlságosan, és ne eddzen kimerültségig. Ha fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.



### **FIGYELMEZTETÉS**

Győződjön meg arról, hogy minden biztonsági eszköz helyesen van összeszerelve és használva.

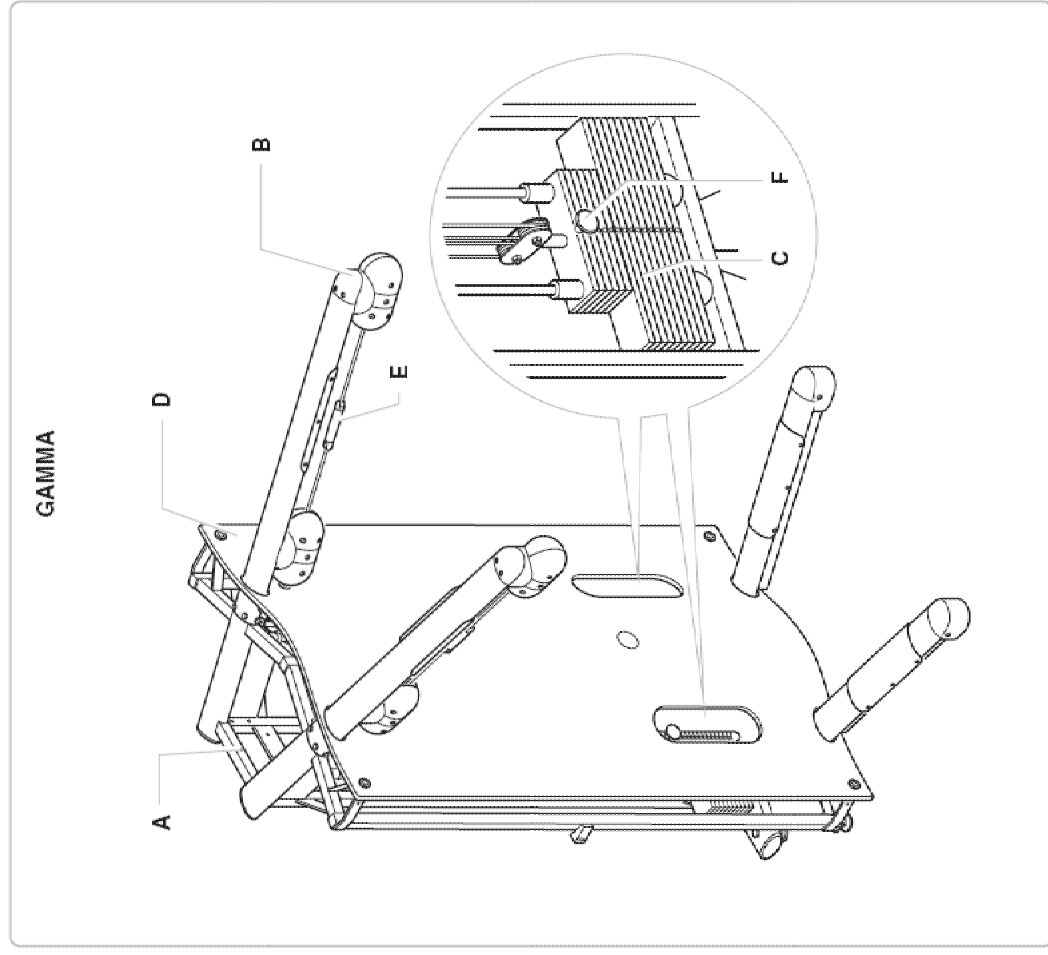




**C – Súlytartó:** a két fogantyú (E) a súlyokat kábelek segítségével két vezetőrúd mentén mozgatja gyakorlatvégzés során. Egy csapszeg (F) segítségével állítható be a terhelés mértéke.

#### INFORMÁCIÓ

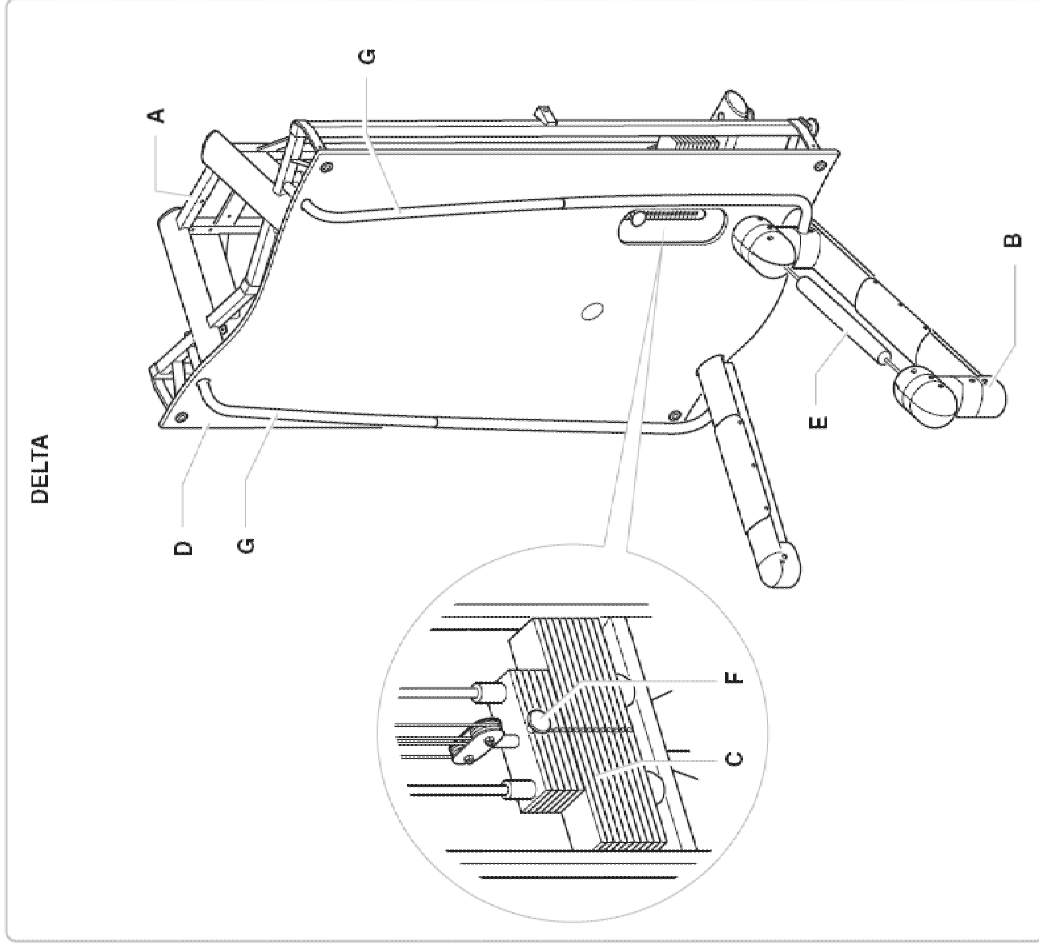
Kombinált elemek esetén további védőpanelek is lesznek: lásd 1.5-ös rész.



**A – Váz:** a berendezés tartószerkezete, ami a védőpanellel (D) van burkolva.

**B – Felső és alsó karok:** a gyakorlatok végzéséhez használatos, fogantyúkkal (E) ellátott kábelek a karokon futnak keresztül.

**C – Súlytartó:** a két fogantyú (E) a súlyokat kábelek segítségével két vezetőrúd mentén mozgatja gyakorlatvégzés során. Egy csapszeg (F) segítségével állítható be a terhelés mértéke.



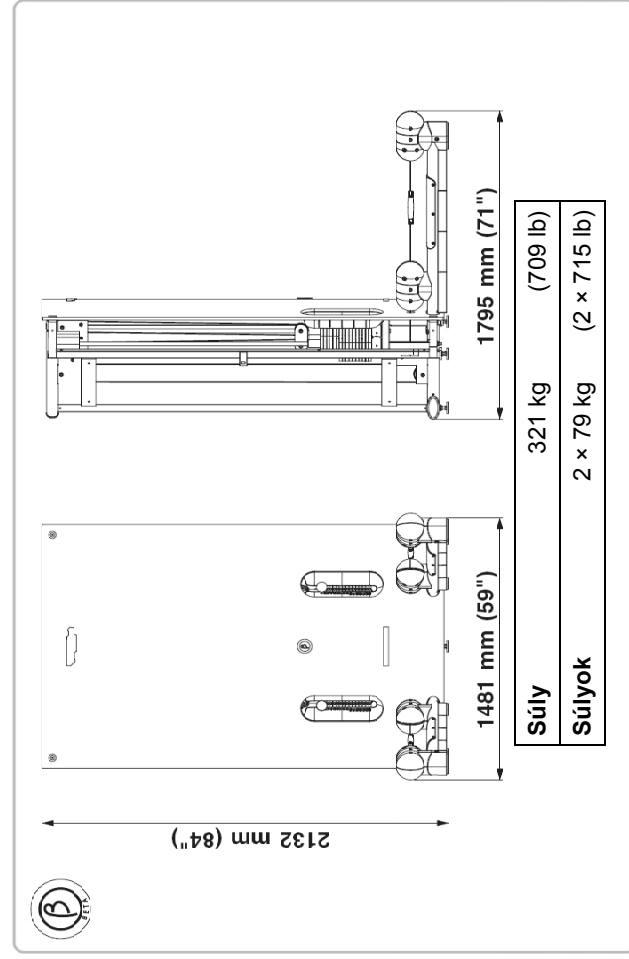
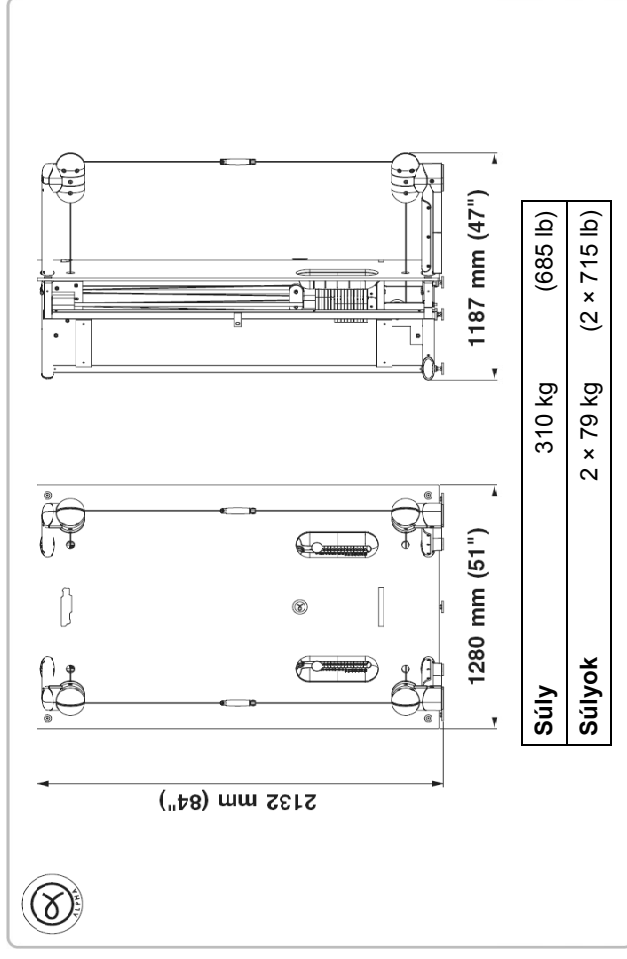
**G** – Rögzített kapaszkodó: nagyobb stabilitást biztosít gyakorlatvezetés közben a Delta elemen.

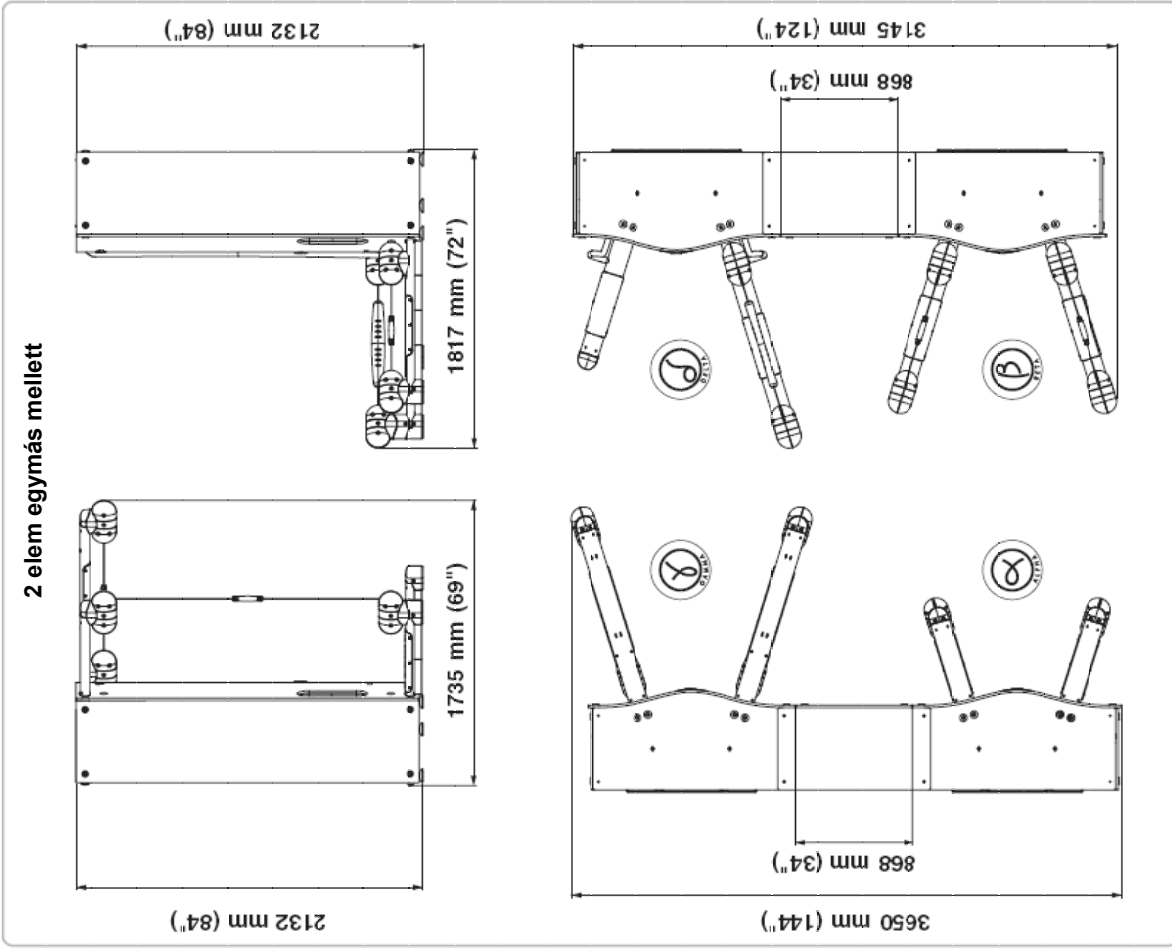
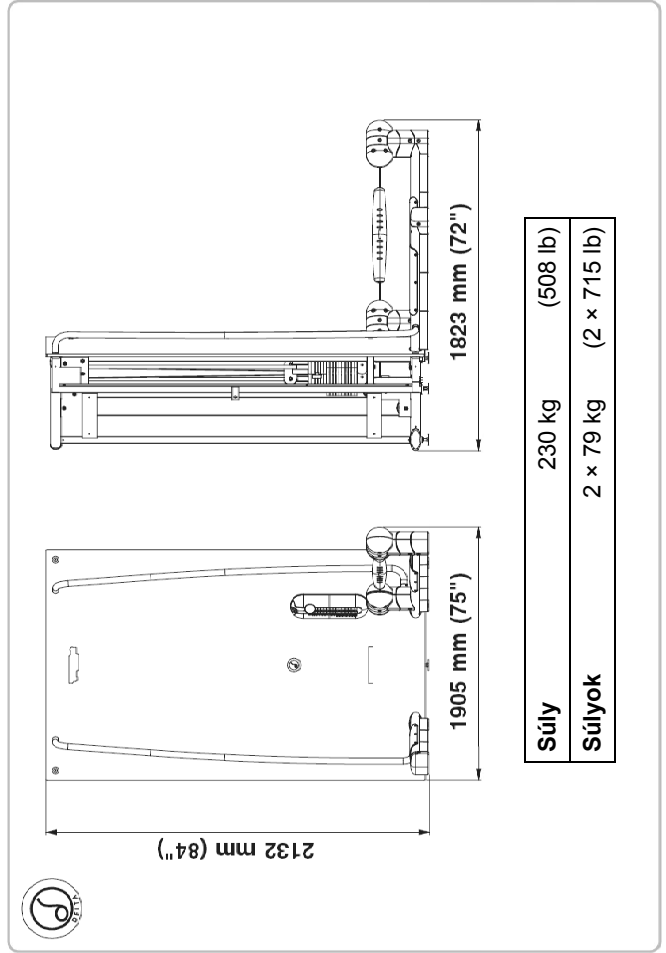
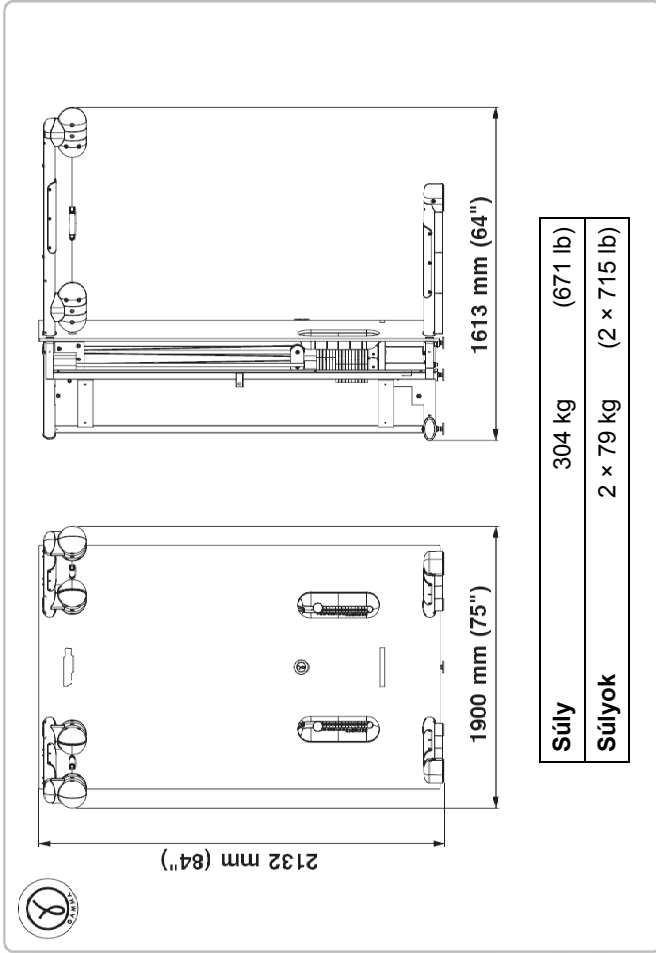


#### INFORMÁCIÓ

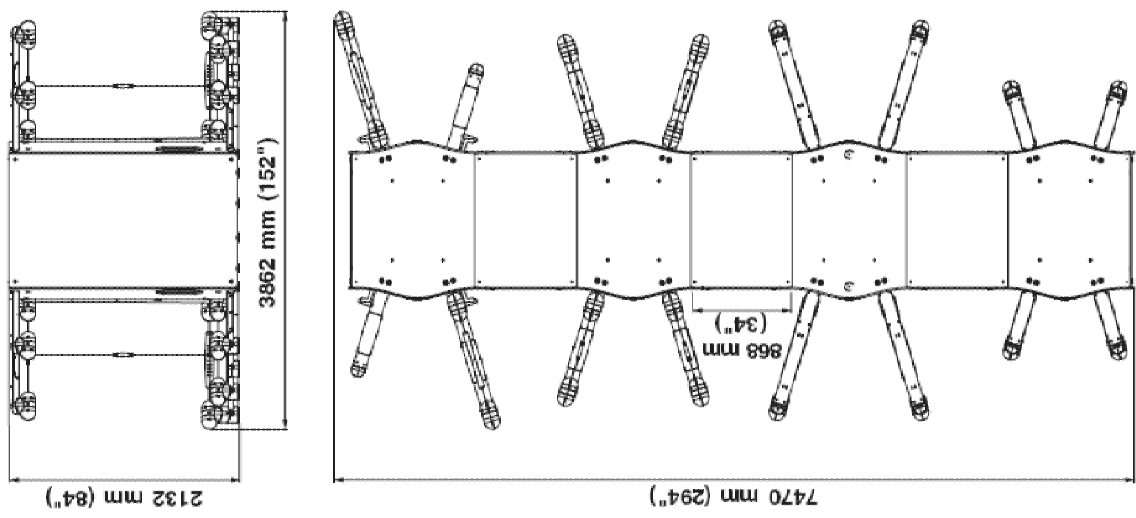
Kombinált elemek esetén további védőpanelek is lesznek: lásd 1.5-ös rész.

### 1.2.2 Technikai adatok

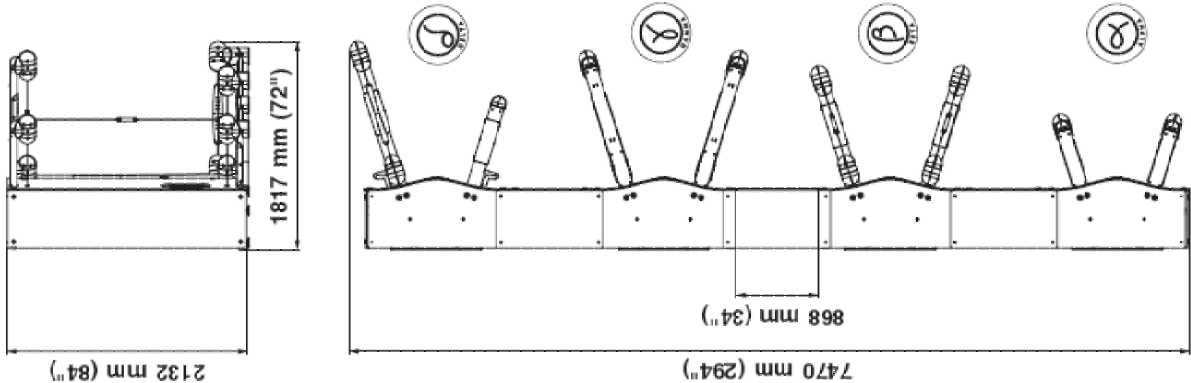




4 elem két kombinált vonalban



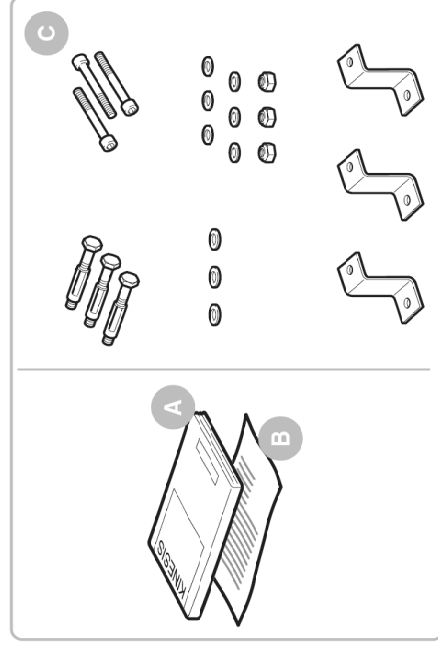
4 elem egyvonalban a fal mentén



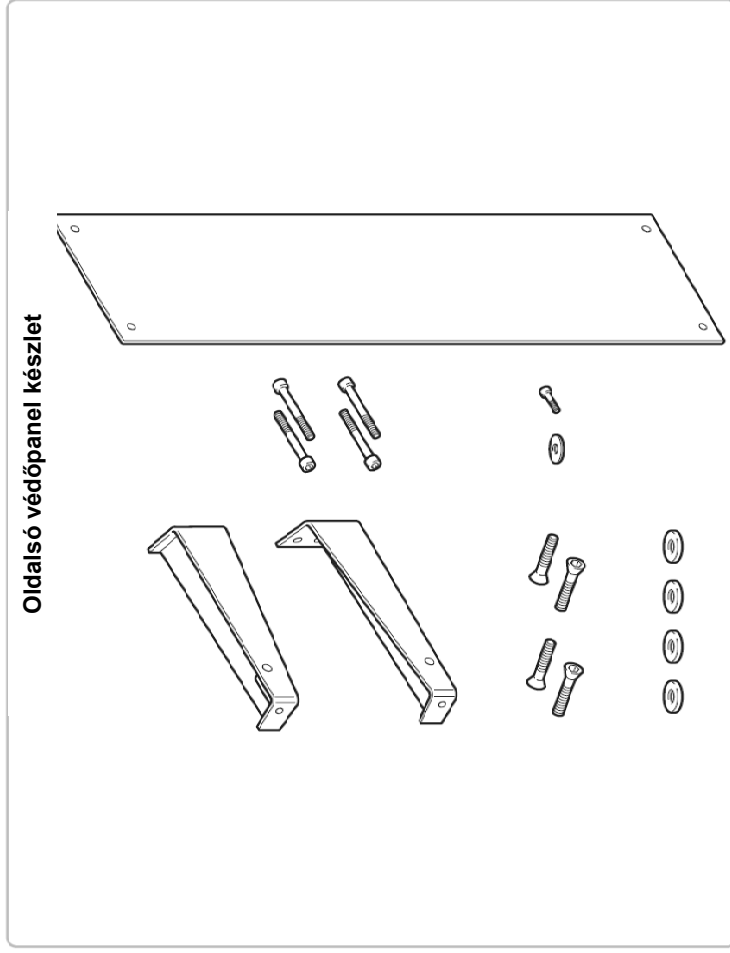
### 1.2.3 Tartozékok

A berendezés a következő tartozékokkal rendelkezik:

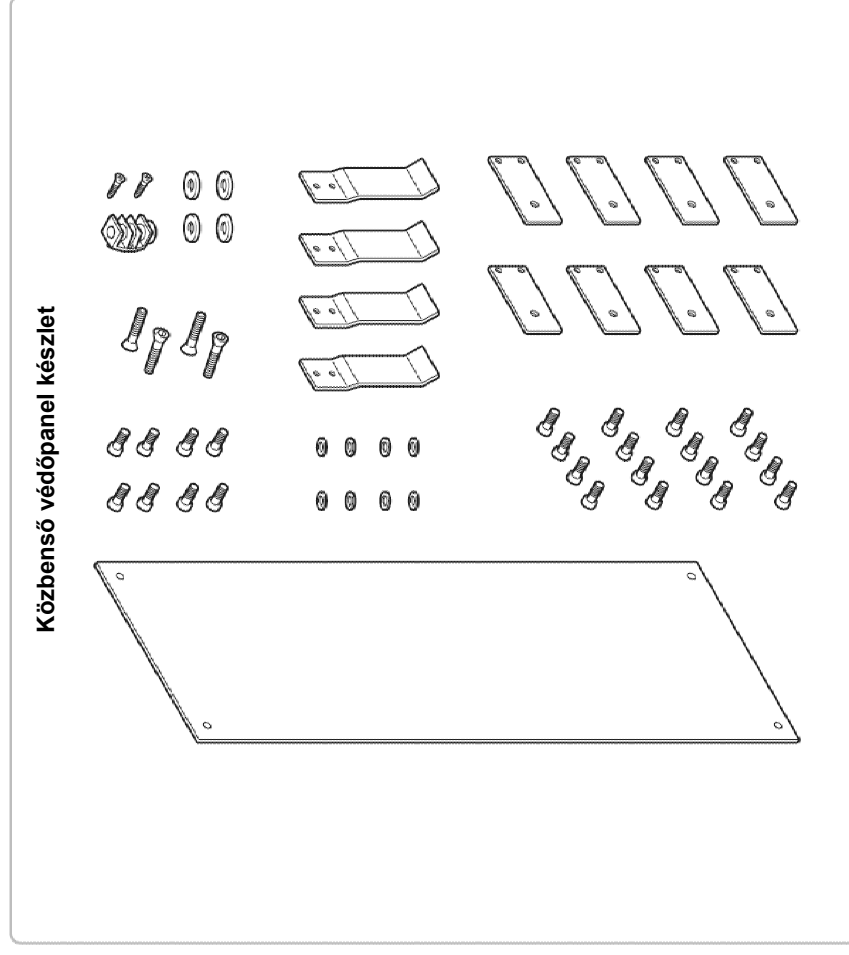
- A** Használati utasítás.
- B** Garancialevél.
- C** Csavarok, tartók és alátétek a berendezés falhoz vagy padlóhoz való rögzítéséhez.



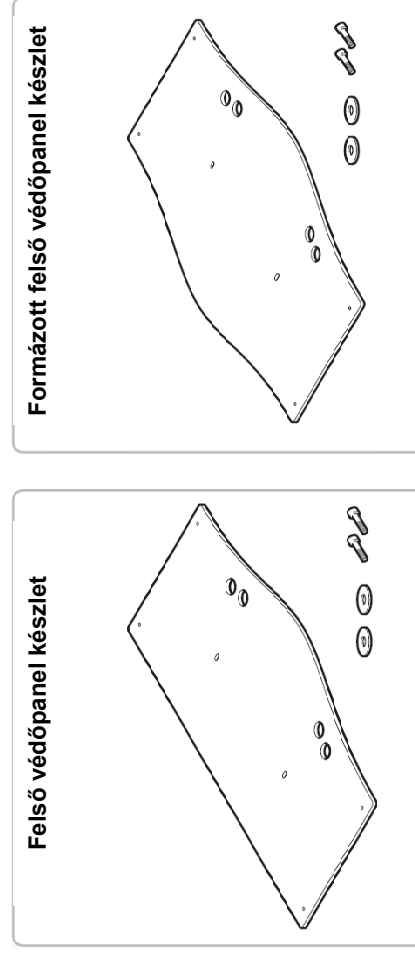
**Opcionális:** funkcionális kiegészítők, védőpanel készletek, elemkombinációs készletek.



**Oldalsó védőpanel készlet**



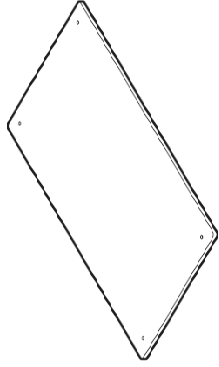
**Közbenső védőpanel készlet**



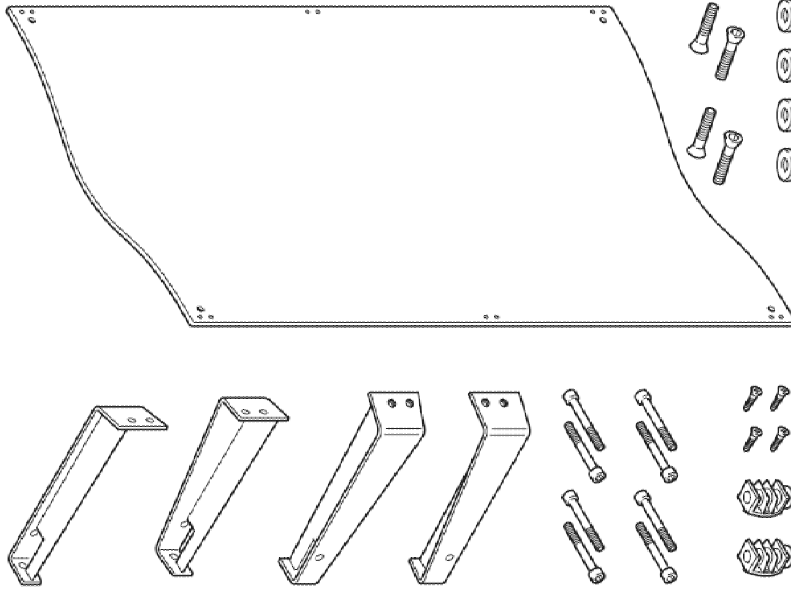
**Felső védőpanel készlet**

**Formázott felső védőpanel készlet**

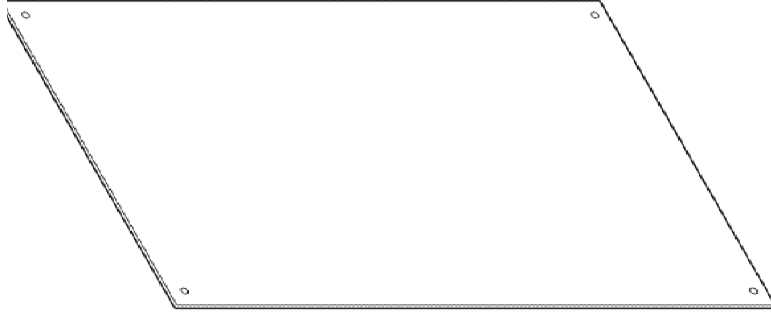
Felső közbelső védőpanel készlet



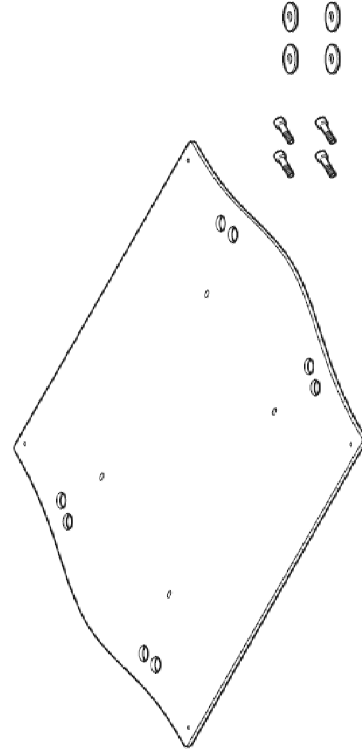
Hátsó védőpanel készlet



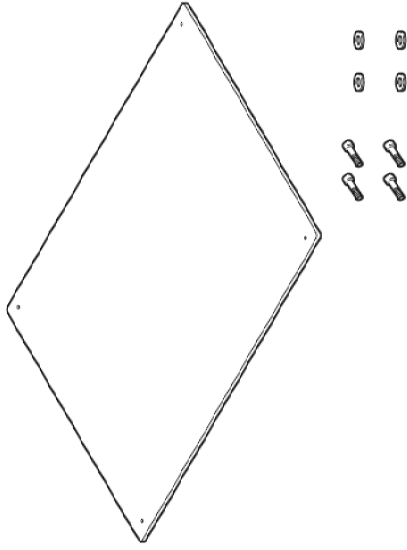
Dupla oldalsó védőpanel készlet



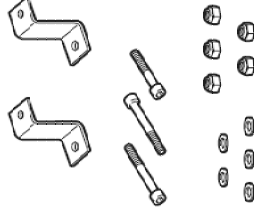
Dupla felső védőpanel készlet



### Dupla felső közbelső védőpanel készlet



### Készlet két elem hátsó kombinálásához



### 1.2.4 Biztonsági eszközök

A berendezésnek nincsenek éles peremei.

A súlytartó egy védőburkolattal van fedve a karok oldaláról.

Biztonsági okokból a súlytartót mindkét oldaláról védeni kell, vagy úgy, hogy a berendezést a falhoz állítja fel, vagy úgy, hogy a Technogym által biztosított védőpaneleket használja.



#### **VESZÉLY**

**A hátsó és a két oldalsó védőpanel használata biztonsági okokból kötelező az egymagában álló elemnél.**

**A Technogym nem vállal felelősséget a védőpanelek felszerelésének elmulasztásából származó károkért és sérülésekért.**

További biztonsági intézkedésként, főleg összeszereléskor és olyan esetekben, amikor az alsó karokat nem kell felemelni, a vázát a falhoz vagy a padlóhoz kell rögzíteni a mellékelt csavarokkal és alátétekkel.

### 1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

#### □ Csomagolás

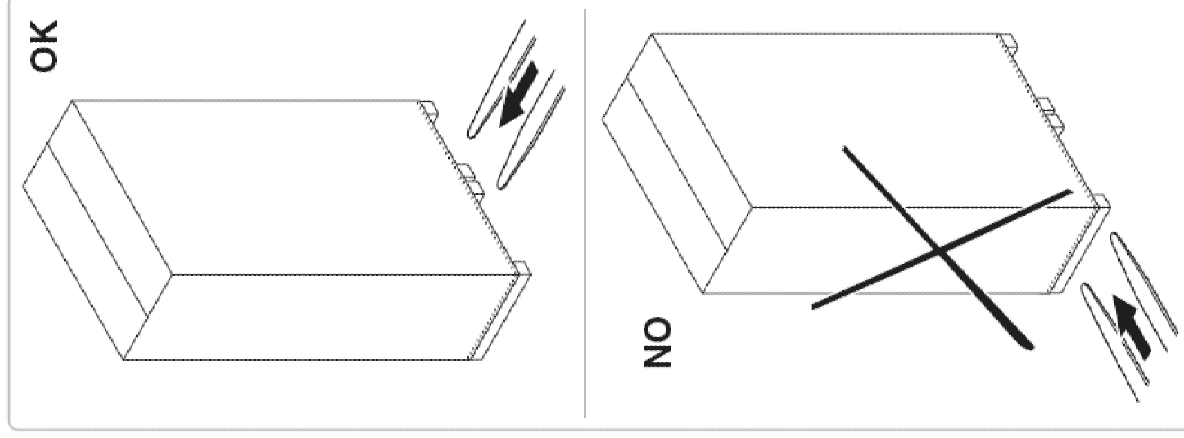
Minden elem összeszereltlenül érkezik celofán vagy karton védőcsomagolásban egy fa palettára rögzítve.

A védőpanelek kartondobozokban érkeznek, szükség esetén fa támasztékokkal védve.

#### □ A csomag emelése és szállítása

A csomag szokásos emelőeszközökkel emelhető és szállítható.

A személyek és tárgyak biztonságának megőrzése érdekében, a célhelyszín figyelembevételével gondolja jól át, hogy milyen emelő és szállító eszközöket vesz igénybe.



#### □ Helyszín megválasztása

A Kinesis könnyed, biztonságos és hatékony használata érdekében, a helyszínnek bizonyos sajátos követelményeknek kell, hogy megfeleljen. Különösképpen a következőkre figyeljen oda:

- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a **páratartalom** 20% és 90% között legyen edzés közben;
- megfelelő **fény**, hogy a helyszín biztonságos és nyugodt legyen;
- biztonsági okokból bőséges **szabad terület** minden gép körül, a mozgás közbeni akadályoztatás elkerülése érdekében;
- síma, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a berendezés és a felhasználó együttes súlyát elbírja.

Ha a berendezés **nyilvános helyen** kerül üzembe helyezésre, a helyszínnek az idevonatkozó törvényi előírásoknak is meg kell felelnie.



#### **FIGYELMEZTETÉS**

**A berendezést olyan helyen kell összeszerelni és használni, ahol a hozzáférést kifejezetten a tulajdonos felügyeli és határozza meg.**

#### □ Kicsomagolás

A berendezést a csomagolásból úgy tudja kivenni, hogy:

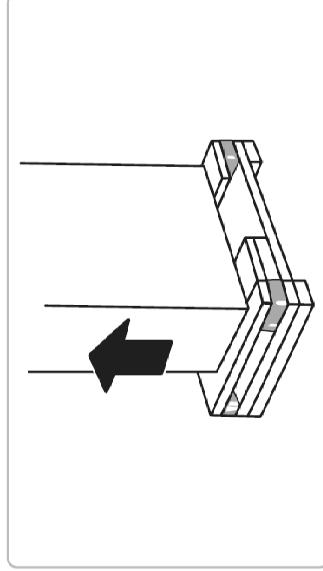
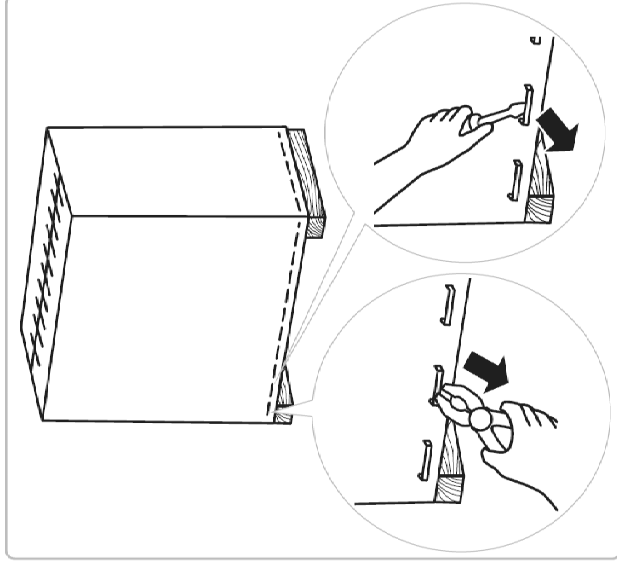
- eltávolítja a fémkapcsokat, amik a külső dobozt a palettához rögzítik,
- feifelé leemeli a dobozt,
- feifelé húzva eltávolítja a celofánt,
- elvágja a pántokat, amik a berendezést a palettához rögzítik.

A berendezést úgy tudja a palettáról levenni, hogy a súlytartó oldaláról szokásos emelő berendezéssel felemeli, és a talajra helyezi. Legyen nagyon óvatos ennél az emelő műveletnél, főleg a Delta elem esetén, mert a berendezés túlbillenhet és feldőlhet.



#### **VESZÉLY**

A Delta elemet a súlytartó oldaláról emelje.



#### **FIGYELMEZTETÉS**

Javaolt a berendezés váza és az emelőszköz közé valamilyen puha anyagot tenni emeléskor.



#### **FIGYELMEZTETÉS**

A csomagolóanyagokat (dobozok, zsákok, stb.) nem szabad gyermekek közelében hagyni, mert veszélyesek lehetnek, illetve nem szabad őket a természetbe kidobni.

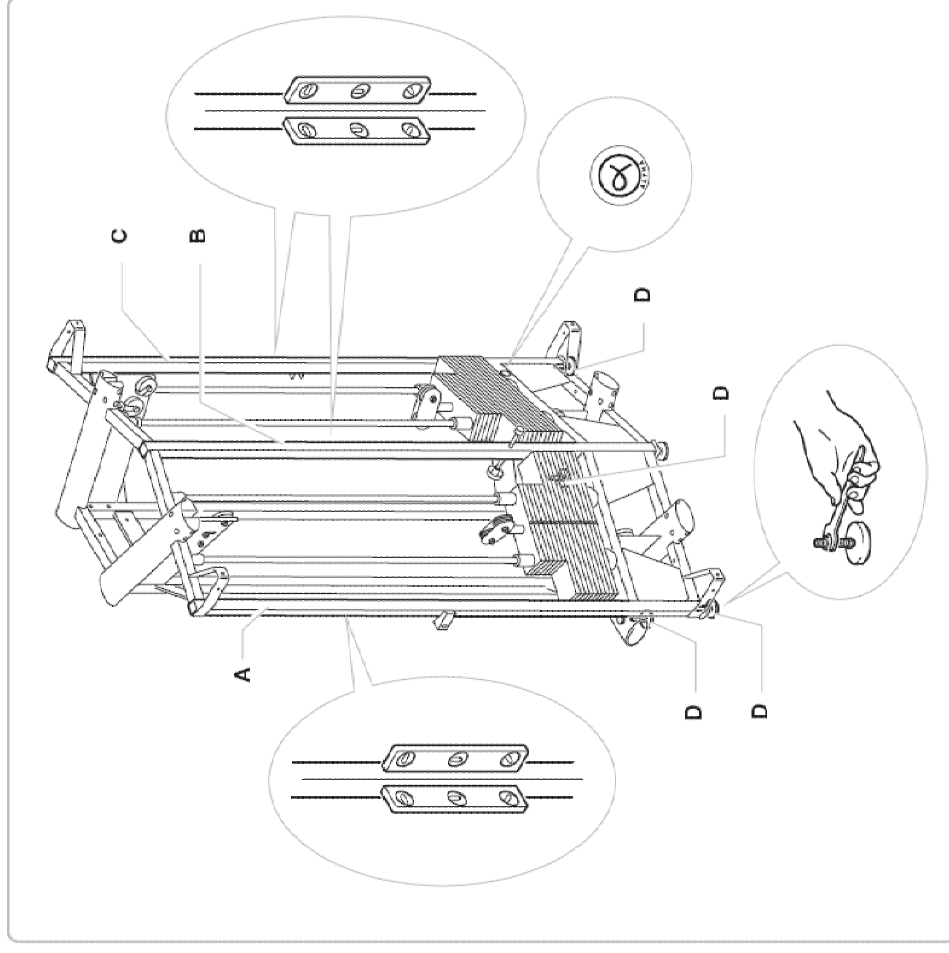


## 1.4 A berendezés összeszerelése

### 1.4.1 A berendezés pozicionálása és összeszerelése

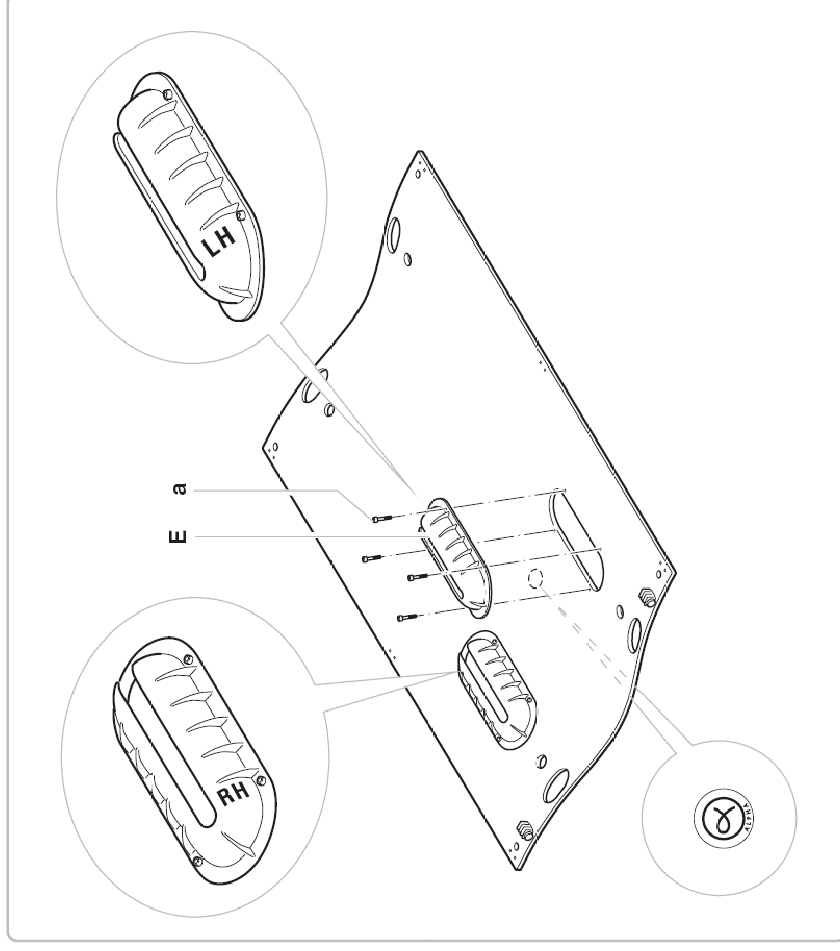
A helyszínen megválasztása után, tegye a vázat a helyére és állítsa be:

- Ellenőrizze a váz három cső részét (A), (B) és (C), hogy tökéletesen függőlegesek-e. Használjon szintezőt a cső részek mindkét oldalán.
- A négy külső láb (D) beállításával hozza vízszintbe a berendezést (lásd 1.6-os rész).

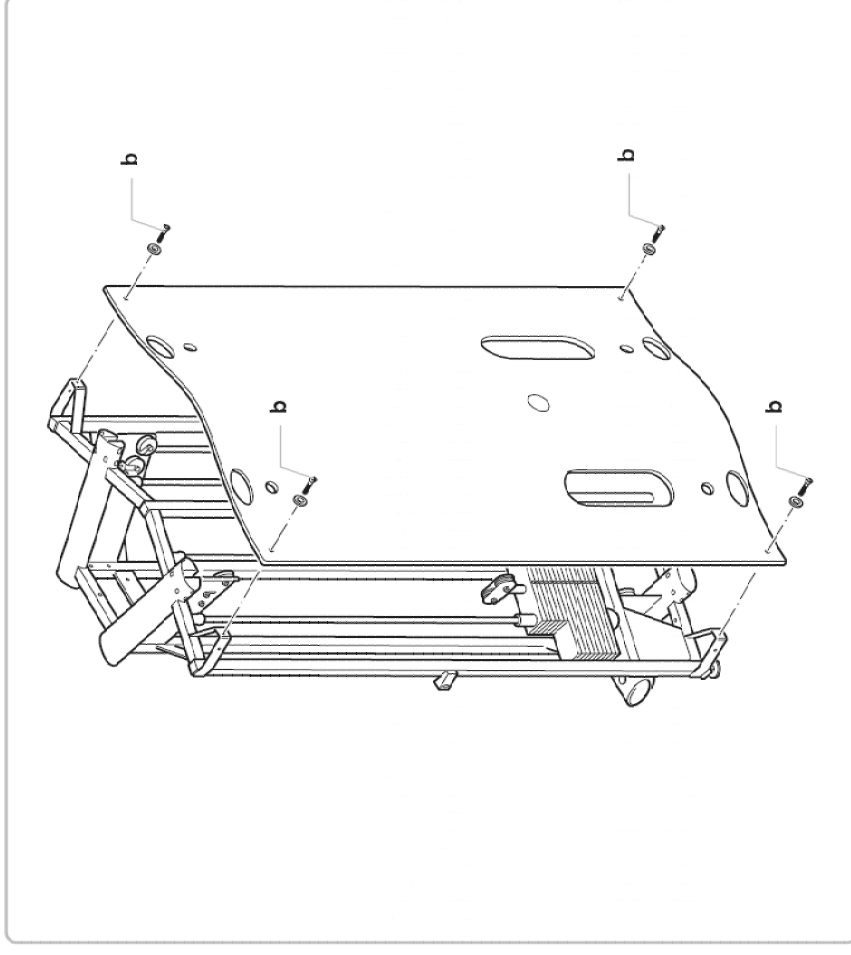


Illessze a panelt a vázra:

- Ellenőrizze, hogy a panelen lévő szimbólum megfeleljen a vázon lévő szimbólumnak.
- Helyezze a panelt a földre úgy, hogy az az oldal, ami a súlytartóhoz kerül, felfelé nézzen.
- Rögzítse a súlytartó védőburkolatát (E) a panelhez a 4 csavarral (a). A védőburkolat nyitott vége felül kell, hogy legyen.



- Emelje fel a panelt és rögzítse a vázhoz a 4 csavarral és alátétetekkel (b), **anélkül, hogy túlságosan meghúzná őket.**

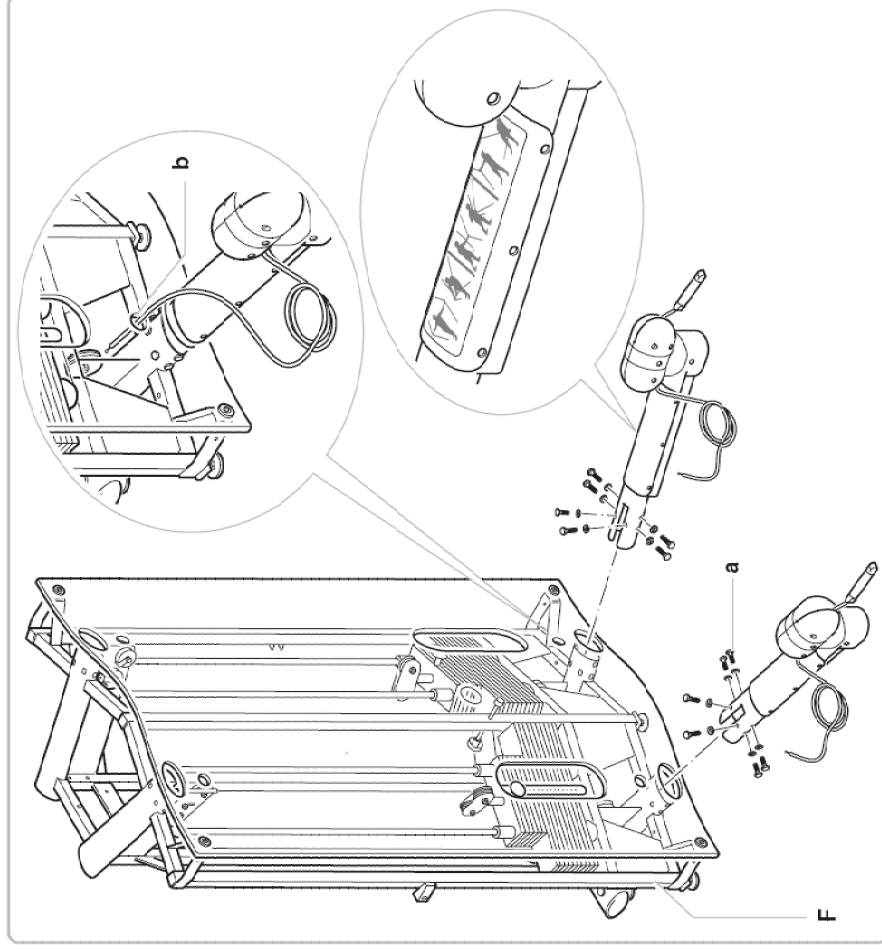


Rögzítse a felső karokat és helyezze be a kábeleket, követe az utasításokat (lentebb) minden típusú berendezéshez, majd rögzítse a berendezést a falhoz vagy a padlóhoz, ahogy ez az 1.4.6-os részben le van írva.  
Fejezze be a konfiguráció összeszerelését az 1.5-ös részben leírtak szerint.  
Végezze el a beállításokat az 1.6-os részben leírtak szerint.

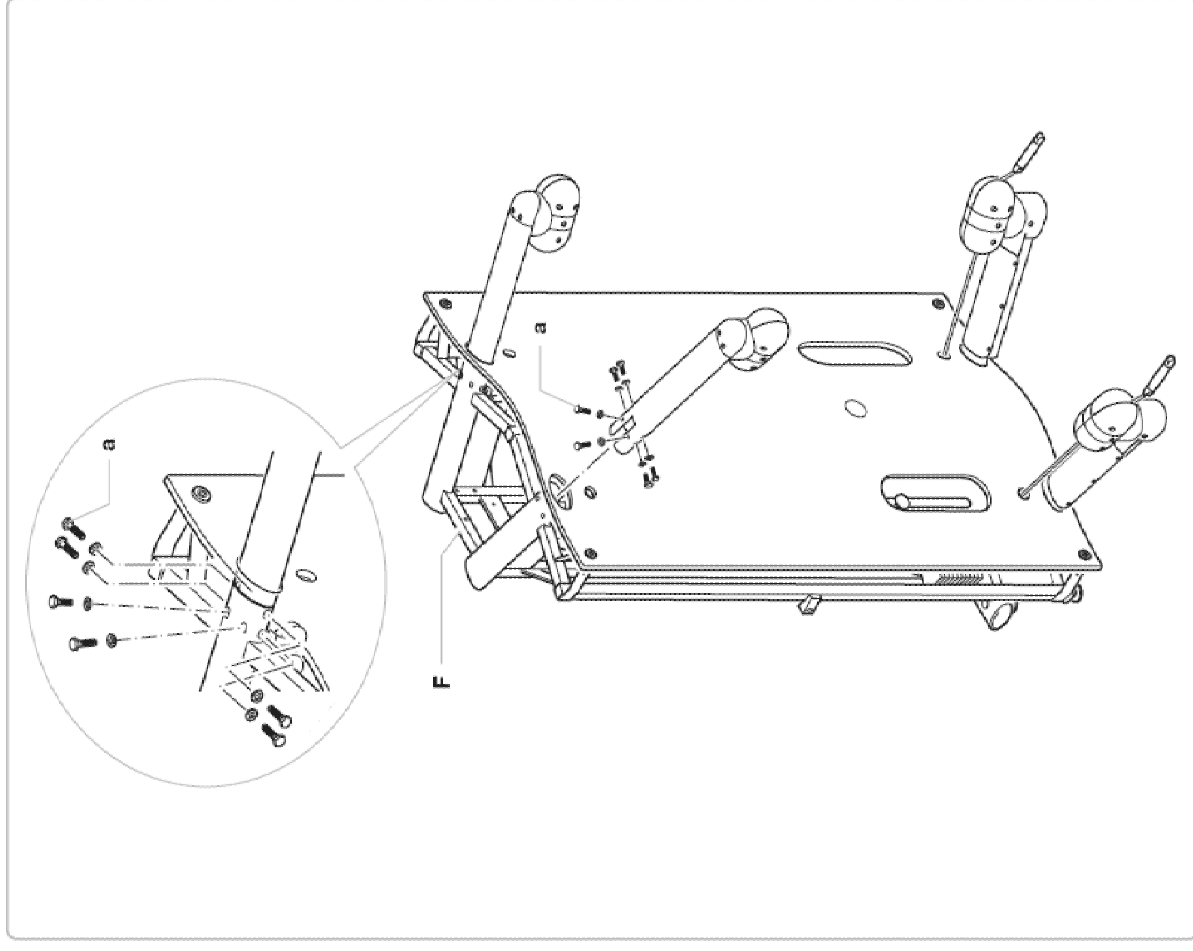
### 1.4.2 Az Alfa elem összeszerelése

Miután a berendezést a helyére állította és felszerelte a védőpanelt, a következők szerint járjon el a **karok** rögzítéséhez:

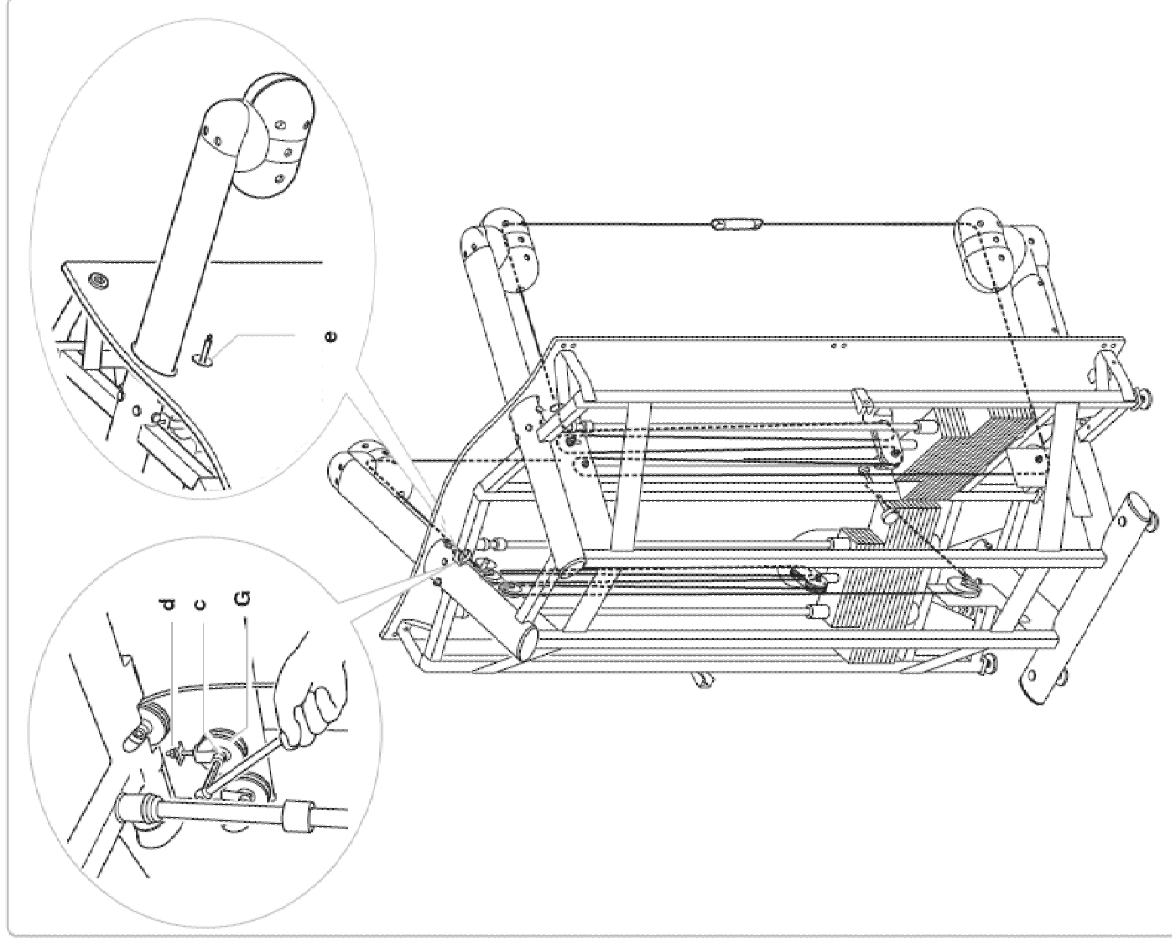
- Ellenőrizze, hogy a nyomtatott figurák feje a felső karokon befelé, az alsó karokon pedig kifelé legyenek.
- Az alsó karokat a felső karok előtt kell felszerelni. Illesse az alsó kart a panelen lévő lukba úgy, hogy a vázhoz (F) érjen.
- Ha a kar nem illeszkedik tökéletesen, próbálja meg kissé kicsavarni a vázon lévő két külső lábat, hogy a váz felemelkedjen.
- Helyezze a 6 csavart és alátéteket (a) a karba anélkül, hogy megszorítaná őket.
- A karhoz csatlakoztatott kábelt tekerje le, és fűzze a végét a luk (b) közepébe.
- Vezesse a kábelt a vázon lévő első csigához.



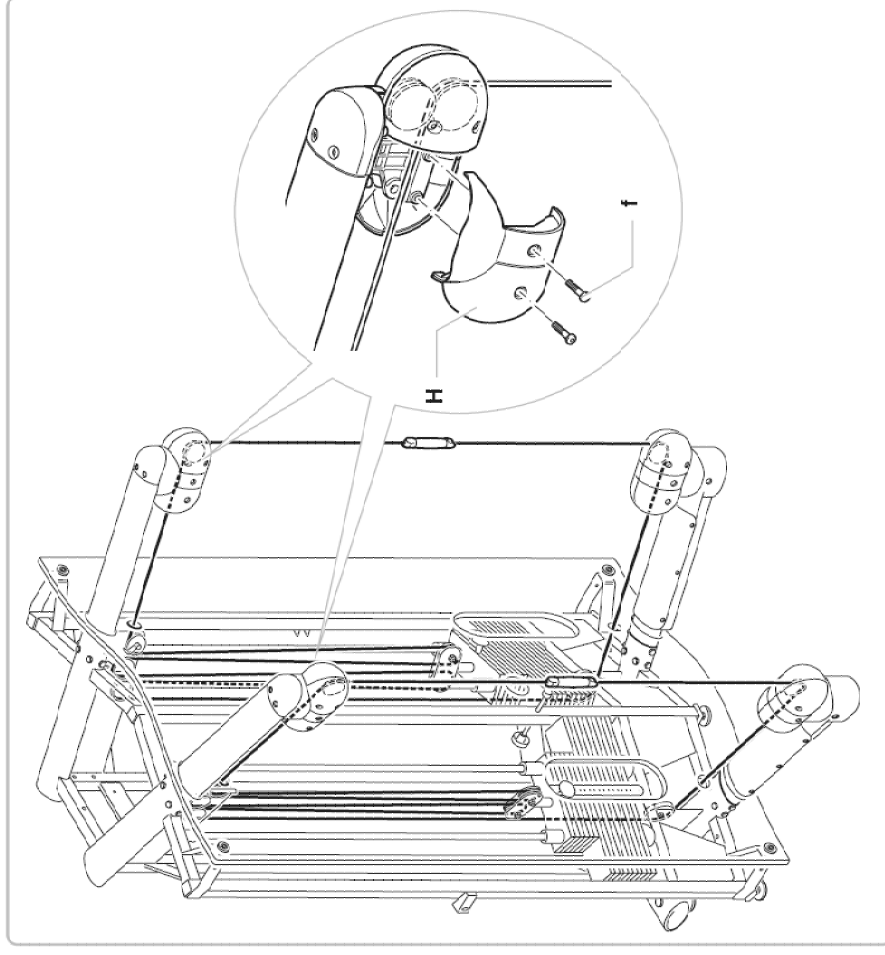
- Illesse a felső kart a panelen lévő lukba úgy, hogy a vázhoz (F) érjen.
- Helyezze a 6 csavart és alátéteket (a) a karba anélkül, hogy megszorítaná őket.



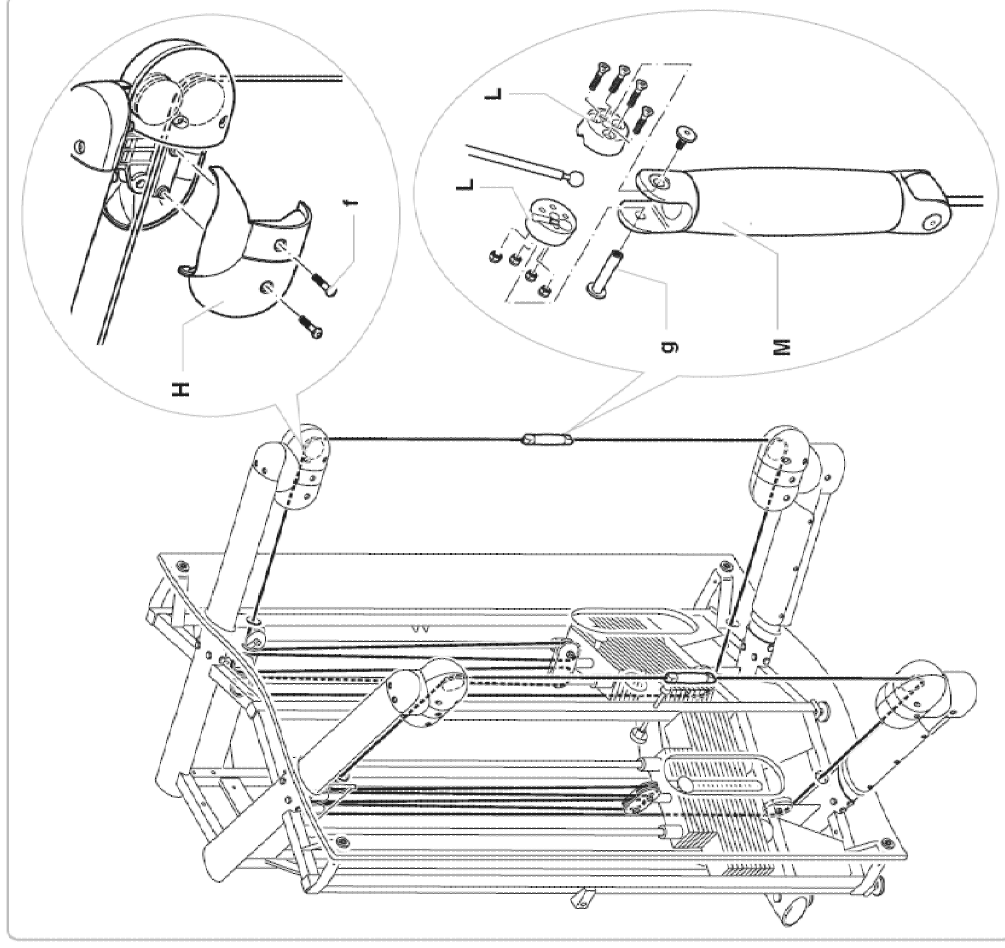
- Fűzze át a kábelt az összes csigán, az ábrán bemutatott sorrendben. Hogy ez könnyebb legyen, ideiglenesen lazítsa ki a csavart (c) és az anya csavart (d) a csigán (G).
- A felső kar alatti lukon (e) keresztül vezesse ki a kábel végét.



- Csavarja ki a két csavart (f) és vegye le a csiga védőburkolatának (H) rögzített részének középső darabját.
- Fűzze a kábelt a csiga védőburkolatának mozgó részén lévő két csiga közé.
- Hogy a kábeltől több maradjon szabadon a végső rögzítésnél, emelje fel a súlyokat és rögzítse azokat a csapszeggel bármelyik szintnél.

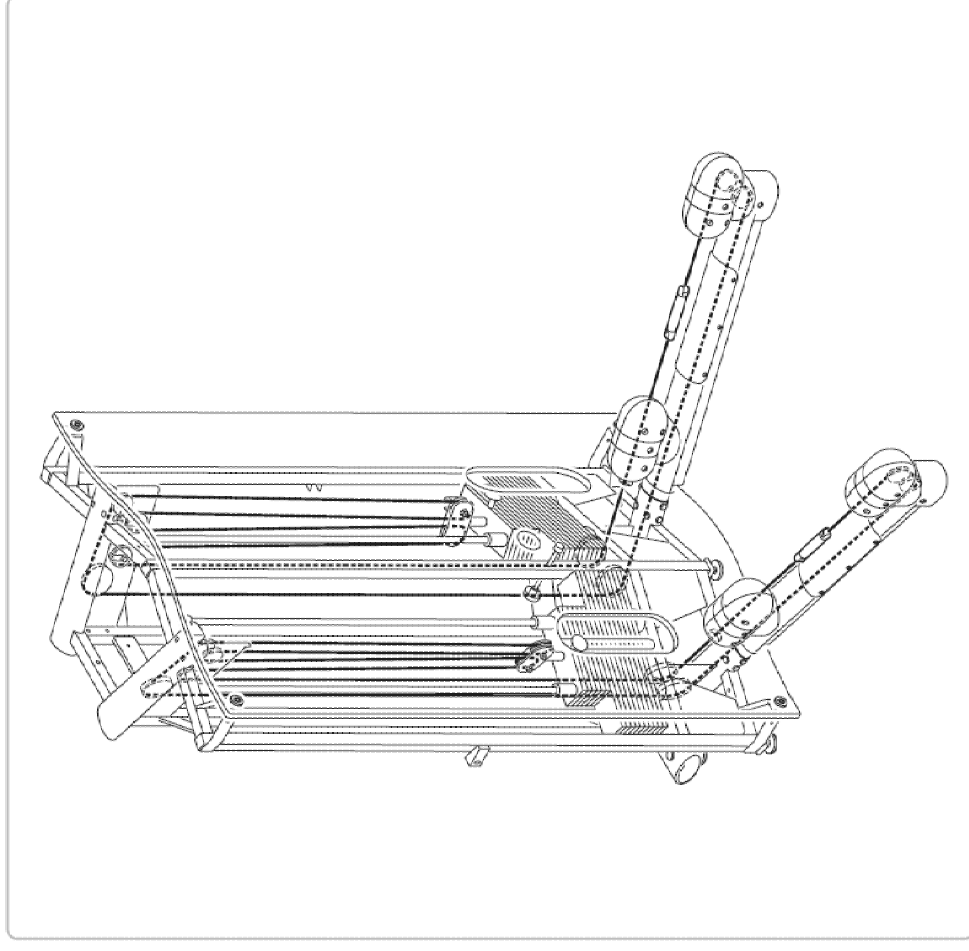


- Rögzítse a kábel végét a kábelrögzítőhöz (L) a 4 csavarral és a 4 anyacsavarral, az ábrának megfelelően, de ne húzza meg őket túlságosan.
- Rögzítse a kábelrögzítőt a fogantyúhoz (M) a csapszeggel (g).
- A csiga védőburkolatának (H) rögzített részének középső részét illessze vissza, és húzza meg a 2 csavart (f).



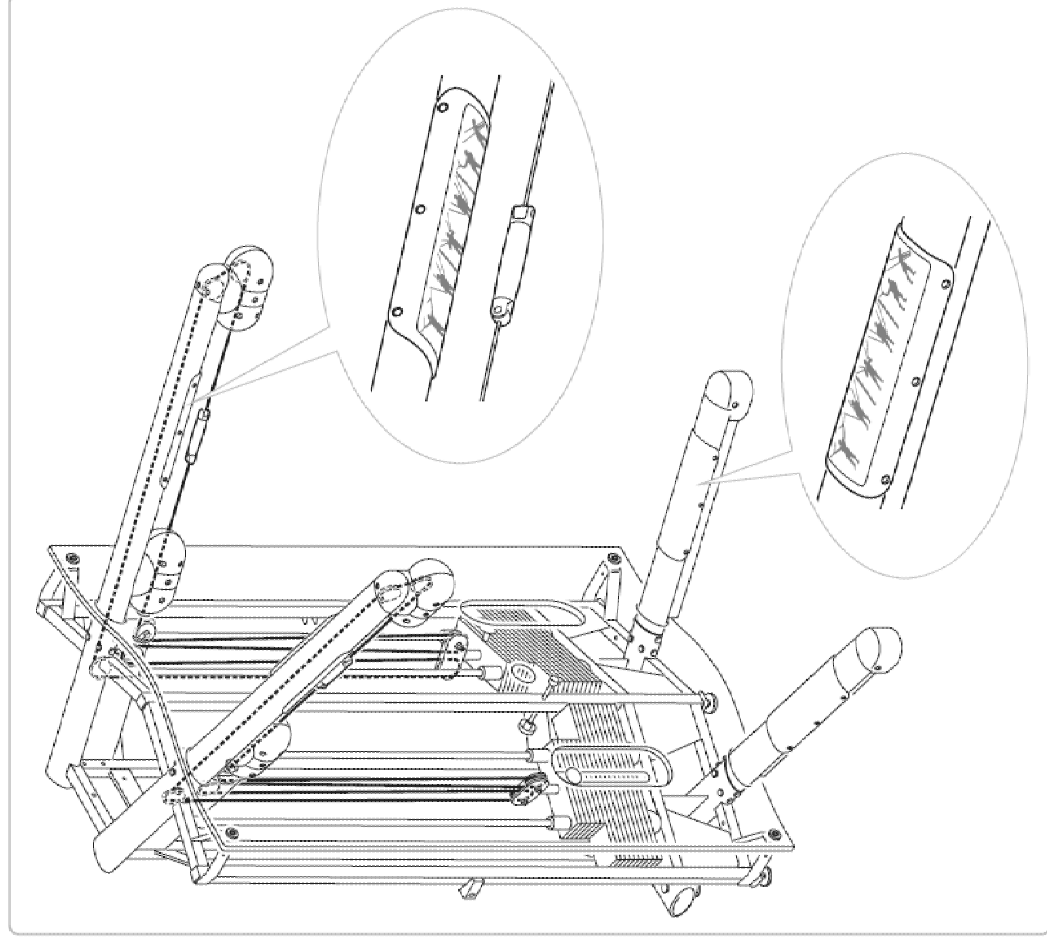
- Rögzítse a berendezést a padlóhoz vagy a falhoz az 1.4.6-os résznél leírtak szerint.
- Végezze el a beállításokat az 1.6-os résznél leírtak szerint.

### 1.4.3 A Béta elem összeszerelése



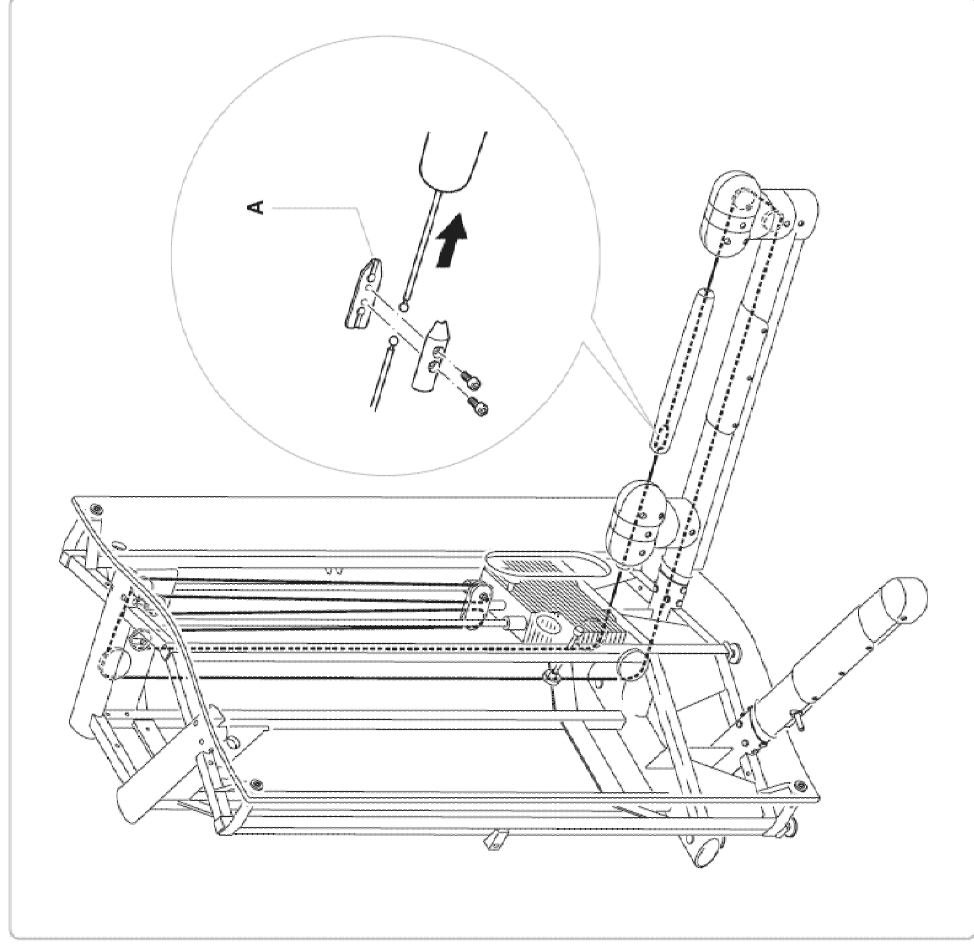
Járjon el ugyanúgy, mint az Alfa elemnél az 1.4.2-es résznél leírtak szerint. Az Alfa elemmel ellentétben, ennek az elemnek nincsenek felső karjai. Ez az ábra a kábel útvonalát mutatja. A kábel az alsó kar feletti lukból jön ki.

#### 1.4.4 A Gamma elem összeszerelése



Járjon el ugyanúgy, mint az Alfa elemnél az 1.4.2-es résznél leírtak szerint. Az Alfa elemmel ellentétben, a kábel nem halad át az alsó karokon. Az ábra a kábel útvonalát mutatja.

#### 1.4.5 A Delta elem összeszerelése

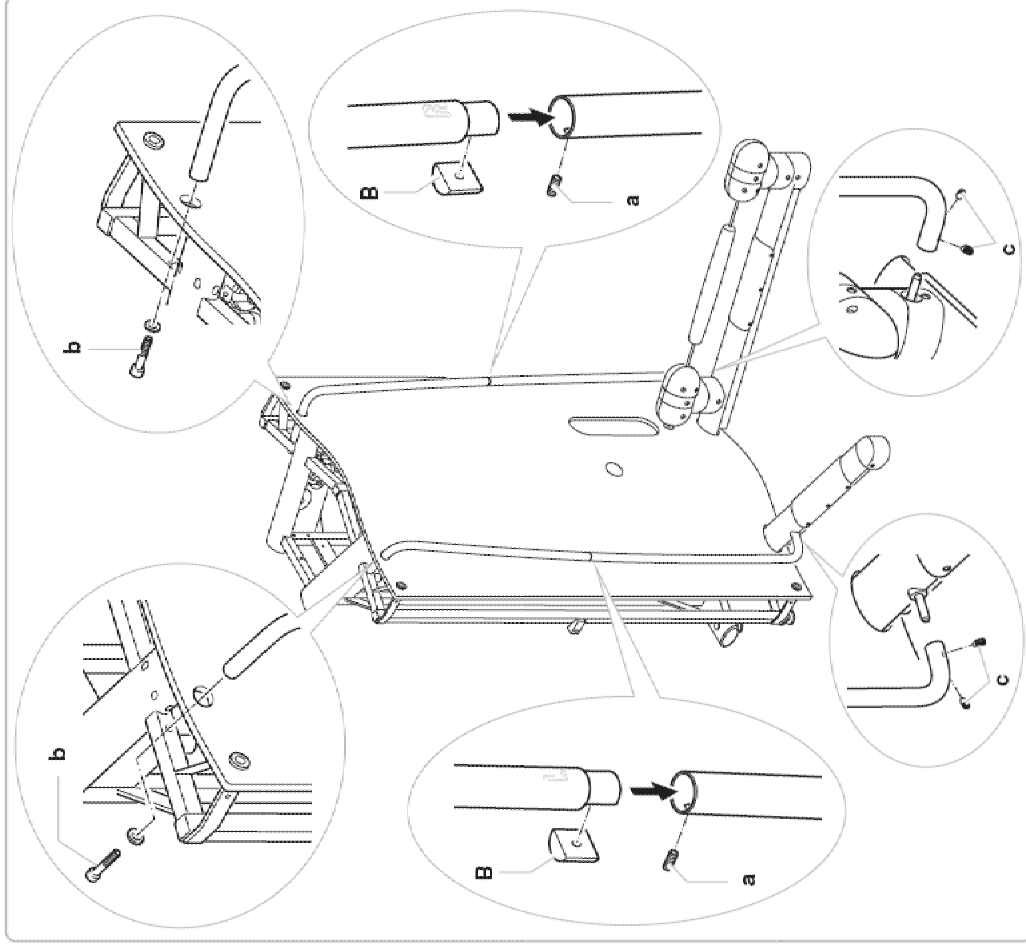


Járjon el ugyanúgy, mint az Alfa elemnél az 1.4.2-es résznél leírtak szerint. Az Alfa elemmel ellentétben, ennek az elemnek nincsenek felső karjai.

Az ábra a kábel útvonalát mutatja. A kábel az alsó kar feletti lukból jön ki. Rögzítse a kábel végét a kábelrögzítőhöz (A) a két csavarral, majd dugja be a kábelrögzítőt a műanyag fogantyúban lévő nyílásba.

#### A rögzített kapaszkodó felszerelése:

- Vegye elő a jobb oldali kapaszkodó két részét és a bal oldali kapaszkodó két részét. A párnázott rész alja meg van jelölve: R (jobb) vagy L (bal). A jobb alsó rész rövidebb, mint a bal alsó rész.
- Tartsa a menetes fél-csapszéget (B) a felső részhez a párnázás alatt. Illessze össze a kapaszkodó két részét, majd húzza meg a fejnélküli csavart (a).
- Illessze a párnázott részt a panelen lévő nyílásba, majd húzza meg a csavart (b) a panel mögött.
- Illessze az alsó részt a kar csapszegre, és húzza meg a két fejnélküli csavart (c).



#### 1.4.6 A berendezés falhoz vagy padlóhoz való rögzítése

Az összeszerelt berendezés stabilabb lesz, ha a falhoz vagy a padlóhoz rögzíti.

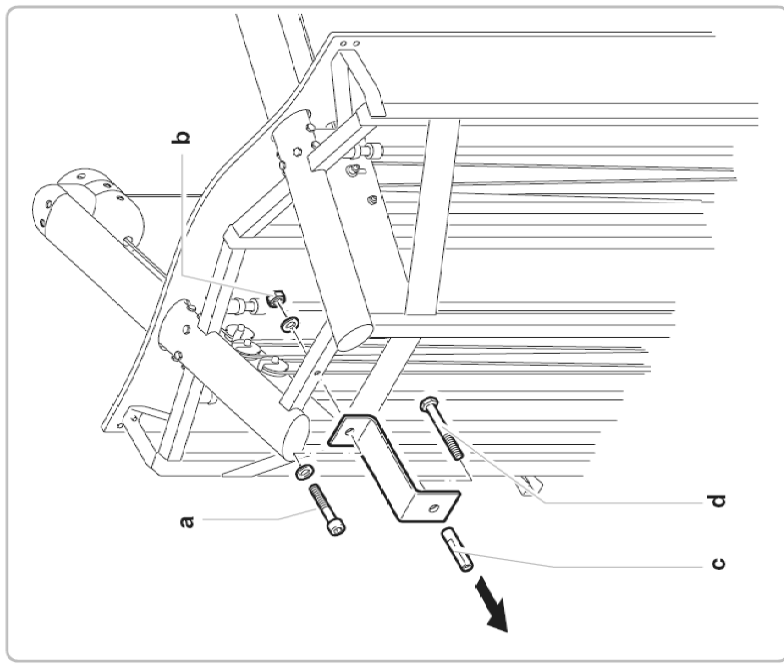


#### FIGYELMEZTETÉS

A Technogym nem vonható felelőségre a falhoz vagy a padlóhoz való rögzítés elmulasztásából eredő károkért és sérülésekért.

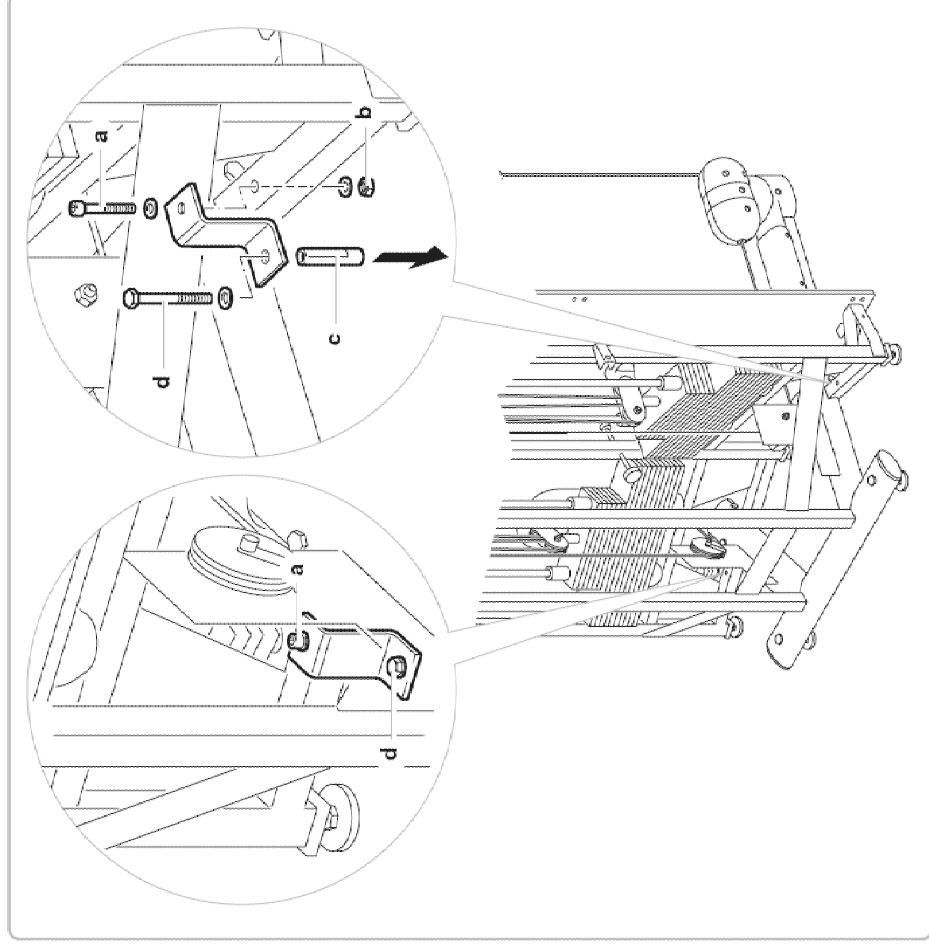
#### A berendezés falhoz rögzítése:

- Illessze a tartót a vázon lévő lukra, és helyezze be a csavart és az alátétet (a).
- Helyezze az anyát és az alátétet (b) a csavar végére, és kissé húzza meg, hogy a helyén tartsa.
- Jelölje be a falat ott, ahová a 14 átmérőjű lukat fúrni fogja.
- Húzza meg a csavart, hogy a tartó teljesen a vázra rögzüljön.
- Fúrja ki a falon a lukat, és helyezze be a tiplit (c) a lukba.
- Illessze a berendezést a falhoz úgy, hogy a tartóban lévő luk a falon lévő lukra illeszkedjen.
- Helyezze be a csavart és az alátétet (d), majd húzza meg.



A berendezés **padlóhoz** rögzítése:

- Illesse a tartókat a vázon lévő lukakra, és helyezze be a csavarokat és az alátéteket **(a)**.
- Tegye az anyákat és az alátéteket **(b)** a csavarok végére, és kissé húzza meg, hogy a helyén tartsa.
- Jelölje be a padlót ott, ahová a 14 átmérőjű lukakat fúrni fogja.
- Húzza meg a csavarokat, hogy a tartók teljesen a vázra rögzüljenek.
- Fúrja ki a padlón a lukakat, és helyezze be a tipliket **(c)** a lukakba.
- Illesse a berendezést a padlóhoz úgy, hogy a tartóban lévő lukak a padlón lévő lukakra illeszkedjen.
- Helyezze be a csavarokat és az alátéteket **(d)**, majd húzza meg őket.



## 1.5 A konfigurációk összeszerelése

### 1.5.1 Az egymagában álló elem

A berendezés összeszerelését követően, akadályozza meg a súlytartóhoz való hozzáférést az oldalsó és hátsó védőpanelelkel.

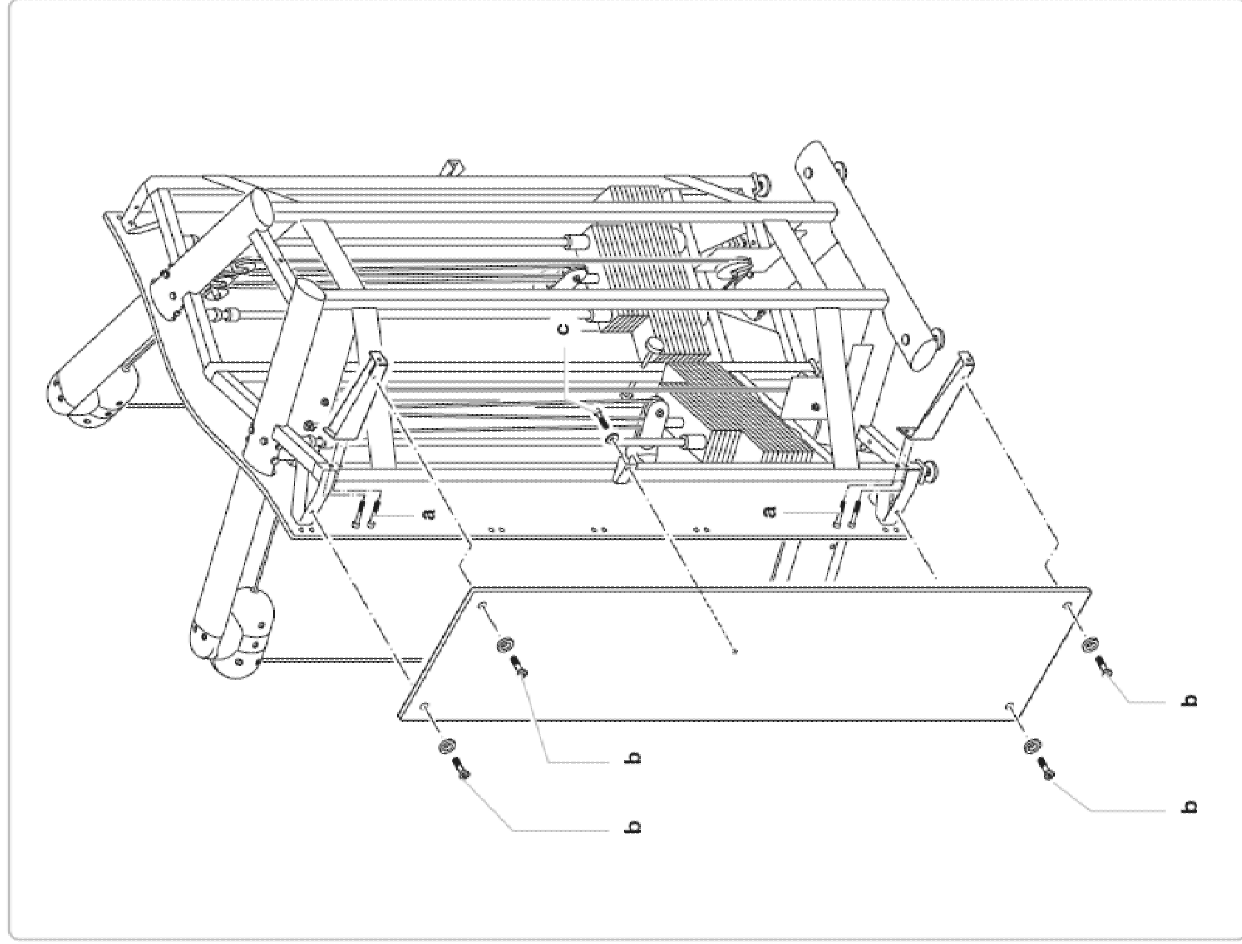
Az egymagában álló elem összeszerelésének befejezéséhez a következő tartozékokra van szükség:

- 2 készlet oldalsó védőpanellel
- 1 készlet hátsó védőpanellel
- 1 készlet felső védőpanellel

Ha a berendezést a falhoz rögzíti, nincs szükség a hátsó védőpaneleire.

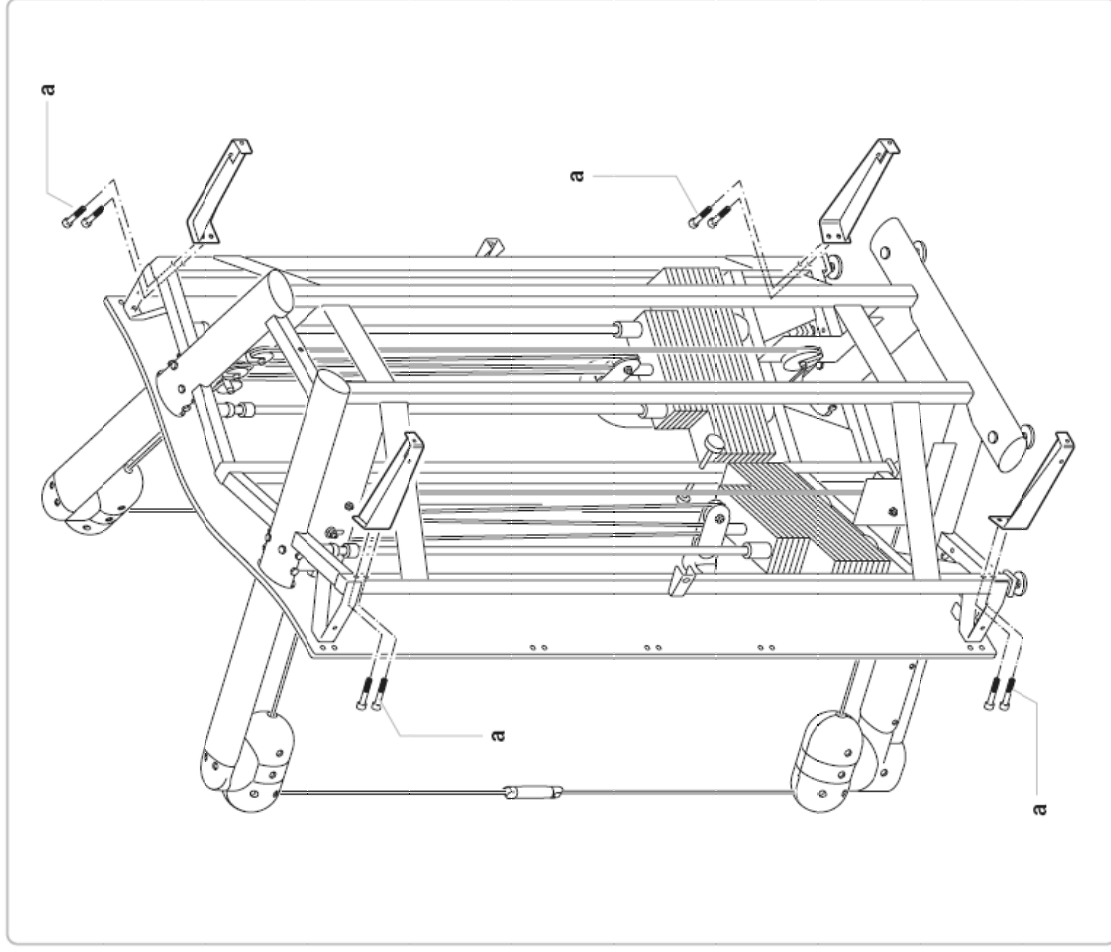
**Az oldalsó panel felszerelése:**

- Rögzítse a két tartót a vázhoz a 4 csavarral **(a)**: a tartókon lévő menetes lukakat kell illeszteni a vázon lévő lukakhoz.
- Helyezze úgy a panelt, hogy az egyik oldala a tartóhoz ér, a másik pedig a vázhoz, és tegye be a 4 csavart és a 4 alátétet **(b)** anélkül, hogy meghúzná őket.
- Hozza a panel felső peremét egyvonalba a berendezés felső peremével.
- Húzza meg a 4 csavart és alátétet **(b)**, és csavarja be a csavart és az alátétet **(c)**.
- Ismételje meg az eljárást az elem másik oldalán.

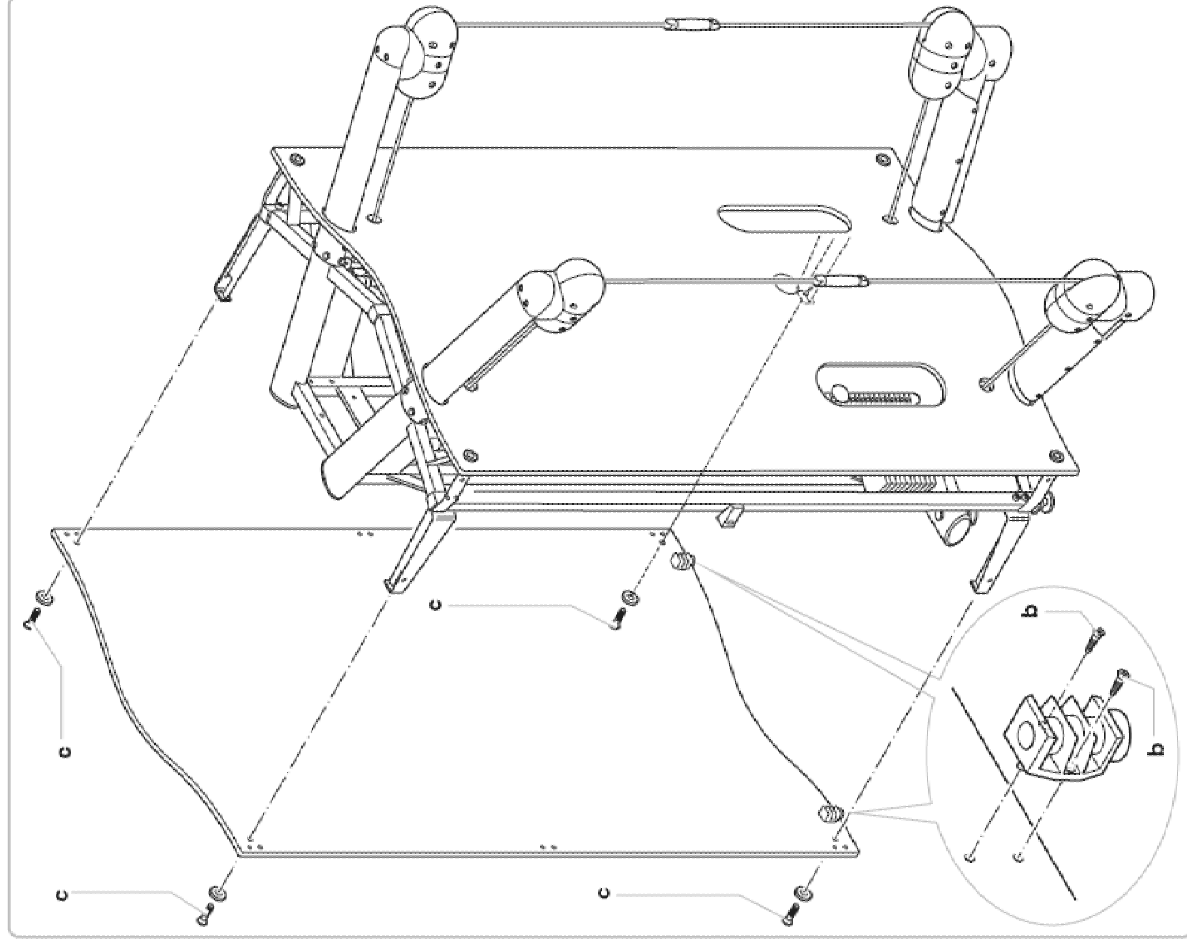


A hátsó panel felszereléséhez - ami a súlytartót védi, ha a berendezés nincs a falhoz rögzítve - a következőképpen járjon el:

- Rögzítse a 4 tartót a vázhoz a 8 csavarral (a): a tartókon lévő menetes lukakat kell illeszteni a vázon lévő lukakhoz.

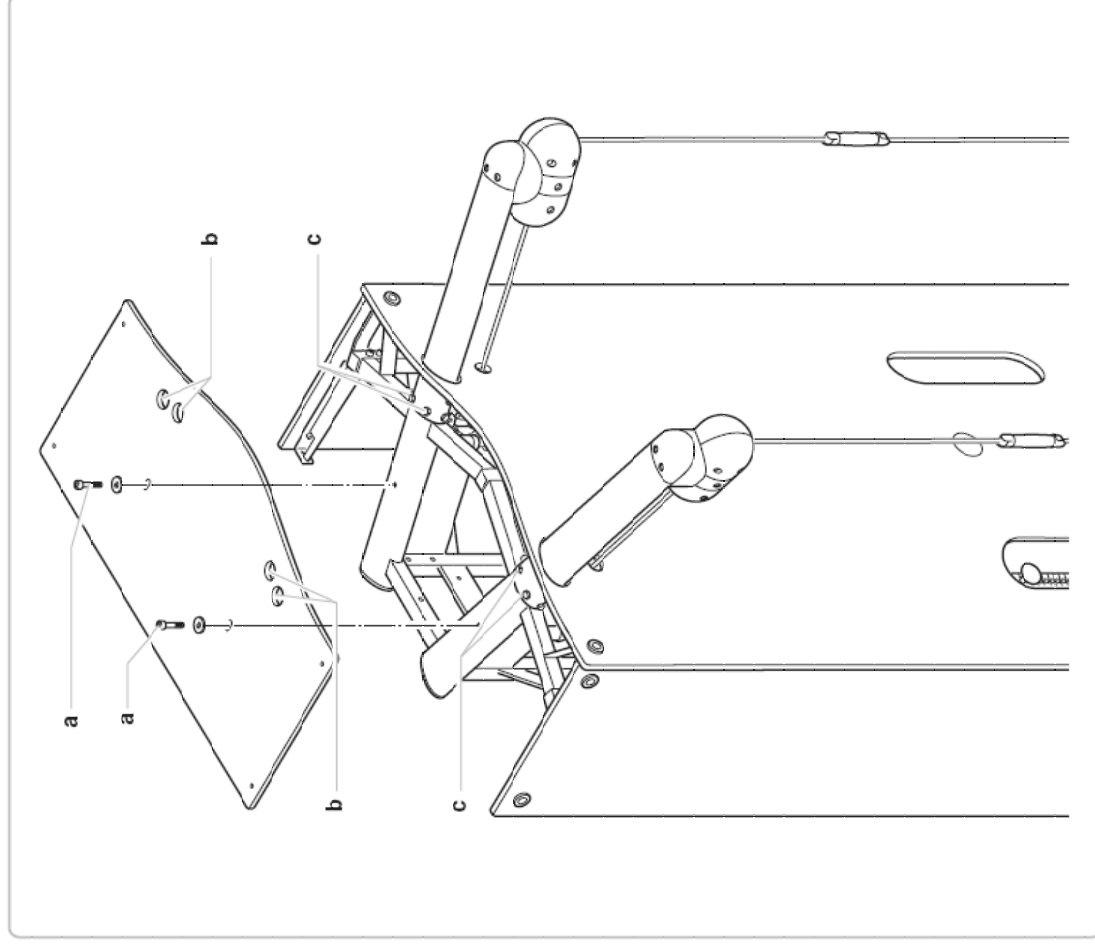


- Rögzítse a két beállító lábat a hátsó panelhez a 4 csavarral (b).
- Illesse a panelt a tartókra, és állítsa be a lábakat úgy, hogy egyvonalban legyenek a panelek peremével.
- Csavarja be a 4 csavart és az alátéteket (c) anélkül, hogy meghúzná őket, nehogy megsérítse a fát.



#### A felső panel felszereléséhez:

- Helyezze a panelt a vázra úgy, hogy a lukak (b) a felső karokban lévő csavarokhoz (c) illeszkedjenek.
- Rögzítse a vázhoz a 2 csavarral és az alátétekkel (a).



### 1.5.2 Elemek egymás mellett

A következő tartozékokra van szükség ahhoz, hogy **4 elemet** egymás mellé szereljen fel:

- 6 készlet közbelső védőpanellel (3 első és 3 hátsó\*)
- 2 készlet oldalsó védőpanellel
- 4 készlet hátsó védőpanellel (\*)
- 4 készlet felső védőpanellel
- 3 készlet felső közbelső védőpanellel

A következő tartozékokra van szükség ahhoz, hogy **3 elemet** egymás mellé szereljen fel:

- 4 készlet közbelső védőpanellel (2 első és 2 hátsó\*)
- 2 készlet oldalsó védőpanellel
- 3 készlet hátsó védőpanellel (\*)
- 3 készlet felső védőpanellel
- 2 készlet felső közbelső védőpanellel

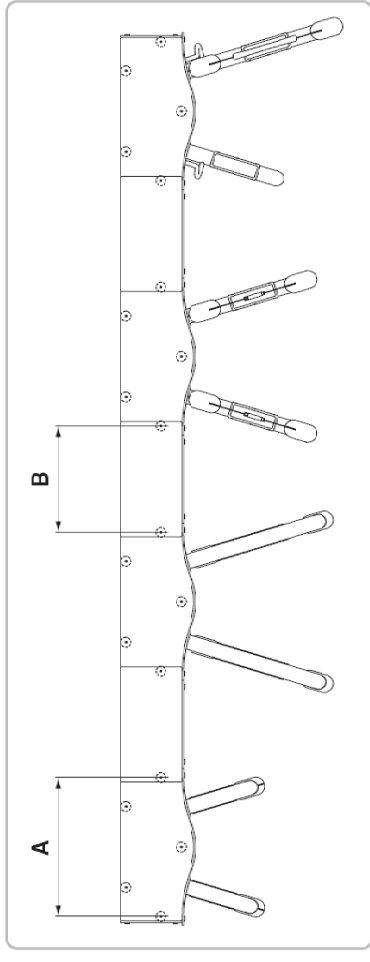
A következő tartozékokra van szükség ahhoz, hogy **2 elemet** egymás mellé szereljen fel:

- 2 készlet közbelső védőpanellel (1 első és 1 hátsó\*)
- 2 készlet oldalsó védőpanellel
- 2 készlet hátsó védőpanellel (\*)
- 2 készlet felső védőpanellel
- 1 készlet felső közbelső védőpanellel

(\*) Ha a berendezést a falhoz rögzíti, nincs szükség a hátsó védőpanelelekre.

Amikor egymás mellé szereli fel az elemeket, a vázak közötti távolságnak pontosan ugyanakkorának kell lennie a kezdettől fogva:

- Mielőtt fejszereli a berendezéseket, jelölje be a lábak távolságát a padlón, az alábbi ábra szerint:

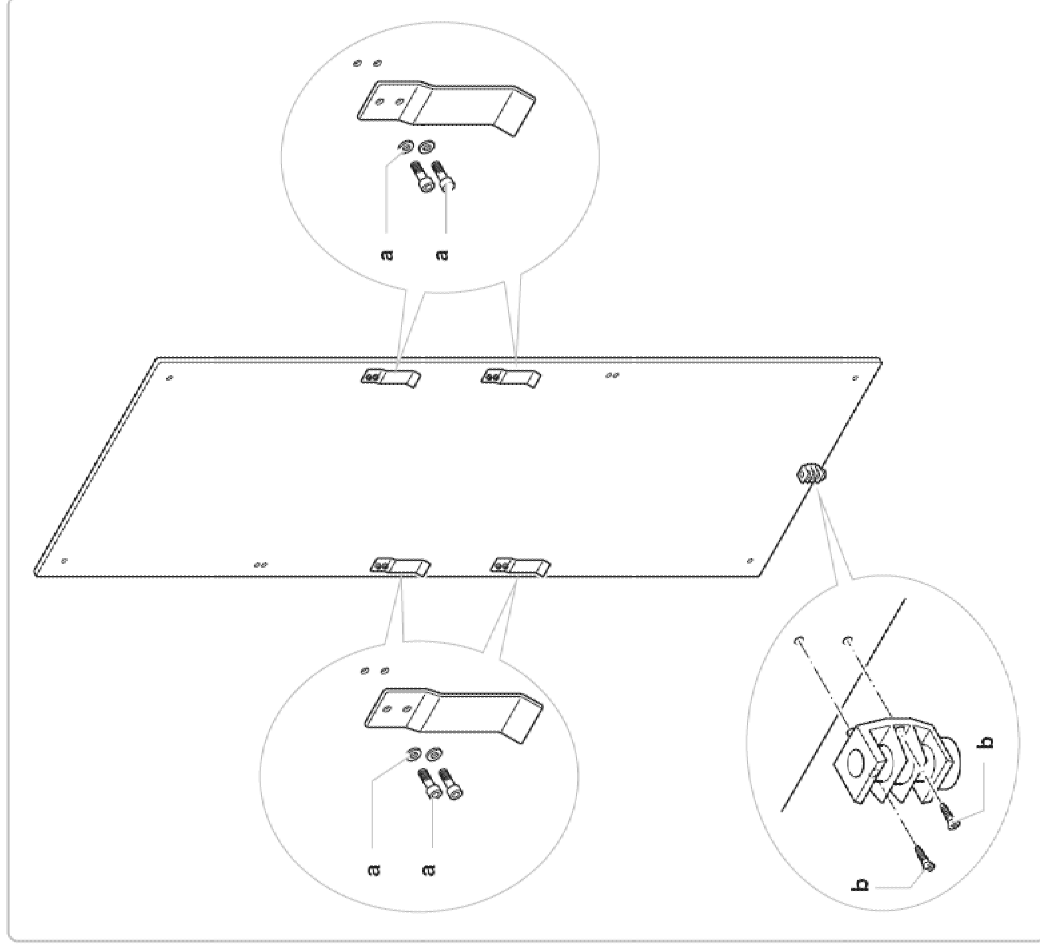


<b>A</b>	<b>Váz lábai közötti távolság</b>	1132,3 mm	(45")
<b>B</b>	<b>Vázak lábai közötti távolság</b>	867,7 mm	(34")

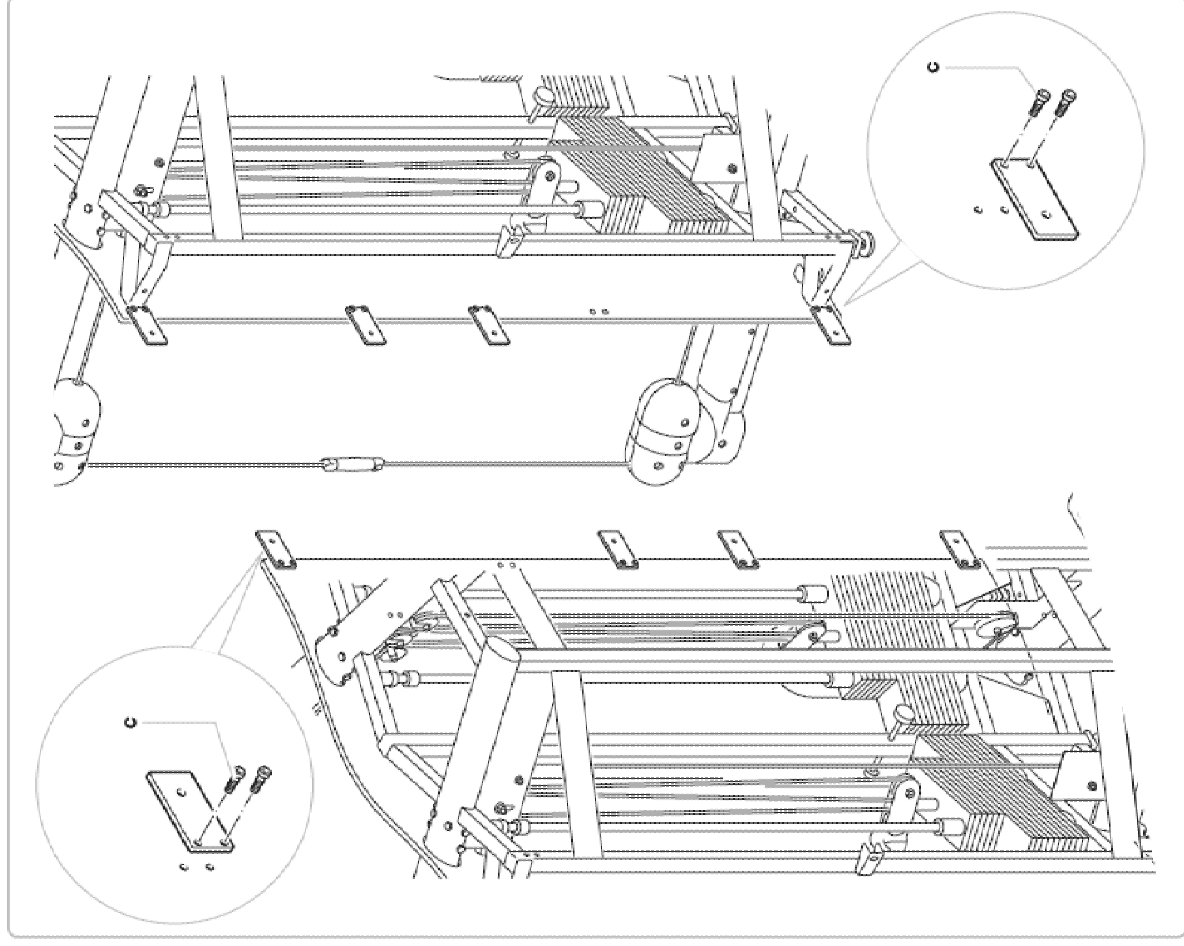
- Helyezze a lábakat a megjelölt pontokra.
- Állítsa be a vázakat, és szerelje össze az egyes elemeket az 1.4-es résznél leírtak szerint.

Az egyes elemek összeszerelése után, rögzítse a **közbenső védőpaneleket**:

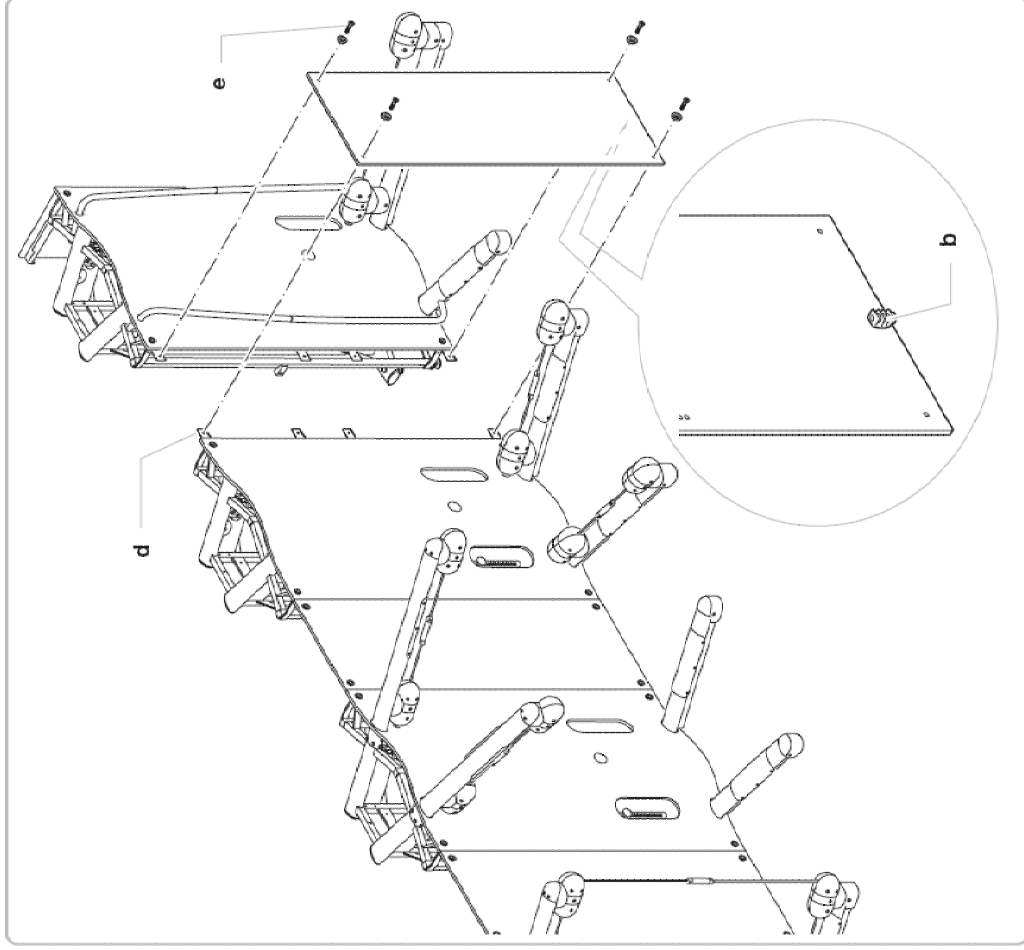
- A 8 csavarral és az alátétekkel (**a**), rögzítse a 4 formázott tartót a panel középső részéhez. A nyitott vég legyen lefelé.
- Rögzítse a beállító lábat a közbenső panelre a 2 csavarral (**b**).



- Rögzítse a 8 lapos tartót a két védőpanelre a 16 csavarral (**c**), tartónként két csavar.



- Illesse a közbelső panelt a 8 lapos tartóra (d) úgy, hogy közben folyamatosan felemelve tartja a padlótól, hogy a közbelső tartókra rámenjen.
- Állítsa be a lábakat (b), hogy a három panel pereme egyvonalban legyen.
- Csavarja be a 4 csavart és alátéteket (e) anélkül, hogy meghúzná őket, nehogy megsértsse a fát.



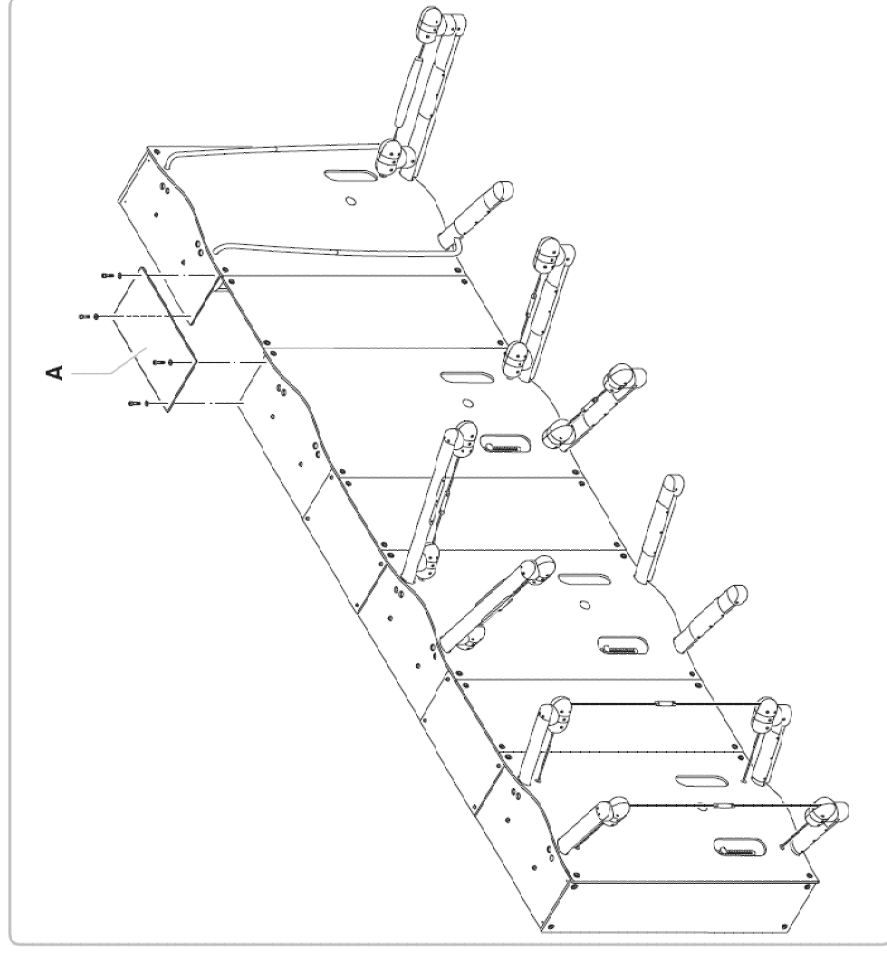
#### FIGYELMEZTETÉS

A közbelső panel leszerelésekor, miután eltávolítja a 4 csavart (e), emelje fel a talajtól legalább 10 cm-re anélkül, hogy húzná, hogy a formázott tartók a hátsó illesztésből megfelelően kijöjjenek.

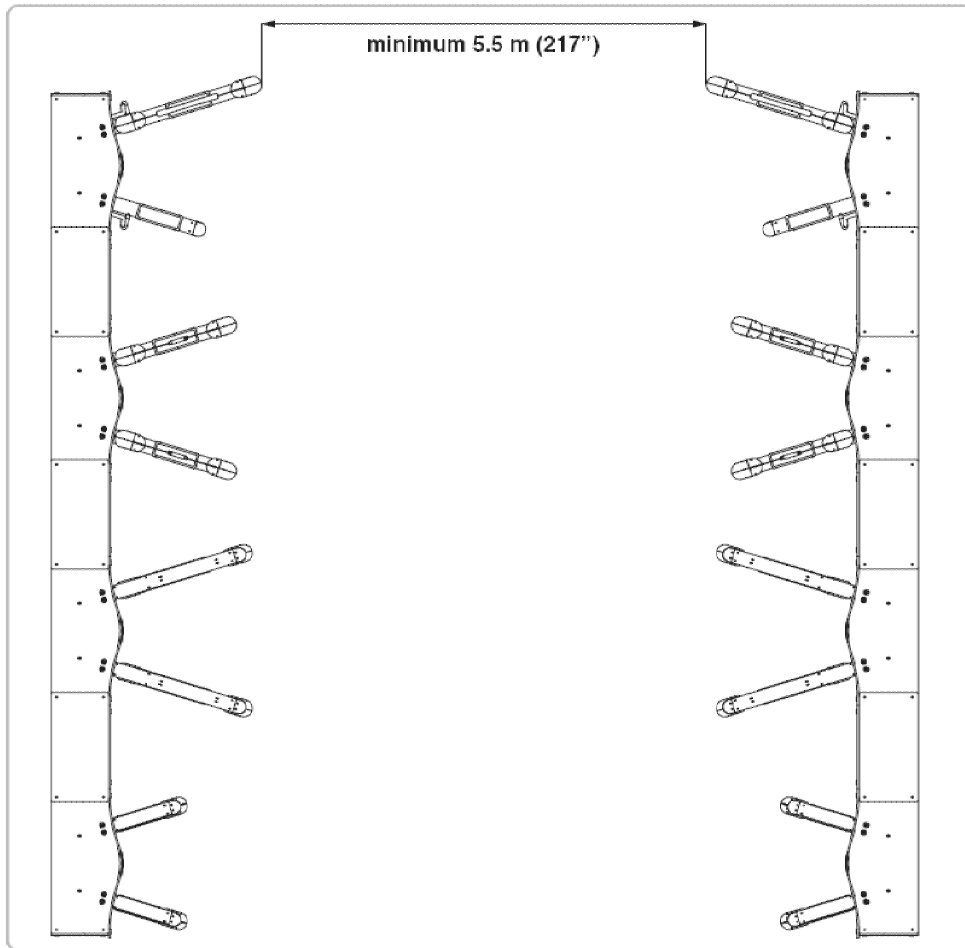


Ha a berendezést nem egy falhoz szereli, szükség van a hátsó védőpanelek felszerelésére is az 1.5.1-es részben leírtak szerint, illetve a közbelső hátsó panelekre is, amiket ugyanúgy kell felszerelni, mint az első közbelső paneleket (lásd előző oldal). A formázott hátsó paneleknek két, a közbelső hátsó paneleknek egy beállító lábuk van.

Végül, rögzítse a **felső paneleket**, az 1.5.1-es részben leírtak szerint. A felső közbelső panelek (A) kettővel több csavarja van, mint az elem felső paneljének.



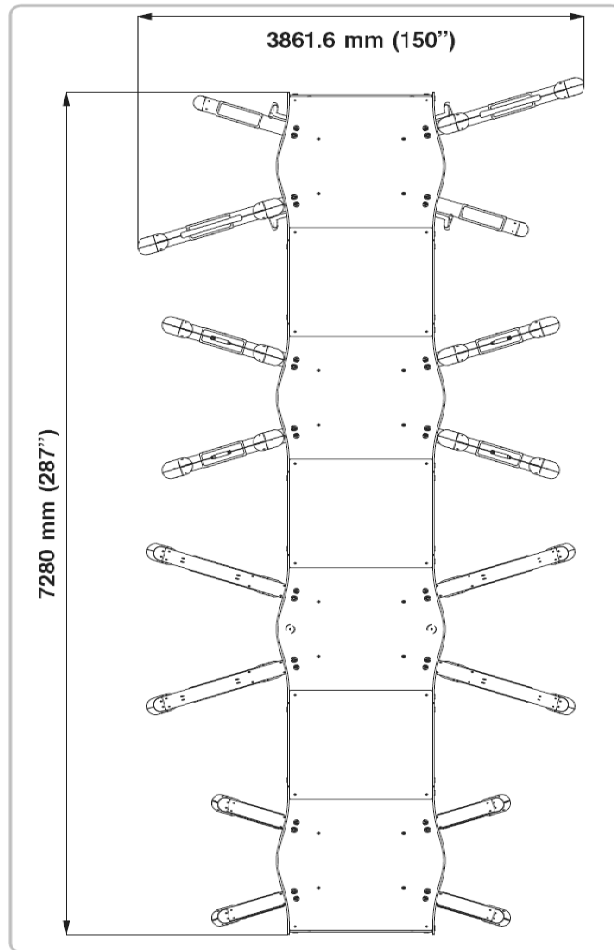
Egymás mellé szerelt elemekből álló sorok elhelyezhetők egymással szemben, bár itt lényeges, hogy elegendő hely maradjon a gyakorlatokhoz, ahogy a diagram is mutatja.



### 1.5.3 Dupla elemek

Az alábbi tartozékokra van szükség **4 dupla elem** egymás melletti összeszereléséhez:

- 4 készlet az elemek hátsó rögzítéséhez
- 6 készlet közbelső védőpanellel
- 2 készlet dupla oldalsó védőpanellel
- 4 készlet dupla felső védőpanellel
- 3 készlet dupla felső közbelső védőpanellel



Az alábbi tartozékokra van szükség **3 dupla elem** egymás melletti összeszereléséhez:

- 3 készlet az elemek hátsó rögzítéséhez
- 4 készlet közbelső védőpanellel
- 2 készlet dupla oldalsó védőpanellel
- 3 készlet dupla felső védőpanellel
- 2 készlet dupla felső közbelső védőpanellel

Az alábbi tartozékokra van szükség **2 dupla elem** egymás melletti összeszereléséhez:

- 2 készlet az elemek hátsó rögzítéséhez
- 2 készlet közbenső védőpanellel
- 2 készlet dupla oldalsó védőpanellel
- 2 készlet dupla felső védőpanellel
- 1 készlet dupla felső közbenső védőpanellel

Az alábbi tartozékokra van szükség **1 dupla elem** összeszereléséhez:

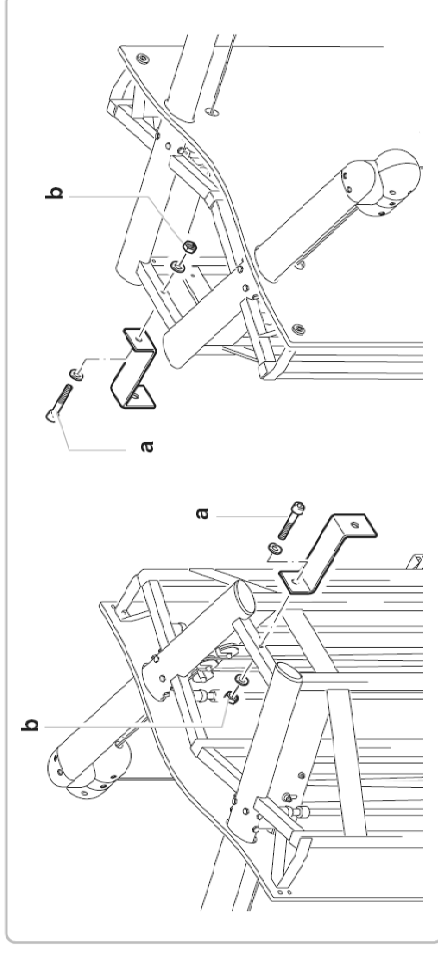
- 1 készlet az elemek hátsó rögzítéséhez
- 2 készlet dupla oldalsó védőpanellel
- 1 készlet dupla felső védőpanellel

Az egyéni elemek összeszereléséhez lásd az 1.4-es rész utasításait.

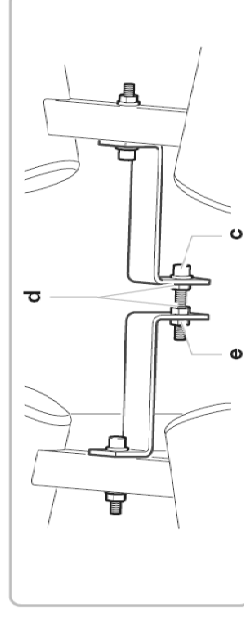
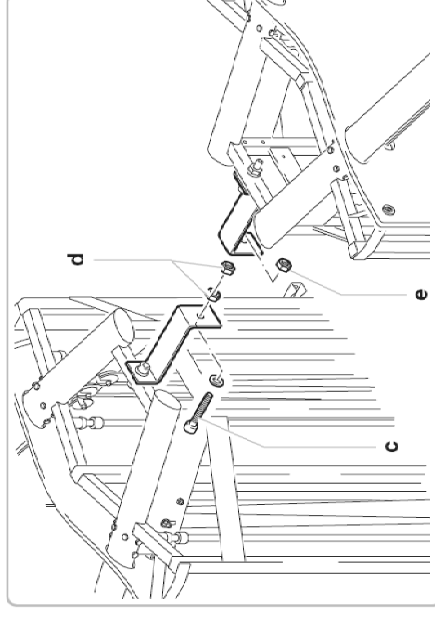
Több elem egymás melletti összeszereléséhez lásd az 1.5.2-es rész utasításait.

**Két váz hátulról** való összekapcsolásához:

- Illesse a tartót a vázokban lévő lukakra, és helyezze be a csavart és az alátétet **(a)**.
- Tegye az anyát és az alátétet **(b)** a csavar végére és húzza meg.

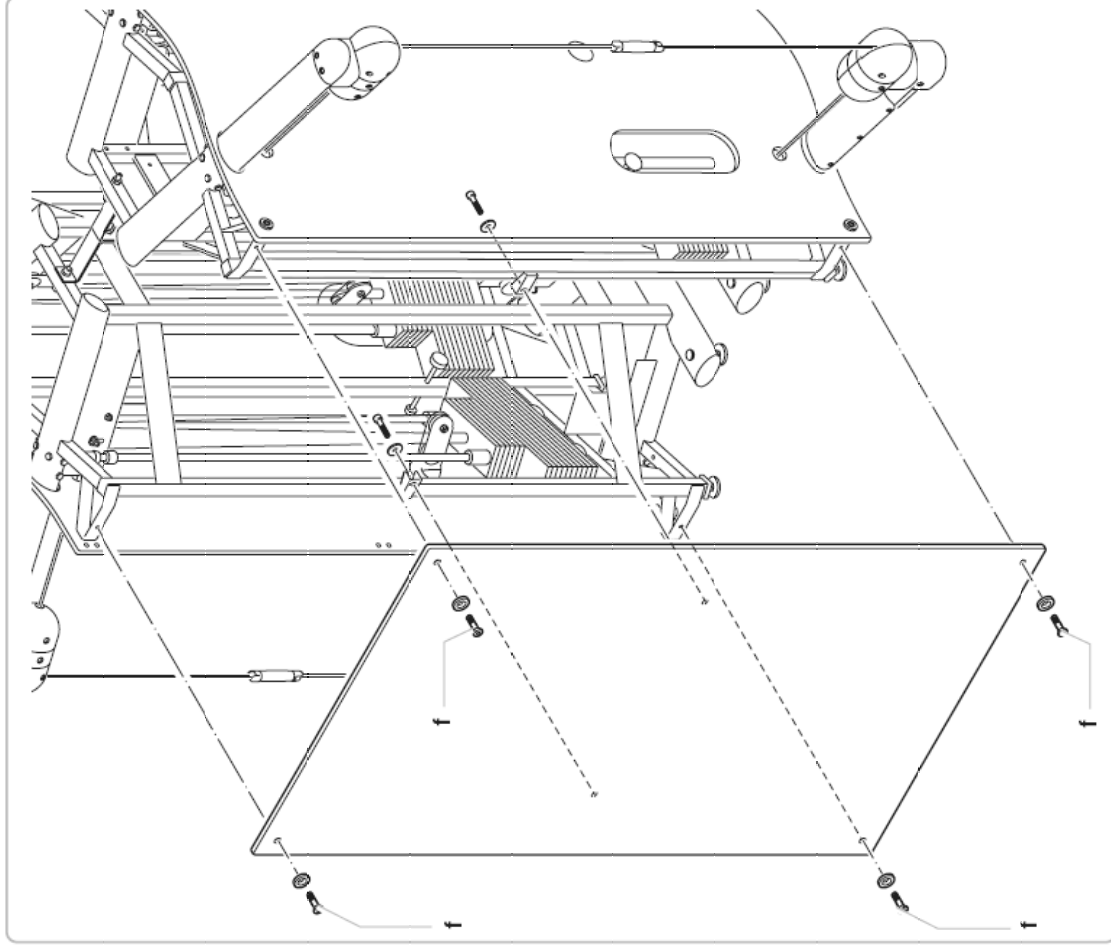


- Illesse össze a két vázat, hogy a tartókban lévő lukak passzoljanak.
- Csavarozza össze a két tartót a csavarral és az alátéttel **(c)** illetve a két anyával **(d)**, és húzza meg az anyacsavart **(e)**.



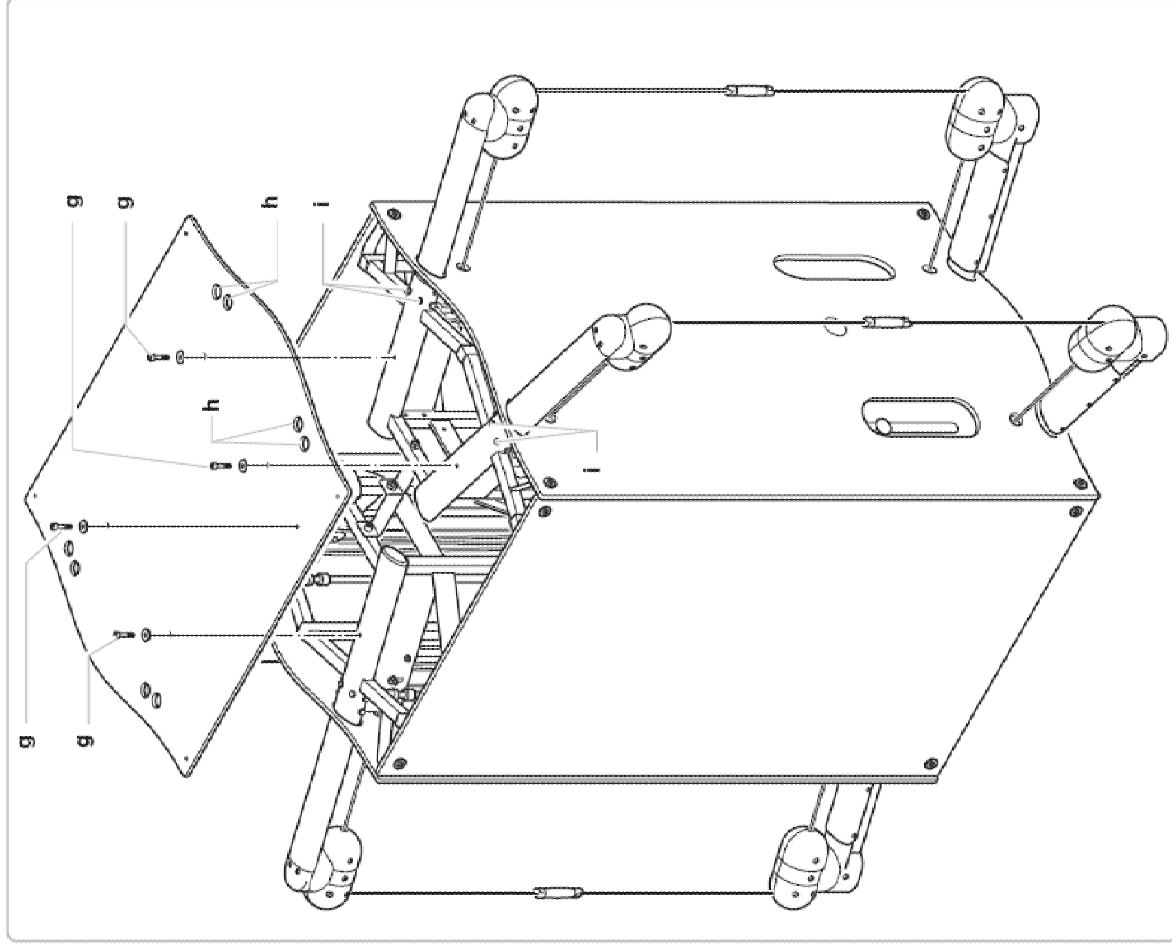
#### A dupla oldalsó panel felszereléséhez:

- Illesse a panelt a két vázra.
- Hozza a panel felső peremét egyvonalba a két berendezés felső peremével.
- Húzza meg a 4 csavart és az anyákat (f).
- Ismételje meg az eljárást az elem másik oldalán.



#### A dupla felső panel felszereléséhez:

- Illesse a panelt a két vázra úgy, hogy a lukak (h) passzoljanak a felső karokban lévő csavarokhoz (i).
- Rögzítse a vázhoz a 4 csavarral és az alátétekkel (g).

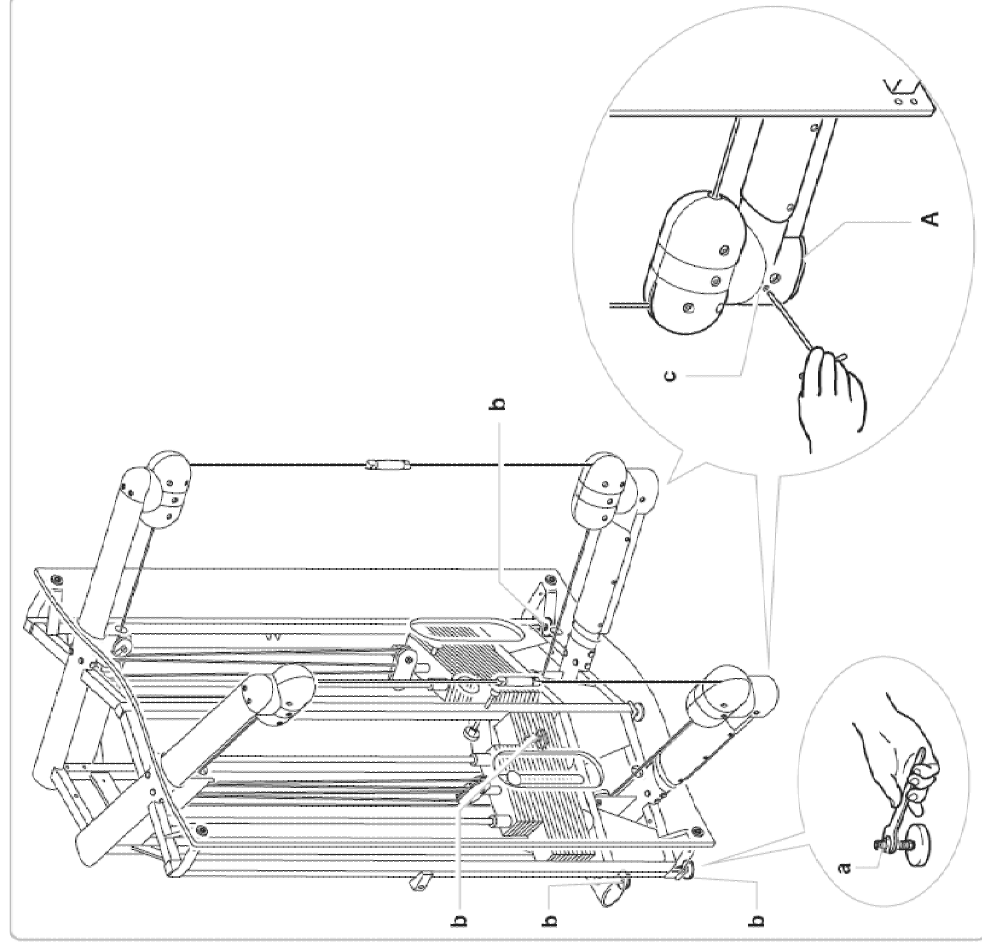


## 1.6 A berendezés beállítása

Ha a váz nincs vízszintben, az alábbi ábrán jelzett négy láb segítségével állítsa be:

- Lazítsa ki az anyacsavart **(a)**.
- Csavarja be vagy ki a lábat **(b)**, hogy a váz stabil helyzetbe kerüljön.
- Beállítás után húzza meg az anyacsavart **(a)**.

Összeszerelés után csavarja ki az alsó karok lábaiban **(A)** lévő csavart **(c)** úgy, hogy a lábak a talajon legyenek.



## 1.7 A berendezés emelése és mozgatása

A berendezés megmozdítása előtt le kell szerelnie az oldalsó, felső és közbelső védőpaneleket az 1.5-ös résznél leírt összeszerelési utasításokat fordított sorrendben követve.

Ezután, a padlóról vagy a falról is le kell szerelnie az 1.4.6-os résznél leírt utasításokat fordított sorrendben követve.

Az elemeket csak egyenként lehet mozgatni, ezért minden dupla elemet szét kell szerelnie az 1.5.3-as résznél leírt utasításokat fordított sorrendben követve.

A berendezés szokásos emelő és szállítóeszközökkel mozgatható.

Hogy ne sértse meg a paneleket és a nagyobb stabilitás érdekében, a berendezést a súlytartó oldalról kell felemelni, miután elmozdította a faltól, hogy megfelelően hozzá tudjon férni.



### **VESZÉLY**

**Nagyon óvatosan mozgassa a berendezést, nehogy túlbillenjen.**



### **FIGYELMEZTETÉS**

**A berendezést csak a vázánál fogva mozgassa. A védőpaneleket ne terhelje.**

Ha nem tud a súlytartóhoz hozzáférni, szerelje le a berendezés karjait és védőpaneljét az 1.4.1-es résztől az 1.4.5-ös részig leírt utasításokat fordított sorrendben követve. Ilyen esetben NEM javasolt a kábeleket teljesen kihúzni a karokból:

- Az Alfa és a Béta elemeknél a kábelnek az alsó karban kell maradnia.
- A Gamma elemnél a kábelnek a felső karban kell maradnia.
- A Delta elemnél a kábelnek a felső karban és a fogantyúban kell maradnia.

## 1.8 Karbantartás



### **FIGYELMEZTETÉS**

A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülését vagy kopását jeleit kutató.

Ebben a használati utasításban nem szereplő karbantartási feladatok elvégzése előtt, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

### 1.8.1 Rendszeres karbantartás

A berendezést mindig tisztán és pormentesen kell tartani a szokásos higiéniai és egészségügyi szabványoknak megfelelően, főleg ha azt egy sportcentrumban több mint egy ember használja.

Minden héten egy nedves ronggyal tisztítsa meg a berendezés külsőjét. Ne használjon semmilyen oldószert vagy mosószert.

A súlytartó vezetőrúdjaik olajozása:

- Szerelje le az oldalsó vagy a központi védőpanelt, hogy hozzáférjen a vázhoz. Végezze el az 1.5.1-es résztől az 1.5.2-es részig leírt utasításokat fordított sorrendben.
- Távolítsa el a port és olajmaradványokat a vezetőrúdról egy nedves ronggyal.
- A mellékelt olajjal kissé nedvesítse meg a rongyot.
- A ronggyal vigyen fel egy vékony réteget a vezetőrúdra anélkül, hogy túlzásba vinné.



### **FIGYELMEZTETÉS**

Havonta ellenőrizze a kábelek állapotát.

A kábeleket már az első kopások észlelésénél ki kell cserélni. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

## 1.8.2 Speciális karbantartás

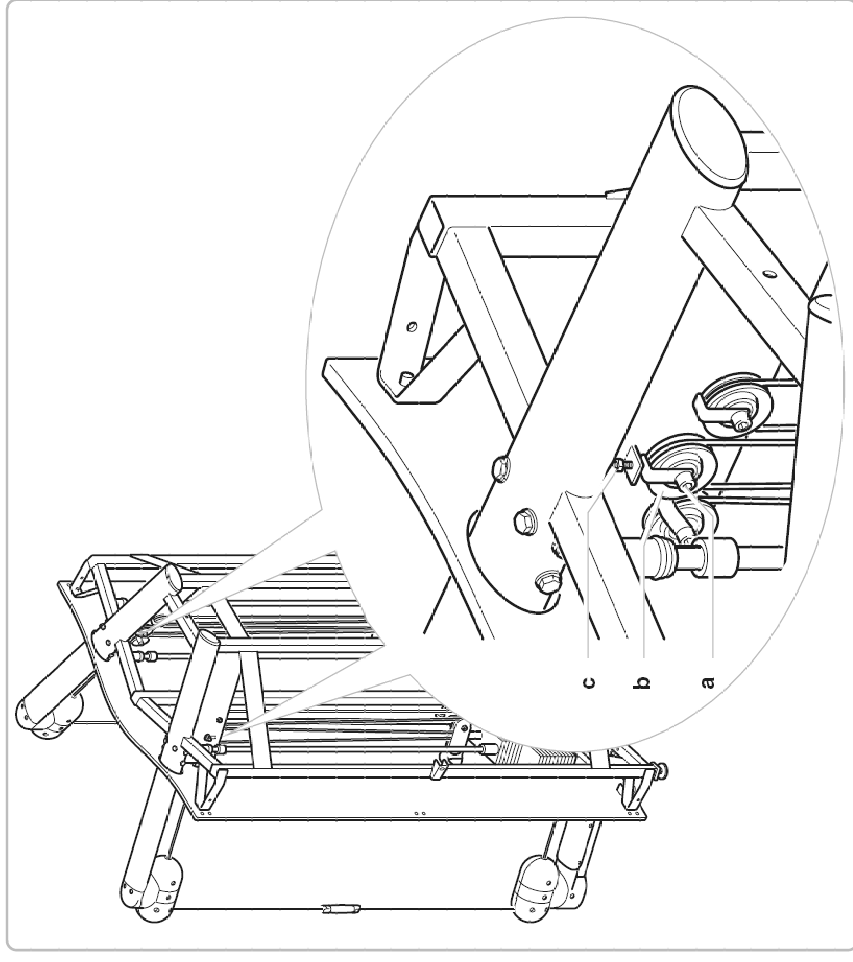
### A kábelek feszességének beállítása

A kábelhez való hozzáféréshez szerelje le az oldalsó vagy a központi védőpanelt az 1.5.1-es résztől az 1.5.2-es részig leírt utasításokat fordított sorrendben követe.

A kábelfeszesség beállításához:

- Lazítsa meg a csavart (a), hogy kiengedje a csigát (b).
- Tekerje az anyacsavart (c) a kábel beállításához.
- Húzza meg a csavart (a).

Ha a kábel túl feszes a keresztirészfent fog maradni és a lukak nem lesznek egyvonalban a súlytartókban lévőekkel. Ellenőrizze, hogy a csapszeg az összes súlytartó lukba megfelelően beleillik.



## 1.9 Technikai támogatás

A Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax – a következő technikai támogatást nyújtja:

- telefonos konzultáció;
- információ a garanciában foglalt szolgáltatásokról illetve, hogy milyen szolgáltatásokért kell külön fizetni;
- helyszínen történő javítás;
- eredeti pótalkatrészek.

Amikor kapcsolatba lép a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax-szal –, a következő információkat kell megadnia:

- típus;
- vásárlás dátuma;
- sorozatszám;
- a probléma részletes leírása.



### **FIGYELMEZTETÉS**

**A Technogym által nem felhatalmazott személyek által történő javítás/karbantartás a garancia érvénytelenségét okozza.**

**A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:**

**FINNRELAX**  
Szauna és Szabadidő Kft.

**Székhely:**  
H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.  
Tel.: +36 29 350 096; +36 29 350 097; fax: +36 29 352 570

**Bemutatóterem:**  
H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.  
Tel.: +36 1 250 4176; +36 1 250 4177; fax: +36 1 250 4177

**E-mail: [info@finnrelax.hu](mailto:info@finnrelax.hu) • [www.finnrelax.hu](http://www.finnrelax.hu) • [www.hu.technogym.com](http://www.hu.technogym.com)**

## 1.10 Tárolás

Ha úgy tervezi, hogy a berendezést huzamosabb ideig nem fogja használni, javasolt a következőképpen tárolni azt:

- tiszta és száraz helyen, letakarva a por ellen;
- szobahőmérsékleten 10°C és 25°C között, 20-90%-os relatív páratartalom mellett.

Javasolt a berendezést az **eredeti csomagolásban** tárolni.

## 1.11 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon sem tud kockázati tényezővé válni, és ne hagyja olyan helyeken, ahol gyermekek játszanak.

Tilos a már nem használt berendezést nyitott helyeken, nyilvános területen, vagy olyan magánterületen, amit a nyilvánosság is használ, szemétként lerakni.

A berendezés újrahasznosítható anyagokból készült, mint például acél, alumínium és műanyagok, amiket a lakossági és hasonló hulladékokra vonatkozó érvényben lévő előírásoknak megfelelően kell hulladékkezelés alá vonni, olyan cégek segítségével, melyek a városi és környezeti higiénia megőrzésére, illetve hulladékkezelésre szakosodtak.

## 2 Használat

A számtalan végezhető gyakorlatok és mozgások közül elemenként hármat-hármat mutatunk be az alábbiakban.

### 2.1 Gyakorlatok és mozgások az Alfával

#### □ Repülés

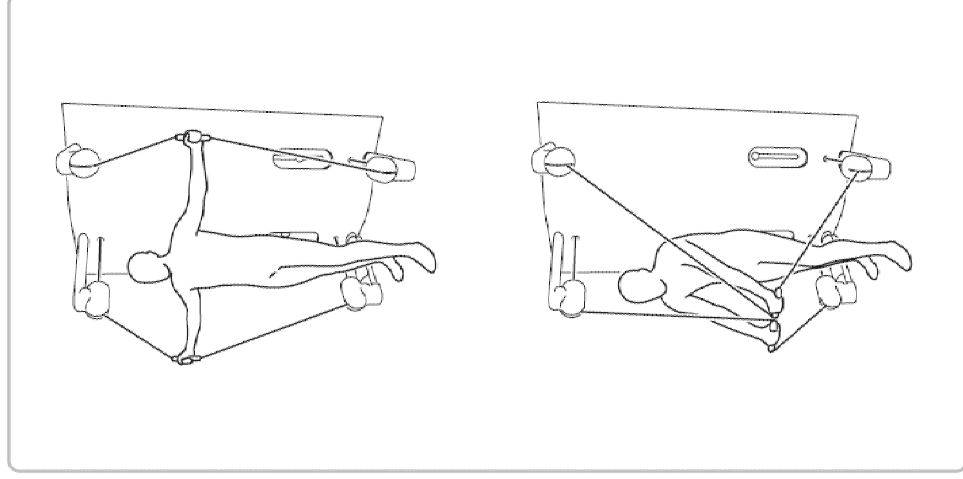
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón. A terhelés mindkét karon ugyanakkora legyen.

Áljon kissé terpeszbe úgy, hogy az egyik lába a másik előtt legyen a nagyobb stabilitás érdekében. Karjait tartsa vállmagasságban kinyújtva.

Mindkét karját egyszerre húzza előre és lefelé, és a felsőteste előtt közelítse egymáshoz a kezeit.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a kifelé mozgásnál.

A visszafelé mozgás során a súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



#### □ Evezés

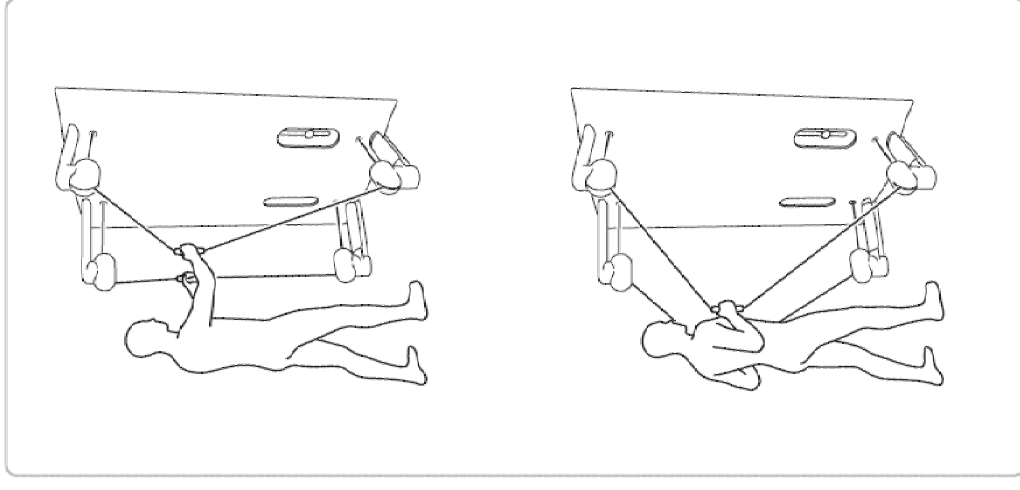
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón. A terhelés mindkét karon ugyanakkora legyen.

Áljon kissé terpeszbe úgy, hogy az egyik lába a másik előtt legyen a nagyobb stabilitás érdekében. Karjait tartsa vállmagasságban kinyújtva. Megnyújtott állapotban fogja a kábeleket.

Húzza maga felé a kábeleket. Könyökeit tartsa a teste közelében.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a kifelé mozgásnál.

A visszafelé mozgás során ne nyújtsa ki teljesen karjait. A súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



### □ Álló elülső mozgássorozat

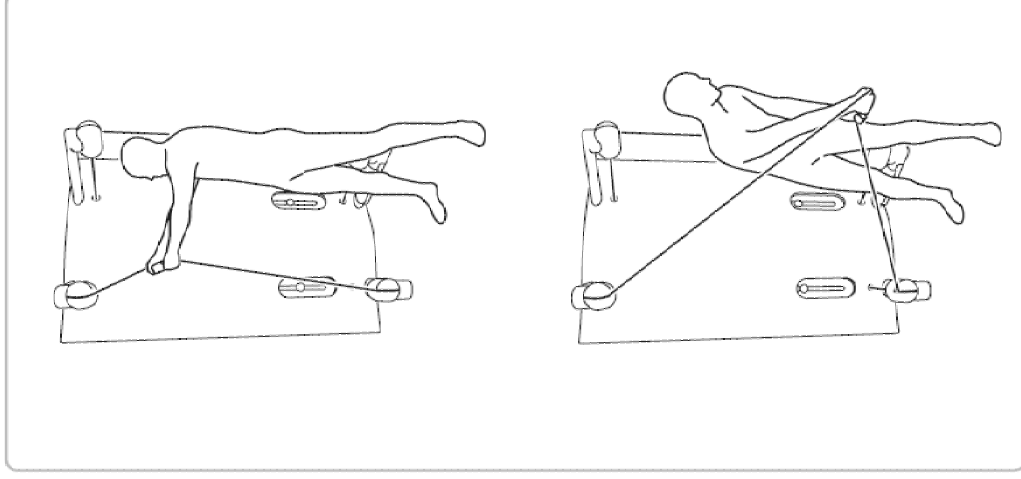
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón.

A nagyobb stabilitás érdekében álljon kissé terpeszben, lábfejei legyenek párhuzamosak. Fajmagasságban mindkét kezével markolja meg a kábelt. Karjai részben legyenek kinyújtva, és felsőteste forduljon a súlytartó felé. Megnyújtott állapotban fogja a kábelt.

Forgassa felsőtestét a súlytartótól elfelé, miközben a karjait parabola mozgással lefelé viszi.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét, és vigyázzon, hogy a hátát ne görbítse be.

A visszafelé mozgás során a súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



### 2.2 Gyakorlatok és mozgások a Bétával

#### □ Félig guggolás

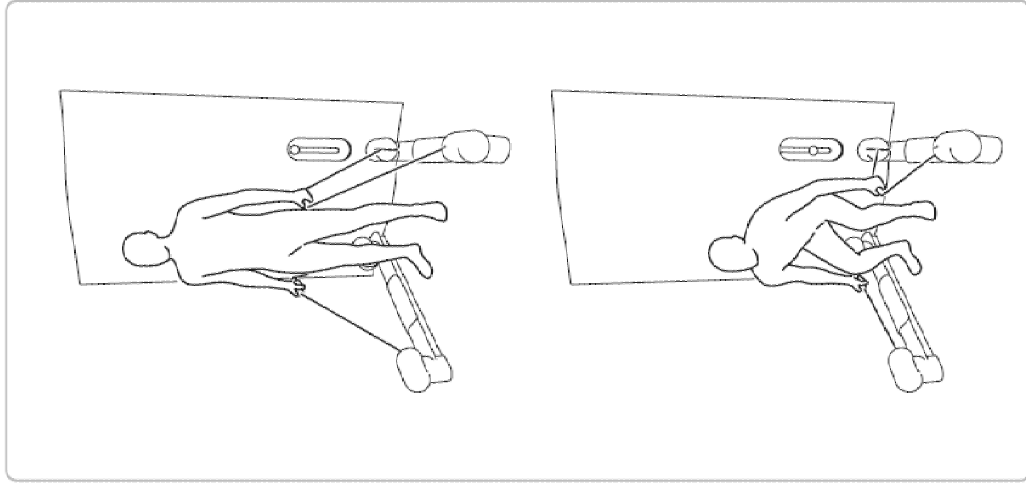
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón. A terhelés mindkét karon ugyanakkora legyen.

Álljon terpeszbe úgy, hogy a lábfejei egyvonalban legyenek a csípőivel, és kissé kifelé nézzenek. Felsőtestet kissé behajlítva. Karok oldalra fogják a megnyújtott kábelt.

Hajlítsa be a térdet  $120^\circ$ -os szögbe.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a kifelé mozgásnál. A gyakorlat közben ne görbítse be a hátát.

A visszafelé mozgás során a súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



### □ Álló elülső mozgássorozat

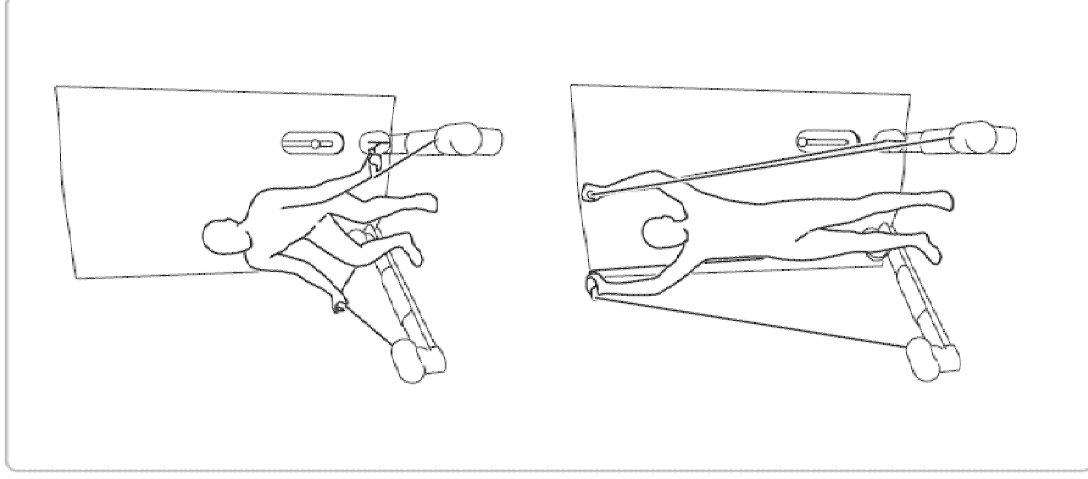
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón. A terhelés mindkét karon ugyanakkora legyen.

Álljon terpeszbe úgy, hogy a lábfejei egyvonalban legyenek a csípőivel, és kissé kifelé nézzenek. Markolja meg a kábeleket kifelé néző tenyerekkel. Lábai 120°-os szögben legyenek behajlítva. Felsőtest kissé behajlítva. Megnyújtott állapotban fogja a kábeleket.

Nyújtsa ki a lábait, és ugyanakkor hajlítsa be a karjait. Majd nyújtózzon fölfelé, de anélkül, hogy teljesen kinyújtaná a karjait.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét, és vigyázzon, hogy a hátát ne görbítse be.

A visszafelé mozgás során a súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



### □ Váltolás

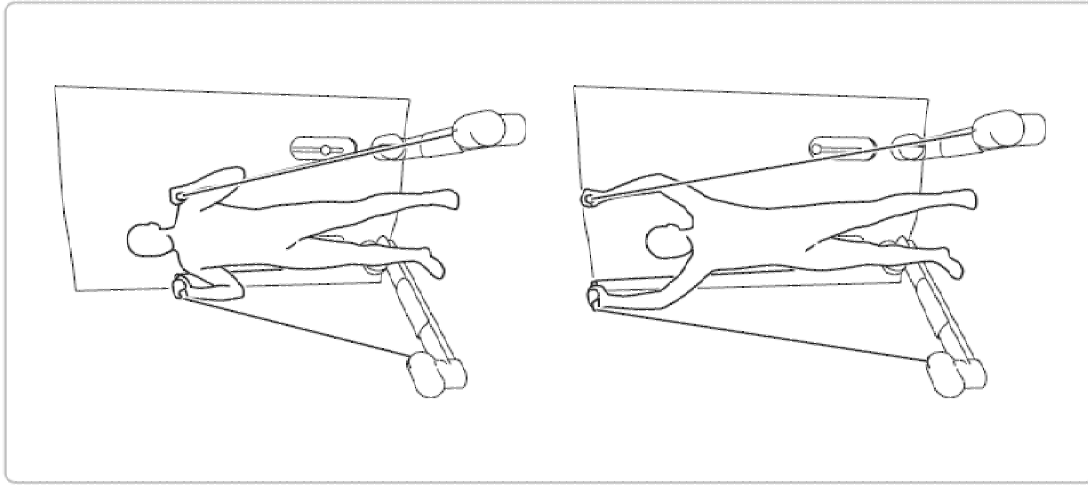
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón. A terhelés mindkét karon ugyanakkora legyen.

Fogja meg a kábeleket, álljon fel és tegye terpeszbe lábait úgy, hogy a lábfejei egyvonalban legyenek a csípőivel, és kissé kifelé nézzenek. Karok felfelé behajlítva. Kézfejei fejmagasságban befelé néz.

Nyújtózzon fölfelé, de anélkül, hogy teljesen kinyújtaná a karjait.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a kifelé mozgásnál.

A visszafelé mozgás során a súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



## 2.3 Gyakorlatok és mozgások a Gammával

### □ Kanyújtások

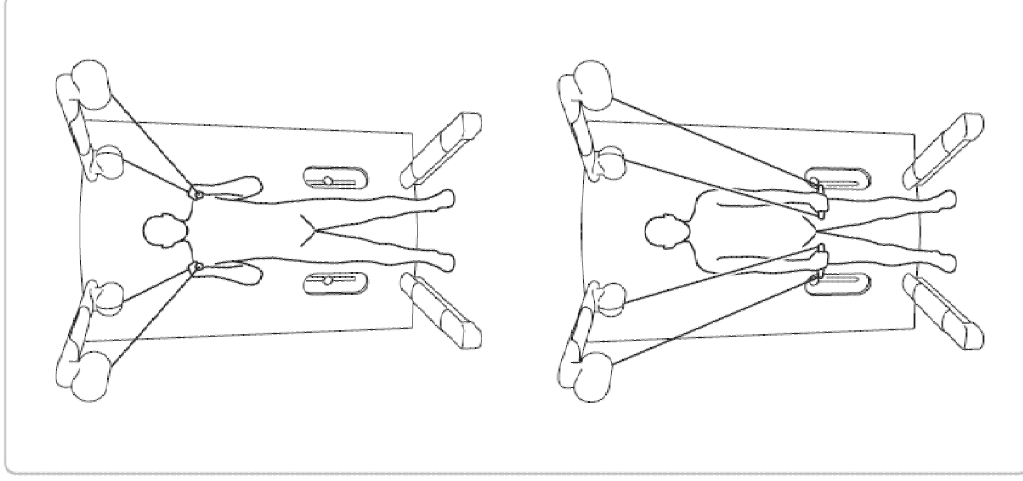
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón. A terhelés mindkét karon ugyanakkora legyen.

Befelé néző tenyerekkel markolja meg a kábeleket, és menjen hátra a súlytartó védőpaneljéhez. Álljon terpeszbe úgy, hogy a lábfejei egyvonalban legyenek a csípővel, és kissé kifelé nézzenek. Térdek kissé behajlítva. Karok behajlítva. Könyök test mellett.

Nyújtsa ki mindkét karját lefelé. Kézfejeit forgassa befelé, és könyökeiket tartsa a teste mellett.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a kifelé mozgásnál.

A visszafelé mozgás során a súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



### □ Karhúzások

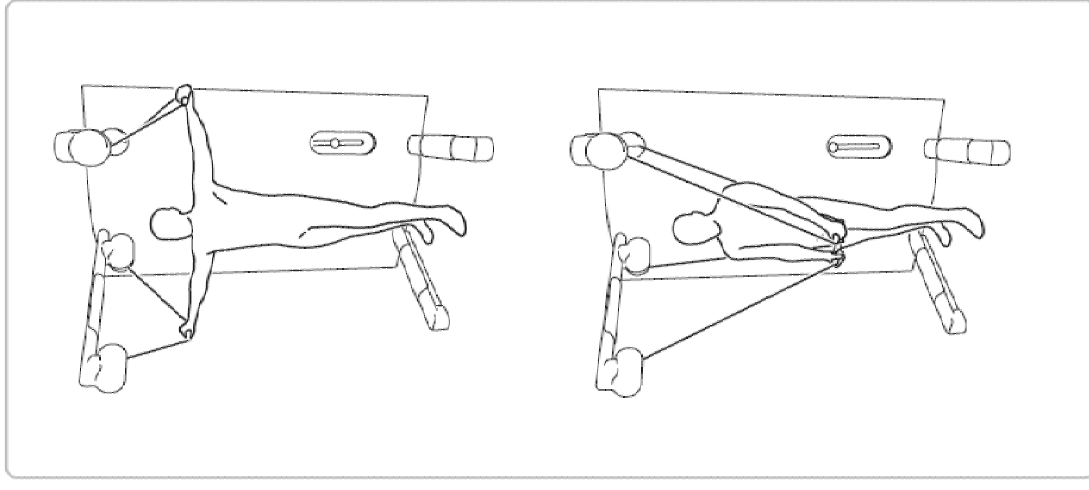
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón. A terhelés mindkét karon ugyanakkora legyen.

Álljon kissé terpeszbe úgy, hogy az egyik lába a másik előtt legyen a nagyobb stabilitás érdekében. Lefelé néző tenyerekkel markolja meg a kábeleket. Karjai vállmagasságban legyenek kinyújtva. Lábak kissé behajlítva. A kábeleket megnyújtott állapotban fogja.

Mindkét kinyújtott karját egyszerre húzza lefelé, és a felsőteste előtt közelítse egymáshoz a kezeit.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a kifelé mozgásnál.

A visszafelé mozgás során a súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



#### □ Álló elülső mozgássorozat

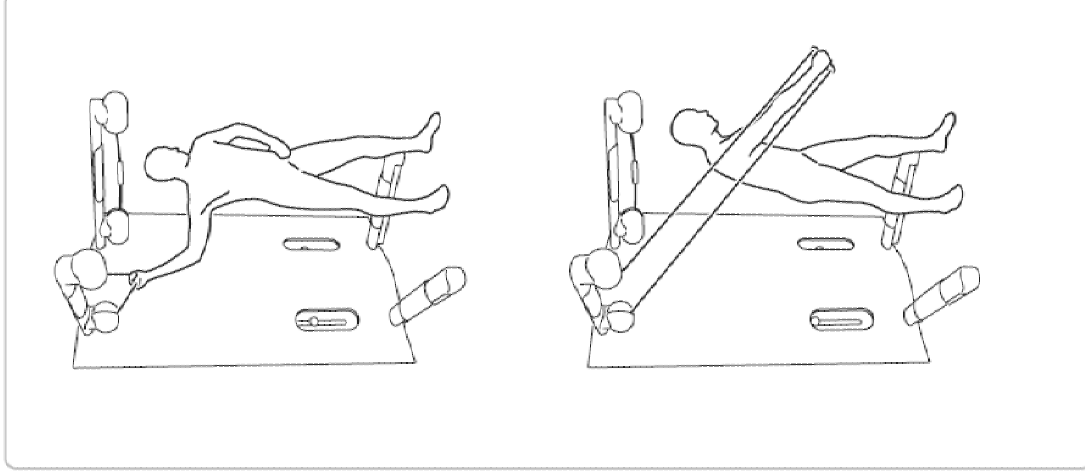
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón.

Álljon a berendezés elé úgy, hogy a kábelek a háta mögött legyenek. Álljon kissé terpeszbe úgy, hogy az egyik lába a másik előtt legyen a nagyobb stabilitás érdekében. Hajlítsa be a karját 120°-os szögbe és markolja meg a vállá fölött a kábelt. Tenyere kifelé nézzen.

Nyújtsa ki karját felfelé, majd húzza előre, kissé elfordítva a felsőtestét.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét, és vigyázzon, hogy a hátát ne görbítse be.

A visszafelé mozgás során a súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



#### 2.4 Gyakorlatok és mozgások a Deltával

##### □ Hátsó láblengetés

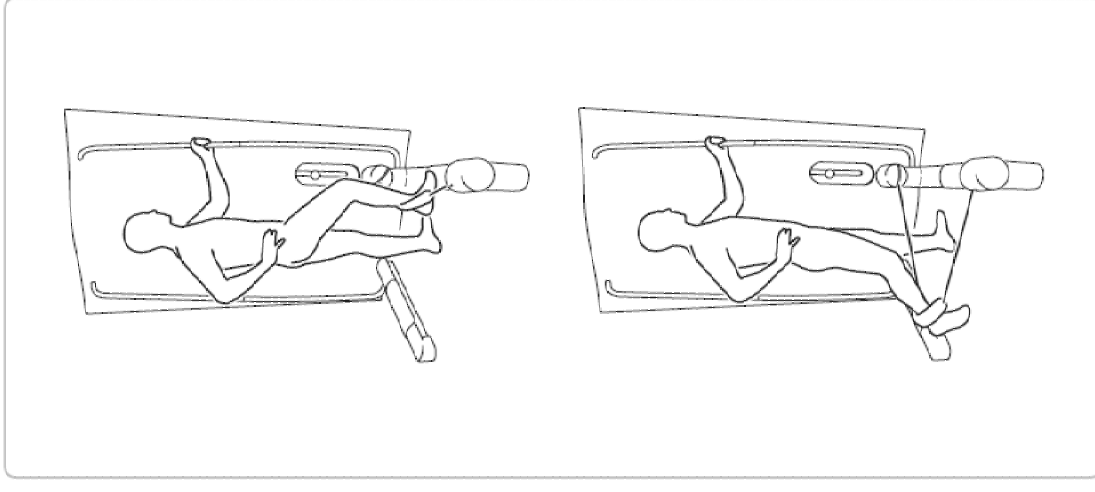
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón.

Álljon úgy, hogy az edzeni kívánt testoldal 45°-os szöget zár be a kábelrel. A felsőteste stabilizálása érdekében fogja meg a rögzített kapaszkodót. Kissé emelje fel az edzeni kívánt lábát a másik lába elé, és akassza be a kábelbe.

Felsőtestét mozdulatlanul tartva lengesse a lábát hátra.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a kifelé mozgásnál. A gyakorlat közben ne görbítse be a hátát.

A visszafelé mozgás során a súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



### □ Lábhajlítás

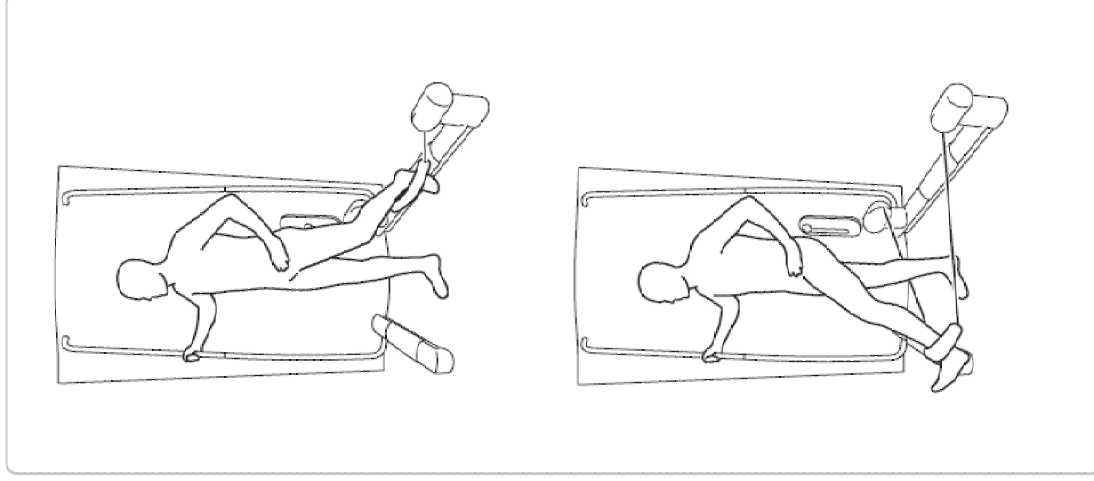
A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón.

Álljon úgy, hogy az edzeni kívánt testoldal 45°-os szöget zár be a kábellel. A felsőteste stabilizálása érdekében fogja meg a rögzített kapaszkodót. Kissé emelje fel az edzeni kívánt lábát a másik lába mögé, és akassza be a kábelbe.

Felsőtestét mozdulatlanul tartva lengesse a lábát előre.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a kifelé mozgásnál. A gyakorlat közben ne görbítse be a hátát.

A visszafelé mozgás során a súlyokat ne engedje vissza teljesen a pihenő állapotba.



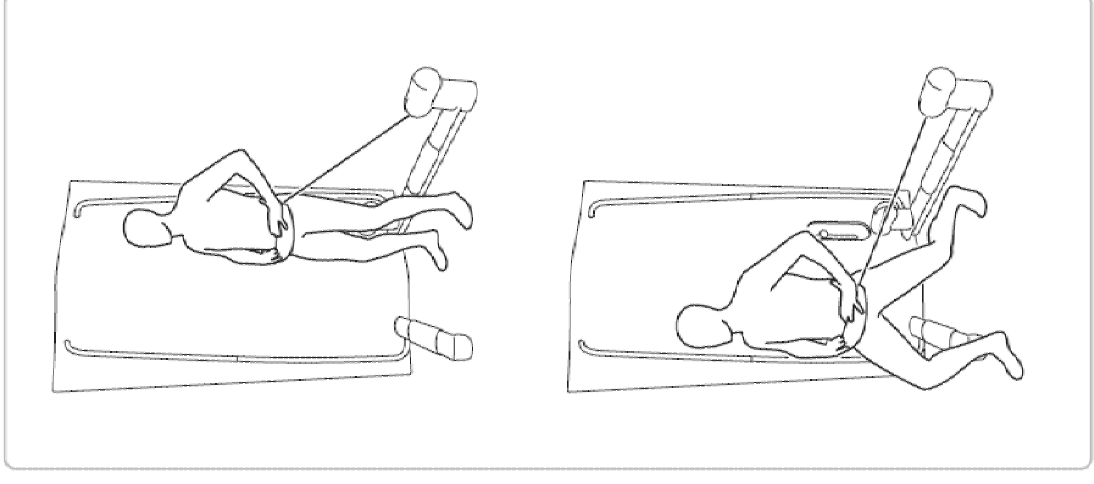
### □ Előre kitérés

A csapszeggel állítsa be a terhelést a súlytartón.

Álljon úgy, hogy a kábelkar a háta mögött legyen, és hozza a kábelt előre a derekára. Álljon terpeszbe, hogy a lábfejei egyvonalban legyenek a csipőjével, és kissé kifelé nézzenek. Térdői legyenek kissé behajlítva.

Lépjön ki előre. Tartsa az elől lévő lábát behajlítva. Felsőteste a lábmozgással együtt jöjjön előre. A másik láb maradjon nyújtva háttul.

Mindvégig tartsa irányítása alatt a mozdulatok sebességét. A visszafelé mozgás legyen lassabb a kifelé mozgásnál. A gyakorlat közben ne görbítse be a hátát.



**A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:**

**FINNRELAX**

**Szauna és Szabadidő Kft.**

**Székhely:**

**H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.**

**Tel.: +36 29 350 096; +36 29 350 097; fax: +36 29 352 570**

**Bemutatóterem:**

**-H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.**

**Tel.: +36 1 250 4176; +36 1 250 4177; fax: +36 1 250 4177**

**E-mail: [info@finnrelax.hu](mailto:info@finnrelax.hu) • [www.finnrelax.hu](http://www.finnrelax.hu) • [www.hu.technogym.com](http://www.hu.technogym.com)**