

# SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



**Használati Utasítás**



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.

# Tartalomjegyzék

<b>BEVEZETÉS</b> .....	5
<b>1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK</b> .....	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 .....	10
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 Összeszerelés .....	15
Vízszintes pad .....	15
Ferde pad .....	15
Függőleges pad .....	16
1.3.2 Az opcionális tárcsatartó rögzítése .....	17
Vízszintes pad .....	17
Ferde pad .....	17
1.3.3 A berendezés emelése és mozgatása .....	18
1.3.4 A Scott pad és a függőleges pad beállítása .....	19
1.4 Karbantartás .....	20
1.4.1 Rendszeres karbantartás .....	20
1.4.2 Speciális karbantartás .....	21
A szivacsosított részek cseréje .....	21
1.5 Technikai támogatás .....	22
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámjai .....	23
1.6 Tárolás .....	25
1.7 Hulladékkezelés .....	25
<b>2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA</b> .....	26
2.1 Gyakorlatok .....	26
2.1.1 Scott pad .....	26
2.1.2 Vízszintes pad .....	27
2.1.3 Ferde pad .....	28
2.1.4 Függőleges pad .....	29
2.2 Biztonságos használat .....	30
<b>KARBANTARTÁSI JEGYZÉK</b> .....	31

# Bevezetés

Ez a használati utasítás a gyártó nyelvén íródott majd ezután lett a célország 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**

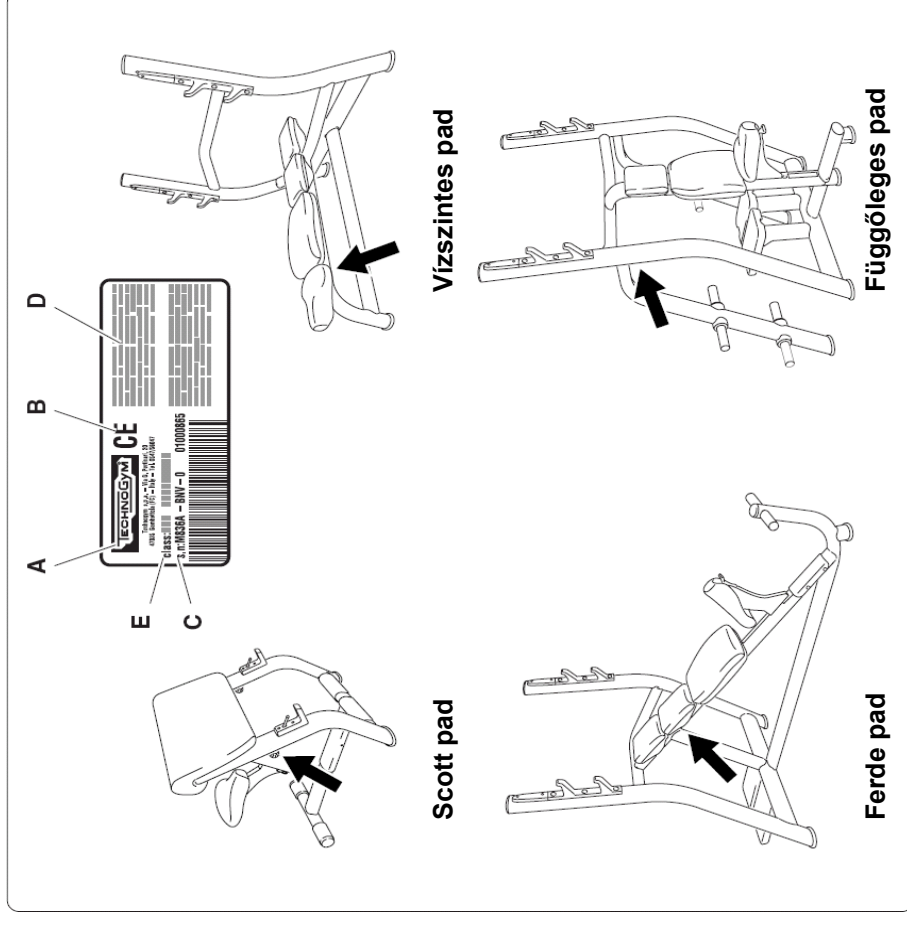
**A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.**

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

# 1 Technikai információk

## 1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

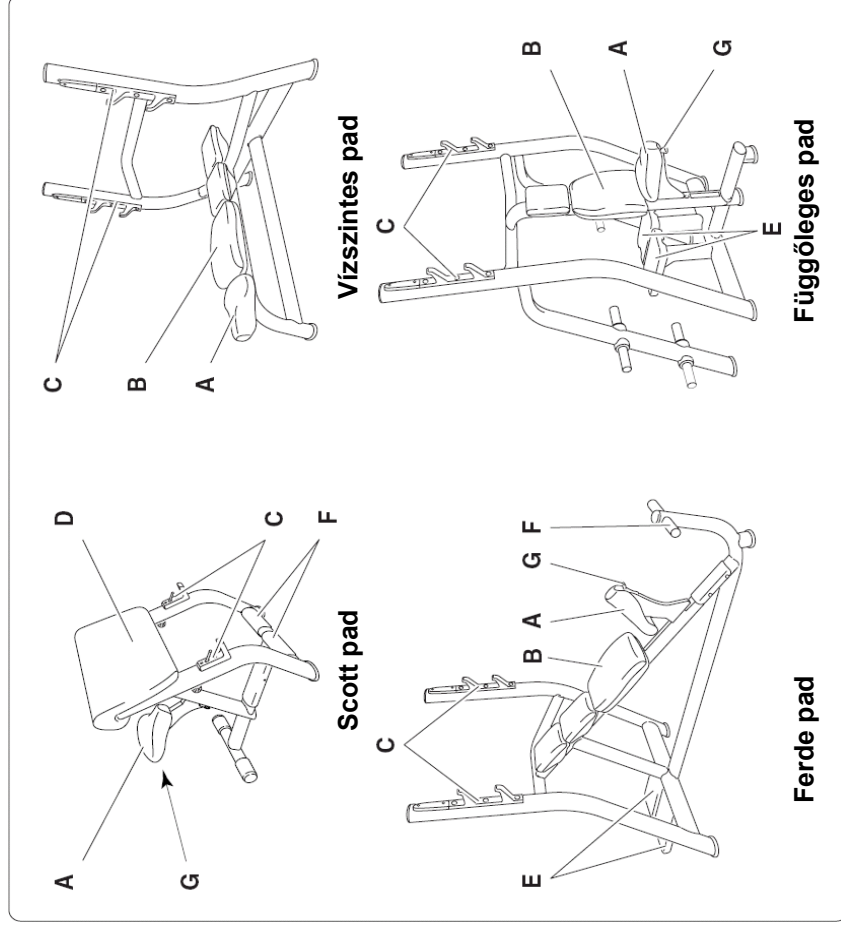
A berendezés- és gyártóazonosító címke a kereten található, a Scott pad esetén a szivacsosított támasz alatt, a vízszintes pad esetén az ülés alatt, a ferde pad esetén a háttámla alatt, míg a függőleges padnál a tárcsatartó rúd alatt helyezkedik el és az alábbi információkat tartalmazza:



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

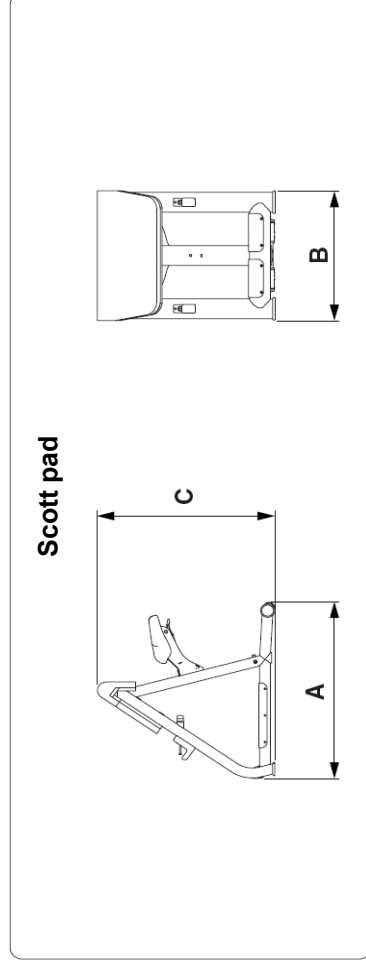
## 1.2 A berendezés leírása

### 1.2.1 Fő alkatrészek

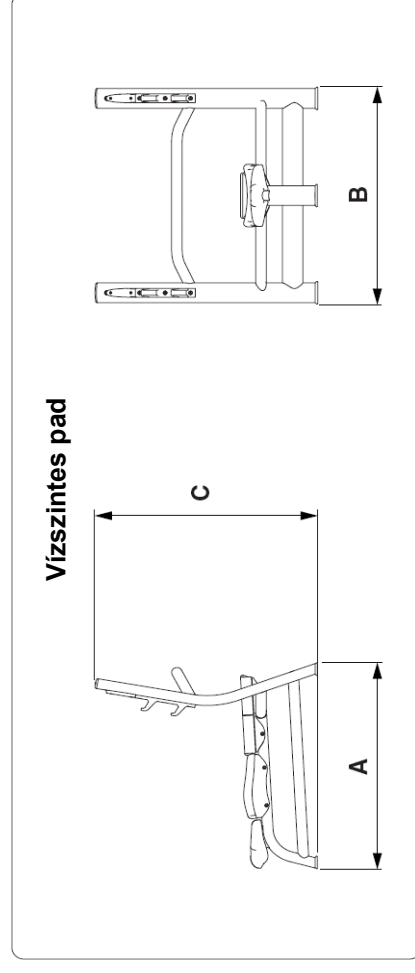


- A Ülés:** a felhasználó ezen ülve hajítja végre a gyakorlatokat. A függőleges, a ferde és a Scott pad esetében a helyzete beállítható a kar (G) segítségével.
- B Háttámasz:** a felhasználó hátát támaszítja gyakorlat közben. Helyzete nem állítható.
- C Súlyzótartók:** a gyakorlathoz használt súlyzó tárolására.
- D Szivacszott támaszték:** a felhasználó a mellkasát és felkarját ezen támaszthatja meg gyakorlat közben.
- E Fellépő:** a segítő ezen állva segít a gyakorlatot végzőnek.
- F Lábtartó:** a felhasználó ezen támaszthatja meg a lábát gyakorlat közben.

### 1.2.2 Technikai adatok

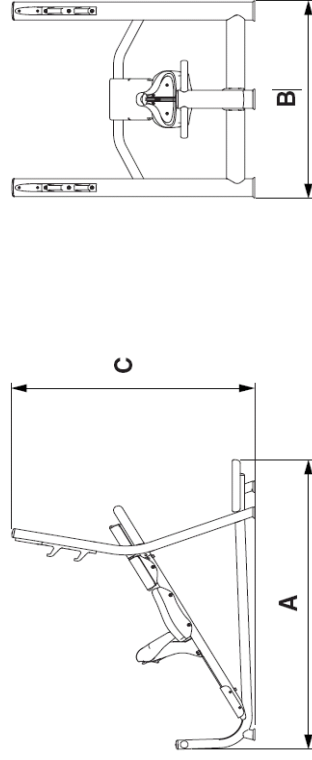


<b>A Hosszúság</b>	1060 mm	(42")
<b>B Szélesség</b>	780 mm	(31")
<b>C Magasság</b>	1005 mm	(39")
<b>A berendezés alaptömege</b>	41 kg	(90 lb)



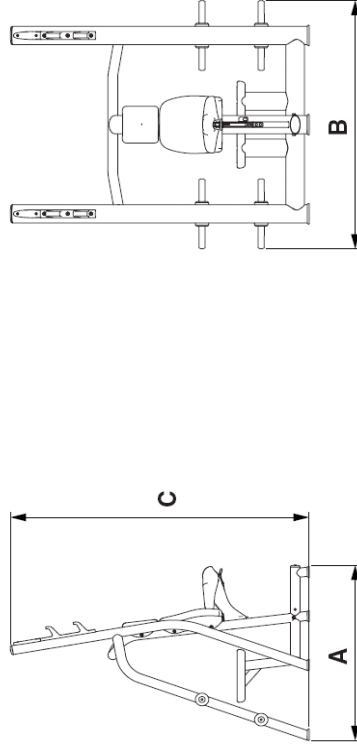
<b>A Hosszúság</b>	1249 mm	(49")
<b>B Szélesség</b>	1316 mm	(52")
<b>C Magasság</b>	1267 mm	(50")
<b>A berendezés alaptömege</b>	77 kg	(170 lb)

Ferde pad



<b>A Hosszúság</b>	1934 mm (76")
<b>B Szélesség</b>	1316 mm (52")
<b>C Magasság</b>	1511 mm (59")
<b>A berendezés alaptömege</b>	125 kg (276 lb)

Függőleges pad



<b>A Hosszúság</b>	1180 mm (46")
<b>B Szélesség</b>	1642 mm (65")
<b>C Magasság</b>	1851 mm (73")
<b>A berendezés alaptömege</b>	150 kg (331 lb)

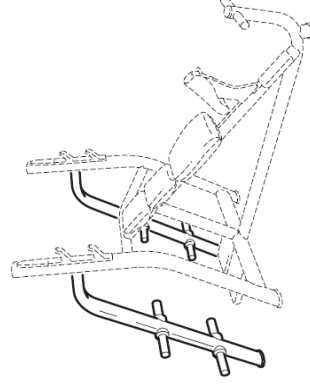
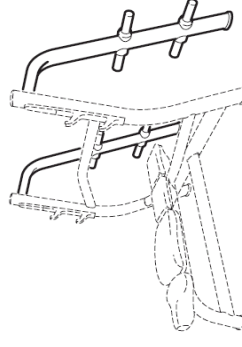
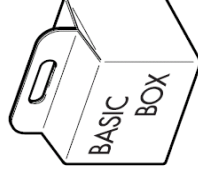
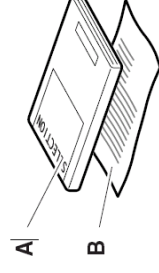
### 1.2.3 Tartozékok

A berendezés **alapszerelése** a következőkből áll:

- A** Használati utasítás
- B** Garancialevél

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

**Opcionális** kiegészítő a Basic Box (Alapdoboz) szerelőkészlet (A000010) és a tárcsa tartó (A000070) a vízszintes és ferde padokhoz.



### 1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok

A berendezésnek nincsenek hegyes sarkai.

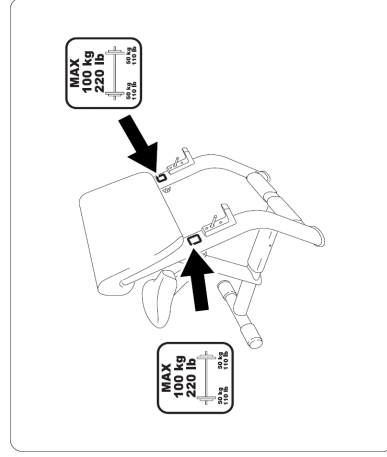
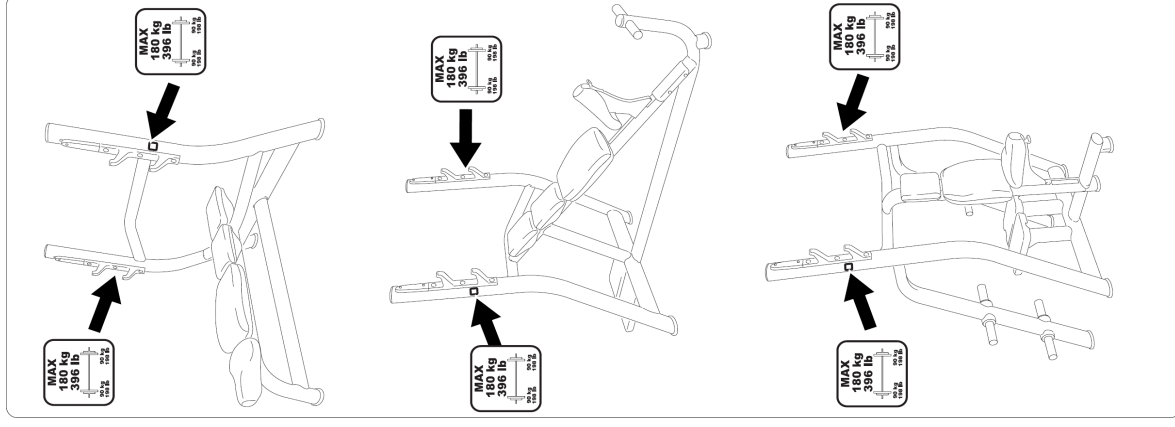
Az összes alkatrész, amely kapcsolatba kerül a testtel, megfelelően védett gumiborítással vagy szivacsoszással van ellátva.

A súlyzótartók közelében egy címke található, amely a súlyzótartók egyenkénti terhelését jelöli.



#### FIGYELMEZTETÉS

Kérjük olvassa el a gépre ragasztott címkéket, amelyek információt nyújtanak a lehetséges veszélyekről és kockázatokról.



### 1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

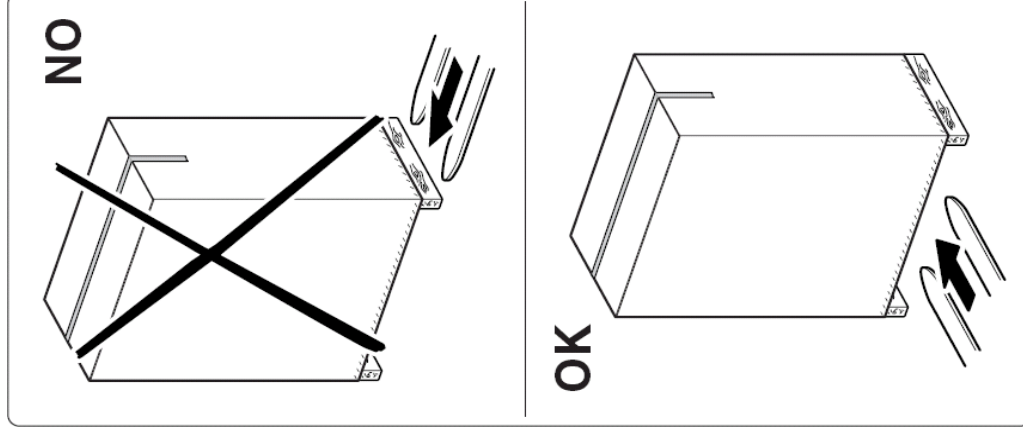
#### □ Csomagolás

A berendezés fóliába és kartonba csomagolva, egy fa palettára rögzítve kerül kiszállításra. A Scott pad teljesen összeszerelve, a vízszintes, a ferde és a függőleges padok részben összeszerelve kerülnek 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 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 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 fóliába és kartonba csomagolva, egy fa palettán kerül kiszállításra.

A berendezés csomagolásból való kivételéhez:

- vágja el a palettához rögzített kartondobozt a szaggatott vonal mentén, majd távolítsa el a felfelé;
- távolítsa el a fóliát a berendezés teteje felé;
- Scott pad és függőleges pad: helyezze a padlóra a berendezést. Vízszintes pad és ferde pad: távolítsa el a súlyzótartó keretet és helyezze a padlóra;
- Vízszintes pad és ferde pad: nyissa ki a még palettán lévő kartondobozt, vegye ki belőle a padot és helyezze a padlóra.



### FIGYELMEZTETÉS

**A berendezés súlya miatt javasolt, hogy azt legalább 2 ember emelje.**



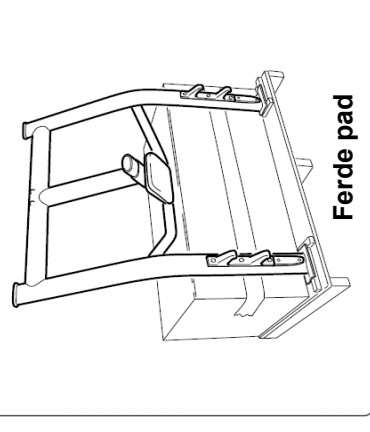
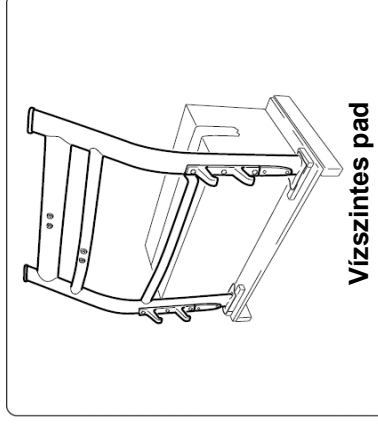
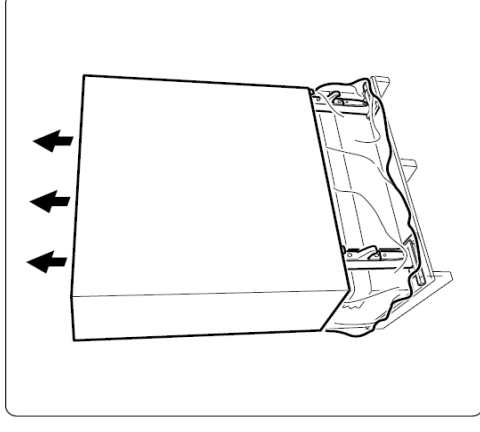
### INFORMÁCIÓ

**Kérjük tartson meg minden csomagolóanyagot és a palettát arra az esetre, ha a berendezést a jövőben áthelyezné.**



### VESZÉLY

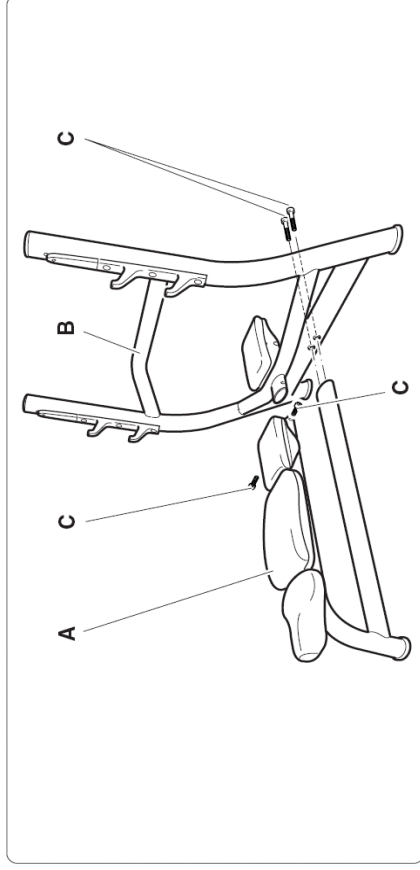
**A csomagolóanyagokat (dobozok, zsákok stb.) ne hagyja gyermekek által elérhető helyen, mivel lehetséges veszélyt jelentenek; valamint nem szabad őket a környezetben hulladékként lerakni.**



### 1.3.1 Összeszerelés

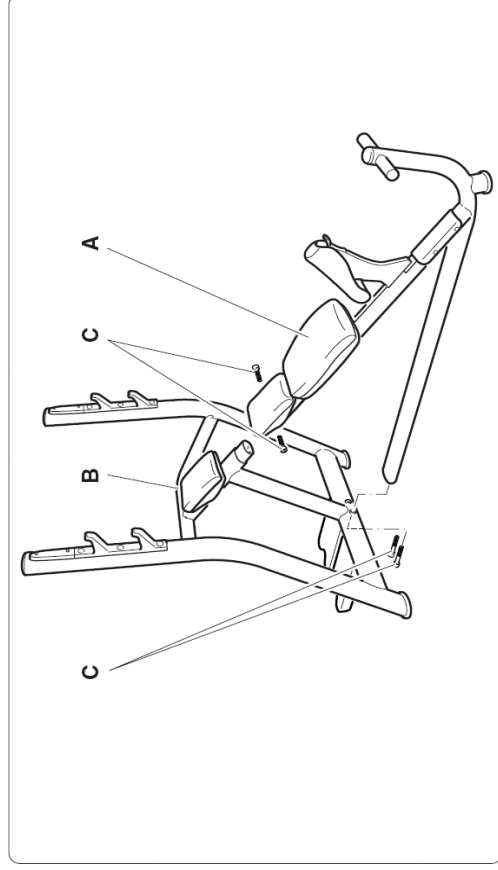
#### ☐ Vízzintes pad

Szerelje össze az ülés keretét (A) és a súlyzótartó keretet (B) majd rögzítse őket a négy csavar segítségével (C).



#### ☐ Ferde pad

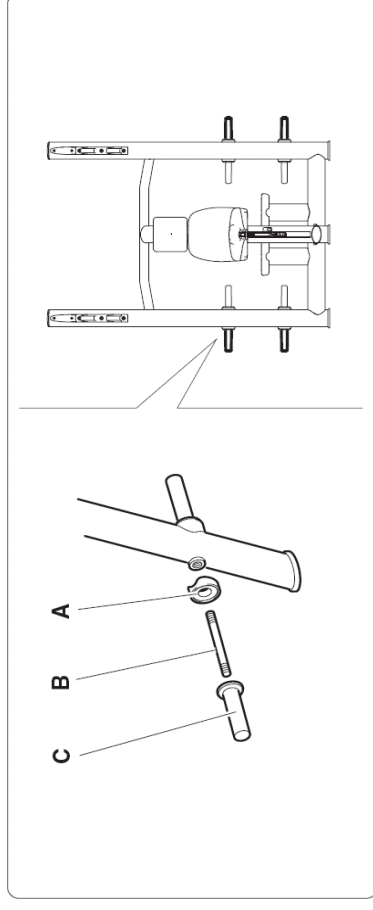
Illessze össze az ülés keretét (A) és a súlyzótartó keretet (B), majd rögzítse őket a négy csavar segítségével (C).



#### ☐ Fügőleges pad

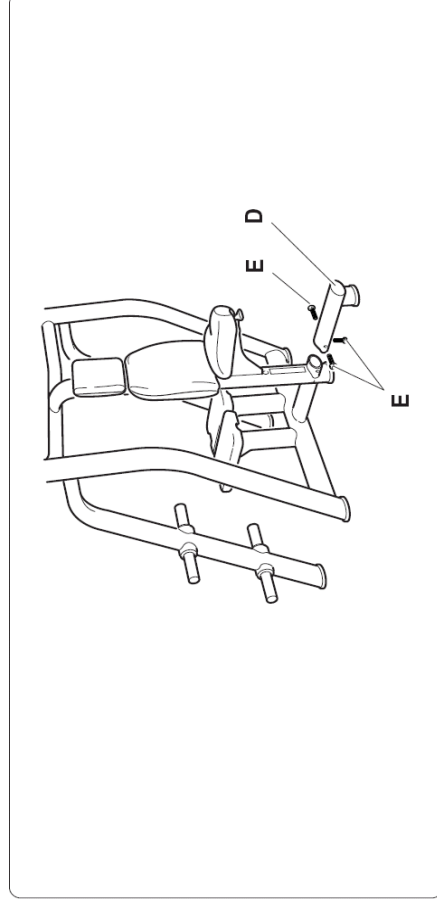
A tárcsa tartó csapok rögzítéséhez:

- tegye a takarófedelelet (A) a tárcsa tartó keretre és rögzítse a csavarral (B);
- helyezze fel a csapot (C) és húzza meg;
- Ismételje ezeket a lépéseket az összes felszerelendő csapnál.



Ha a berendezést szállítja vagy szűk ajtón viszi keresztül, távolítsa el a tárcsartartó csapokat, alkalmazva a fenti lépések fordított sorrendben.

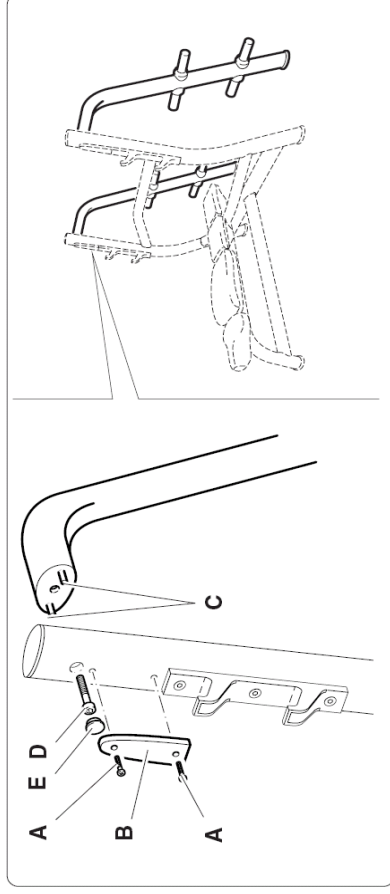
A keret ülés alatti végének (D) felszereléséhez húzza meg a három csavart (E), kettőt a keret oldalán, egyet pedig az alján.



### 1.3.2 Az opcionális tárcsatartó rögzítése

#### Vízszintes pad

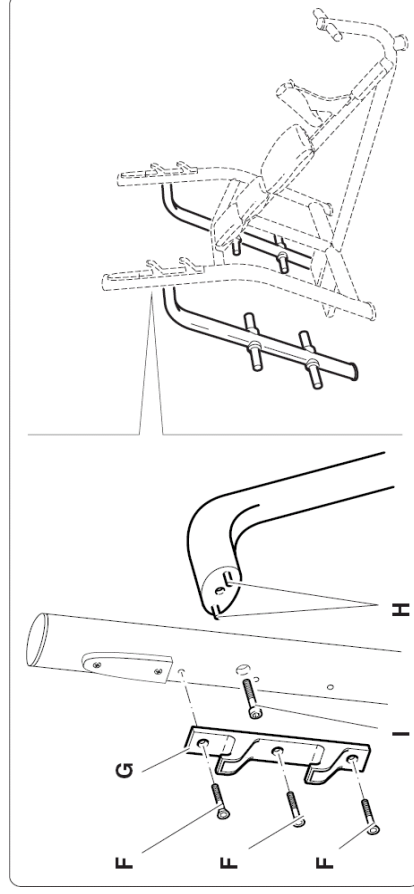
Csavarja ki a csavarokat (A) és vegye le az ütközőt (B) a súlyzótartóról. Pattintsa ki a kupakot (E) a lyukból. Szerelje fel a tárcsatartókat úgy, hogy a csapokat (C) a súlyzótartón lévő lyukakba illeszti, majd csavarja be és húzza meg a csavart (D). Helyezze vissza az ütközőt (B) majd rögzítse a csavarokkal (A). Ismételje meg a műveletet a másik oldalon is.



#### Ferde pad

Csavarja ki a csavarokat (F) és vegye le a súlyzótartó kampókat (G). Szerelje fel a tárcsatartókat úgy, hogy a csapokat (H) a súlyzótartón lévő lyukakba illeszti, majd csavarja be és húzza meg a csavart (I). Helyezze vissza a kampókat (G) majd rögzítse a csavarokkal (F).

Ismételje meg a műveletet a másik oldalon is.



### 1.3.3 A berendezés emelése és mozgatása



#### VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak stabilitásvesztését.

A Scott padnak két kereke van az ülés oldalán. A mozgatásához egyszerűen emelje fel kissé a kerék nélküli oldalát a kartámasz alatt megfogva a szivacsosztást vagy a keretet és így mozgassa előre vagy hátra.

A vízszintes pad és a ferde pad mozgatásához használjon békát vagy targoncát.

Helyezze el a berendezést a szállítóeszköz villáin elhelyezett szilárd keresztláccen.

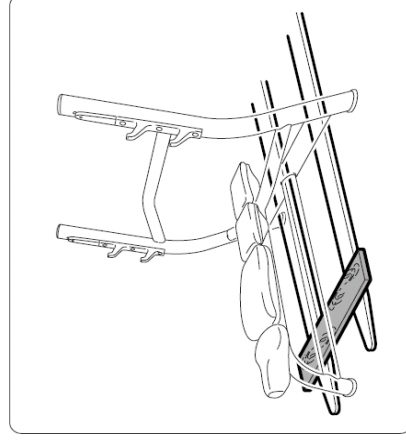
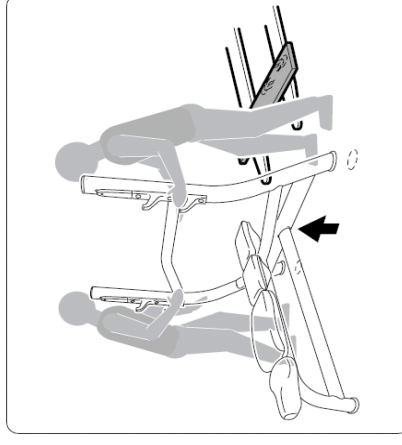
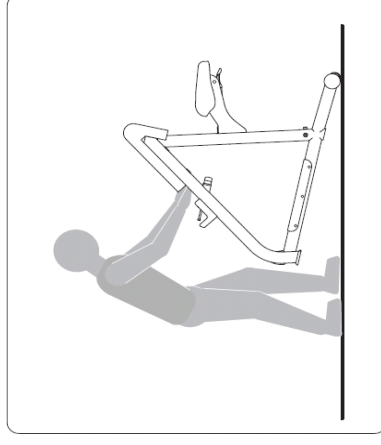
A berendezés mozgatásához emelje meg azt a súlyzótartó felőli oldalról.



#### FIGYELMEZTETÉS

A berendezés súlya miatt javasolt, hogy legalább két ember emelje.

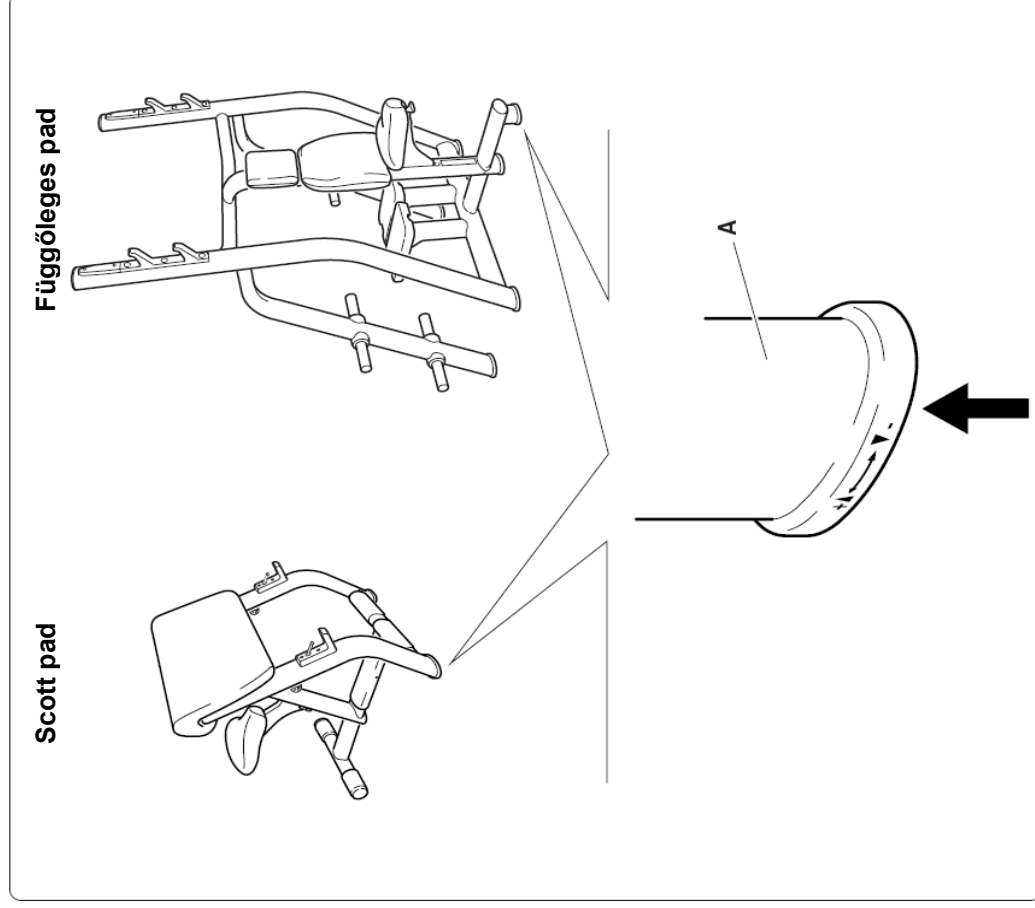
A személyek és tárgyak biztonságának megőrzése érdekében, a célhelyszín figyelembevételével gondolja jól át, hogy milyen emelő és szállító eszközöket vesz igénybe.



### 1.3.4 A Scott pad és a függőleges pad beállítása

Miután a berendezést elhelyezte a megfelelő helyre, ellenőrizze le, hogy vízszintben van-e. Ennek végrehajtásához a berendezés talpán (A) egy beállító csavar van, amely jól azonosítható a rajta lévő két kidomborodó nyílról.

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



## 1.4 Karbantartás



### FIGYELMEZTETÉS

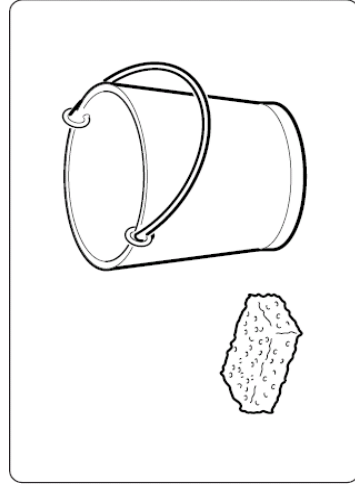
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülését és/vagy kopását jeleit kutatva.

### 1.4.1 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.

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

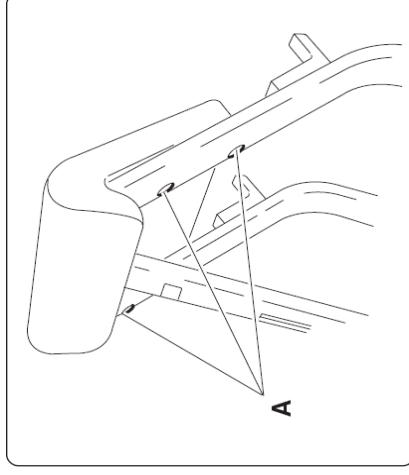
### A szivacsosított részek cseréje

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

Az **ülések és háttámaszok** szivacsosításának eltávolításához csavarja ki azok hátoldalán lévő csavarokat.

A **Scott pad szivacsosított támasztékának** cseréjéhez távolítsa el a dugókat (A) és csavarja ki a keretben lévő csavarokat.

A **fellépők** cseréjéhez csavarja ki a fellépő alatt található csavarokat.



## 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:**

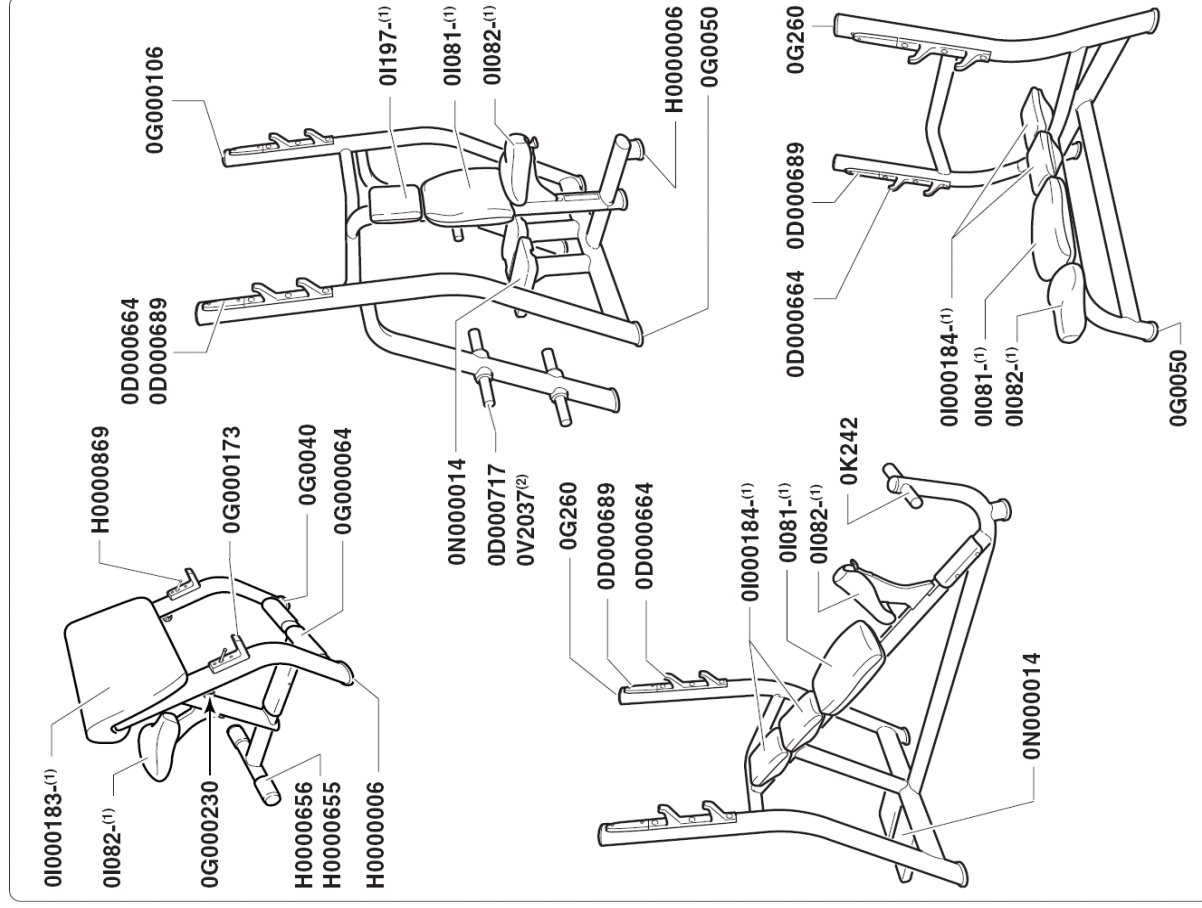
**FINNRELAX**  
Szauna és Szabadidő Kft.

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
01000184-(1)	Fejtámasz	H0000655	Jobb görgő
01197-(1)	Fejtámasz	H0000656	Bal görgő
01081-(1)	Háttámasz	0G260	Dugasz
01082-(1)	Ülés	0G000106	Dugasz
01000183-(1)	Szivacsosított támasz	0D000717	Ø 48 tárcsatarító csap
0N000014	Fellépő	0V2037(2)	Ø 28 tárcsatarító csap
0G000064	Fellépő	0D000664	Súlyzótarító kampó
0K242	Lábtartó	0G000173	Súlyzótarító kampó
0G0040	Talp	H0000869	Súlyzótarító zár
0G0050	Talp	0G000230	Gumiütőkőző
H0000006	Állítható talp	0D000689	Ütköző

#### MEGJEGYZÉS

- (1) Mellékelje a színkódot  
 (2) Csak külön kérésre szállítva

## 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

A súlyzós padokon végezhető gyakorlatok közül az alábbiakban van ismertetve néhány.

#### 2.1.1 Scott pad

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozgulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé. Helyezze fel a tárcsákat a rúdra szimmetrikusan. Ajánlott a tárcsákat a rúdra rögzíteni egy rögzítő gyűrűvel.

Üljön le az ülésre. Húzza fel a kart **(A)** az ülés hátulja alatt és állítsa be az ülés pozíciót úgy, hogy a hónalja kényelmesen feltámaszkodjon a szivacsosított részen. A testsúlyával lejjebb állíthatja az ülést. A felemeléshez emelkedjen fel róla.

Távolítsa el a súlyzótartó záratkat **(B)** a súlyzótartó kampókról.

Álljon fel annyira, hogy elérje a súlyzót. Markolja meg szimmetrikusan nyújtott karokkal, használja támpontul a felöléseket (érdesebb rész), karjai legyenek válszélességben.

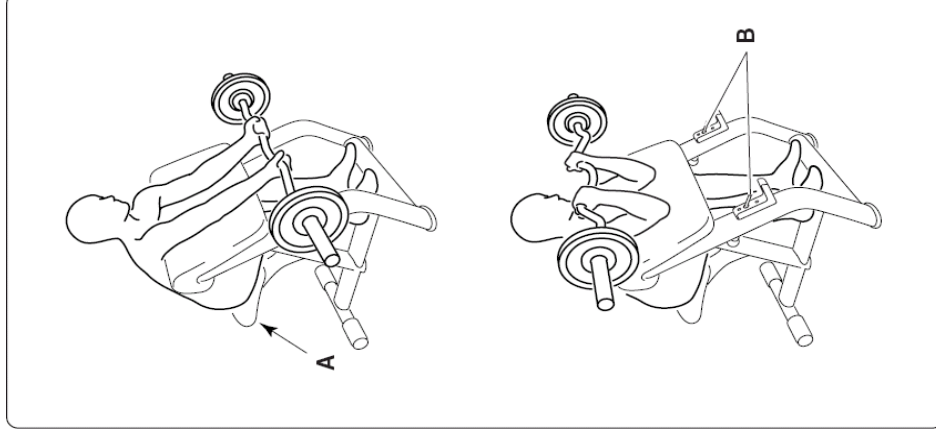
Emelje fel a súlyzót a kampókról és üljön le.

Lábaival támaszkodjon meg a lábtartókon. A nagyobb stabilitás érdekében válasszon szélesebb terpeszt.

Hajlítsa be a karját, amíg a súlyzó a vállához nem ér, majd engedje vissza a kiindulási helyzetbe.

Folyamatosan tartsa ellenőrzése alatt a mozgulat sebességét. A visszaengedés sebessége legyen lassabb a hajlításánál.

A gyakorlat során mellkasával végig támaszkodjon a szivacsosításnak és lábait tartsa a lábtámaszon.



Ha a sorozatot befejezte, helyezze vissza a súlyzót a kampókra és tegye vissza a záratkat **(B)**.

### 2.1.2 Vízszintes pad

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozgulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé. Helyezze fel a tárcsákat a rúdra szimmetrikusan. Ajánlott a tárcsákat a rúdra rögzíteni egy rögzítő gyűrűvel.

Üljön le a padra.

Feküdjön hanyatt a padon, a súlyzó legyen a szemével egy vonalban.

Lábaival támaszkodjon meg a talajon. A nagyobb stabilitás érdekében válasszon szélesebb terpeszt.

Markolja meg a súlyzót szimmetrikusan, használja támpontul a jeiléseket (érdeesebb rész), karjai legyenek válszélességben.

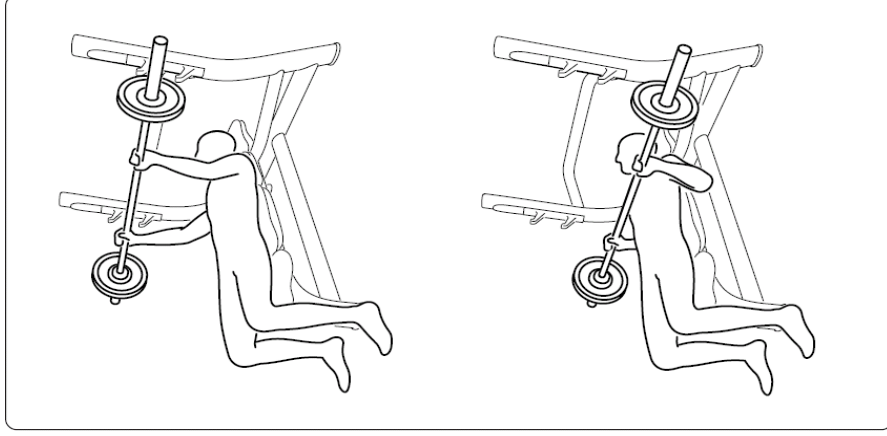
Emelje fel a súlyzót a kampókról és hozza egy vonalba melkasához közepével.

Hajlítsa be a karját, amíg a súlyzó a melkasához nem ér, majd emelje vissza a kiindulási helyzetbe.

Folyamatosan tartsa ellenőrzése alatt a mozgulat sebességét. A kinyomás sebessége legyen valamivel gyorsabb a leengedésénél.

A gyakorlat során hátával végig támaszkodjon a szivacsosásnak és lábait tartsa a talajon.

Ha a sorozatot befejezte, helyezze vissza a súlyzót a kampókra.



### 2.1.3 Ferde pad

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozgulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé. Helyezze fel a tárcsákat a rúdra szimmetrikusan. Ajánlott a tárcsákat a rúdra rögzíteni egy rögzítő gyűrűvel.

Üljön le az ülésre és húzza fel a kart (A) az ülés eleje alatt és állítsa be az ülés pozíciót úgy, hogy ha lefekszik a padra, szeme egy vonalban legyen a súlyzóval. A testsúlyával lejjebb állíthatja az ülést. A felemeléshez emelkedjen fel róla.

Lábaival támaszkodjon meg a lábtartón.

Markolja meg a súlyzót szimmetrikusan, használja támpontul a jeiléseket (érdeesebb rész), karjai legyenek válszélességben.

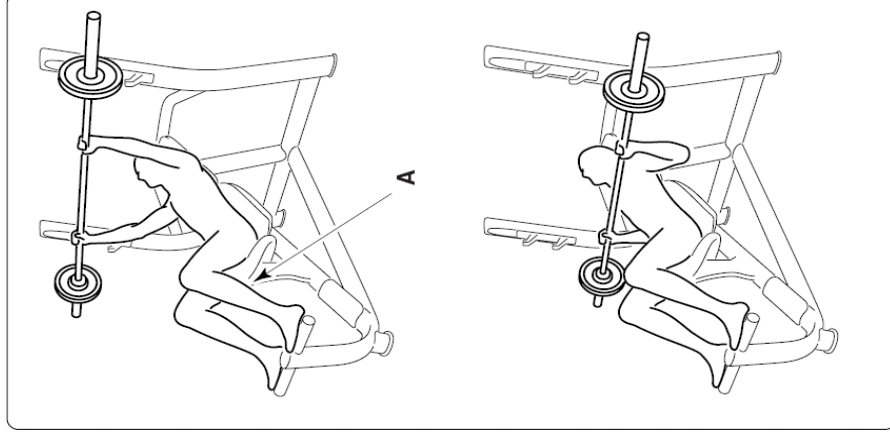
Emelje fel a súlyzót a kampókról és hozza a kulcsontjaival egy vonalba.

Hajlítsa be a karját, amíg a súlyzó a melkasához nem ér, majd emelje vissza a kiindulási helyzetbe.

Folyamatosan tartsa ellenőrzése alatt a mozgulat sebességét. A kinyomás sebessége legyen valamivel gyorsabb a leengedésénél.

A gyakorlat során hátával végig támaszkodjon a szivacsosásnak és lábait tartsa a talajon.

Ha a sorozatot befejezte, helyezze vissza a súlyzót a kampókra.



### 2.1.4 Fügőleges pad

Válasszon olyan súlyt, amely szabályos mozdulatot és egyenletes sebességet tesz lehetővé. Helyezze fel a tárcsákat a rúdra szimmetrikusan. Ajánlott a tárcsákat a rúdra rögzíteni egy rögzítő gyűrűvel.

Üljön le az ülésre és húzza fel a kart (A) az ülés eleje alatt és állítsa be az ülés pozíciót úgy, hogy ha a hátát nekitámasztja a háttámlának, akkor kényelmesen elérje a súlyzót. A testsúlyával lejjebb állíthatja az ülést. A felemeléshez emelkedjen fel róla.

Lábaival támaszkodjon meg a talajon. A nagyobb stabilitás érdekében válasszon szélesebb terpeszt.

Markolja meg a súlyzót szimmetrikusan, használja támpontul a jelöléseket (érdeesebb rész), karjai legyenek válszélességben.

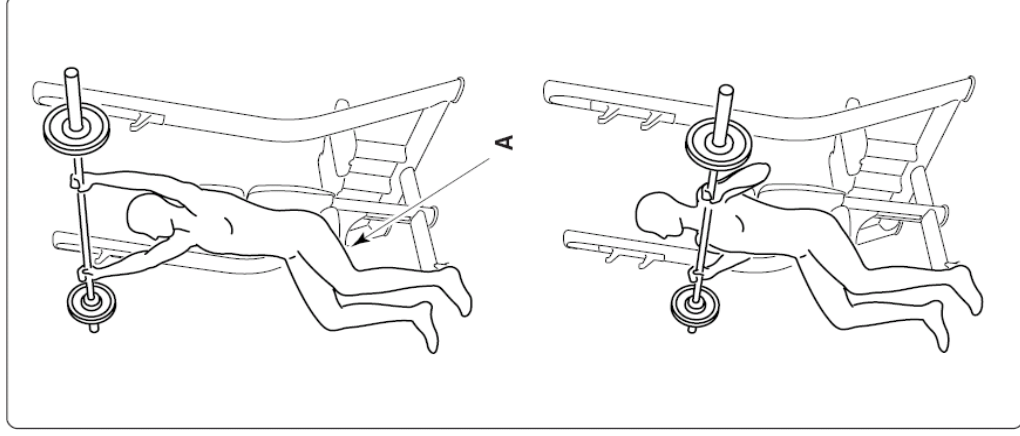
Emelje fel a súlyzót a kampókról és hozza a vállával egy vonalba.

Hajlítsa be a karját, amíg a súlyzó a vállához nem ér, majd emelje vissza a kiindulási helyzetbe.

Folyamatosan tartsa ellenőrzése alatt a mozdulat sebességét. A kinyomás sebessége legyen valamivel gyorsabb a leengedésénél.

A gyakorlat során hátával végig támaszkodjon a szivacsoszárnak és lábait tartsa a talajon.

Ha a sorozatot befejezte, helyezze vissza a súlyzót a kampókra.



### 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 amelyet ez a leírás előír.
- Akinnek 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 vízszáraznak.
- Ne hagyja a berendezést olyan helyen, ahol a környezeti hatások közvetlenül érhetik (eső, napsütés, stb.).
- A súlyzós pad egy fix berendezés, mely alkalmas testépítésre, erőedzésre és izomzatterjesztésre, 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.



#### **VESZÉLY**

**A tárcsák felrakását és levételét mindig szimmetrikusan végezze. Instabilitás veszélye a súlyzórúd és tárcsák miatt. Javasolt a tárcsákat a súlyzórúdra rögzítő gyűrűvel rögzíteni.**



