

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION

ABDOMINAL CRUNCH

Használati utasítás



A TechnogymTM, a SelectionTM, az Ergo Multigrips[®] a Technogym[®] s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

Szerzői jogok fenntartva © Technogym[®] s.p.a., 2003 május.

A Technogym[®] fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására.

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	5
1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK	6
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása	6
1.2 A berendezés leírása	7
1.2.1 Fő alkatrészek	7
1.2.2 Technikai adatok	8
1.2.3 Tartozékok	9
1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok	10
1.3 Üzembe helyezés és csomagolás	11
<input type="checkbox"/> Csomagolás	11
<input type="checkbox"/> A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása	11
<input type="checkbox"/> A helyszíni megválasztása	12
<input type="checkbox"/> Kicsomagolás	13
1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása	14
1.3.2 A berendezés beállítása	16
1.4 Karbantartás	17
1.4.1 Rendszeres karbantartás	17
1.4.2 Speciális karbantartás	18
<input type="checkbox"/> A szivacsosított részek cseréje	18
<input type="checkbox"/> A súlykészlet kábelének cseréje	19
<input type="checkbox"/> A súlykészlet kábelének feszítése	20
<input type="checkbox"/> A súlykészlet védőburkolatának szétszerelése	21
1.5 Technikai támogatás	22
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámjai	23
1.6 Tárolás	25
1.7 Hulladékkezelés	25
2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA	26
2.1 Beállítások	26
2.2 Mozgás	27
2.3 Biztonságos használat	28
KARBANTARTÁSI JEGYZÉK	29

Bevezetés

Ez a használati utasítás a gyártó nyelvén íródott majd ezután lett a célszág nyelvére lefordítva és a berendezés szerves részét képezi, ezért mindig vele együtt tartandó. A használati utasítást a berendezés áthelyezése vagy eladása esetén is azzal együtt kell tartani.

A leírás hasznos információkat és ötleteket tartalmaz a berendezéssel való edzéshez és néhány sportorvosi tanácsot, ezért hasznos segítség mind a kezdő- mind a gyakorlott felhasználóknak 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.



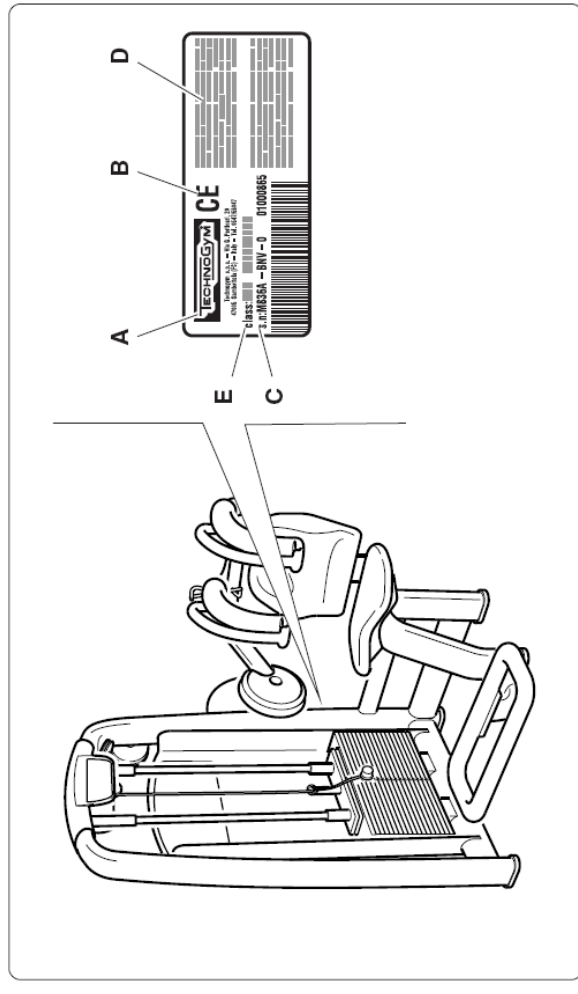
INFORMÁCIÓ

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

A berendezés- és gyártóazonosító címke, amely az ülés mellett, a súlykészlet vázán található, az alábbi információkat tartalmazza:

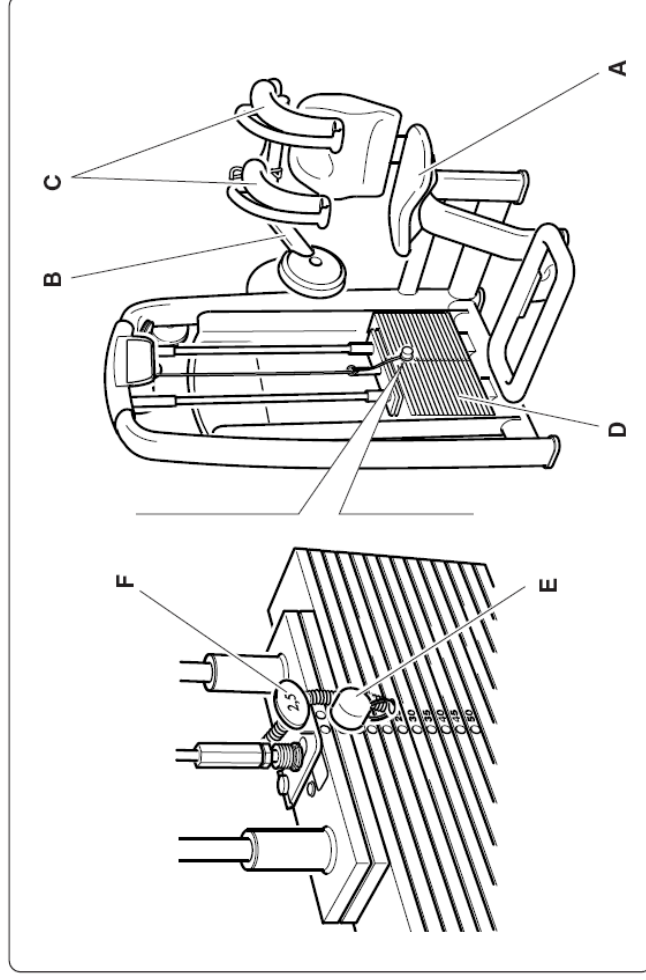


- A Gyártó neve és címe
- B CE jelzés
- C Szériaszám
- D Figyelmeztetések
- E Berendezés minősítése

A teljes használati utasítást olvassa végig, mielőtt bármit csinálna a berendezéssel!

1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek

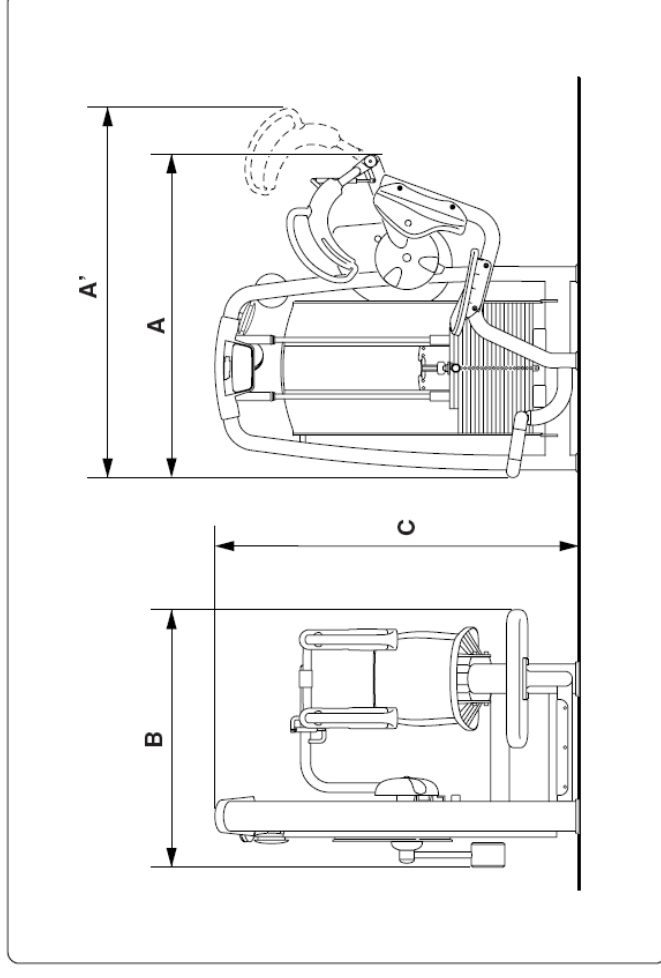


A Ülés: melyen ülve a felhasználó végrehajtja a gyakorlatokat

B Kar: amelyet a felhasználó mozgat a váltásmozgokon (C) keresztül

D Súlykészlet: ezeket két vezetősínen, a kar (B) segítségével egy összekötő kábelen keresztül a felhasználó mozgatja. A szeg (E) segítségével választható ki a súly, a gyakorlat közbeni terhelés beállításához. A csúszka (F) 2.5 kg-os léptékekkel növeli a terhelést.

1.2.2 Technikai adatok



A	Hossz (nyugalmi helyzetben)	1280 mm	(50")
A'	Maximális hossz (gyakorlati helyzetben)	1420 mm	(56")
B	Szélesség	1050 mm	(42")
C	Magasság	1485 mm	(58")
A	standard verzió tömege	207 kg	(460 lb)
A	plus verzió tömege	237 kg	(527 lb)
	Standard súlykészlete	65 kg	(130 lb)
	Plus súlykészlete	95 kg	(190 lb)

1.2.3 Tartozékok

A berendezés alapfelszereltsége a következőkből áll:

- A** Használati utasítás
- B** Garancialevél

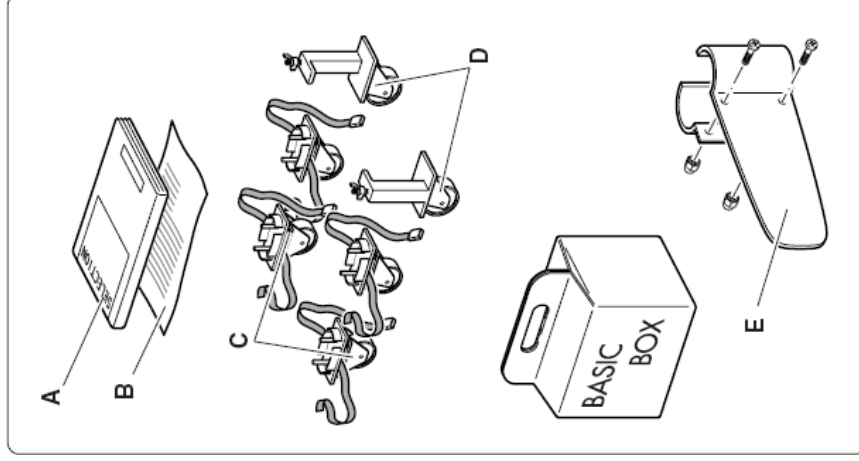
A cserealkatrészek azonosítóit az 1.5.1-es fejezetben található táblázat tartalmazza.

Opcionális kiegészítők a kerekek (**C** és **D**), a berendezés mozgatásához (A0000015), a Basic Box (Alapdoboz) szerelőkészlet (A0000010) és a számtartó (**E**) (H0000369), amit a felső rúd és a súlyvezető sínek közé kell felszerelni.



FIGYELMEZTETÉS

A típustól függően lehet, hogy csak egy vagy két elforduló kerék van.

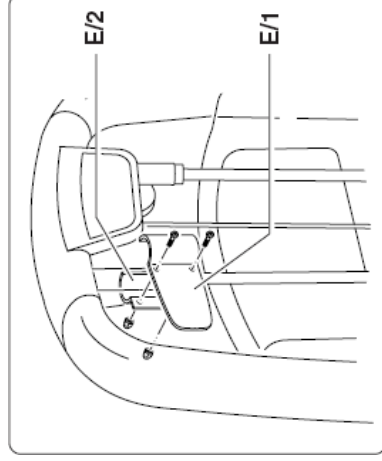


A számtartó felszerelése:

A számtartót (**E**) közvetlenül a gép felső rúdja alá kell felszerelni, a gép irányába nézően. Erősítse a számtartót a baloldali csőre, amely a vezetősínt tartja, hogy a vezetősín gumijával egy szintben legyen.

A számtartó két darabból áll: a nagyobb darab (**E/1**) kerül előre, míg a sarló alakú (**E/2**) kerül a gép hátulja felé.

Helyezze be a két csavart (M5 x 6 Z) a gép eleje felel, majd csatlakoztassa rá a két M5-ös zárt anyát hátulról. Ezután húzza meg az anyákat a megfelelő kulcsok használatával.



1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok

A berendezésnek nincsenek hegyes sarkai.

Az összes alkatrész, amely kapcsolatba kerül a testtel, megfelelően védett gumiborítással vagy szivacsoszással van ellátva.

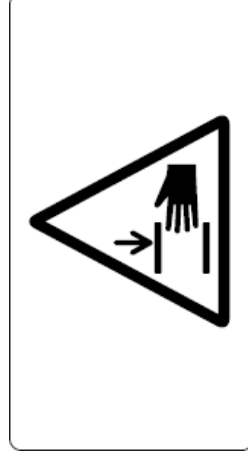
A súlykészleten egy külső védőburkolat van.

A súlykészletet takaró burkolaton, a felhasználó számára jól látható helyen, egy címke van felragasztva, amely tartalmazza a biztonsági előírásokat (lásd szöveg melletti ábra).



FIGYELMEZTETÉS

Különösen figyeljen a gépen lévő címkékre, mert ezek információt nyújtanak a lehetséges veszélyekről és kockázatokról.



Egy másik címke is található a súlykészlet vázának mindkét oldalán és a karon, amely a BECSÍPŐDÉSVESZÉLYT jelöli.

1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

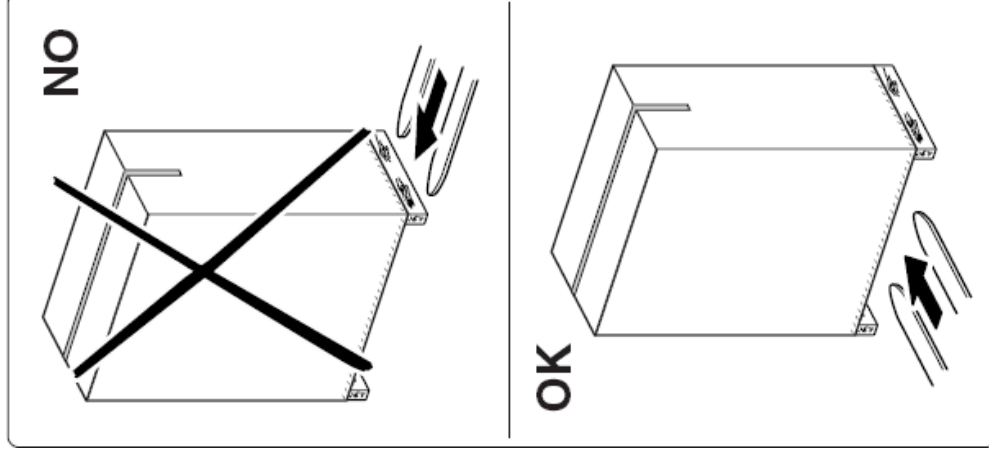
☐ Csomagolás

A berendezés teljesen összeszerelt állapotban fa palettán kerül kiszállításra védőfóliába és kartonba csomagolva.

☐ A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása

A csomag a 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.



☐ A helyszín megválasztása

A berendezés biztonságos, kényelmes és hatékony használata érdekében, a helyszínnek bizonyos sajátos követelményeknek kell, hogy megfeleljen. Különösképpen a következőkre figyeljen oda, mielőtt eldöntené, hol állítja fel a berendezést:

- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a **páratartalom** 20% és 90% között legyen edzés közben;
- megfelelő **fény**, hogy a helyszín kellemes és nyugodt legyen;
- biztonsági okokból elegendő **szabad terület** a berendezés minden oldalán, figyelembe véve a mozgás közbeni legnagyobb méreteket;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a gép 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 telepíteni és használni, ahol a hozzáférés és a felügyelet a tulajdonos szigorú ellenőrzése alatt áll.

□ Kicsomagolás

A berendezés egy fa palettán kerül kiszállításra, amelyre szalagokkal valamint a palettára csavarozott falapokkal van lerögzítve.

Ahhoz, hogy a berendezést levegye a palettáról:

- vágja ki a kartont a pontozott vonal mentén, majd húzza le a tetejétől kiindulva;
- távolítsa el a celofánt úgy, hogy a tetejétől kezdve lehúzza;
- csavarja ki a falapokat rögzítő csavarokat;
- vágja el a berendezést rögzítő szalagokat;
- a palettáról való levételhez emelje meg a súlykészlet feijeli oldalról és helyezze a padlóra.



INFORMÁCIÓ

javasolt megtartani minden csomagolóanyagot és a palettát arra az esetre, ha a berendezést a jövőben áthelyezné.



VESZÉLY

A csomagolóanyagokat (dobozok, zsákok stb.) ne hagyja gyermekek által elérhető helyen, mivel lehetséges veszélyt jelentenek; valamint nem szabad őket a környezetben hulladékként lerakni.

Ragassza fel a három instrukciós és figyelmeztető címkét, amelyeket a berendezéssel kapott; a súlykészletet takaró burkolatra.



FIGYELMEZTETÉS

A Technogym elhárít minden felelősséget, ha a berendezést a figyelmeztető és instrukciós címkék felragasztása előtt használja.

1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása

A berendezést csak a kerekek segítségével mozgassa.



VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.

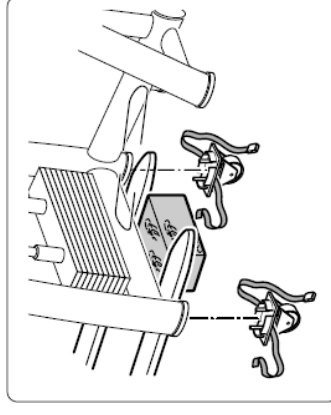
Miután felemelte a berendezést, a mozgatáshoz szükséges kerekek rácsatlakoztatók a berendezés lábára és a speciális szalagokkal rögzíthetők.

Emelje fel a berendezést egy béka vagy targonca segítségével a súlykészlet oldaláról, és a nagyobb biztonság érdekében tegyen egy támasztékot a váz alá, hogy a berendezést felemelve tartsa.



FIGYELMEZTETÉS

Ajánlott a váz és a támaszték közé, valamint az emelő és a váz közé valamilyen puha anyagot rakni.

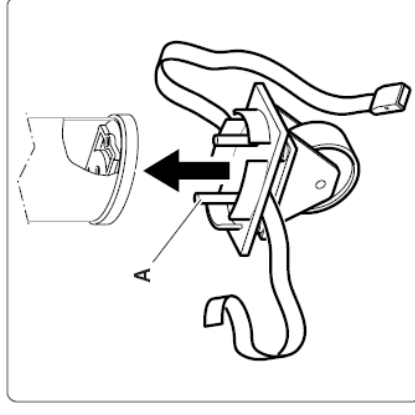


Tegye fel a két fix kereket, először a súlykészlet egyik oldalára majd a másikra. Illessze be a kerekek csapjait (A) a speciális lyukakba a berendezés talpán, majd tolja be őket egészen.



FIGYELMEZTETÉS

Amikor a berendezést emeli, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet burkolatára.



FIGYELMEZTETÉS

A fix kereket mindig a súlykészlet alá kell felszerelni.

Ugyanílyen módon eljárva, emelje fel a berendezést az ülés felőli oldalon és illessze a helyükre a forgó kerekeket.

FIGYELMEZTETÉS

Ajánlott a váz és a támaszték közé, valamint az emelő és a váz közé valamilyen puha anyagot rakni.



FIGYELMEZTETÉS

Amikor a berendezést emeli, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet burkolatára.



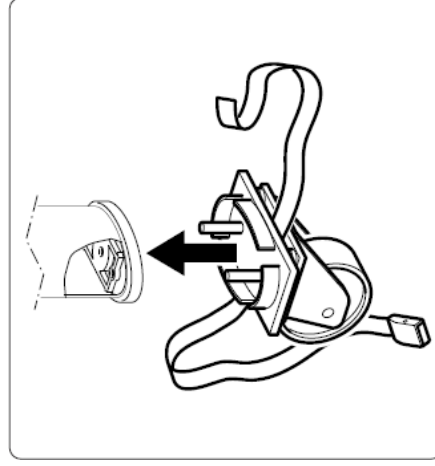
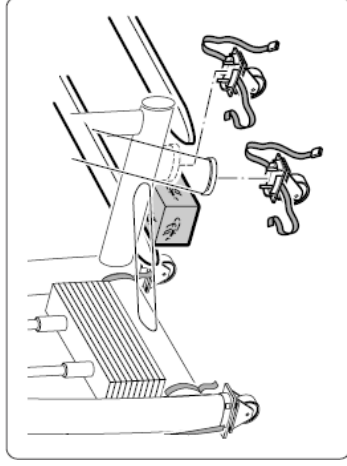
Végül emelje fel a berendezést, és a támasztékok eltávolítása után engedje le a földre.

FIGYELMEZTETÉS

Ha a berendezést mozgatja, csak a súlykészlet felől tolja ne a másik irányból.



A kerekek akkor is használhatók, amikor a berendezés a szállító palettára van rögzítve.

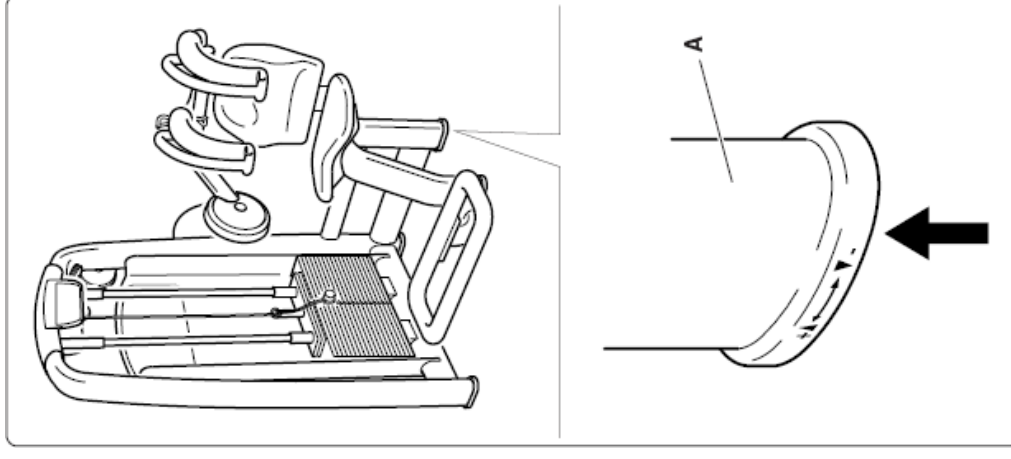


1.3.2 A berendezés beállítása

Miután a berendezést elhelyezte a megfelelő helyre, ellenőrizze le, hogy vízszintben van-e.

Ehhez használja a berendezés talpán (A) lévő beállító csavart, amelyen két jól azonosítható kidomborodó nyíl van.

Emelje fel a berendezést, majd csavarja a csavart, amíg a berendezés vízszintbe kerül.



1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

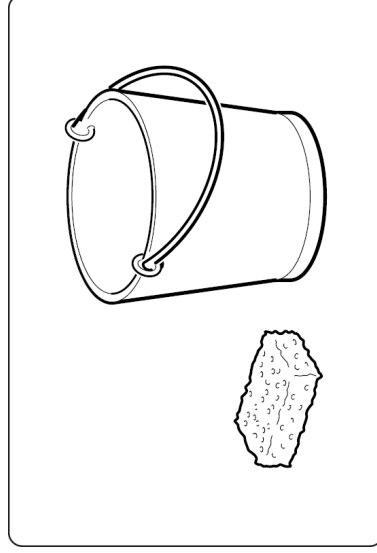
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülés és/vagy kopás jeleit kutatva.

1.4.1 Rendszeres karbantartás

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

A szivacsosztott részek tisztításához használjon nedves rongyot vagy szivacsot és lágy szappant.

Minden héten törölje át a berendezés külső részeit egy nedves ronggyal.



FIGYELMEZTETÉS

Ne dörzsölje túl erősen a rajzokat és a matricákon lévő írott utasításokat.



A súlyvezető sínek kenése:

- használjon puha rongyot a por és olajmaradékok eltávolítására;
- enyhén nedvesítse meg a rongyot az opcionális Basic Box (Alapdoboz) csomagban kapott olajjal;
- a rongy segítségével vigyen fel egy vékony réteg olajat a vezetősínekre, ügyelve, hogy ne legyen túl sok.

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

1.4.2 Speciális karbantartás

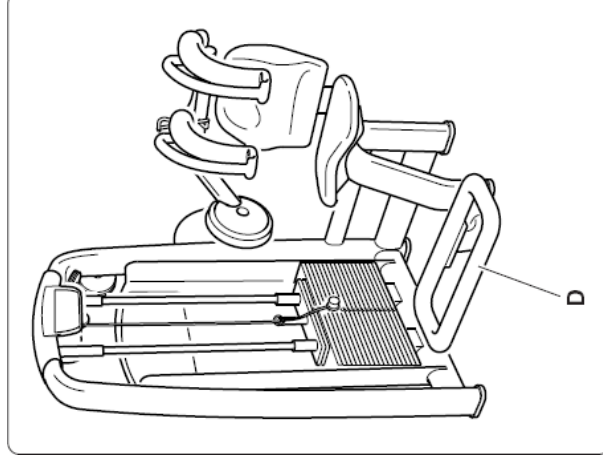
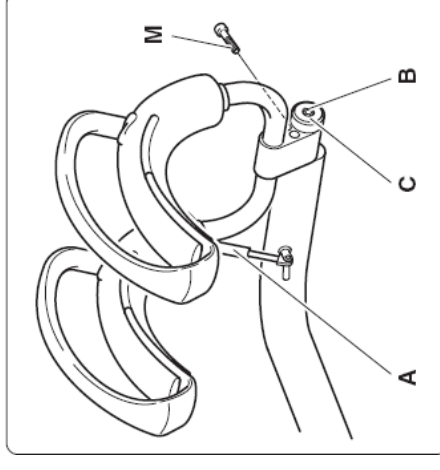
□ A szivacsosztott részek cseréje

Ha a szivacsosztott részek bármelyikén kopás jelei mutatkoznak, ajánlott azok teljes cseréje, főként higiéniai okokból.

A **váltásmozok** cseréjéhez lazítsa ki a gázos dugattyút (**A**), csavarja le a csavart (**B**), majd vegye le a takarót (**C**). Csavarja ki a másik csavart (**M**) a nyílásban, amely hátulról látható, és vegye le a szivacsosztást a kerettel együtt.

Az **ülés és a háttámasz** szivacsosztásának eltávolításához csavarja ki azok hátoldalán lévő csavarokat.

A **lábtartó (D)** cseréjéhez lazítsa meg a lábtartó alján található csavarokat.



□ A súlykészlet kábelének cseréje



VESZÉLY
MINDIG csak a Technogym
 kizárólagos magyarországi
 képviselője - a Finnrelax -
 által árusított kábelt
 használja.

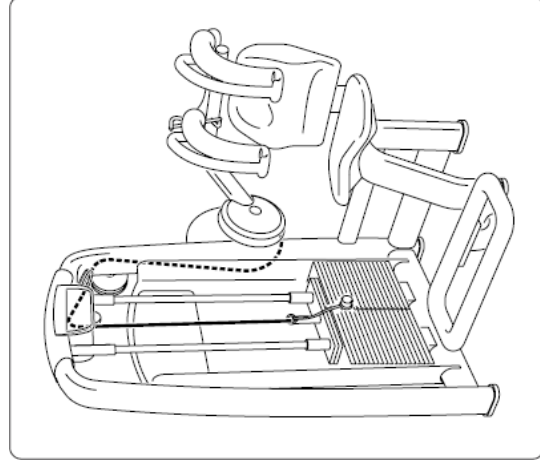
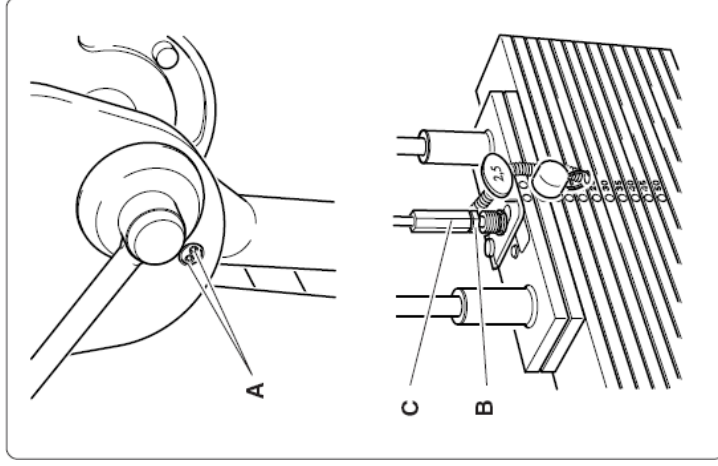
A kábelt minden esetben a kopás legelső jelekor ki kell cserélni, még akkor is, ha ez csak a külső gumi védőképenyt érinti.



FIGYELMEZTETÉS
 Havonta nézze át alaposan a kábelek épségét.

A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

- csavarja ki a csavarokat (A), csavarja vissza a rögzítő anyát (B), majd csavarja le a beállító anyát (C);
- távolítsa el a kábelt a súlykészletről a beállító anyá oldala felől;
- csatlakoztassa a súlykészlethez az új kábelt a beállító anyá irányából kezdve (kövesse az eredeti kábel útvonalát, ahogy azt az ábra mutatja);
- húzza meg a csavarokat (A).



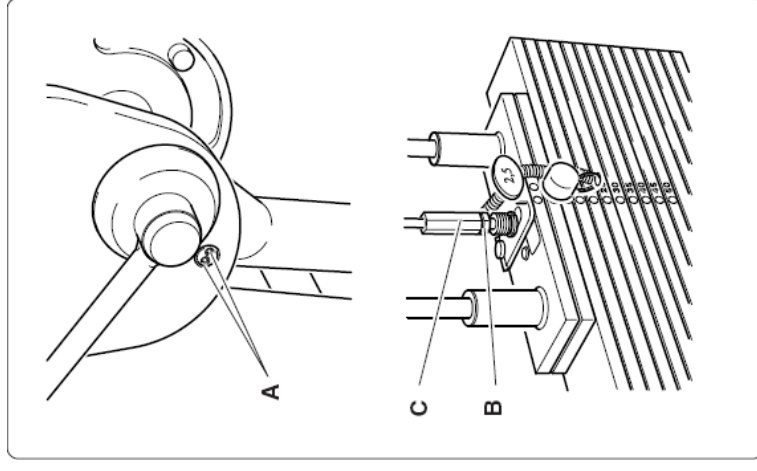
□ A súlykészlet kábelének feszítése

Lehetőség van a súlykészlet tartó kábelének kisebb mértékű feszítésére a beállító anyá (C) segítségével, miután kilazította a rögzítő anyát (B).



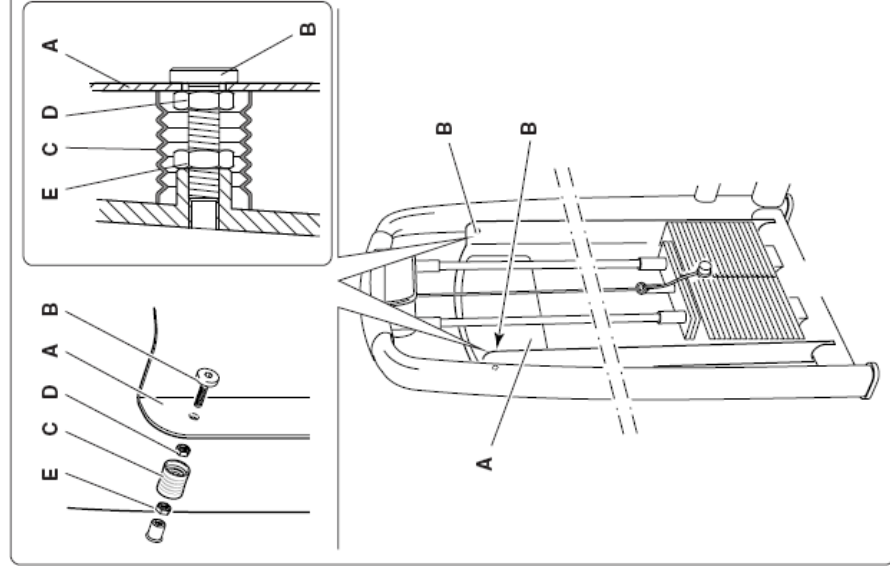
INFORMÁCIÓ

A kábel cseréje utáni megfeszítéséhez hasznos lehet, ha a csavarok (A) meghúzásakor, az első súly alá egy kb. 10 mm-es (1/2") távtartót helyez.



□ A súlykészlet védőburkolatának szétszerelése

A súlykészlet védőburkolatának (A) alsó fele a váz alsó keresztúdján támaszkodik, míg a felső rész csavarokkal (B) van a vázhoz rögzítve.



- A védőburkolat (A) leszereléséhez a következőképpen járjon el:
- helyezzen egy kulcsot a csavarba (B), anélkül, hogy megglazítaná;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot (C), majd illesszen egy csavar kulcsot az anyáira (D) és lazítsa le;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot, majd illesszen egy csavar kulcsot az anyáira (E) és lazítsa le;
- csavarja ki a csavart (B) a vázból;
- ismételje meg a fenti lépéseket a védőburkolat másik oldalán is;
- vegye le a védőburkolatot feülről úgy, hogy enyhén megdönti azt.

A védőburkolat visszaszereléséhez végezze el a fenti lépéseket fordított sorrendben, észben tartva, hogy a (B) csavart NEM szabad teljesen becsavarni, mivel az csak a burkolat KÖZÉPPONTOSÍTÁSÁRA szolgál a súlykészlethez képest. Csak a (D) és (E) anyákat kell meghúzni.

1.5 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.

Ingyenesen hívható zöld számunk: +36 80 980 900

Fax: +36 29 352 570

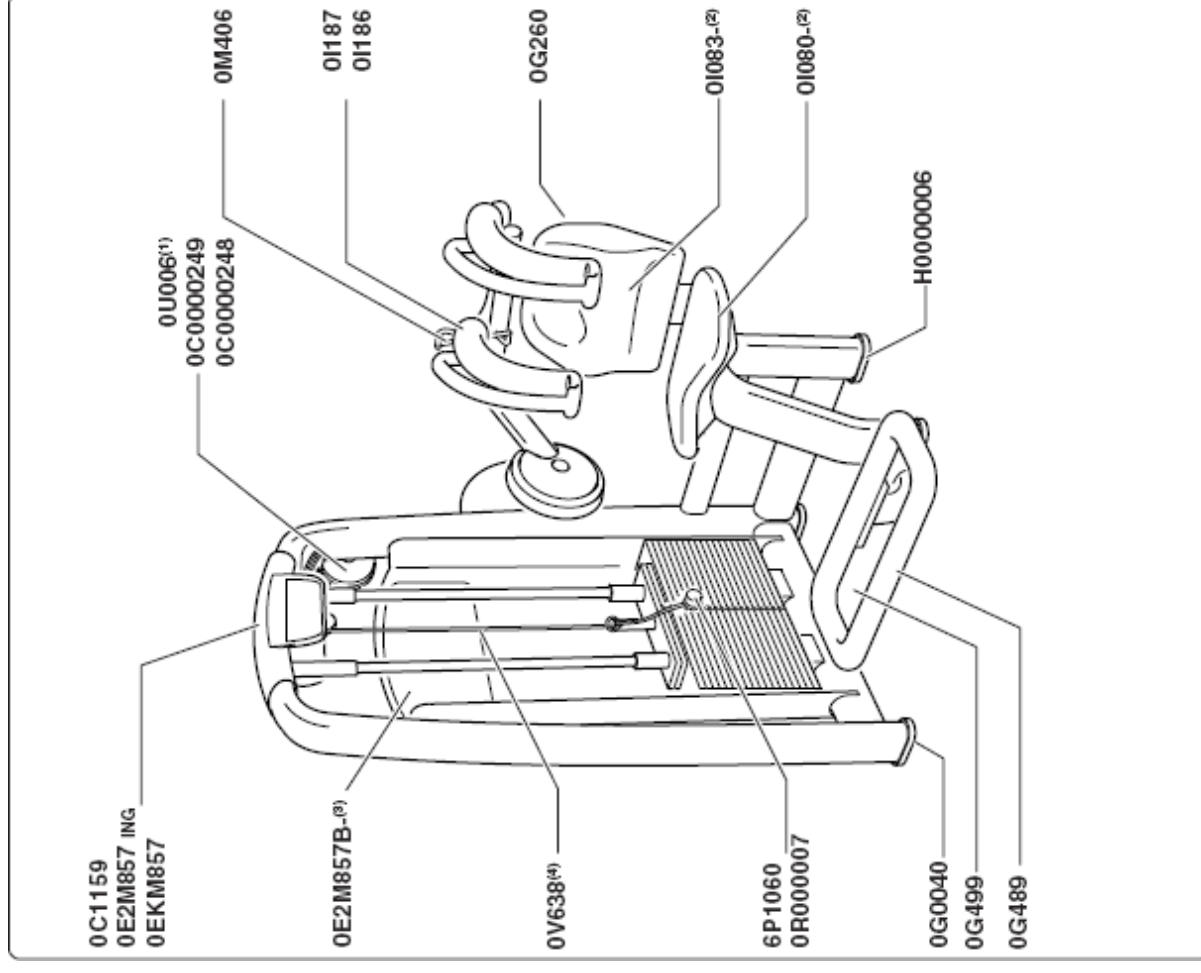
Bemutatóterem:

H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.

Tel.: +36 1 250 4176, +36 1 250 4177, fax: +36 1 250 4177

info@finnrelax.hu • www.finnrelax.hu • www.hu.technogym.com

1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámjai



Cikkszám	Leírás	Cikkszám	Leírás
0C1159	Tető	0I080- (2)	Ülés
0E2M857 ING	Első címke	0I083- (2)	Háttámasz
0EKM857	Hátsó címke	0G260	Dugasz
0E2M857B- (3)	Gyakorlat lap	0I186	Bal válltámasz
0V638 (4)	Súlykészlet kábel	0I187	Jobb válltámasz
6P1060	Szeg	0M406	Gázos dugattyú
0R000007	Szeg kábel	0C0000248	Csiga belső borítása
0G0040	Talp	0C0000249	Csiga külső borítása
0G499	Lábtartó deszka	0U006 (1)	Csiga
0G489	Lábtartó		
H0000006	Állítható talp		

FIGYELEM

(1) Minden csigának azonos a megrendelési száma.

(2) Mellékelje a szinkódot

(3) Mellékelje a nyelv kódot

(4) A Standard súlykészlethez a kábel 238 cm hosszú, a Plus súlykészlethez a kábel 228 cm hosszú.

1.6 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.

A megfelelő tároláshoz, használja az eredeti csomagolóanyagokat.

1.7 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon nem jelent veszélyt az emberekre, és ne hagyja, hogy gyermekek játszanak vele.
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 A berendezés használata

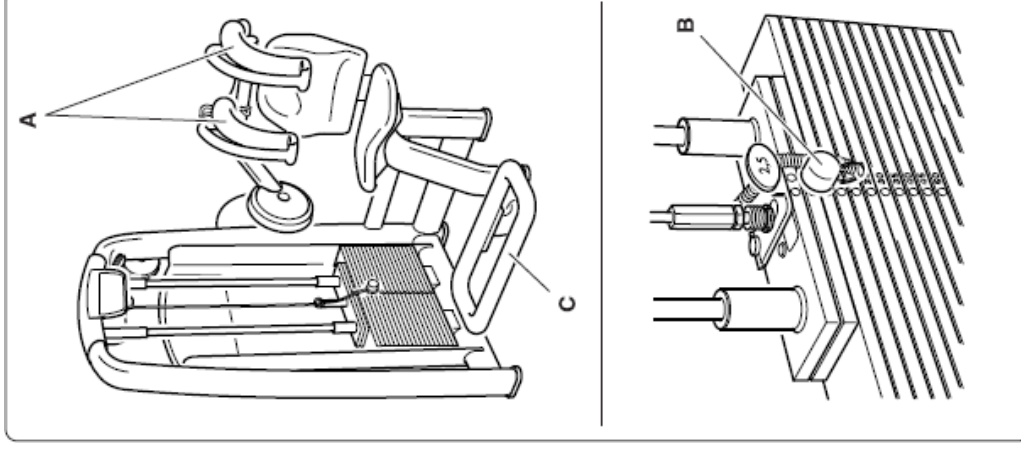
2.1 Beállítások

Az ülésbe való beüléshez emelje fel a váltómaszokat (A).

Váltsza ki a terhelést a szeg (B) segítségével.

Üljön le és tegye a lábait a lábtartóra (C).
Csússzon annyira hátra, hogy a dereka teljes felületen illeszkedjen a háttámlának.

Húzza le a váltómaszokat (A) a vállára.



2.2 Mozgás

Végezzen törzshajlítást előre oly módon, hogy először hasizmok felső, középső végül alsó szakaszának összehúzódására koncentrálnak.

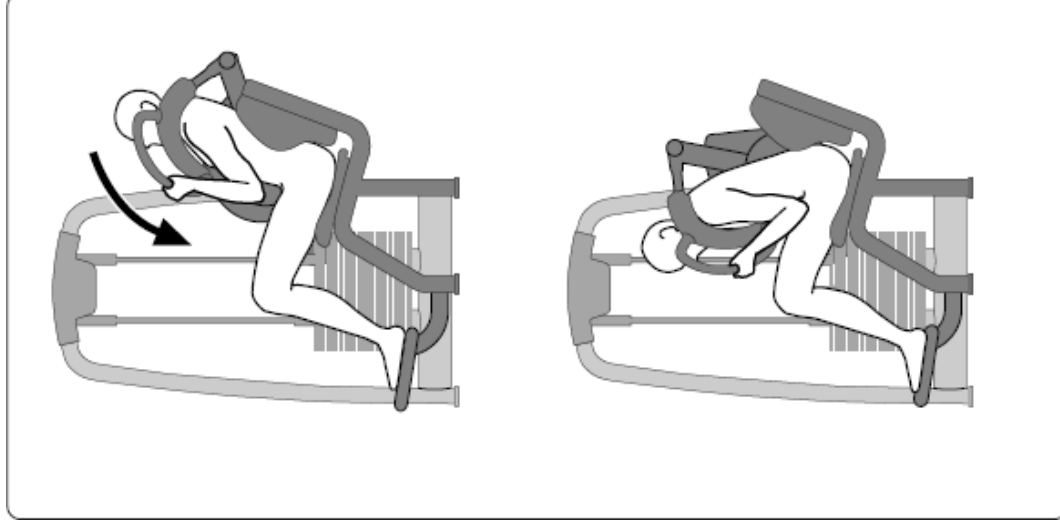
Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.

Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.

Mindig olyan súllyal dolgozzon, amivel szabályosan végre tudja hajtani a gyakorlatot.

Kerülje az ismétlések végén a lemezek összecsapódását.

A gyakorlat végén dőljön teljesen hátra és engedje vissza a súlyt a kiindulási helyzetébe. Ezután hajtja fel a váltásmozsokat.



2.3 Biztonságos használat

- A berendezést csak a tervezett edzéstípushoz igazodó **orvosi vizsgálat** után, és kizárólag a **gyártó által előírt feltételek** mellett szabad használni.
- A berendezésen csak olyan gyakorlat hajtható végre, amelyre azt tervezték, és olyan módszer szerint, valamint olyan körülmények között, amilyet ez a leírás tartalmaz.
- Aikinek sajátos fizikai problémáik vannak, csak az adott területre szakosodott orvos szigorú felügyelete mellett használhatják a berendezést.
- Az edzésprogramot az aktuális egészségi állapotának és ergonómiai tulajdonságainak függvényében tervezze meg és kezdjen mérsékelt terheléssel.
- Viseljen edzőcipőt és olyan ruházatot, amely alkalmas a gyakorlatok végzéséhez; ne viseljen olyan ruhát, ami gátolja az izzadást.
- Ha edzés közben rosszul érzi magát (szédülés, mellkasi fájdalom, stb.) **azonnal hagyja abba a gyakorlatot és forduljon orvoshoz.**
- Minden gyakorlat előtt győződjön meg arról, hogy a **helyes pozícióban** van, és hogy a berendezés egyik alkatrésze sincs az útjában.
- Gyakorlat közben ne tegye a kezét a súlykészlet közelébe.
- Ne tegye ki a berendezést vízszugármak.
- Ne hagyja a berendezést olyan helyen, ahol a környezeti hatások közvetlenül érhetik (eső, napsütés, stb.).
- Az Abdominal Crunch egy fix gyakorlatra alkalmas berendezés, mely alkalmas testépítésre, erőedzésre és izomzatfejlesztésre, fizikai tevékenységhez, ami a fittség megőrzését szolgálja, testnevelésre és célirányos edzésre, bizonyos versenyekre és sportokhoz.
- Az Abdominal Crunch-ot csak arra a feladatra szabad használni, amire tervezték és készítették. Minden más használat nem megfelelőnek minősül és ezért veszélyes.
- A berendezést olyan helyen kell telepíteni és használni, ahol a hozzáférés és a felügyelet a tulajdonos szigorú ellenőrzése alatt áll.
- Ne engedje, hogy gyerekek felügyelet nélkül használják a berendezést.

Karbantartási Jegyzék

Munka száma

A munka leírása

Munka száma

A munka leírása

Munka száma

A munka leírása

Munka száma

A munka leírása

Munka száma

A munka leírása

Munka száma

A munka leírása

Munka száma

A munka leírása

Munka száma

A munka leírása

Munka száma

A munka leírása

A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

FINNRELAX

Szauna és Szabadidő Kft.

Székhely:

H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.

Ingyenesen hívható zöld számunk: +36 80 980 900

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

info@finnrelax.hu • www.finnrelax.hu • www.hu.technogym.com