

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



Használati Utasítás



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	11
1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok	11
1.3 Üzembe helyezés és csomagolás	12
Csomagolás	12
A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása	12
A helyszín megválasztása	13
Kicsomagolás	14
1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása	15
1.4 Karbantartás	16
1.4.1 Rendszeres karbantartás	16
1.4.2 Speciális karbantartás	17
A szivacsosított részek cseréje	17
1.5 Technikai támogatás	18
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámai	19
1.6 Tárolás	21
1.7 Hulladékkezelés	21
2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA	22
2.1 Gyakorlatok	22
2.1.1 Sík pad és állítható pad vízszintes helyzetben	22
2.1.2 Állítható pad	28
2.1.3 Felülő pad	36
2.1.4 Hiperextenziós pad	37
2.2 Biztonságos használat	38
KARBANTARTÁSI JEGYZÉK	39

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. július.

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

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 értelmzését:



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

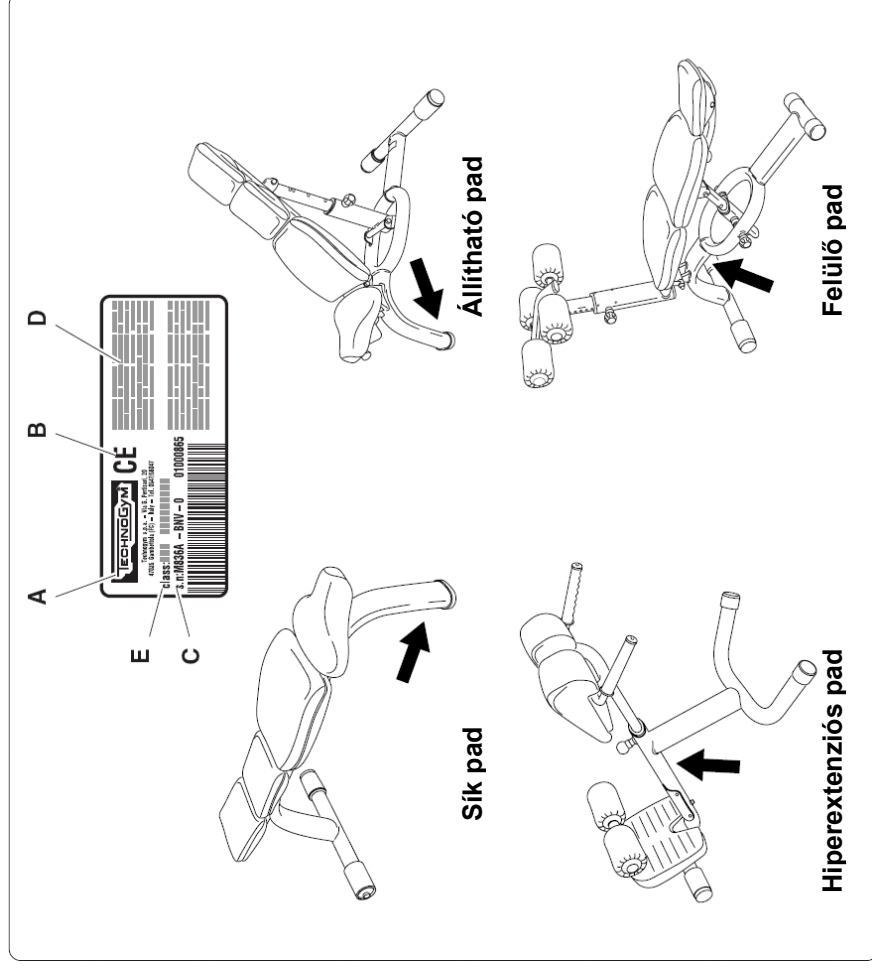
A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

**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 a keret belsején található, a sík pad és az állítható pad esetében az ülés alatt, az hiperextenziós pad esetén a táposólemez felett, míg a felülő pad esetében a háttámasz alatt helyezkedik el és az alábbi információkat tartalmazza:



A Gyártó neve és címe

B CE jelzés

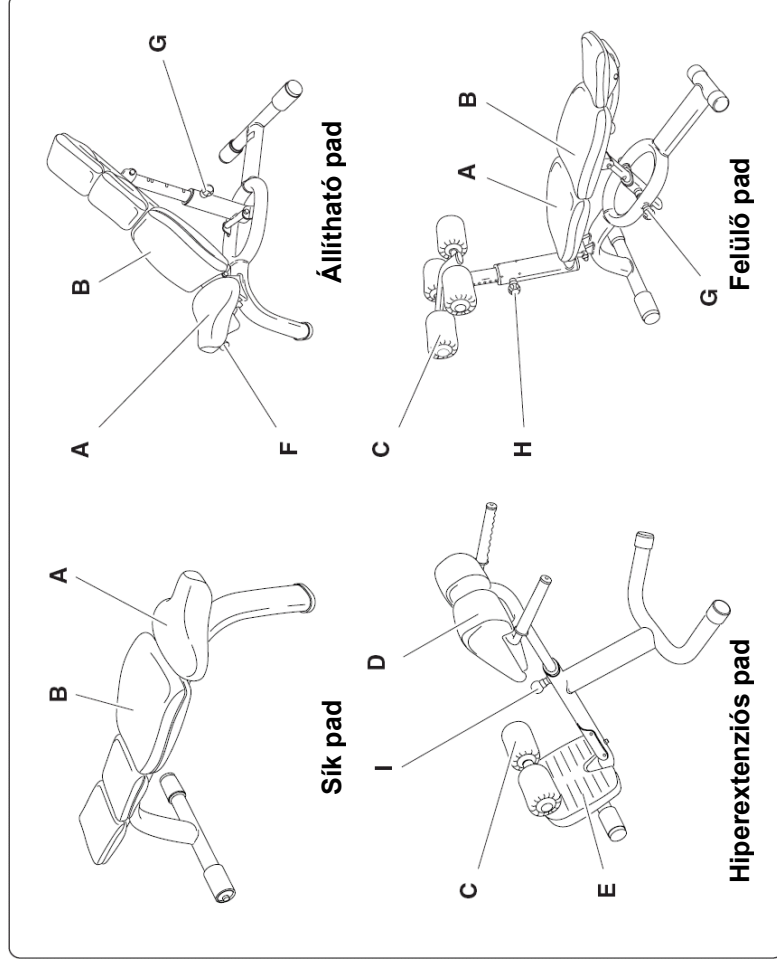
C Szériaszám

D Figyelmeztetések

E Berendezés minősítése

1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



A Ülés: a felhasználó ezen üve hajja végre a gyakorlatokat. Az állítható pad esetében a helyzete beállítható a kar (F) segítségével.

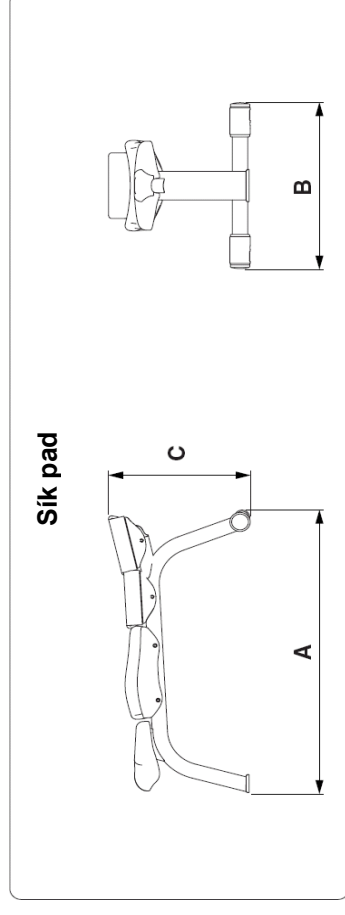
B Háttámasz: a hátat támaszja gyakorlat közben. Az állítható és a feülő padon a háttámasz helyzete állítható a gomb segítségével (G).

C Szivacszott görgők: ezeken támaszhatja meg a lábát a gyakorlatok elvégzéséhez. A feülő padon a helyzetük egy gomb (H) segítségével állítható.

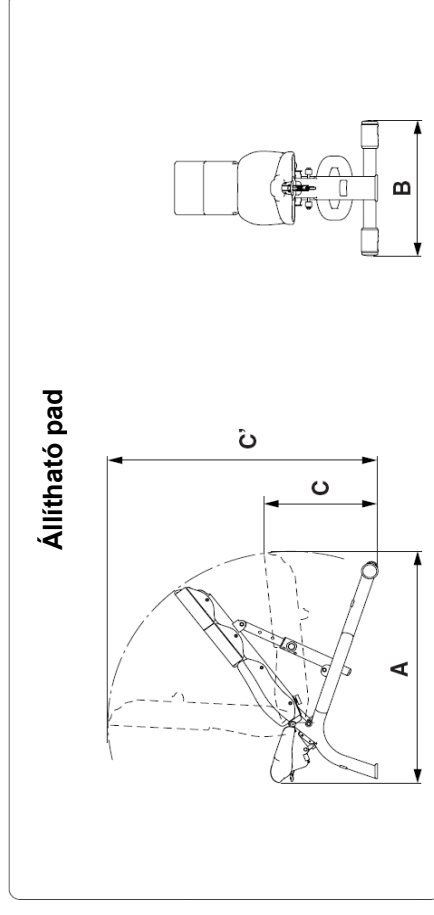
D Szivacszott támaszték: a medencét támaszja meg gyakorlat közben. A támaszték helyzete egy menetes gomb (I) segítségével állítható.

E Taposólemez: a lábfejet támaszja meg gyakorlat közben.

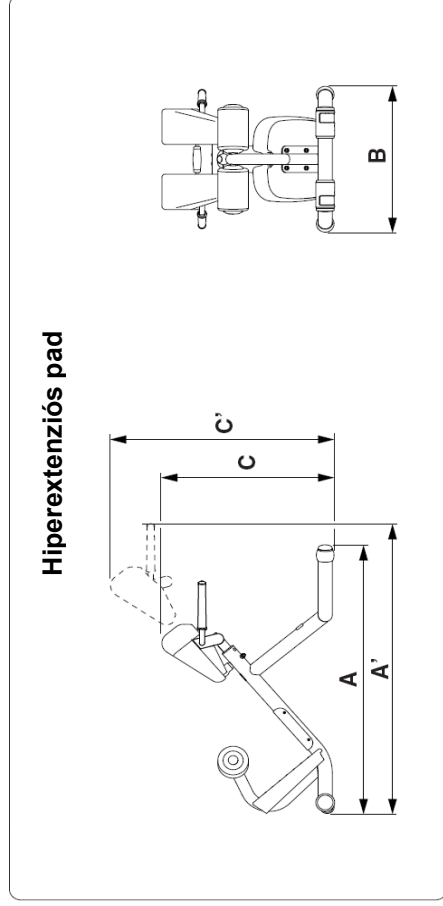
1.2.2 Technikai adatok



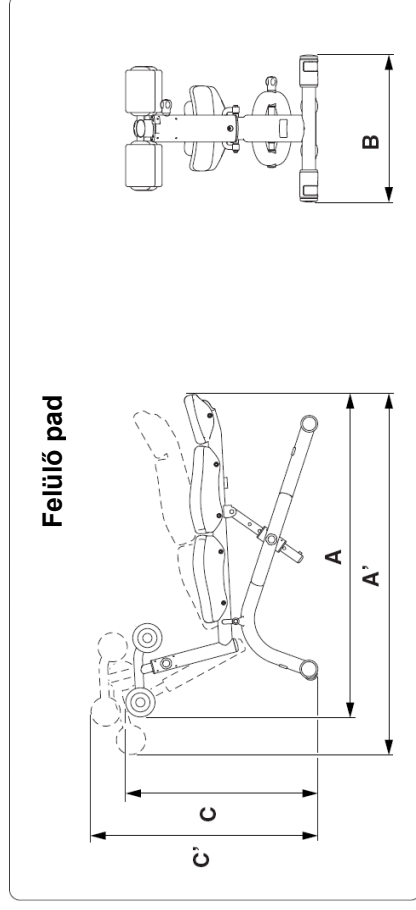
A	Hosszúság	1188 mm	(47")
B	Szélesség	697 mm	(27")
C	Magasság	558 mm	(22")
A berendezés tömege		24 kg	(53 lb)



A	Hosszúság	1187 mm	(47")
B	Szélesség	688 mm	(27")
C	Magasság	453 mm	(18")
C'	Maximális magasság	1298 mm	(51")
A berendezés tömege		36 kg	(79 lb)



A Hosszúság	1216 mm	(48")
A' Maximális hosszúság	1270 mm	(50")
B Szélesség	661 mm	(26")
C Magasság	722 mm	(28")
C' Maximális magasság	915 mm	(36")
A berendezés tömege	37 kg	(82 lb)



A Hosszúság	1440 mm	(57")
A' Maximális hosszúság	1550 mm	(61")
B Szélesség	657 mm	(26")
C Magasság	852 mm	(34")
C' Maximális magasság	1150 mm	(45")
A berendezés tömege	44 kg	(97 lb)

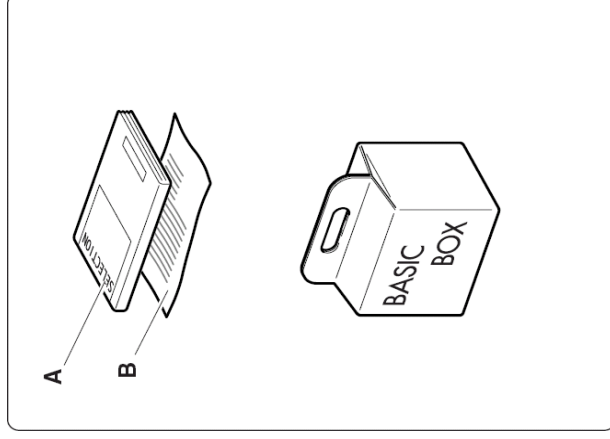
1.2.3 Tartozékok

A berendezés alapszereltsége a következőkből áll:

- A Használati utasítás
- B Garancialevél

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

Opcionális kiegészítő a Basic Box (Alapdoboz) szerelőkészlet (A0000010).



1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok

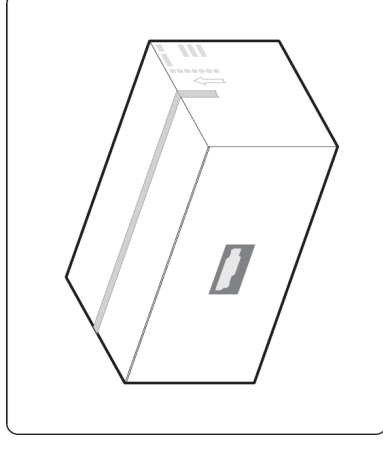
A berendezésnek nincsenek hegyes sarkai.

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

1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

☐ Csomagolás

A berendezés teljesen összeszerelt állapotban, fóliába és kartonba csomagolva, 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.



FIGYELMEZTETÉS

Ha a becsomagolt berendezés kézben viszi, akkor annak súlya miatt, azt legalább 2 ember mozgassa.

☐ A helyszín megválasztása

A berendezés egyszerű, biztonságos és hatékony használata érdekében, a helyszínek bizonyos sajátos követelményeknek kell megfelelnie. 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, hogy gyakorlat közben ne legyen akadályoztatva;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a szükséges súlyt elbírja.

Ha a berendezés **nyilvános helyen** kerül üzembe helyezésre, a helyszínek 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 csomagolásból való kivételéhez:

- nyissa ki a kartondoboz tetejét;
- emelje meg a berendezést, majd helyezze a padlóra;
- távolítsa el a fóliát.



FIGYELMEZTETÉS

A berendezés súlya miatt azt legalább 2 ember emelje.



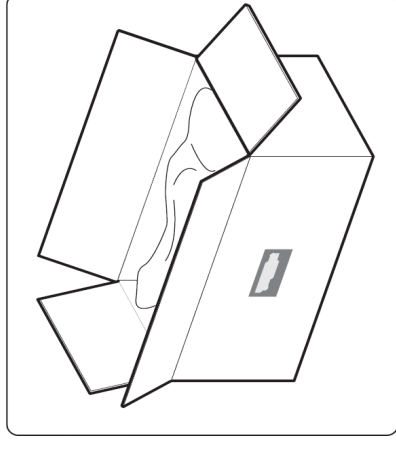
INFORMÁCIÓ

Kérjük tartson meg minden csomagolóanyagot 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.



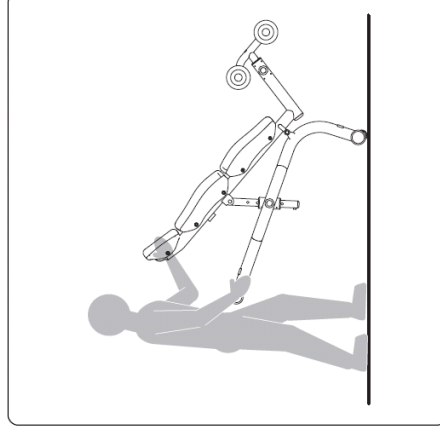
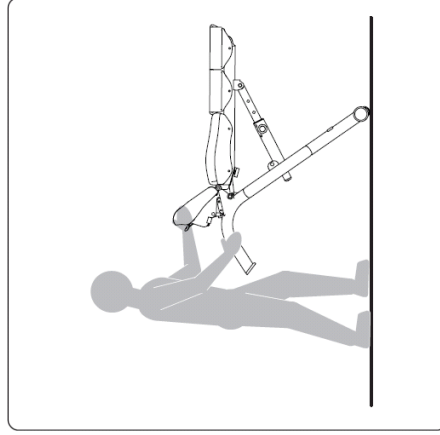
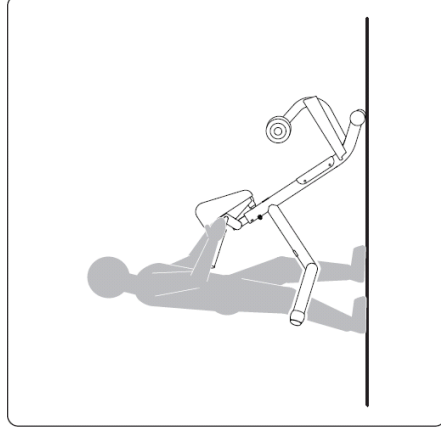
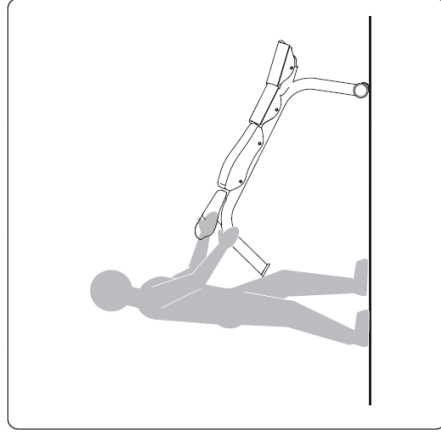
1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása

A berendezés két görgővel szerelve kerül kiszállításra. A mozgatáshoz emelje meg kissé a görgő nélküli oldalt a szivacsosáznál vagy a keretnél fogva és így mozgassa előre vagy hátra.



VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak stabilitásvesztését.



1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

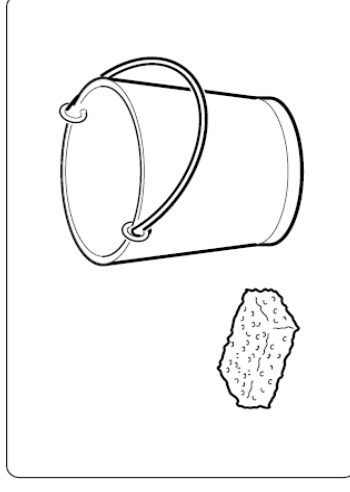
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülés és/vagy kopás jeleit kutatva.

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 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 matricákat lévő írott utasításokat.

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

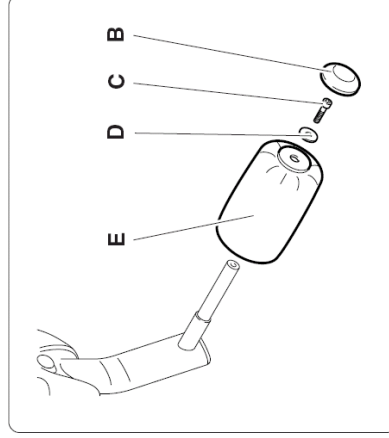
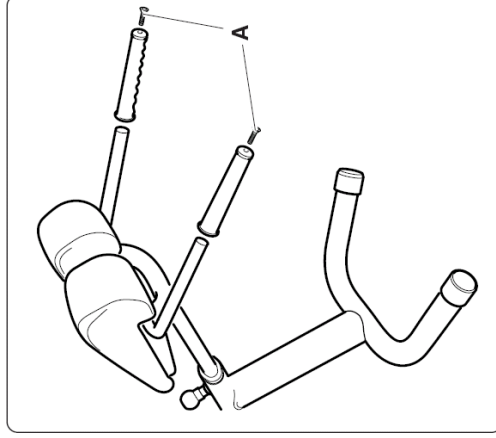
☐ A szivacsosított részek cseréje

Higiéniai okokból a kopott szivacsosított részek (párnák, görgők, ülések, háttámlák stb.) teljes cseréje ajánlott.

Húzza le a **fogantyúkat** a csavarok **(A)** kilazítása után.

Az **ülések, háttámlások és szivacsosított támaszok** szivacsosításának eltávolításához csavarja ki azok hátoldalán lévő csavarokat.

A **görgők** eltávolításához távolítsa el a takarólapot **(B)** és csavarja ki a csavart **(C)**. Ezután húzza le az alátétet **(D)** és a görgőt **(E)**.



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

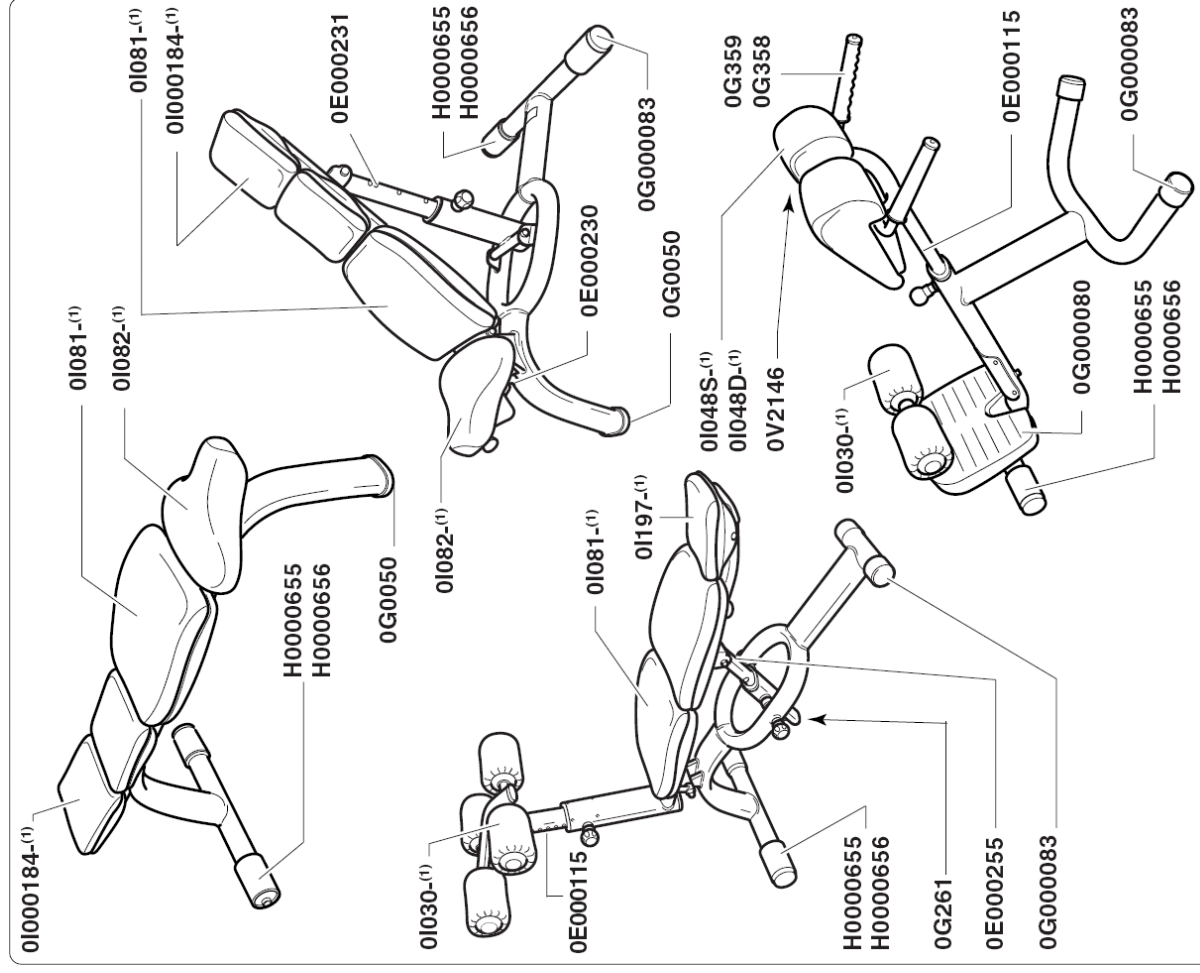
Bemutatóterem:

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
0I000184- ⁽¹⁾	Fejtámasz	0G000080	Táposólemez
0I197- ⁽¹⁾	Fejtámasz	0G359	Bal fogantyú
0I081- ⁽¹⁾	Háttámasz	0G358	Jobb fogantyú
0I082 ⁽¹⁾	Ülés	0V2146	Támaszkodó rúd
0I030- ⁽¹⁾	Görgő	0E000255	Háttámla beállítás címke
0I048S- ⁽¹⁾	Bal csípőtámasz	0E000230	Ülésbeállítás címke
0I048D- ⁽¹⁾	Jobb csípőtámasz	0E000115	Görgőbeállítás címke
0G0050	Talp	0E000115	Csípőtámasz beállítás címke
H0000655	Jobb görgő	0E000231	Háttámla beállítás címke
H0000656	Bal görgő		
0G261	Dugasz		
0G000083	Dugasz		

MEGJEGYZÉS

(1) Mellékelje a szinkódot

1.6 Tárolás

Ha a berendezést huzamosabb ideig nem használja, 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.

Ajánlott, hogy 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 Gyakorlatok

Az általános padokon végezhető gyakorlatok közül az alábbiakban ismertetett néhány. Az itt leírt gyakorlatokon kívül számos egyéb gyakorlat is végezhető rajtuk.

2.1.1 Sík pad és állítható pad vízszintes helyzetben

Kézi súlyzós fekvő nyomás (mellizmok)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozdulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Feküdjön hanyatt a padon.

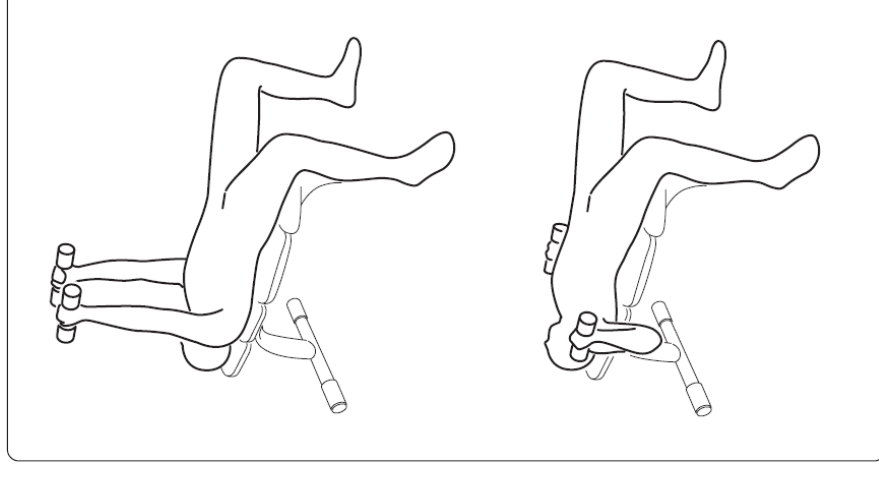
Talpaival kiterpeszben támaszkodjon meg a talajon a nagyobb stabilitás érdekében.

Markolja meg a kézi súlyzókat szimmetrikusan, majd nyújtsa ki a karjait függőlegesen. Kézfejei legyenek väliszelességre egymástól. A kézi súlyzók párhuzamosan álljanak.

Hajlítsa be a karjait úgy, hogy a kézi súlyzókat vállmagasságig leengedi, majd nyújtsa vissza karjait kiinduló helyzetbe.

Tartson egy állandó sebességet a mozdulat közben. A kinyomás sebessége legyen valamivel gyorsabb, mint a leengedése.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Függőleges tárogatás (mellizmok)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozgulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Feküdjön hanyatt a padon.

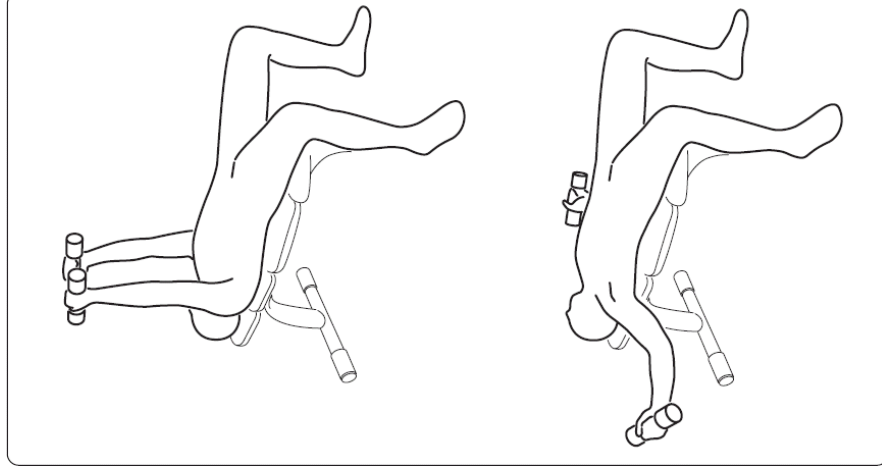
Talpaival kisterpeszben támaszkodjon meg a talajon a nagyobb stabilitás érdekében.

Markolja meg a kézi-súlyzókat szimmetrikusan, majd nyújtsa ki a karjait függőlegesen. Kézfejei legyenek vízszintesre egymástól. A kézi súlyzók párhuzamosan álljanak.

Engedje le a karjait oldalsó középtartásba, amíg a súlyzók vállmagasságba kerülnek, majd zárja össze karjait a kiinduló helyzetbe. Karjait leengedéskor tartsa enyhén könyökből behajlítva a gyakorlat során.

Tartson egy állandó sebességet a mozgulat közben. A zárás sebessége legyen valamivel gyorsabb, mint a nyitása.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Fej fölül húzás (mellizmok)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozgulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Feküdjön hanyatt a padon.

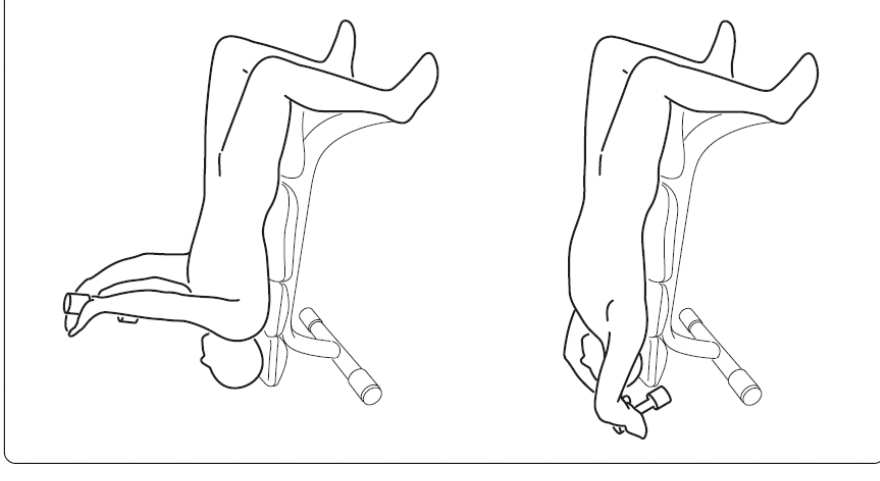
Talpaival kisterpeszben támaszkodjon meg a talajon a nagyobb stabilitás érdekében.

Fogja meg mindkét kezével a kézi súlyzót és nyújtsa ki karjait függőlegesen.

Engedje le a kézi súlyzót a feje fölé, majd húzza vissza kiinduló helyzetbe. Karjait leengedéskor tartsa enyhén könyökből behajlítva a gyakorlat során.

Tartson egy állandó sebességet a mozgulat közben. A visszahúzás sebessége legyen valamivel gyorsabb, mint a leengedése.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Koncentrált bicepsz

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozgulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Üljön a padra, lábait tegye kisterpeszbe.

A gyakorlatot egyszerre csak egy kézzel végezze. Nyújtsa ki a karját, a súlyzót lefelé tartva úgy, hogy a könyökét az azonos oldali combjának támasztja. A másik kezét tegye a másik combjára.

Hajlítsa be a karját úgy, hogy közben a könyökét nem emeli el a combjáról, majd engedje vissza a kiindulási helyzetbe.

Tartson egy állandó sebességet a mozgulat közben. A nyújtás sebessége legyen valamivel gyorsabb, mint a hajlításé.



□ Francia nyomás (tricepsz)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozgulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Feküdjön hanyatt a padon.

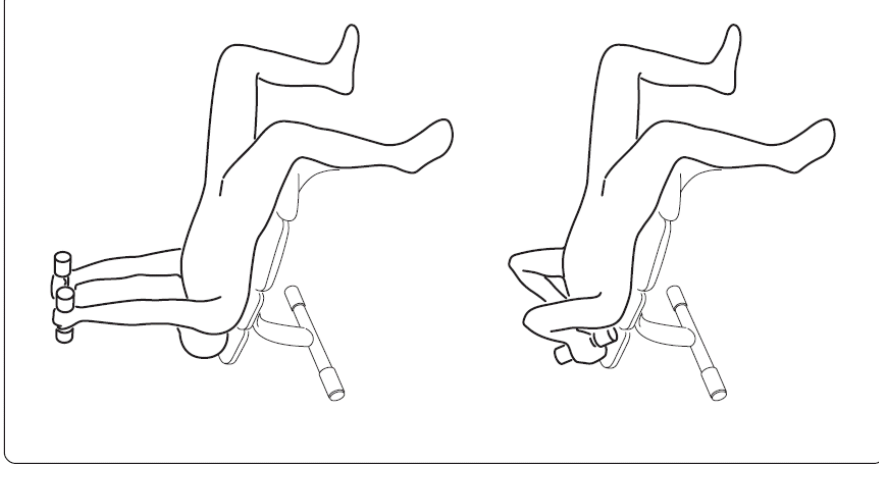
Talpaival kisterpeszben támaszkodjon meg a talajon a nagyobb stabilitás érdekében.

Markolja meg a kézi-súlyzókat szimmetrikusan, majd nyújtsa ki a karjait függőlegesen. Kézfejei legyenek válszélességre egymástól. A kézi súlyzók párhuzamosan álljanak.

Végezzen karhajlítást anélkül, hogy a felkarját megmozdítaná úgy, hogy a súlyzók a feje mellé kerüljenek, majd nyújtsa vissza karjait a kiinduló helyzetbe.

Tartson egy állandó sebességet a mozgulat közben. A nyújtás sebessége legyen valamivel gyorsabb, mint a hajlításé.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Térdfelhúzás (alhas)

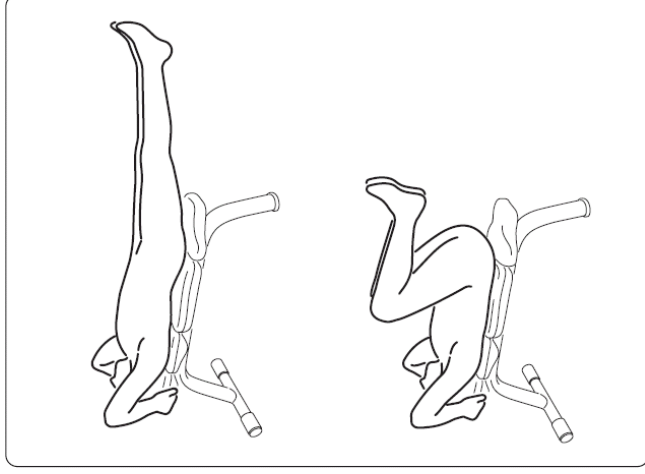
Feküdjön hanyatt a padon.

Feje mögött mindkét kézzel kapaszkodjon meg a fejtámlában a nagyobb stabilitás érdekében.

Emelje fel lábait a talajról és nyújtsa ki a testével egyvonalban.

Húzza fel a térdait a mellkasához, majd nyújtsa vissza a kiindulási helyzetbe.

Tartson egy állandó sebességet a mozgulat közben. A nyújtás sebessége legyen valamivel gyorsabb, mint a hajlításé.



2.1.2 Állítható pad

Azokon a gyakorlatokon kívül, amelyet a pad vízszintes helyzetében végezhet számtalan másik gyakorlatot is végrehajthat az állítható padon.

□ Kézi súlyzós 45°-os nyomás (mellizmok felső rész)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozgulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Húzza meg a gombot (A) és állítsa a háttámlát kb. 45°-os szögbe. A háttámla felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé a szivacsosátnál fogva. A leengedéséhez húzza meg a gombot (A).

Húzza meg a kart (B) az ülés elejénél és állítsa a be úgy, hogy ne csússzon le róla gyakorlat közben. Az ülés felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé azt. A leengedéséhez húzza meg a kart (B).

Üljön a padra és támaszkodjon hátával a háttámlának.

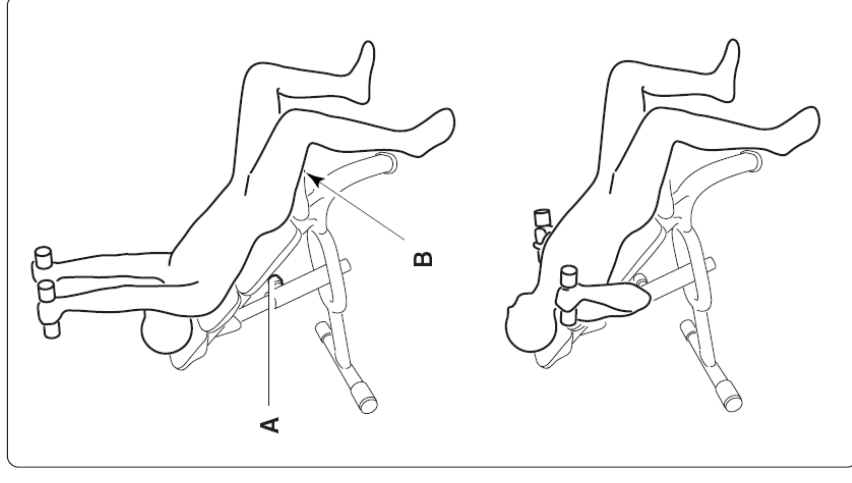
Talpaival kisterpeszben támaszkodjon meg a talajon a nagyobb stabilitás érdekében.

Markolja meg a kézi-súlyzókat szimmetrikusan, majd nyújtsa ki a karjait függőlegesen. Kézfejei legyenek vállszélességre egymástól. A kézi súlyzók párhuzamosan álljanak.

Hajlítsa be a karjait úgy, hogy a kézi súlyzókat vállmagasságig leengedi, majd nyújtsa vissza karjait kiinduló helyzetbe.

Tartson egy állandó sebességet a mozgulat közben. A kinyomás sebessége legyen valamivel gyorsabb, mint a leengedésé.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Ferdepados tárogatás (felső mellizmok)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozdulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Húzza meg a gombot (A) és állítsa a háttámlát kb. 45°-os szögbe. A háttámla felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé a szivacsosátnál fogva. A leengedéséhez húzza meg a gombot (A).

Húzza meg a kart (B) az ülés elejénél és állítsa a be úgy, hogy ne csússzon le róla gyakorlat közben. Az ülés felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé azt. A leengedéséhez húzza meg a kart (B).

Üljön a padra és támaszkodjon hátával a háttámlának.

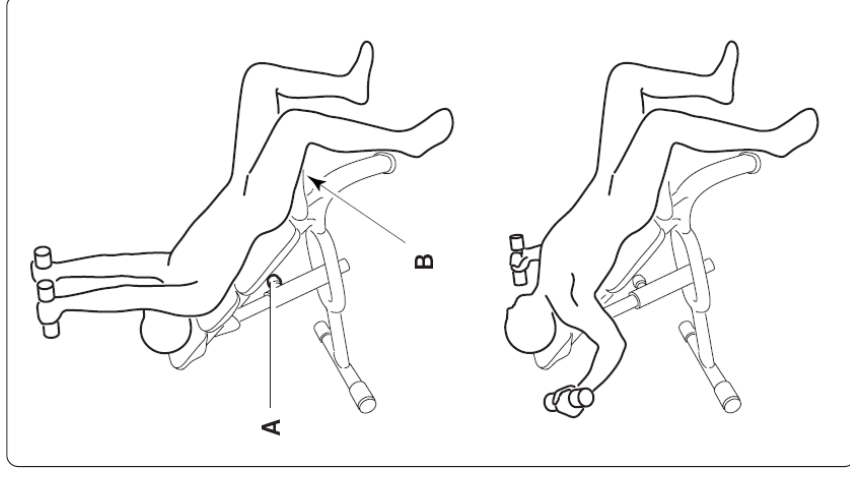
Talpaival kisterpeszben támaszkodjon meg a talajon a nagyobb stabilitás érdekében.

Markolja meg a kézi súlyzókat szimmetrikusan, majd nyújtsa ki a karjait függőlegesen. Kézfejei legyenek vállszélességre egymástól.

Engedje le karjait oldalsó középtartásba, amíg a súlyzók vállmagasságba kerülnek, majd zárja össze karjait a kiinduló helyzetbe.

Tartson egy állandó sebességet a mozdulat közben. A zárás sebessége legyen valamivel gyorsabb, mint a nyitása.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Kézi súlyzós karhajlítás (bicepsz)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozdulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Húzza meg a gombot (A) és állítsa a háttámlát kb. 45°-os szögbe. A háttámla felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé a szivacsosátnál fogva. A leengedéséhez húzza meg a gombot (A).

Húzza meg a kart (B) az ülés elejénél és állítsa a be úgy, hogy ne csússzon le róla gyakorlat közben. Az ülés felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé azt. A leengedéséhez húzza meg a kart (B).

Üljön a padra és támaszkodjon hátával a háttámlának.

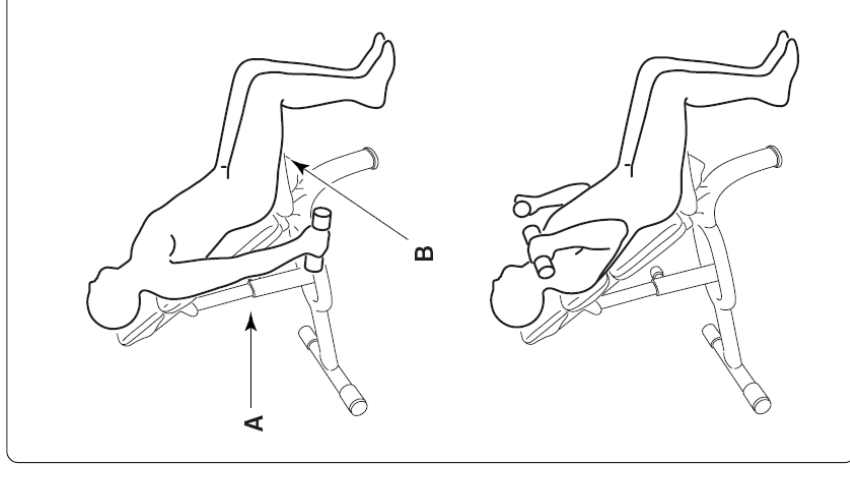
Zárt lábbal, talpaival támaszkodjon meg a talajon.

Markolja meg a kézi súlyzókat lefelé nyújtott kézzel. A súlyzók álljanak párhuzamosan.

Hajlítsa be karjait egyszerre úgy, hogy a súlyzók a vállához kerüljenek, majd engedje vissza a kiindulási helyzetbe.

Tartson egy állandó sebességet a mozdulat közben. A nyújtás sebessége legyen valamivel gyorsabb, mint a hajlításé.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Oldalemelés (vállizmok oldalsó rész)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozdulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Húzza meg a gombot **(A)** és állítsa a háttámlát 90°-os szögbe. A háttámla felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé a szivacsosátnál fogva. A leengedéséhez húzza meg a gombot **(A)**.

Húzza meg a kart **(B)** az ülés elejénél és állítsa a be annak helyzetét. Az ülés felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé azt. A leengedéséhez húzza meg a kart **(B)**.

Üljön a padra és támaszkodjon hátával a háttámlának.

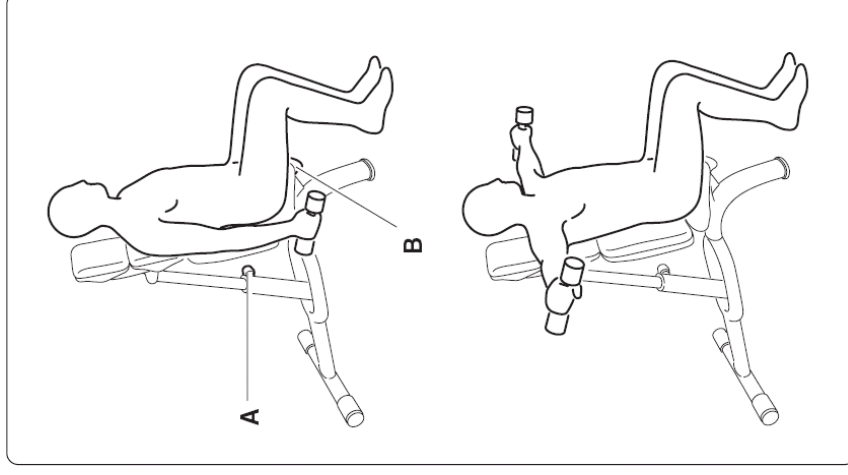
Zárt lábbal, talpaival támaszkodjon meg a talajon.

Markolja meg a kézi súlyzókat lefelé nyújtott kézzel. A súlyzók álljanak párhuzamosan.

Emelje fel karjait oldalsó középtartásba, amíg a súlyzók vállmagasságba kerülnek, majd engedje vissza a kiinduló helyzetbe. Karjait tartsa könyökből enyhén behajlítva.

Tartson egy állandó sebességet a mozdulat közben. A leengedés sebessége legyen lassabb, mint az emelésé.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Mellső emelés (vállizmos elülső rész)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozdulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Húzza meg a gombot **(A)** és állítsa a háttámlát 90°-os szögbe. A háttámla felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé a szivacsosátnál fogva. A leengedéséhez húzza meg a gombot **(A)**.

Húzza meg a kart **(B)** az ülés elejénél és állítsa a be annak helyzetét. Az ülés felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé azt. A leengedéséhez húzza meg a kart **(B)**.

Üljön a padra és támaszkodjon hátával a háttámlának.

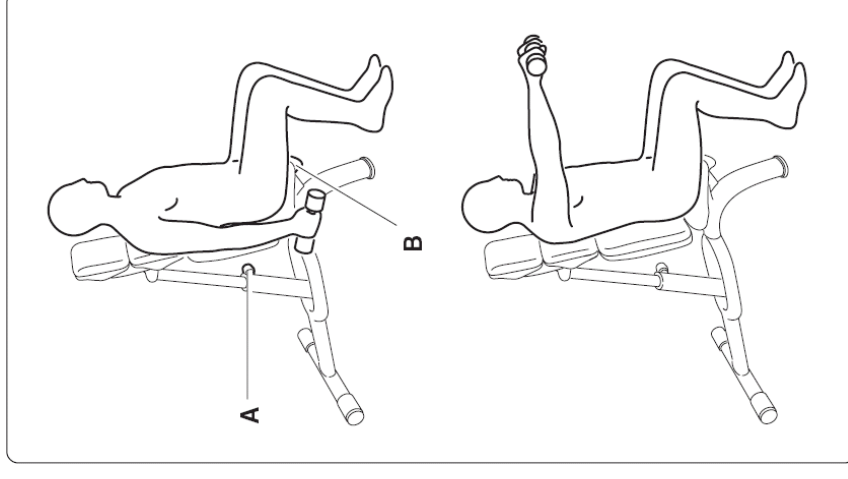
Zárt lábbal, talpaival támaszkodjon meg a talajon.

Markolja meg a kézi súlyzókat lefelé könyökből enyhén hajlított kézzel. A súlyzók álljanak egymással párhuzamosan.

Emelje fel karjait mellső középtartásba, miközben a kézfejeit lefelé fordítja, amíg a súlyzók vállmagasságba kerülnek, majd engedje vissza a kiinduló helyzetbe. Karjait tartsa mindvégig nyújtva.

Tartson egy állandó sebességet a mozdulat közben. A leengedés sebessége legyen lassabb, mint az emelésé.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Vállból nyomás kézi súlyzóval (vállizmok)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozdulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Húzza meg a gombot (A) és állítsa a háttámlát 90°-os szögbe. A háttámla felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé a szivacsosásnál fogva. A leengedéséhez húzza meg a gombot (A).

Húzza meg a kart (B) az ülés elejénél és állítsa a be annak helyzetét. Az ülés felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé azt. A leengedéséhez húzza meg a kart (B).

Üljön a padra és támaszkodjon hátával a háttámlának.

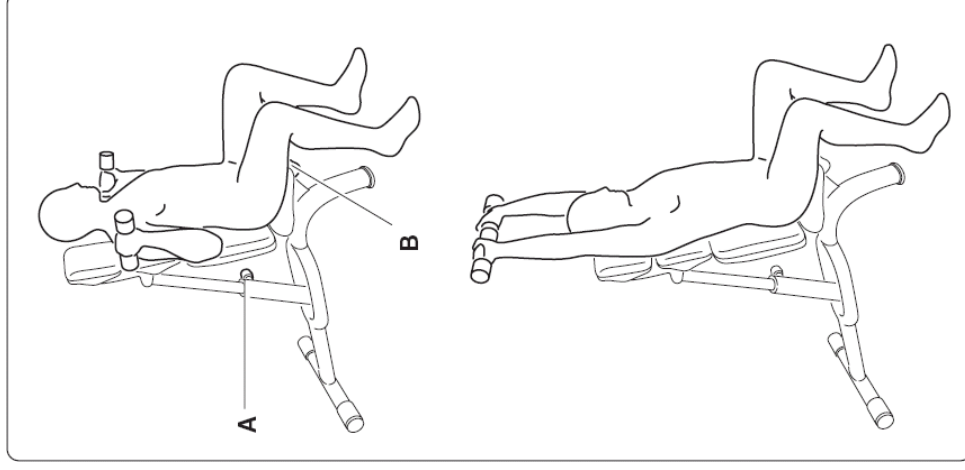
Talpaival kisterpeszben támaszkodjon meg a talajon a nagyobb stabilitás érdekében.

Markolja meg a kézi súlyzókat és hajlítsa be a karjait úgy, hogy a súlyzók vállmagasságban legyenek. A könyköket tartsa szorosan a teste mellett, a súlyzók álljanak párhuzamosan.

Nyújtsa ki karjait függőlegesen felfelé, közben kézfejeit fokozatosan fordítsa kifelé, majd engedje vissza a kiinduló helyzetbe.

Tartson egy állandó sebességet a mozdulat közben. A leengedés sebessége legyen lassabb, mint a kinyomásé.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Tricepsz nyújtás (tricepsz)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozdulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Húzza meg a gombot (A) és állítsa a háttámlát 90°-os szögbe. A háttámla felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé a szivacsosásnál fogva. A leengedéséhez húzza meg a gombot (A).

Húzza meg a kart (B) az ülés elejénél és állítsa a be annak helyzetét. Az ülés felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé azt. A leengedéséhez húzza meg a kart (B).

Üljön a padra és támaszkodjon hátával a háttámlának.

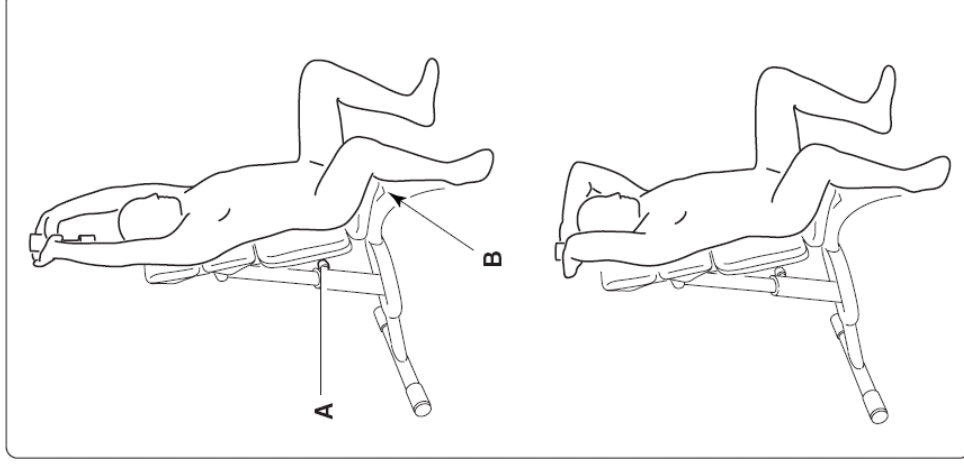
Talpaival kisterpeszben támaszkodjon meg a talajon a nagyobb stabilitás érdekében.

Markolja meg a mindkét kézzel a kézi súlyzót és nyújtsa ki a kezét függőlegesen felfelé.

Hajlítsa be a karjait a feje mögé, anélkül, hogy a felkarját megmozdítsa, majd nyújtsa vissza kiindulási helyzetbe.

Tartson egy állandó sebességet a mozdulat közben. A emelés sebessége legyen lassabb, mint az leengedése.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



□ Egykaros karnyújtás (tricepsz)

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozdulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé.

Húzza meg a gombot (A) és állítsa a háttámlát 90°-os szögbe. A háttámla felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé a szivacsosátnál fogva. A leengedéséhez húzza meg a gombot (A).

Húzza meg a kart (B) az ülés elejénél és állítsa a be annak helyzetét. Az ülés felemeléséhez csak egyszerűen húzza felfelé azt. A leengedéséhez húzza meg a kart (B).

Üljön a padra és támaszkodjon hátával a háttámlának.

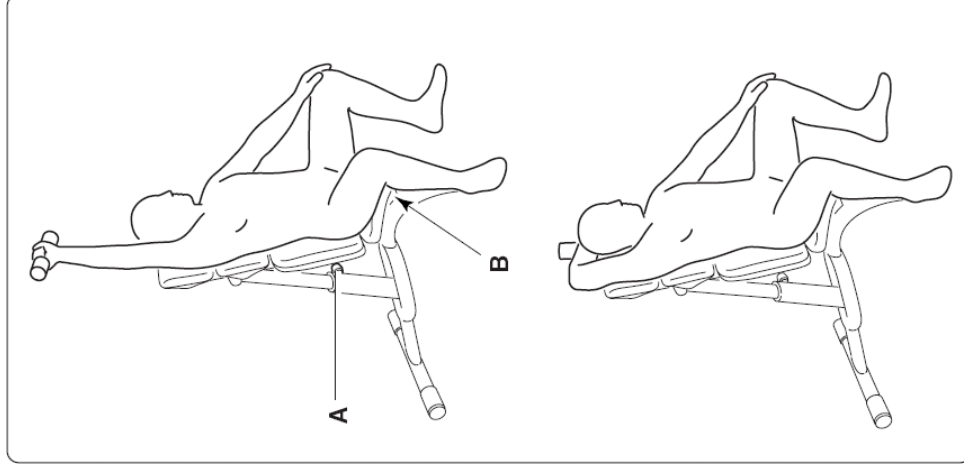
Talpaival kisterpeszben támaszkodjon meg a talajon a nagyobb stabilitás érdekében.

A gyakorlatot egyszerre csak egy kézzel végezze. Markolja meg egy kézzel a kézi súlyzót és nyújtsa ki a kezét függőlegesen felfelé.

Hajlítsa be a karját a feje mögé, anélkül, hogy a felkarját megmozdítaná, majd nyújtsa vissza kiindulási helyzetbe. A könyöke nézzen végig felfelé.

Tartson egy állandó sebességet a mozdulat közben. A emelés sebessége legyen valamivel gyorsabb, mint az leengedésé.

A gyakorlat során végig támaszkodjon a padra és talpait tartsa a talajon.



2.1.3 Felülő pad

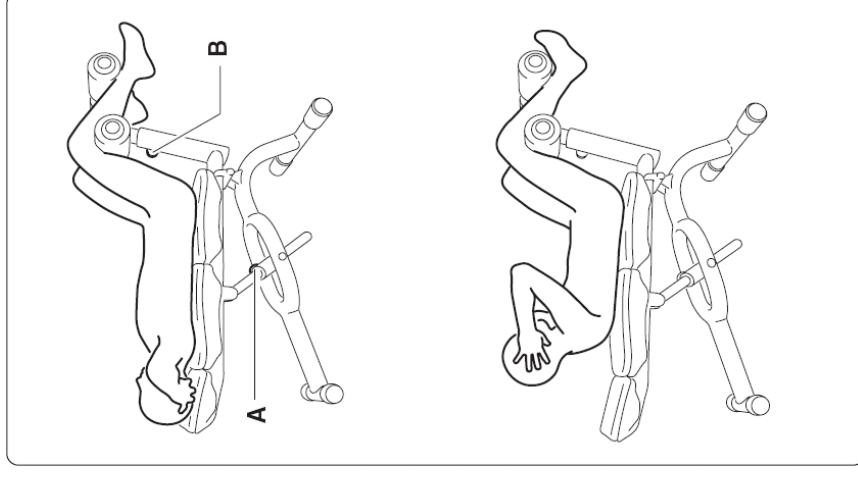
□ Hasprés (hasizmok)

Húzza meg a gombot (A) és állítsa a be a padot, hogy vízszintes vagy ferde legyen.

Akassza be a lábait a görgők közé. Húzza meg a gombot (B) a görgők magasságának beállításához.

Tarkóra tett kézzel hajlítsa be a törzsét úgy, hogy a medencéje a padon maradjon, majd ereszkedjen vissza a kiinduló helyzetbe.

Tartson egy állandó sebességet a mozdulat közben. A visszaereszkedés sebessége legyen lassabb, mint a hajlításé.



2.1.4 Hiperextenziós pad

Törzsemelés (mély hátizmok)

Fordítsa el és húzza meg a gombot (A) és állítsa a be a csipőtámasz magasságát. Ebben a helyzetben rögzítse a gombot.

Támaszkodjon meg a taposólemezen és akassza be sarkait a szivacsosított görgők alá.

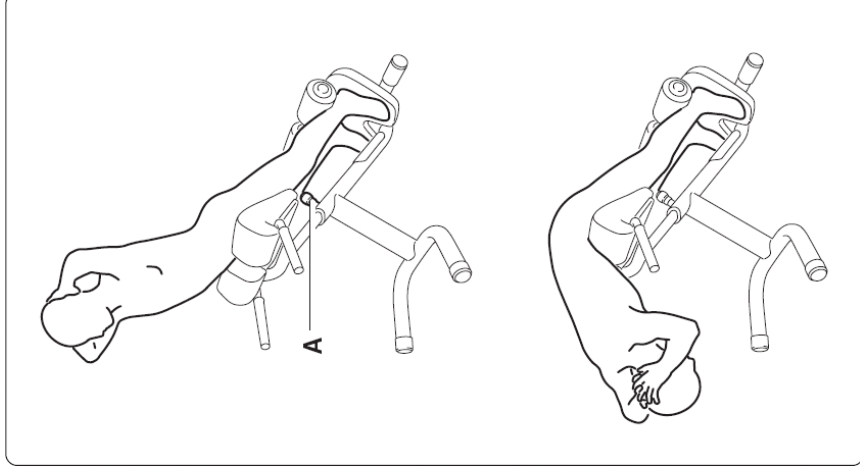
A medencéjének felső részéig támaszkodjon fel, hogy gyakorlat közben végig rögzítve legyen.

A gyakorlat elkezdésekor és befejezésekor használja a kapaszkodót segítségként.

Tarkóra tett kézzel hajlítsa lefelé a törzsét.

Nyújtsa ki a törzsét.

Tartson egy állandó szabályozott sebességet a gyakorlat közben.



2.2 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.
- 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.
- Ne tegye ki a berendezést vízugárnak.
- Ne hagyja a berendezést olyan helyen, ahol a környezeti hatások közvetlenül érhetik (eső, napsütés, stb.).
- Az általános pad egy fix berendezés, mely alkalmas testépítésre, erőedzésre és izomzaffejlesztésre, fizikai tevékenységhez, ami a fitness megőrzését szolgálja, testnevelésre és célirányos edzésre, bizonyos versenyekre és sportokhoz.
- A berendezést 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.

