

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



ARM CURL

Használati Utasítás



Tartalomjegyzék

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

Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2003 október.

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

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
Csomagolás	11
A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása	11
A helyszín megválasztása	12
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
A szivacsosított részek cseréje	18
A súlykészlet kábelének cseréje	19
A súlykészlet kábelének feszítése	20
A súlykészlet védőburkolatának szétszerelése	21
1.5 Technikai támogatás	22
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámai	23
1.6 Tárolás	25
1.7 Hulladékkezelés	25
2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA	26
2.1 Beállítások	26
2.2 Gyakorlat	27
2.3 Biztonságos használat	28
KARBANTARTÁSI JEGYZÉK	29

Bevezetés

Ez a használati utasítás a gyártó nyelvén íródott majd ezután lett a célsország nyelvére lefordítva. A használati utasítás 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

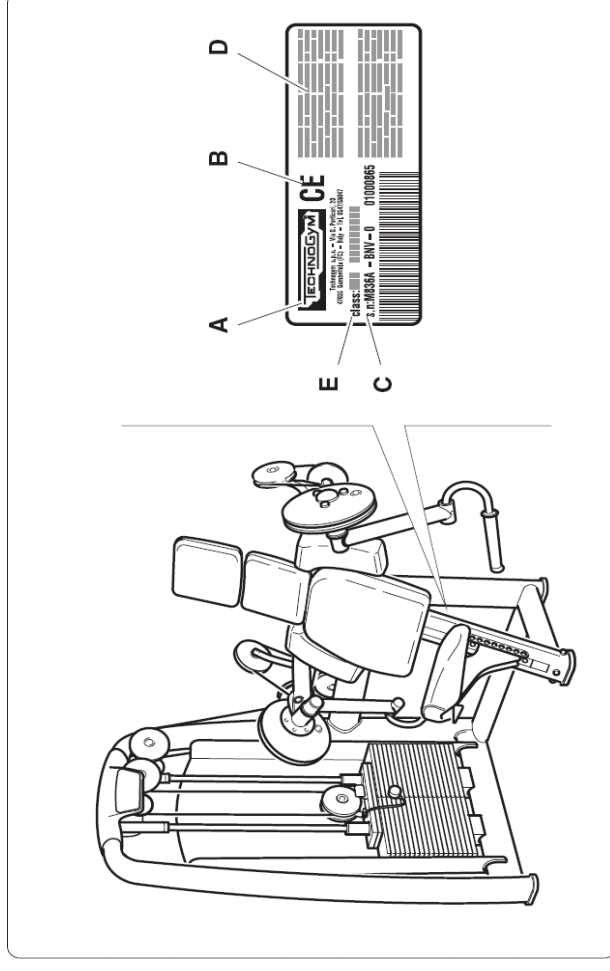
A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

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

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

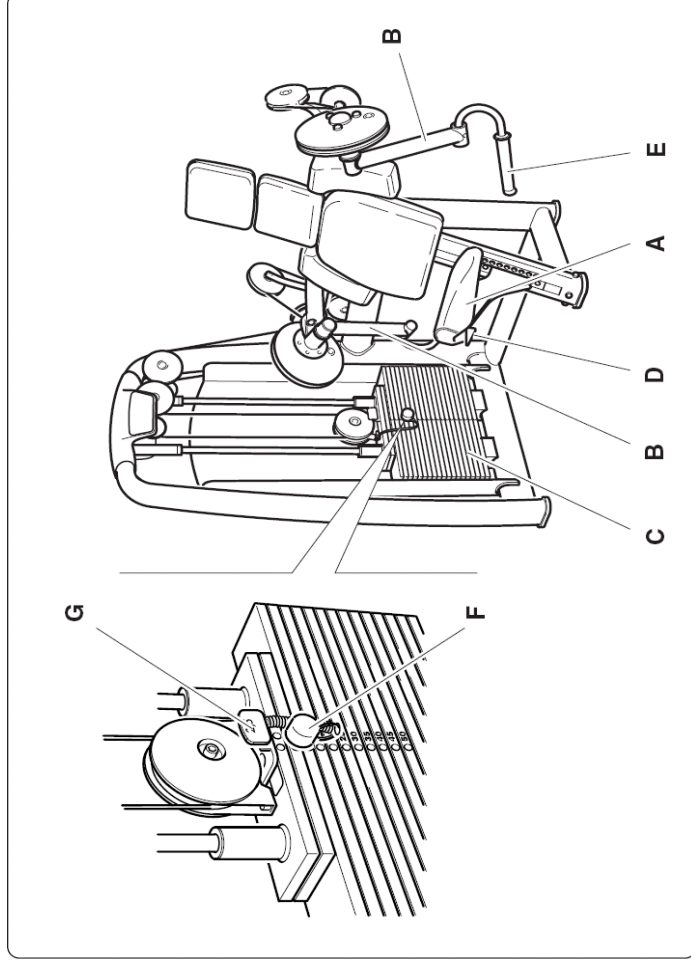
A berendezés- és gyártóazonosító címke; amely az üléstámla mögött helyezkedik el, az alábbi információkat tartalmazza:



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

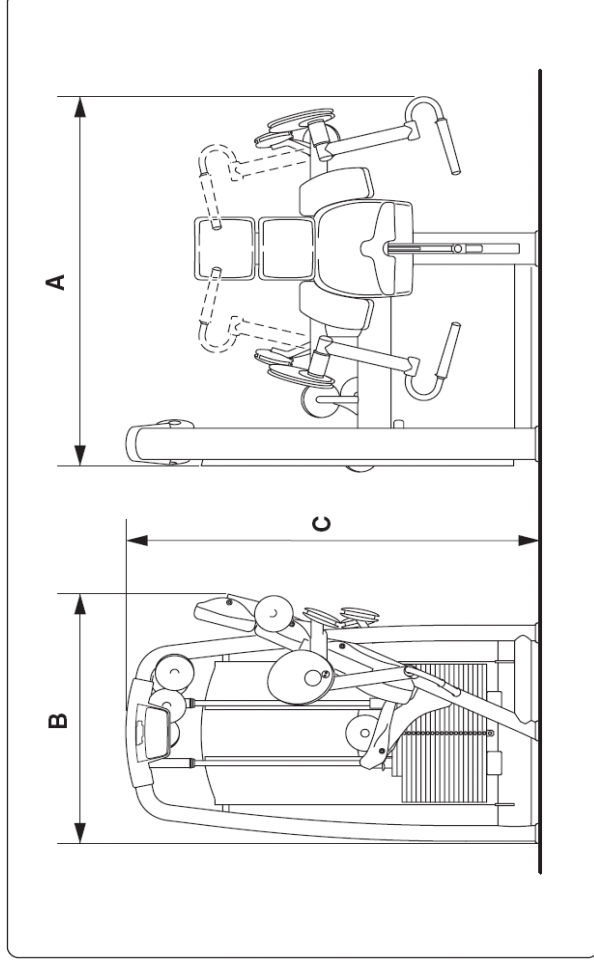
1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



- A Ülés:** a felhasználó ezen ülve hajítja végre a gyakorlatokat. A helyzete beállítható a kar (D) segítségével.
- B Karok:** amelyeket a felhasználó mozgat a fogantyúkkal (E).
- C Súlykészlet:** ezt két vezetősín mentén, a karok (B) segítségével egy összekötő kábelen keresztül a felhasználó mozgatja. A szeg (F) segítségével választható ki a súly, a gyakorlathoz szükséges erő beállításához. A csúszka (G) 2,5 kg-mal növeli a terhelést.

1.2.2 Technikai adatok



A Szélesség	1440 mm	(57")
B Hosszúság	960 mm	(38")
C Magasság	1485 mm	(61")
A normál verzió tömege	210 kg	(467 lb)
Növelt súlykészletű verzió tömege	240 kg	(533 lb)
Normál súlykészlet	65 kg	(130 lb)
Növelt súlykészlet	95 kg	(190 lb)
Kétszeresen növelt súlykészlet	125 kg	(250 lb)

1.2.3 Tartozékok

A berendezés alapfelszereltsége a következőkből áll:

- A** Használati utasítás
- B** Garancialevél

A cserealkatrészek azonosítóját 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 (A000010) és a számlap (**E**) (H0000369), amit a felső rúd és a súlyvezető sínek közé kell felszerelni.



FIGYELMEZTETÉS

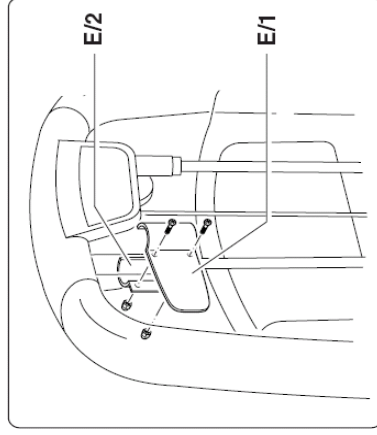
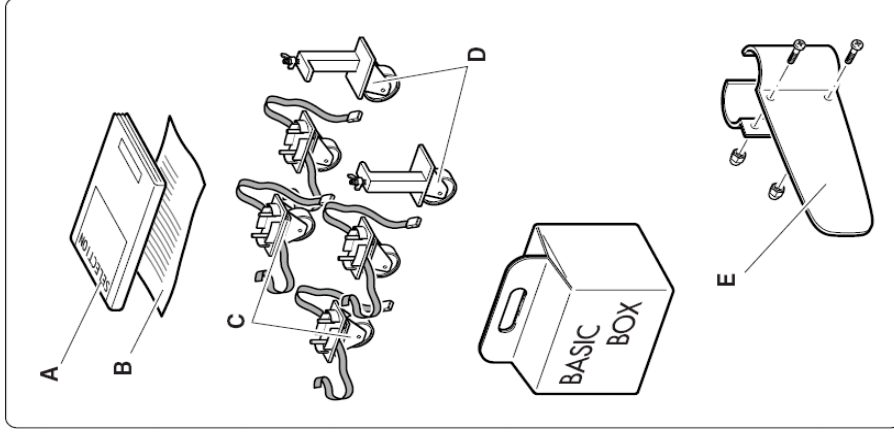
A típustól függően lehet, hogy csak egy vagy két elforduló kerék van.

A számtartó felszerelése:

A számtartót (**E**) közvetlenül a gép felső rúdja alá kell felszerelni, a gép irányába nézve. 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 felől, 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 gumborítással vagy szivacsoszással van ellátva.

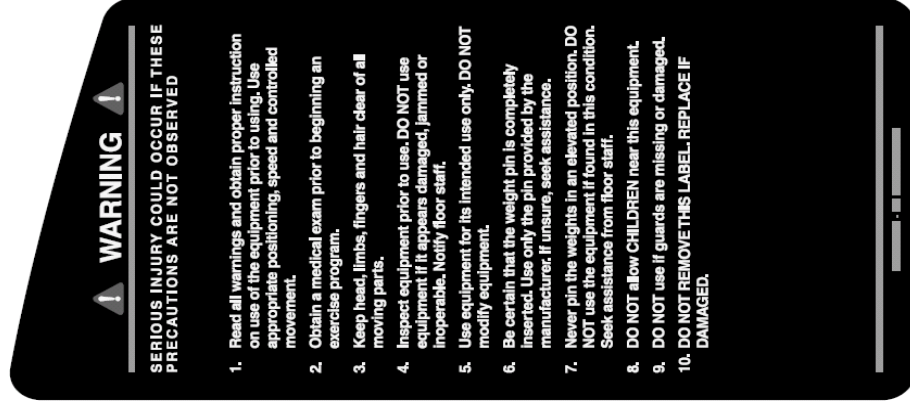
A súlykészleten egy külső védőburkolat van.

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



FIGYELMEZTETÉS

Különbösen 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 mindkét kábelhúzó tárcsán, amely a BECSÍPÓDÉSVESZÉLYT jelöli.

1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

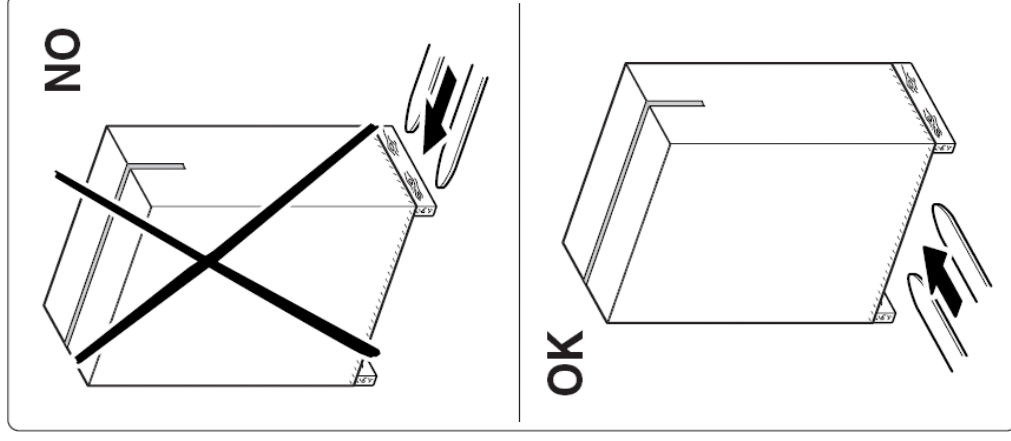
☐ Csomagolás

A berendezés teljesen összeszerelt állapotban, fóliába és kartonba csomagolva, egy fa palettára rögzítve kerül kiszállításra.

☐ A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása

A csomag a szokásos emelő-eszközökkel 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 egyszerű, biztonságos 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 körül, figyelembe véve a mozgásból adódó 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 el a kartont a szagatott vonal mentén, majd húzza le a kartont a berendezés teteje felé;
- távolítsa el a fóliát, úgy, hogy a berendezés teteje felé lehúzza;
- csavarja ki a falapokat rögzítő csavarokat;
- vágja el a berendezést rögzítő szalagokat;
- a palettáról való levételhez emelje meg a súlykészlet felőli 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 hulladék-ként 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 kerek segítségével mozgassa.



VESZÉLY
A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.

Miután felemelte a berendezést, a mozgatáshoz szükséges kerek rácsatolhatók a berendezés lábára és a speciális szalagokkal rögzíthetők.

Emelje fel a berendezést egy béka vagy tárgonca 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. Illesse be a kerek csapjait (A) a speciális lyukakba a berendezés talpán, majd tolja be őket egészen.



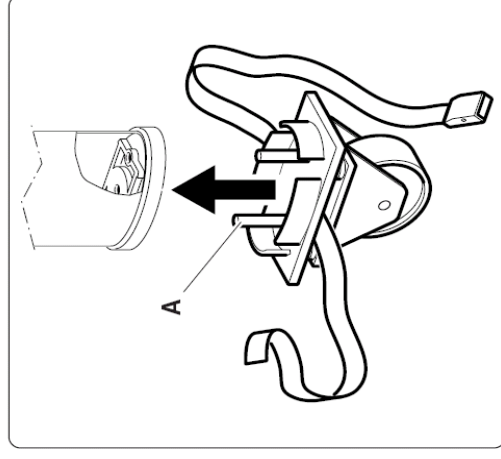
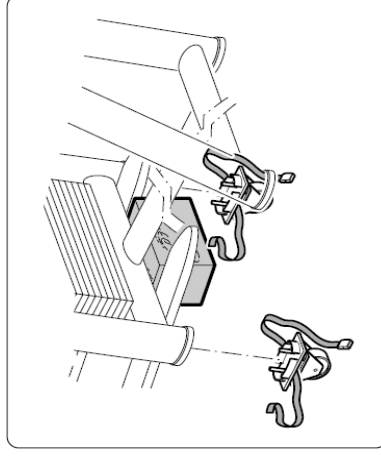
FIGYELMEZTETÉS

Amikor a berendezést emeli, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet takaró burkolatának.



FIGYELMEZTETÉS

A fix kereket mindig a súlykészlet alá kell felszerelni.



Ugyanílyen módon eljárva, emelje fel a berendezést az **ülős felőli oldalon** és illessze a helyére a forgó kereket.



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 takaró burkolatának.

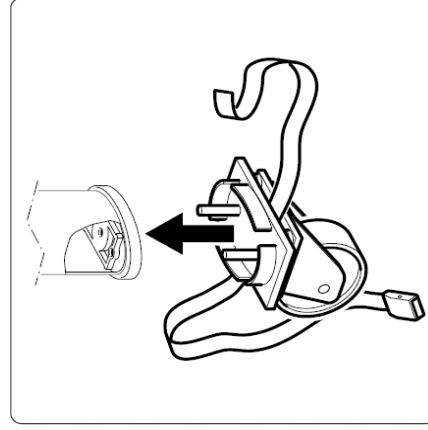
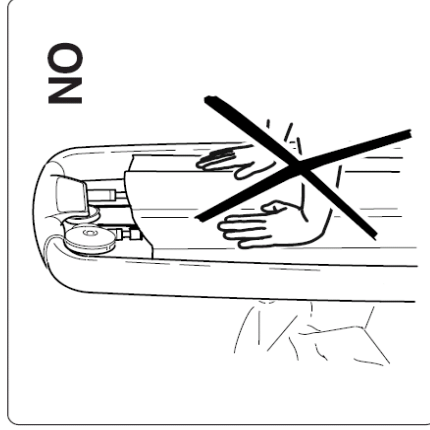
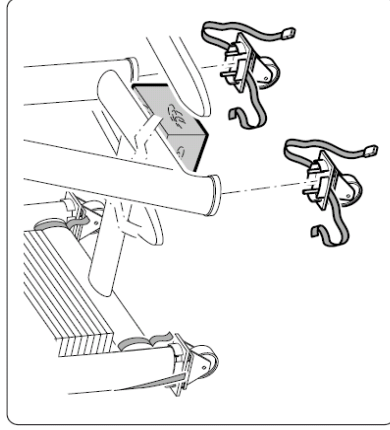
Végül emelje fel a berendezést, és támasztékok eltávolítása után engedje le a földre.



FIGYELMEZTETÉS

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

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

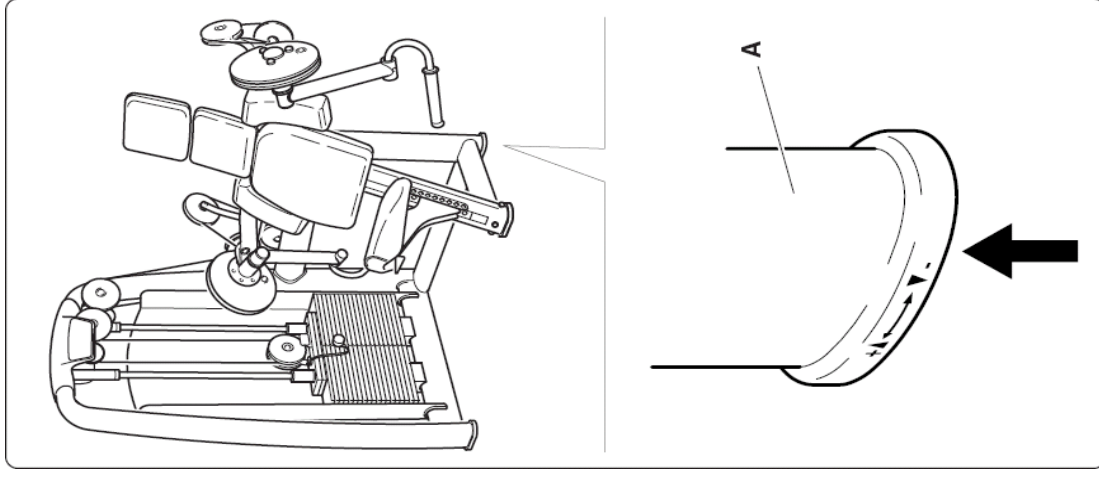


1.3.2 A berendezés beállítása

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

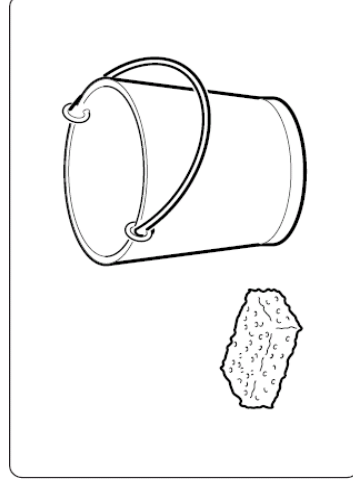
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülését és/vagy kopás jeleit kutatva.

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 szivacsosított 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.

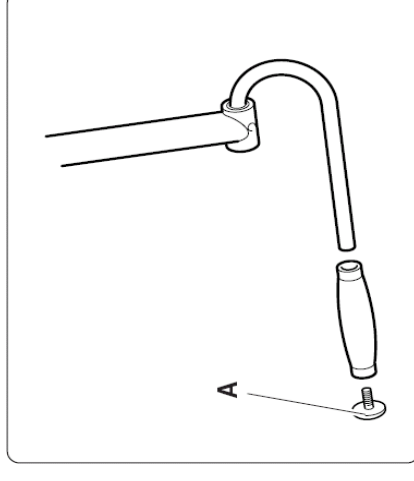
1.4.2 Speciális karbantartás

A szivacsosított részek cseréje

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

A fogantyúk a csavarok (A) kilazítása után eltávolíthatók.

Az ülés, a háttámasz és a könyöktámaszok szivacsosításának eltávolításához csavarja ki azok hátoldalán lévő csavarokat.



□ A súlykészlet kábelének cseréje



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

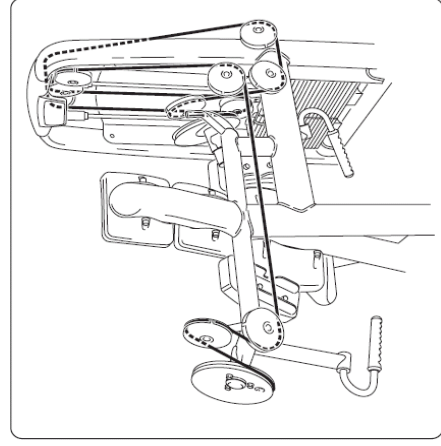
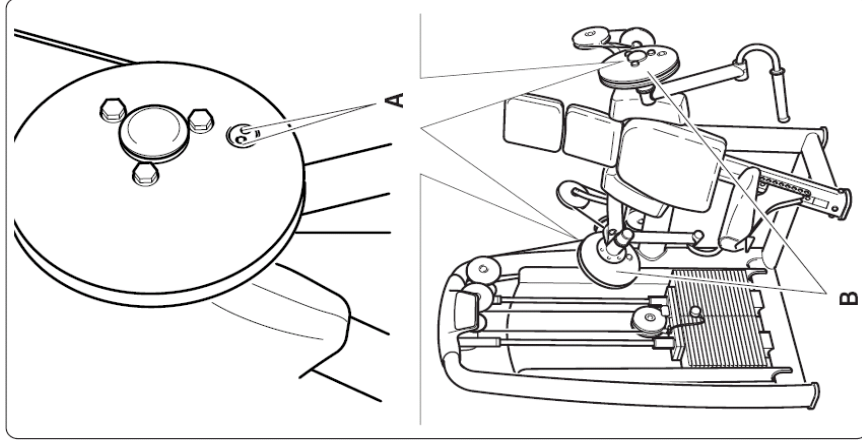
A kábelt minden esetben a kopás legelső jelekor ki kell cserélni, még akkor is, ha ez csak a külső gumi védőköpenyt érinti.



FIGYELMEZTETÉS
Havonta nézze át alaposan a kábelek épségét.

A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

- csavarja ki a csavarokat (A) mindkét kábelhúzó tárcsából (B), majd távolítsa el a kábelt;
- helyezze be az új kábelt és húzza meg a csavarokat (A) az egyik tárcsán (B) (kövesse az eredeti kábel útvonalát, ahogy azt az ábra mutatja);
- helyezzen egy kb. 10 mm-es (1/2") távtartót a súlykészlet első lemeze alá;
- feszítse meg a kábelt és húzza meg a csavarokat (A) a másik tárcsán (B);
- távolítsa el a 10 mm-es (1/2") távtartót a súlykészletből.



□ A súlykészlet kábelének feszítése

A súlykészlet kábelének feszítéséhez a következőképpen járjon el:

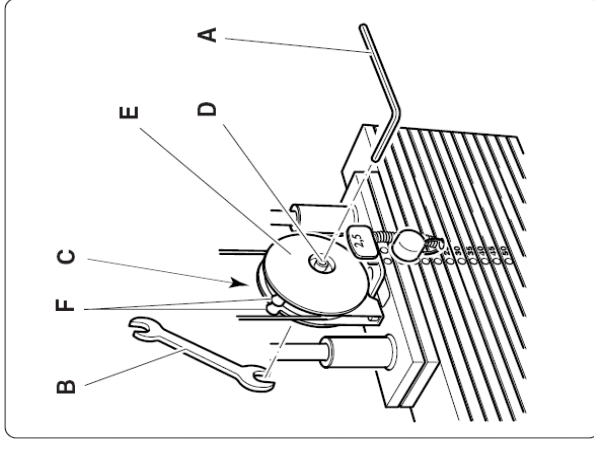
- használjon egy imbuszkulcsot (B) és egy villáskulcsot (E);
- lazítson egy fél fordulatot óramutatóval ellentétes irányban a csavaron (C) úgy, hogy közben tartja az imbuszcsavart (D);
- egy időben csavarja a mozgó csiga (E) mindkét oldalát. Az óramutató járásával egyezően feszítheti, azzal ellentétesen, pedig lazíthatja a kábelt;



FIGYELMEZTETÉS

A mozgó csiga mindkét felét egyenlő mértékben csavarja el. Ennek ellenőrzéséhez folyamatosan figyelje, hogy a jelölések egy vonalban legyenek.

- A folyamat befejezéséhez húzza meg a csavart (C) úgy, hogy közben tartja az imbuszcsavart (D).

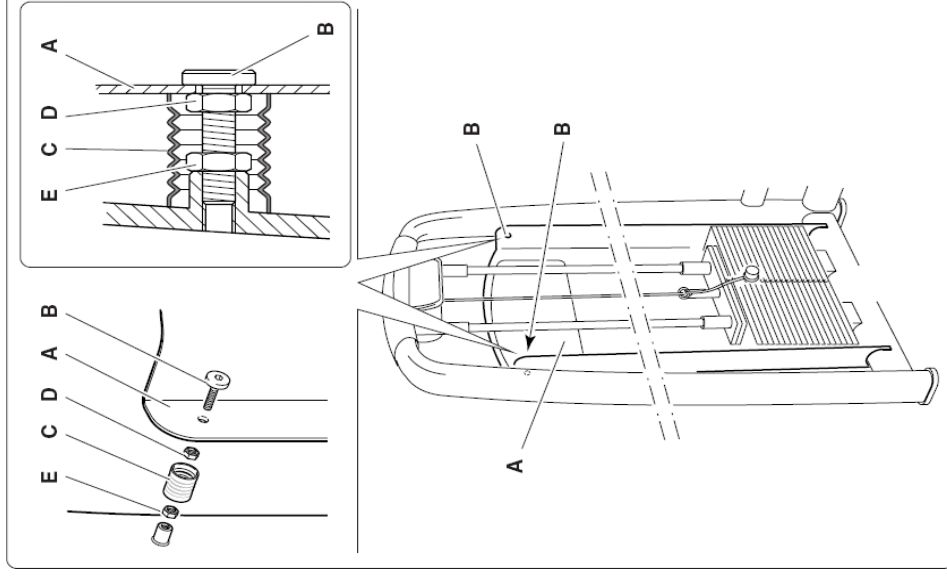


□ A súlykészlet védőburkolatának szét szerelése

A súlykészlet védőburkolatának (A) alsó fele a víz alsó keresztirányban 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 megfagyítaná;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot (C), majd illesszen egy csavar kulcsot az anyára (D) és lazítsa le;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot, majd illesszen egy csavar kulcsot az anyára (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 felülről 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:

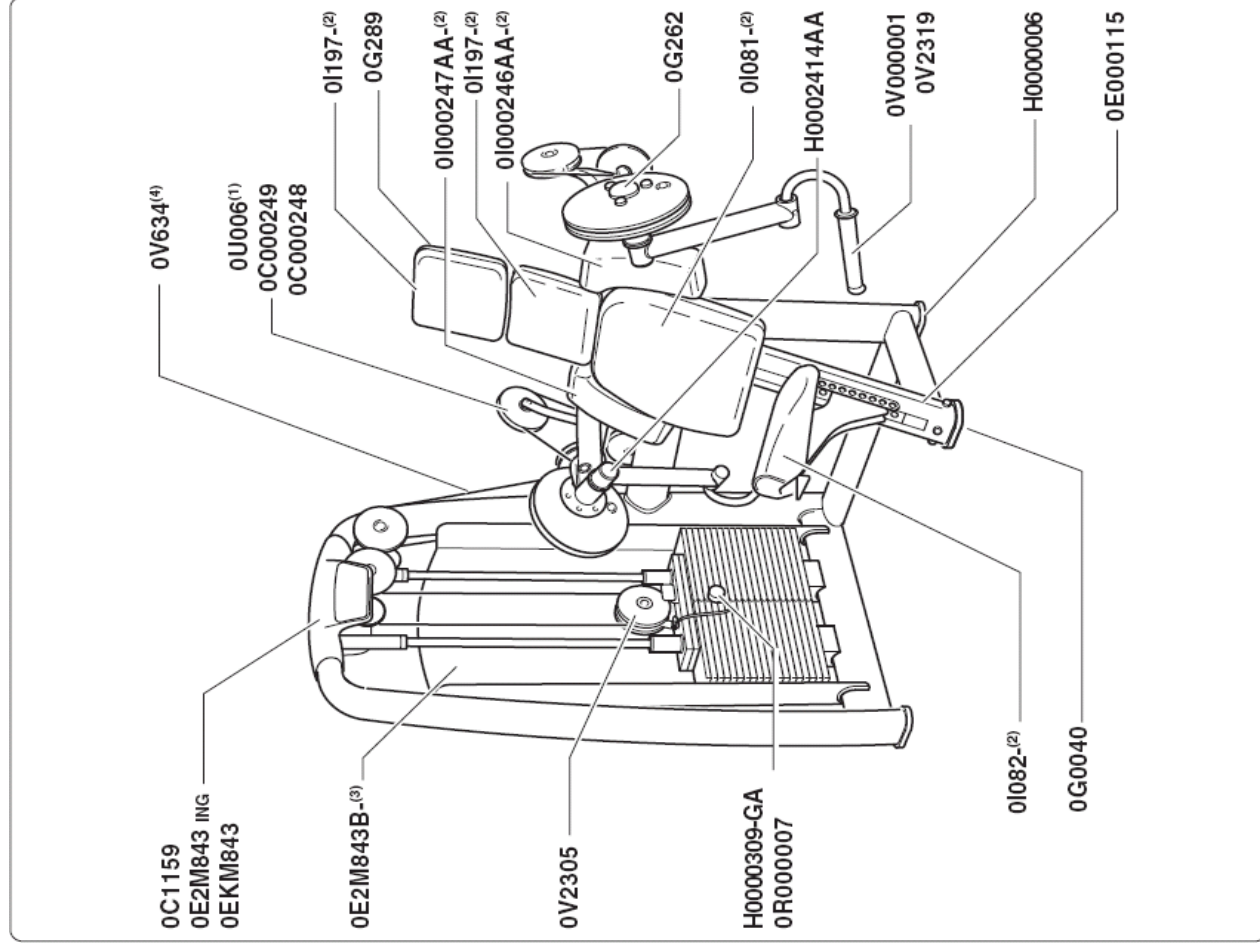
FINNRELAX
Szauna és Szabadidő Kft.

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	0C000248	Csiga belső ház
0E2M843 ING	Elülős címke	01197-(2)	Fejtámasz
0EKM843	Hátulsó címke	0G289	Dugasz
0E2M843B-(3)	Gyakorlatok tábla	01000247AA-(2)	Jobb könyöktámasz
0V2305	Csiga takaró	01000246AA-(2)	Bal könyöktámasz
H0000309-GA	Szeg	0G262	Dugasz
0R000007	Szeg kábel	01081-(2)	Háttámasz
01082-(2)	Ülés	H0002414AA	Dugasz
0G0040	Talp	0V2319	Fogantyú
0V634(4)	Súlykészlet kábel	0V000001	Fogantyú dugasz
0U006(1)	Csiga	H0000006	Állítható talp
0C000249	Csiga külső ház	0E000115	Ülésbeállító címke

Figyelem

(1) Minden csigának azonos a megrendelési száma.

(2) Mellékelje a szinkódot

(3) Mellékelje a nyelv kódot

(4) A standard súlykészlethez a kábel 715 cm hosszú, a növelt súlykészlethez a kábel 693 cm hosszú, a duplán növelt súlykészlethez a kábel 690 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.

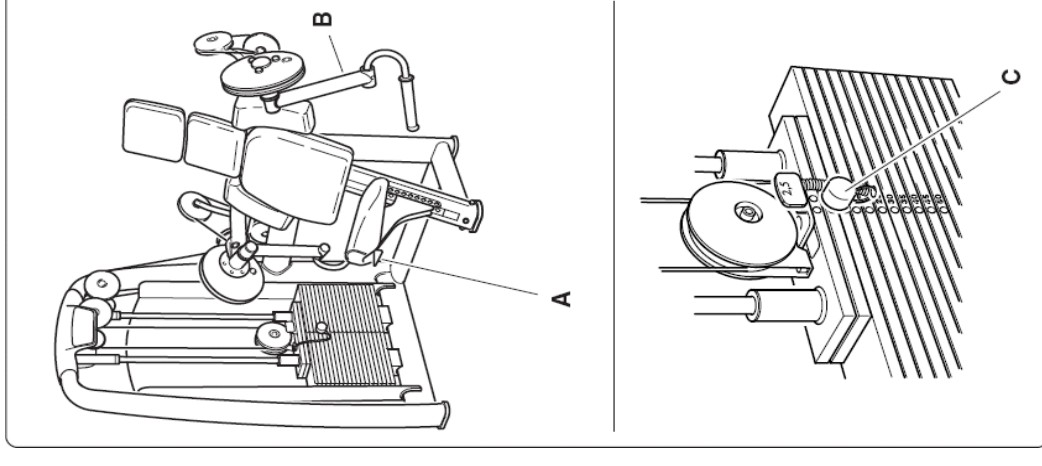
2 A berendezés használata

2.1 Beállítások

Az ülés eleje alatt lévő kar (A) segítségével állítsa be az ülés magasságát, úgy, hogy a könyökei egy vonalba essenek az edző karok (B) forgáspontjaival. Az ülés leeresztéséhez üljve maradjon, a felemeléséhez emelkedjen fel róla.

Válassza ki a terhelést a szeg (C) segítségével.

Határozottan támassza meg hátát a háttámaszon.



2.2 Gyakorlat

Markolja meg a fogantyúkat és végezzen karhajlítást.

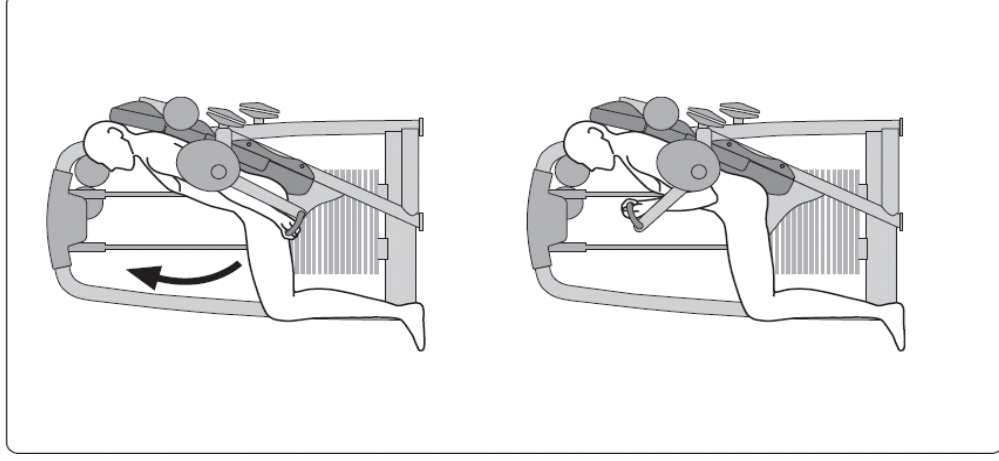
Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.

Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.

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

Kerülje visszaengedésnél a lemezek összecsapódását.

A gyakorlat végén engedje vissza a súlykészletet a kiindulási helyzetébe.



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 közt amilyet ez a leírás előír.
- Aiknek 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 vízugárnak.
- Ne hagyja a berendezést olyan helyen, ahol a környezeti hatások közvetlenül érhetik (eső, napsütés, stb.).
- Az Arm Curl egy fix gyakorlatra alkalmas berendezés, mely alkalmas testépítésre, erőedzésre és izomzatfejlesztésre, fizikai tevékenységhez, ami a fitness megőrzését szolgálja, testnevelésre és célirányos edzésre, bizonyos versenyekre és sportokhoz.
- Az Arm Curl-t 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.

