

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



CABLE JUNGLE

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., 2004. február.

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

Tartalomjegyzék

| | |
|--|----|
| BEVEZETÉS | 6 |
| 1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK | 7 |
| 1.1 Gyártó és berendezés azonosítása | 7 |
| 1.2 A berendezés leírása | 8 |
| 1.2.1 Fő alkatrészek | 8 |
| 1.2.2 Technikai adatok | 9 |
| 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 A berendezés emelése és mozgatása | 15 |
| 1.3.2 A berendezés beállítása | 16 |
| 1.3.3 A súlykészletek felszerelése | 17 |
| 1.3.4 A támaszok összeszerelése | 21 |
| 1.3.5 A csigák és kábelek felszerelése | 23 |
| 1.4 Karbantartás | 25 |
| 1.4.1 Rendszeres karbantartás | 25 |
| 1.4.2 Speciális karbantartás | 26 |
| A szivacsosított részek cseréje | 26 |
| A kábelek cseréje | 27 |
| A kábelek feszességének állítása | 33 |
| A rögzítő karabiner cseréje | 33 |
| 1.5 Technikai támogatás | 34 |
| 1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámjai | 35 |
| 1.6 Tárolás | 37 |
| 1.7 Hulladékkezelés | 37 |
| 2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA | 38 |
| 2.1 A tartozékok felszerelése | 38 |
| 2.2 Gyakorlatok | 40 |
| Oldalemelés (vállizom középső és hátsó rész) | 40 |
| Előreemelés (vállizom elülső rész) | 41 |
| Oldalemelés törzsdöntéssel (vállizom középső és hátsó rész, hátizmok) .. | 42 |
| Állhoz húzás (csuklyás izom) | 43 |
| Befelé forgatás (lapocka alatti izom, nagy görgeteg izom, nagy mellizom) .. | 44 |
| Kifelé forgatás (felső tövises izom, alsó tövises izom, kis görgetegizom) .. | 45 |

| | |
|--|----|
| Lehúzás (hátiizmok) | 46 |
| Kereszthe húzás (nagy mellizom) | 47 |
| Egykezes bicepsz (bicepsz) | 48 |
| Alkarhajlítás (bicepsz) | 49 |
| Kétkezes tricepsz nyomás (tricepsz) | 50 |
| Egykezes tricepsz nyomás (tricepsz) | 51 |
| Lábemelés oldalra (combárvólító izmok) | 52 |
| Combközelítés (combközelítő izmok) | 53 |
| Lábemelés hátra (farizmok) | 54 |
| Combhajlítás (csípőhajlító izom) | 55 |
| Törzshajlítás (hasizmok) | 56 |
| 2.3 Biztonságos használat | 57 |
| KARBANTARTÁSI JEGYZÉK | 58 |

Bevezetés

Ez a használati utasítás a gyártó nyelvén íródott majd ezután lett a célszág 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 felhasználók 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

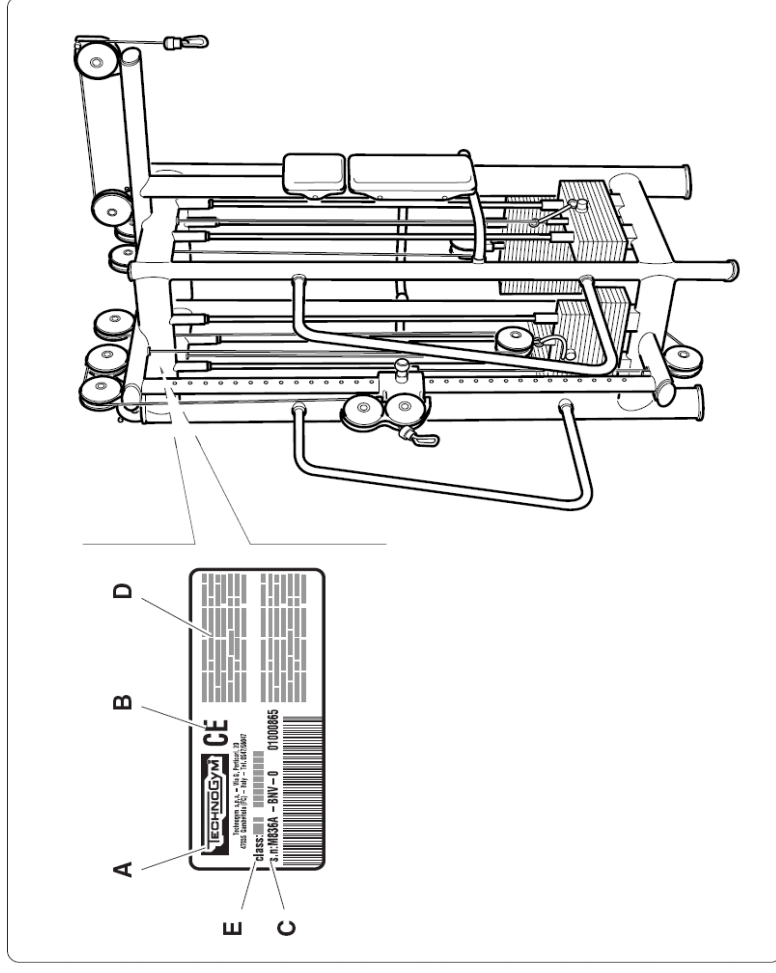
A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

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

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

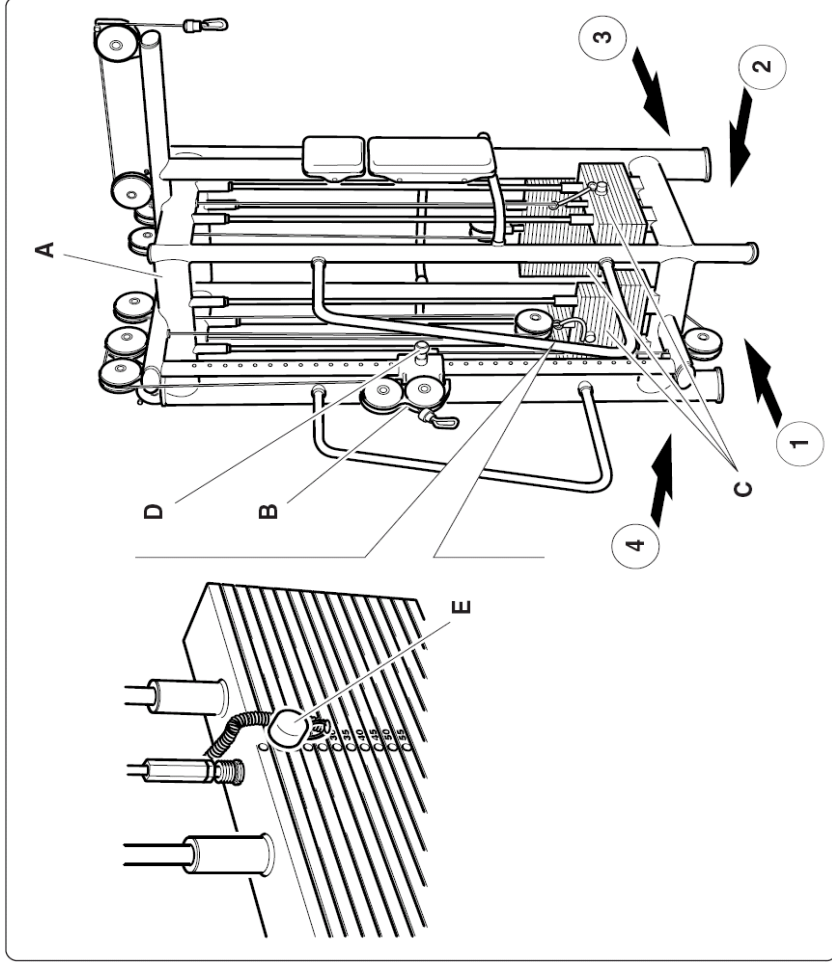
A berendezés- és gyártóazonosító címke, amely a keret felső felének belsejére van rögzítve, az alábbi információkat tartalmazza:



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

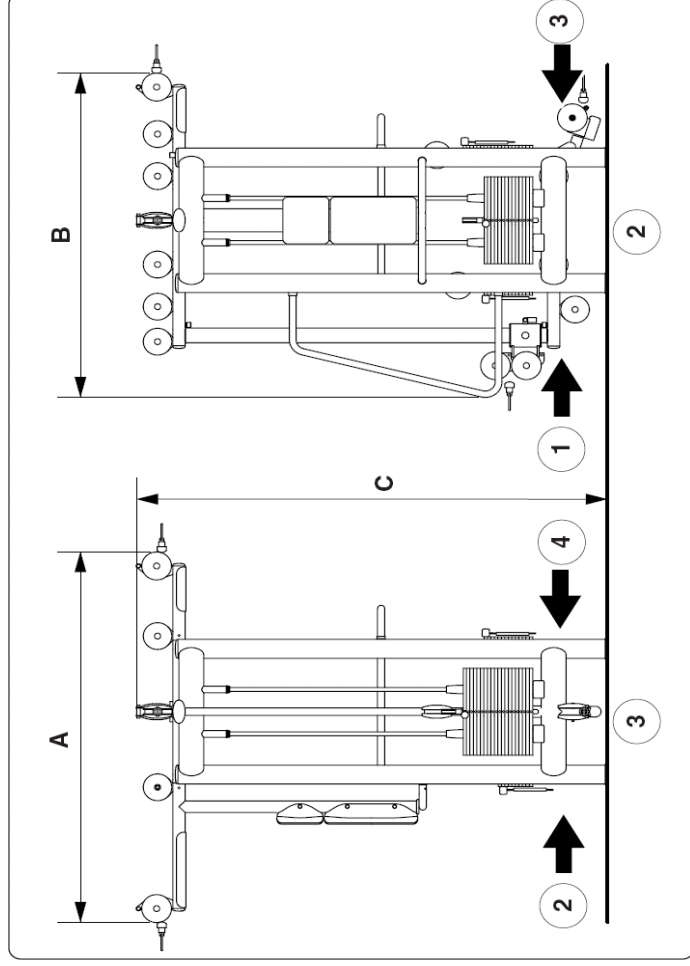
1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



- A **Váz:** a berendezés tartószerkezete. A felhasználó a négy oldal valamelyike előtt elhelyezkedve végzi a gyakorlatokat. A **2-es** és **4-es** oldalakon felső csigák vannak, az **1-es** oldalon a csiga helyzete állítható, míg a **3-as** oldalon alsó és felső csiga is van.
- B **Állítható kábel kivezetés:** a kábel kivezetés magassága a gombbal (D) állítható.
- C **Súlykészletek:** a felhasználó által mozgatótt összes kábel két vezetősin mentén mozgatja ezeket. A gyakorlatokhoz használt terhelés egy szeg (E) segítségével beállítható az erőfejtés megválasztásához.

1.2.2 Technikai adatok



| | | |
|-----------------------------------|---------|------------|
| A Hosszúság | 1918 mm | (76") |
| B Szélesség | 1679 mm | (66") |
| C Magasság | 2290 mm | (90") |
| A berendezés tömege | 480 kg | (1059 lb) |
| Az 1-es oldal súlykészlete | 55/2 kg | (110/2 lb) |
| A 2-es oldal súlykészlete | 50 kg | (100 lb) |
| A 3-as oldal súlykészlete | 100 kg | (200/2 lb) |
| A 4-es oldal súlykészlete | 70 kg | (140 lb) |

1.2.3 Tartozékok

A berendezés **alapszereltsége** a következőkből áll:

A Használati utasítás

B Garancialevél

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

C Egy egykezes fogantyú (A035)

D Két tricepsz rúd (A030)

E Két forgatható rúd (A091)

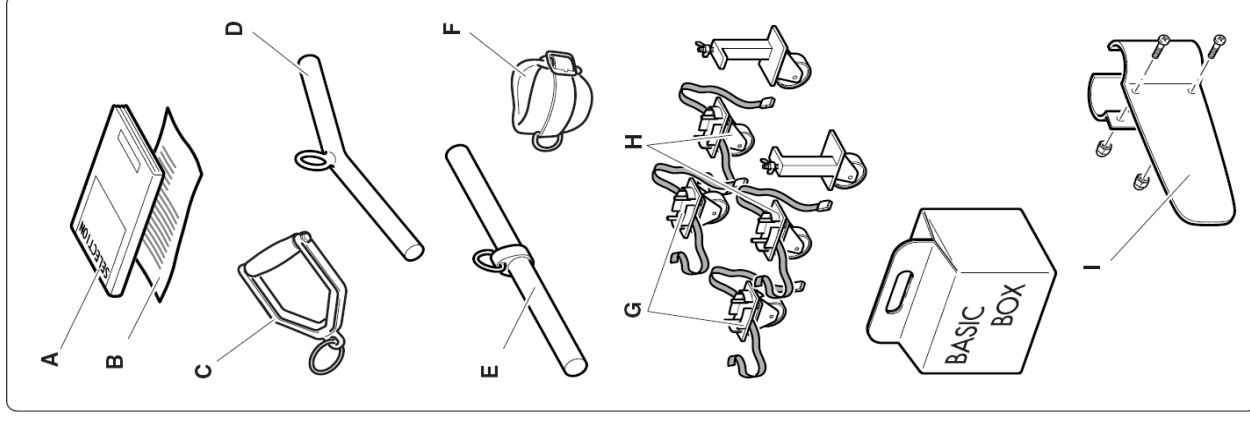
F Két bokapánt (A034)

Opcionális kiegészítők a kerek (G és H) a berendezés mozgatószárhoz (A0000015), a Basic Box (Alapdoboz) szerelőkészlet (A0000010) és a számtartó (I) (H0000369), amit a felső rúd és a súlyvezető sínek közé kell felszerelni.



INFORMÁCIÓ

Négy kerék (H) van szükség a berendezés mozgatószárhoz (lásd 1.3.1-es fejezet „A berendezés emelése és mozgatása”).

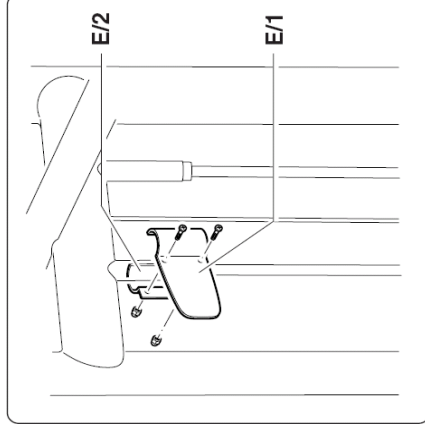


A számtartó felszerelése:

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.

Hejyezze 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 gumiborítással vagy szivacsoszással van ellátva.

A súlykészletek tartókeretén mindkét oldalt megtalálható címke a BECSÍPŐDÉS VESZÉLYT jelzi.

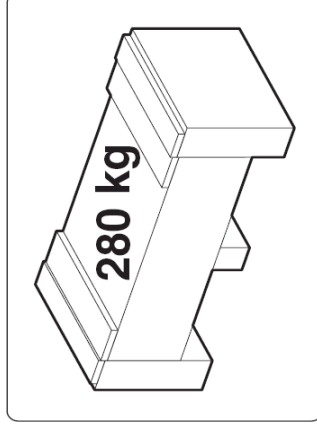
**FIGYELMEZTETÉS**

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

1.3 Üzembe helyezés és csomagolás**□ Csomagolás**

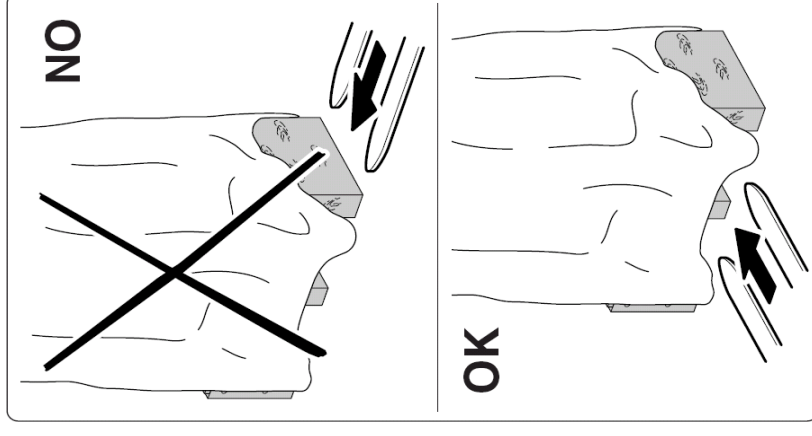
A berendezés részben összeszerelve, védőfilccel ellátva, fóliába csomagolva, a súlykészletek súlylapjait tartalmazó ládára rögzítve kerül kiszállításra.

A súlylapok, amikből a négy súlykészlet áll egy speciális zárt ládába vannak csomagolva.

**□ 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 helyszínek bizonyos sajátos követelményeknek kell megfelelnie. Külföldön ismerni kell a követendőkre 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 gyakorlatok közben lehetséges legnagyobb méreteket;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a berendezés súlyát elbírja.

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



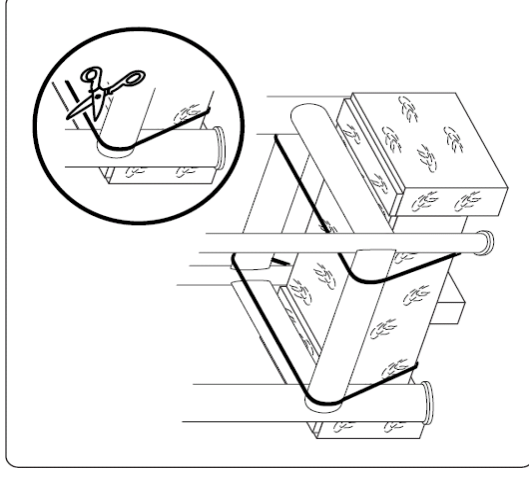
FIGYELMEZTETÉS

A berendezést olyan helyen kell telepíteni és használni, ahol a hozzáférés és a felügyelet a tulajdonos szigorú ellenőrzése alatt áll.

□ Kicsomagolás

A berendezés szalagokkal egy fa palettára rögzítve, nylonba csomagolva kerül kiszállításra.

- A berendezés csomagolásból való kivételéhez:
- távolítsa el a nyílont a berendezés teteje felé;
- vágja el a szalagokat, amelyek a berendezést a palettához rögzítik;
- emelje meg a berendezést egy targonca vagy béka segítségével és helyezze a padlóra.



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 A berendezés emelése és mozgatása

Használja a négy kereket a berendezés mozgatásához.



VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak stabilitásvesztését.

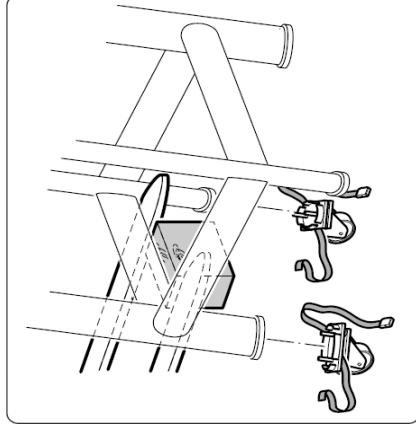
Miután felemelte a berendezést, a mozgatáshoz szükséges kerekek benyomhatók a berendezés lábaiba, majd a speciális szalagokkal rögzíthetők.

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

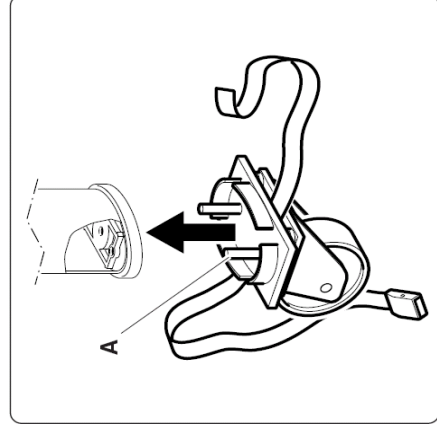


FIGYELMEZTETÉS

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



Tegyen fel két kereket. Illessze be a kerekek csapjait (A) a speciális lyukakba a berendezés talpán, majd tolja be őket egészen.



Ugyanígy módon eljárva, emelje fel a berendezést a másik oldalon és illessze a helyére a másik két kereket.

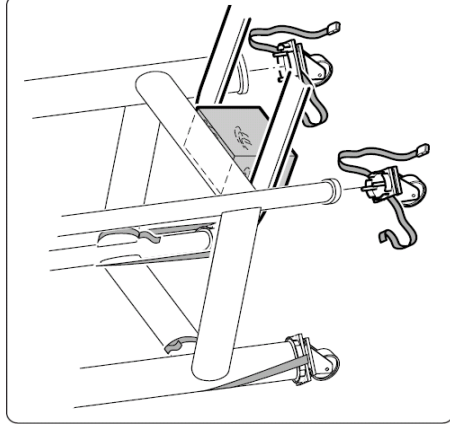


FIGYELMEZTETÉS

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

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

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

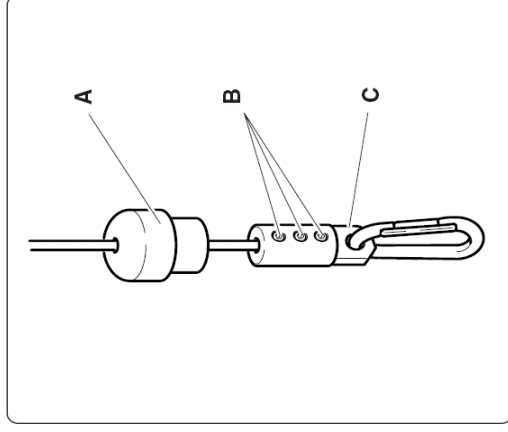


1.3.2 A berendezés beállítása

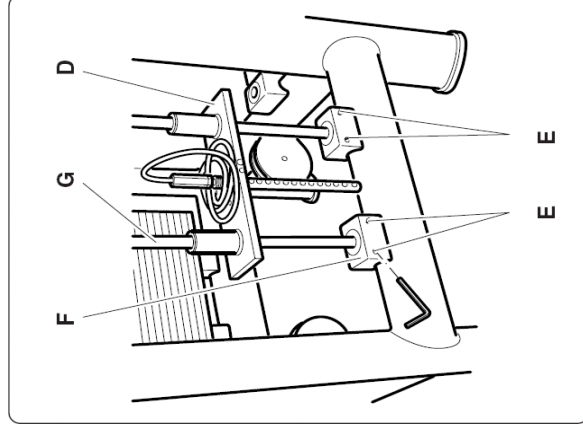
A berendezés nem igényel további beállítást.

1.3.3 A súlykészletek felszerelése

A berendezés mind a négy oldalán távolítsa el a védőgumikat (A), csavarja ki a kábelrögzítő csavarokat (B) húzza ki a kábelt a kapcsolódó elemekből (C). A kábeleket tekerje össze rendezetten a keresztadarabokra (D).



Lazítsa meg a két csavart (E) minden védőben (F), majd engedje le a vezetősíneket (G) amíg megtámaszkodnak a padlón.



FIGYELMEZTETÉS

A csavarok (E) tartják a vezetősíneket (G). Markolja meg a két vezetősínt, amikor ezeket a csavarokat meglazítja, ellenkező esetben a vezetősínek leesnek a padlóra.



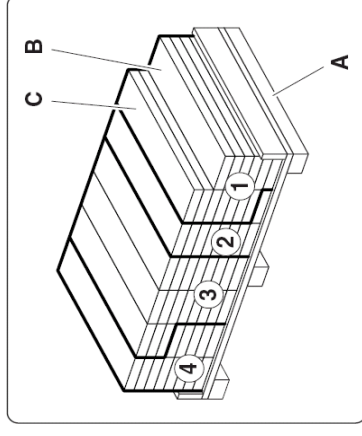
Vegye le feffelé az összes keresztarabot a vezetősínekről, gondosan fejjegyezve, hogy melyiket melyik oldalról vette le.

A súlykészlet összeszereléséhez vegye ki egyesével a súlylapokat a csomagolásból (A) és csúsztassa rá feffülről a vezetősínekre (E).

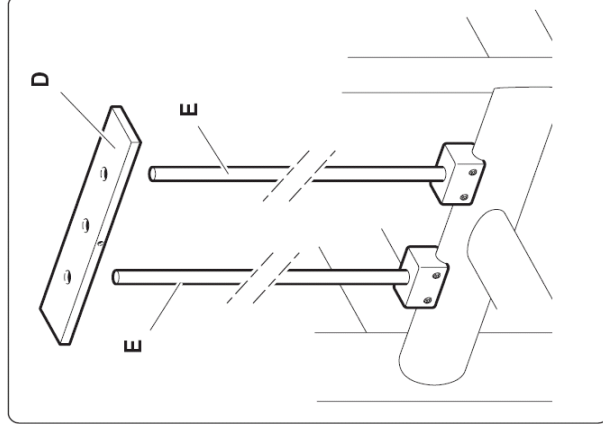


FIGYELMEZTETÉS

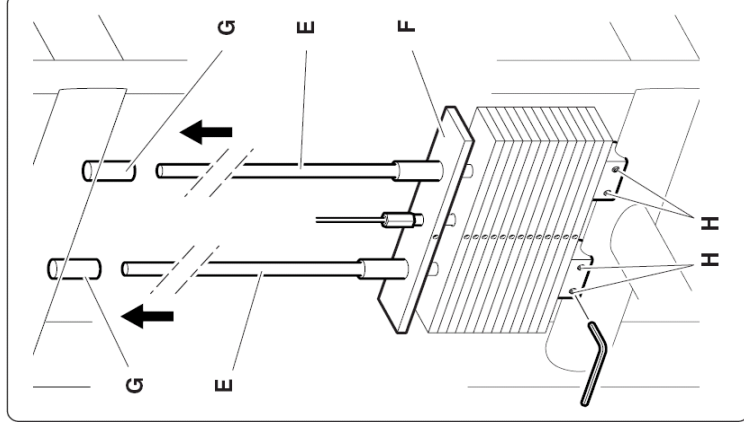
A súlylapokat csak a kiválasztó furattal a géptől kifelé és a számokkal feffelé szabad felhelyezni.



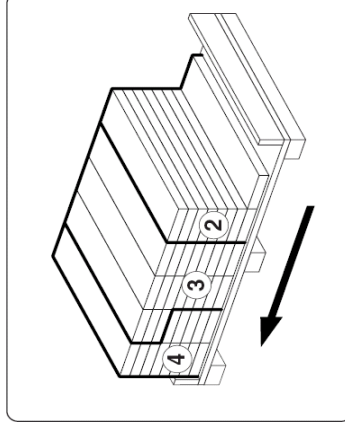
Távolítsa el a csomagoló kartont (A), vegye el az első súlylapot (D) az alacsonyabb kötegről (B) és helyezze az 1-es oldali vezetősínekre, amelynél az állítható kábel kivezetés van. Ismétlje a lépéseket, amíg a teljes köteg elfogy (B). Ugyanígy helyezze fel a másik köteget is (C) ugyanerre az oldalra de az utolsó súlylapot hagyja a csomagban. Az 1-es oldali súlykészletben 8 széles és 5 keskenyebb súlylapnak kell lennie.



Amikor befejezte az **1-es oldali** súlykészlet összeszerelését, helyezze fel a keresztadarabot (**F**) a súlylapok fölé, majd óvatosan illesse a vezetősíneket (**E**) a felső foglalatokba (**G**). Ezután húzza meg a csavarokat (**H**), hogy a megfelelő pozícióba rögzítse a síneket.



A többi súlykészlet összeszereléséhez vegye ki a súlylapokat a csomagolásból oszloponként a jobb oldalról (amelyik oszlopot legutoljára levette) elindulva balra haladva, amint azt az ábrán látható nyíl is mutatja.



A többi súlykészlet összeállításához haladjon az óramutató járásával ellentétesen az **1-es oldaltól**, amelyet legutoljára összerakott, kiindulva.

A súlykészleteket a következőképpen kell felépíteni:

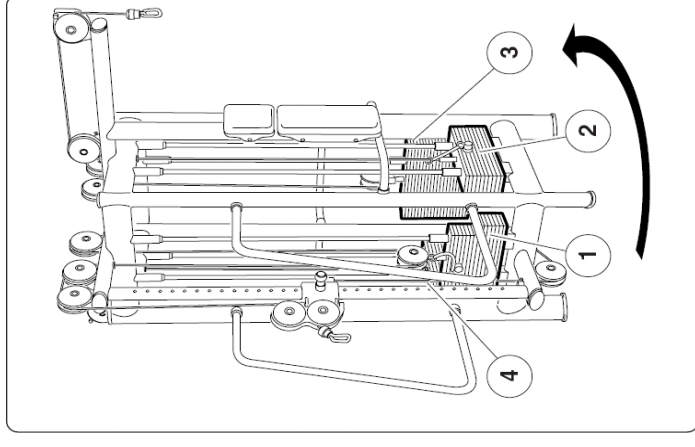
- **2-es oldali** háttámaszos súlykészlet: 9 széles súlylap és egy széles keresztadarab;
- **3-as oldali** súlykészlet felső és alsó csigával: 19 széles súlylap és egy széles keresztadarab;
- **4-es oldali** súlykészlet felső csigával: 13 széles súlylap és egy széles keresztadarab.



FIGYELMEZTETÉS

A súlylapok megfelelő sorrendjének megtartásához mindig CSAK egy súlylapot vegyen ki a csomagolásból és helyezzen fel. Ez biztosítja, hogy a súlylapok, és a rajtuk lévő számok, a megfelelő sorrendben mindegyik súlykészletnél.

Amikor egy súlykészletet összeállított mindig helyezze fel a keresztadarabot és rögzítse a vezetősíneket, ahogy az az első súlykészlet összeszerelési útmutatójában le van írva.



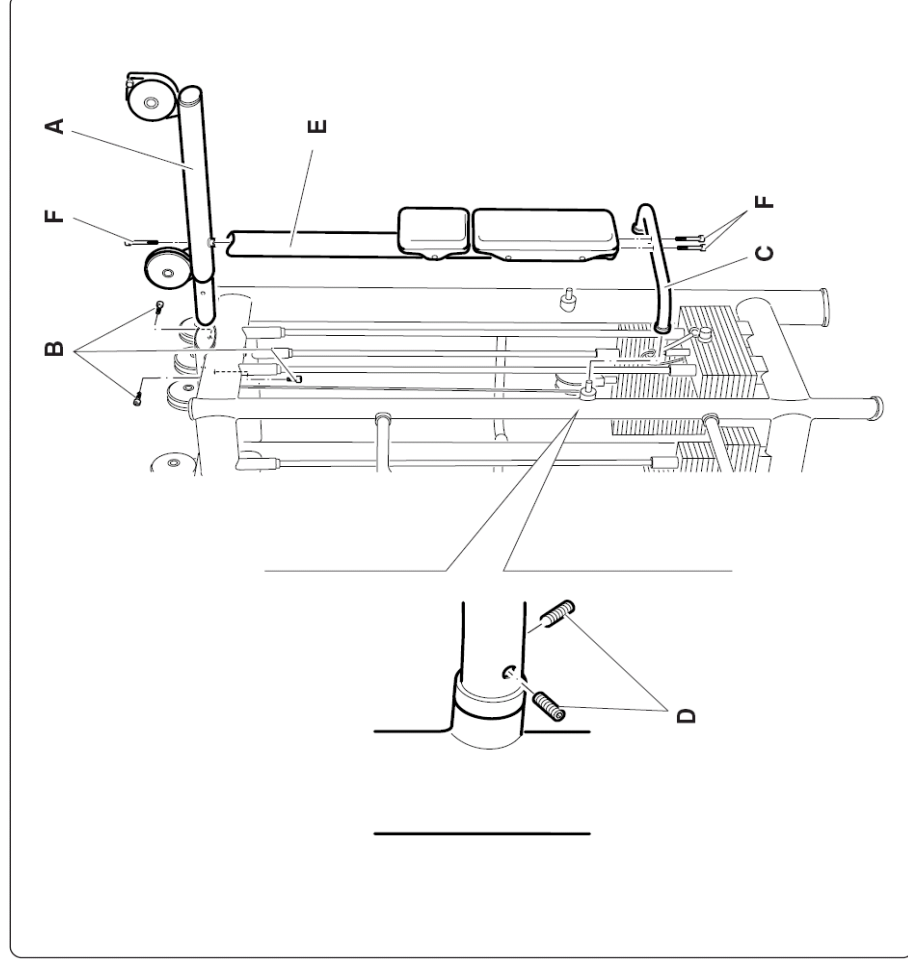
1.3.4 A támaszok összeszerelése

2-es oldal

Illessze a keretbe a felső gerendát (A) és rögzítse a három csavarral (B), kettő oldalról és egy alulról.

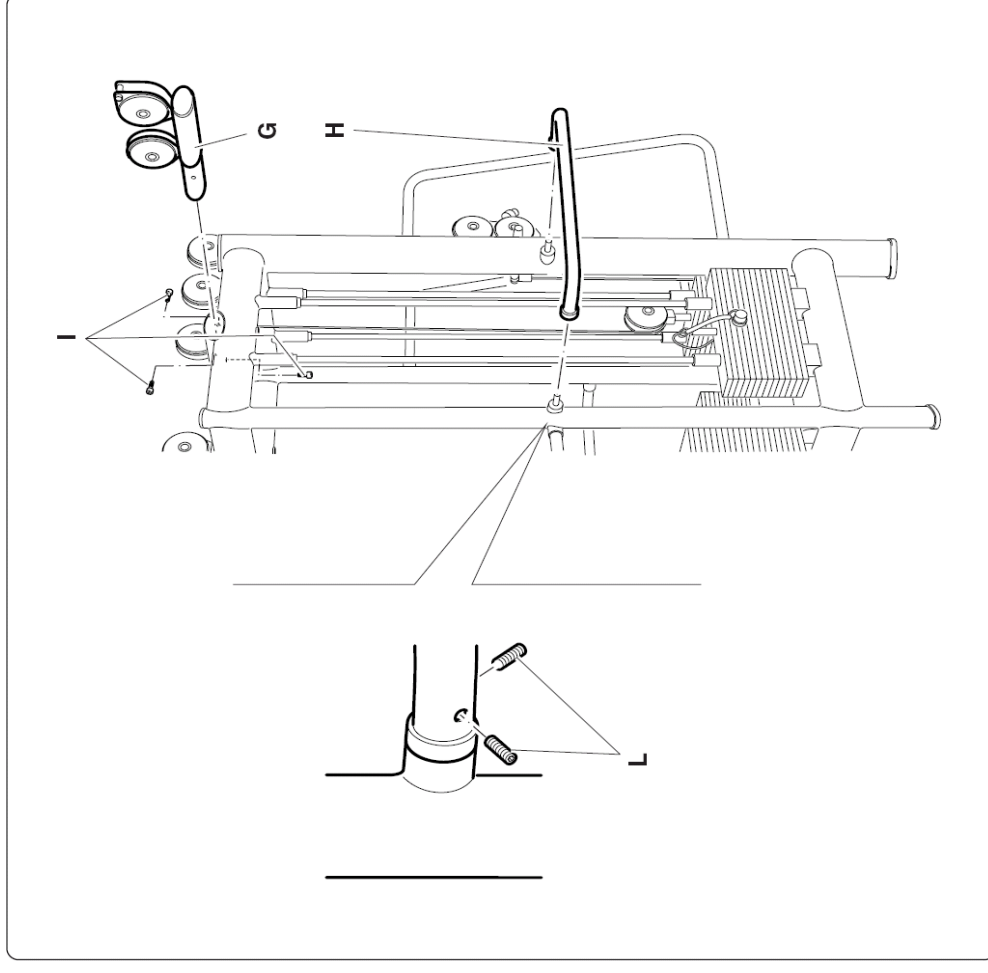
Illessze a kapaszkodót (C) a kereten lévő tüskékre és rögzítse a négy csavar (D) segítségével, kettő mindkét oldalon.

Illessze a háttámasz tartóját (E) a felső gerenda (A) és a kapaszkodó (C) közé és rögzítse a három csavar (F) segítségével, egy fentről, kettő alulról.



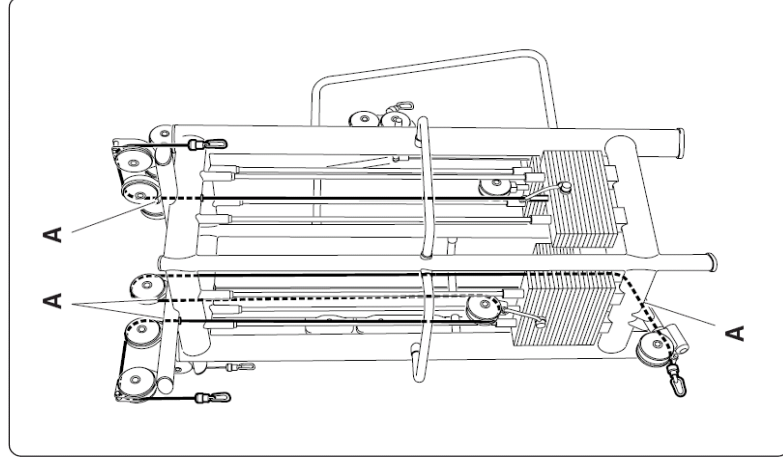
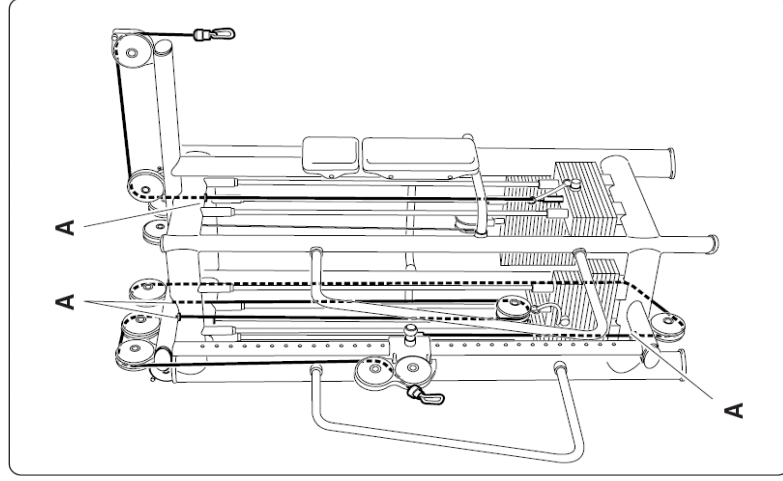
4-es oldal

Illessze a keretbe a csiga tartót (G) és a kapaszkodót (H) és rögzítse őket a három felső csavarral (I) (kettő oldalról és egy alulról), és a négy alsó csavar (L) segítségével (kettő mindkét oldalon).

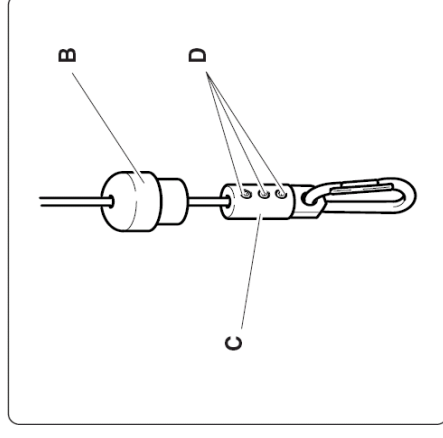


1.3.5 A csigák és kábelek felszerelése

A kábeleket az ábrán látható módon fűzze be újra, keresztülvezetve a berendezés keretének furatain (A). Ellenőrizze le, hogy a kábelek a csiga hornyaiba megfelelően illeszkednek-e.



Miután a kábeleket visszafűzte, rögzíteni kell őket: helyezze fel a védőgumit (B) a kábel végére, majd fűzze a kábelt a csatlakozó elembe (C) és gondosan húzza meg a csavarokat (D).



1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

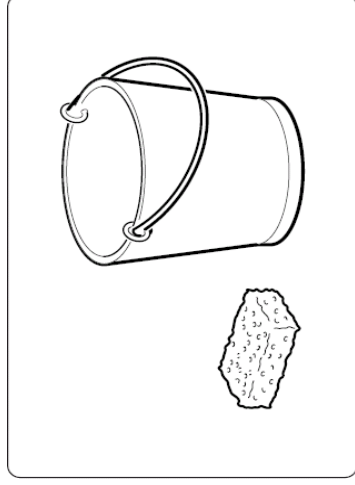
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülését és/vagy kopását a kéthetente.

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 a matricákra 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.

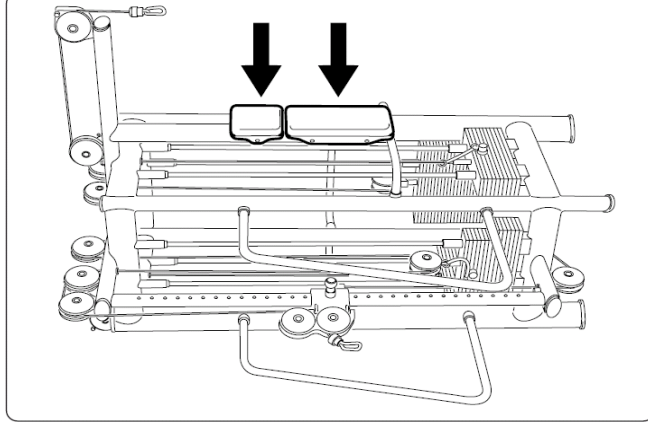
Ebben a használati utasításban nem szereplő karbantartási gyakorlatok elvégzése előtt, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax - szal.

1.4.2 Speciális karbantartás

□ A szivacsosított részek cseréje

Higiéniai okokból, ha a szivacsosított részek bármelyikén kopás jelei mutatkoznak, ajánlott azok teljes cseréje.

A háttámasz és a fejtámasz szivacsosításának eltávolításához csavarja ki azok hátoldalán lévő csavarokat.



□ A kábelek 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

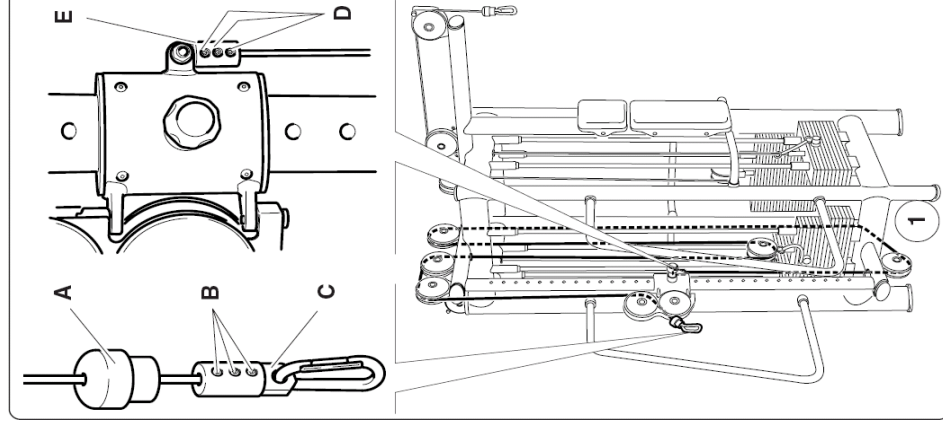
Havonta vizsgálja meg alaposan a kábelek épségét.

Amikor kábelt cserél, vegye figyelembe, hogy a berendezésnek többféle eltérő rögzítési rendszere is van:

1-es oldal, állítható kábel kivezetés

A kábelt a csavarok (B) és (D) rögzítik a csatlakozóelemhez és a rögzítési ponthoz is.

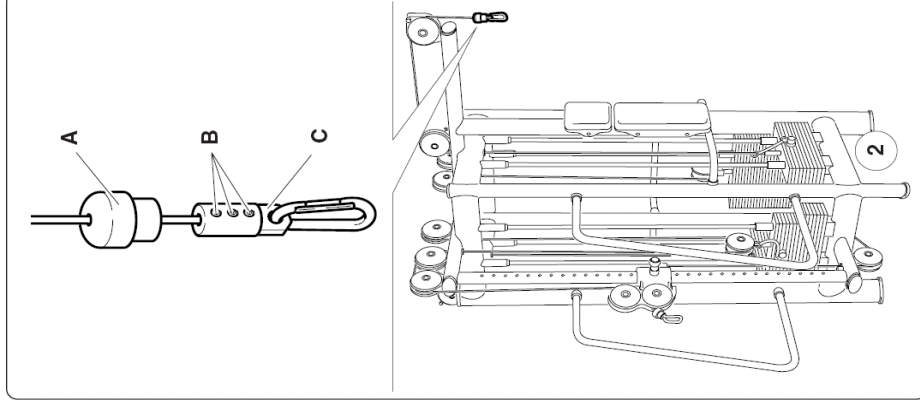
- Távolítsa el a kiegészítőket;
- húzza vissza a védógumit (A);
- lazítsa meg a csavarokat (B), majd húzza ki a kábelt a csatlakozó elemből (C);
- lazítsa meg a csavarokat (D), majd húzza ki a kábelt a csatlakozó elemből (E);
- húzza ki a kábelt teljesen a berendezésből;
- fűzze be az új **súlykészlet** kábelt (követve az eredeti kábel útvonalát, ahogy azt az ábra is mutatja);
- fűzze be a kábelt a csatlakozó elembe (E), majd húzza meg a csavarokat (D);
- tegye fel a védógumit (A) és a csatlakozó elemet (C), majd húzza meg a csavarokat (B);
- húzza lejjebb a védógumit (A).



2-es oldal, felső csiga

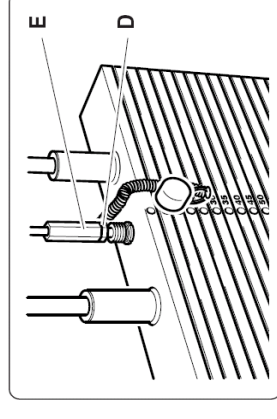
A kábelt rögzítve van a csatlakozóelemhez (C) három csavarral (B), amelyeket ki kell lazítani, és az állító anyához (E) amelyből ki kell húzni.

- Távolítsa el a kiegészítőket;
- húzza vissza a védógumit (A);
- lazítsa meg a csavarokat (B), majd húzza ki a kábelt a csatlakozó elemből (C);

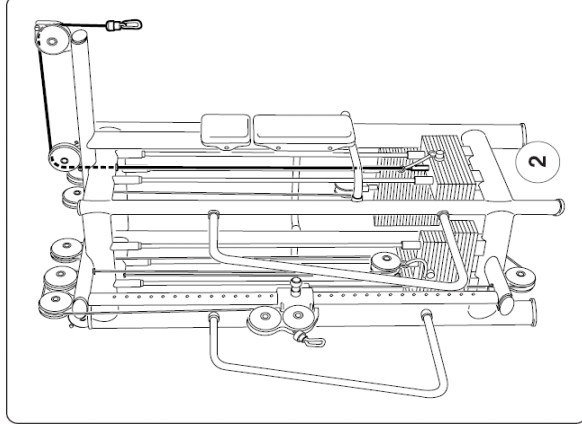


- lazítsa le a rögzítő anyát (D), majd csavarja le az állító anyát (E);

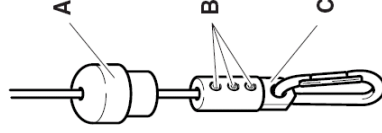
- húzza ki a kábelt a súlykészlet felől;



- fűzze be az új **súlykészlet** kábelt az állító anyá felől elindulva (kövesse az eredeti kábel útvonalát, ahogy azt az ábra is mutatja). Húzza meg az állító anyát;



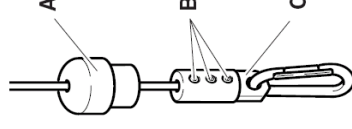
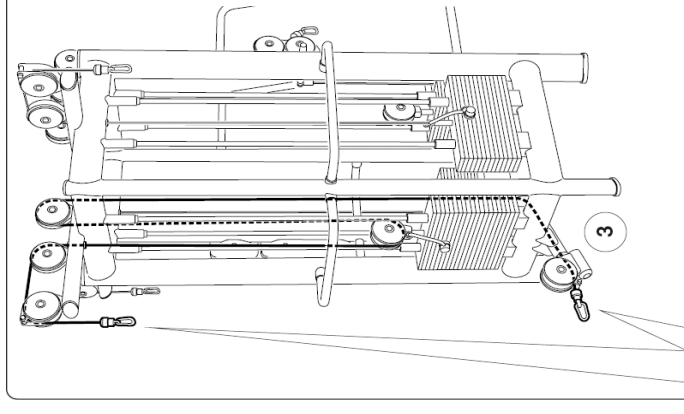
- tegye fel a védógumit **(A)** és a csatlakozó elemet **(C)**, majd húzza meg a csavarokat **(B)**;
- húzza lejjebb a védógumit **(A)**.



3-as oldal, felső és alsó csiga

A kábelt két egyforma csatlakozó elemhez csavarok **(B)** rögzítik, három mindkét csatlakozó elemnél.

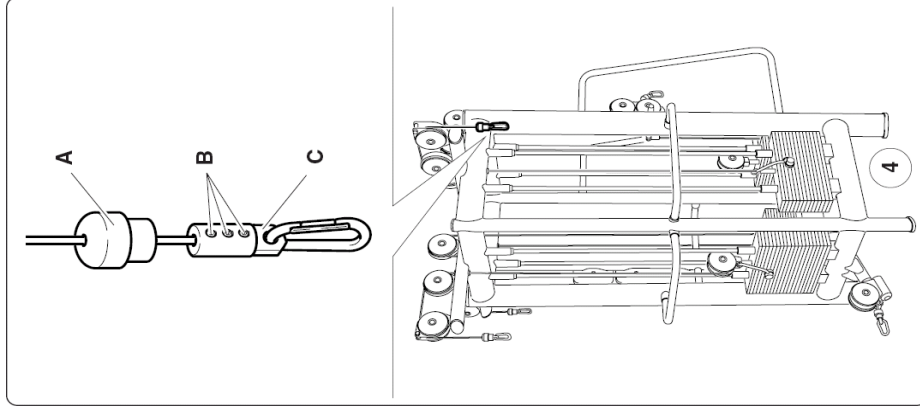
- Távolítsa el a kiegészítőket;
- húzza vissza a védógumit **(A)**;
- lazítsa meg a csavarokat **(B)**, majd húzza ki a kábelt a csatlakozó elemből **(C)**;
- ismétlje meg a műveletet a kábel másik végén is;
- húzza ki a kábelt teljesen a berendezésből;
- fűzze be az új **súlykészlet** kábelt (követve az eredeti kábel útvonalát, ahogy azt az ábra is mutatja);
- tegye fel a védógumit **(A)** és a csatlakozó elemet **(C)**, majd húzza meg a csavarokat **(B)**;
- húzza lejjebb a védógumit **(A)**.
- ismétlje meg a műveletet a kábel másik végén is.



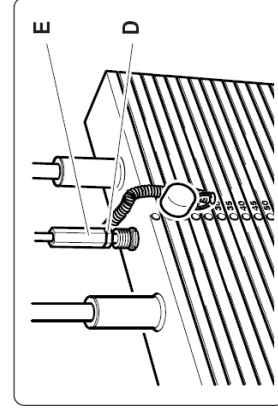
4-es oldal, felső csiga

A kábelt rögzítve van a csatlakozóelemhez (C) három csavarral (B), amelyeket ki kell lazítani, és az állító anyához (E) amelyből ki kell húzni.

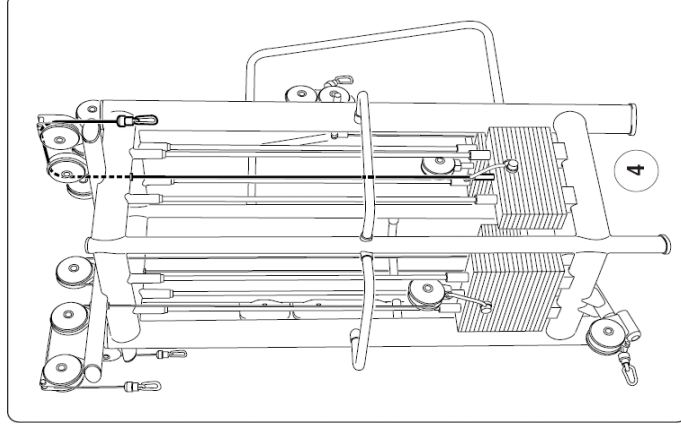
- Távolítsa el a kiegészítőket;
- húzza vissza a védőgumit (A);
- lazítsa meg a csavarokat (B), majd húzza ki a kábelt a csatlakozó elemből (C);



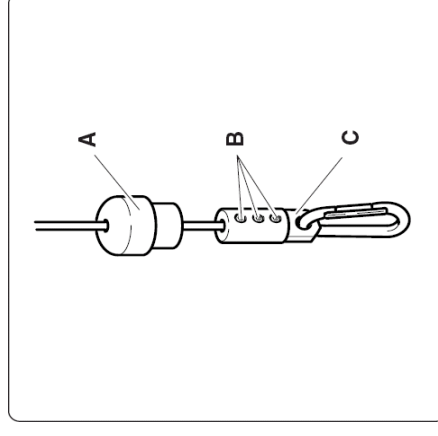
- lazítsa le a rögzítő anyát (D), majd csavarja le az állító anyát (E);
- húzza ki a kábelt a súlykészlet felől;



- fűzze be az új súlykészlet kábelt az állító anyára felül elindulva (kövesse az eredeti kábel útvonalt, ahogy azt az ábra is mutatja). Húzza meg az állító anyát;



- tegye fel a védőgumit (A) és a csatlakozó elemet (C), majd húzza meg a csavarokat (B);
- húzza lejjebb a védőgumit (A).



☐ A kábelek feszességének állítása

Nem szükséges állítani.

☐ A rögzítő karabiner cseréje



VESZÉLY
Havonta egyszer alaposan ellenőrizze le a karabiner állapotát.

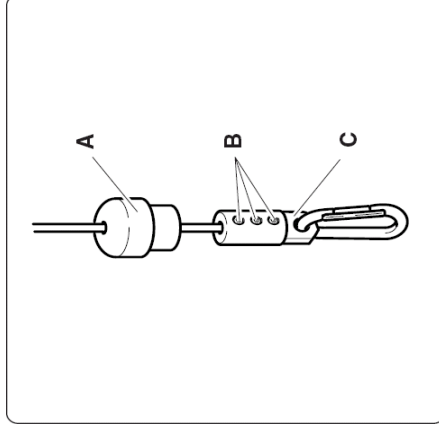
Minden esetben a kopás, deformálódás, nehézkes zárhatóság legkisebb jelekor cserélje le a karabinereket, illetve minden olyan esetben, ami a karabiner szilárdságát gyengítheti.

Amikor lecseréli, mindig csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax - által árusított karabinert használja. Ha ez lehetetlen, akkor olyan karabinert használjon, ami szigorúan megfelel az alábbi minimális előírásoknak:

- használatos anyag: AISI 316 rozsdamentes acél;
- maximális terhelhetőség a fő irányban: 1600 kg (3500 lb);
- maximális terhelhetőség másodlagos irányban: 350 kg (770 lb).



VESZÉLY
A karabinert semmilyen formában nem alakítsa át.



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 kiszállítása.

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:

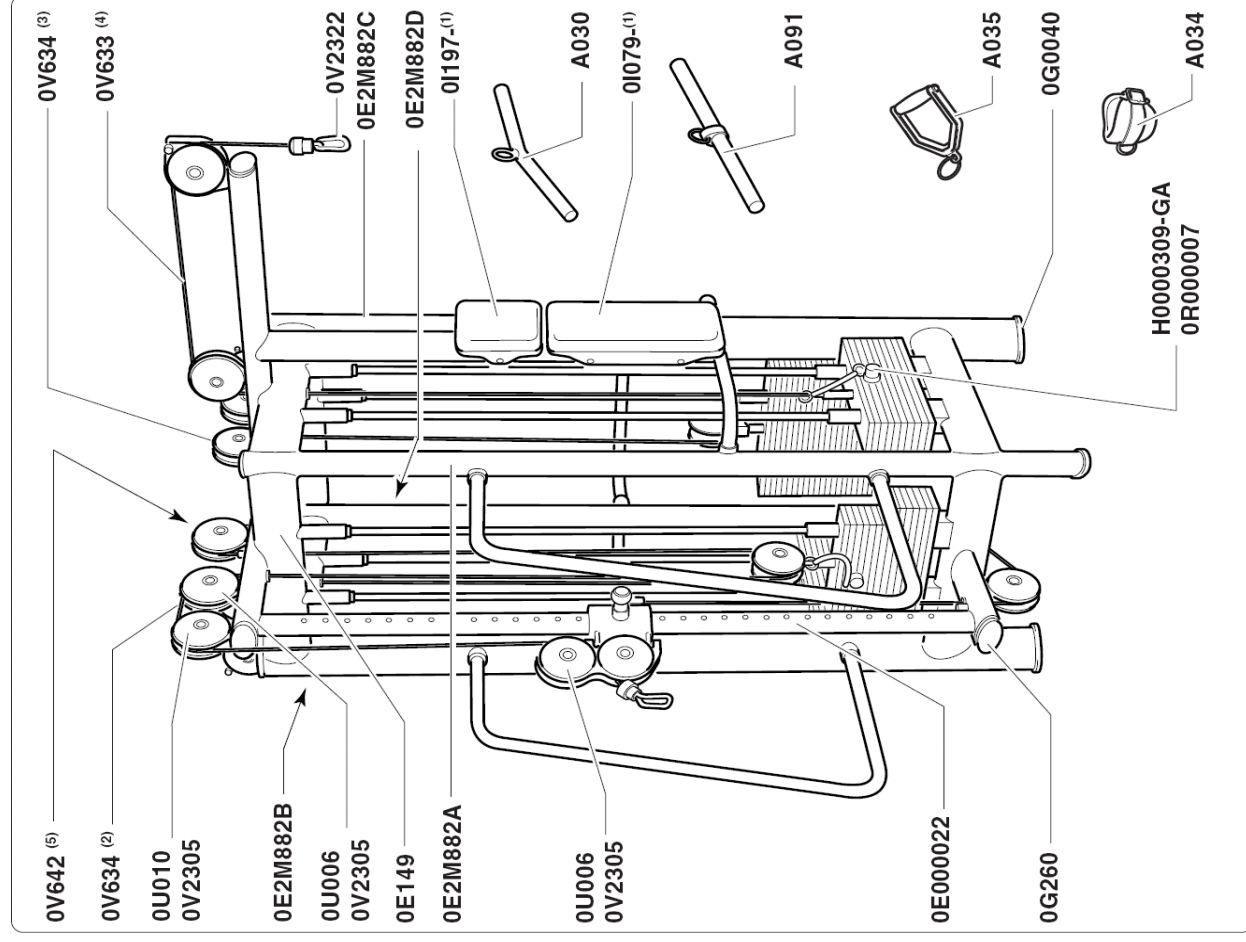
FINNRELAX
Szauna és Szabadidő Kft.

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 |
|---------------|-------------------|-----------|----------------------------|
| 0V634 (2) | Súlykészlet kábel | 0V642 (5) | Súlykészlet kábel |
| 0U006 | Csiga | 0V633 (4) | Súlykészlet kábel |
| 0V2305 | Csiga burkolat | 0V634 (3) | Súlykészlet kábel |
| 0U010 | Csiga | 0V2322 | Karabiner |
| 0E149 | Technogym matrica | A030 | Tricepsz rúd |
| A035 | Egykezes fogantyú | A091 | Forgatható rúd |
| 0E000022 | Kábel kivezetés | 0G0040 | Talp |
| | beállítás matrica | A034 | Bokapánt |
| 0G260 | Dugasz | 0E2M882A | Gyakorlat tábla 1-es oldal |
| 0I079 - (1) | Háttámasz | 0E2M882B | Gyakorlat tábla 4-es oldal |
| 0I197 - (1) | Fejtámasz | 0E2M882C | Gyakorlat tábla 2-es oldal |
| H0000309 - GA | Szeg | 0E2M882D | Gyakorlat tábla 3-es oldal |
| 0R000007 | Szeg kábel | | |

FIGYELEM

- (1) Mellékelje a színkódot.
- (2) A kábel 810 cm hosszú.
- (3) A kábel 605 cm hosszú.
- (4) A kábel 262 cm hosszú.
- (5) A kábel 229 cm hosszú.

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.

A megfelelő tároláshoz használja az eredeti csomagolóanyagokat.

1.7 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon nem jelent veszélyt, ezért ne hagyja a berendezést olyan helyen, ahol gyermekek játszhatnak 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 A tartozékok felszerelése

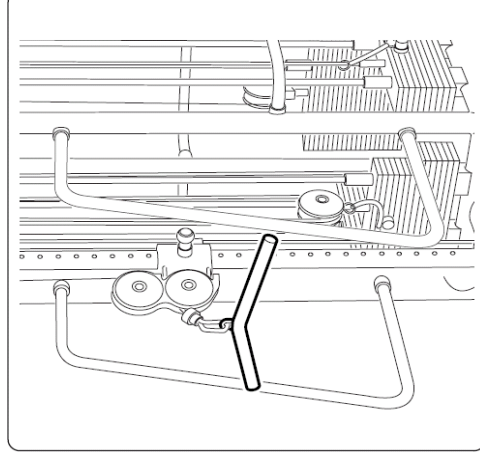
Az alábbiakban néhány példa található a tartozékok felszerelésére.



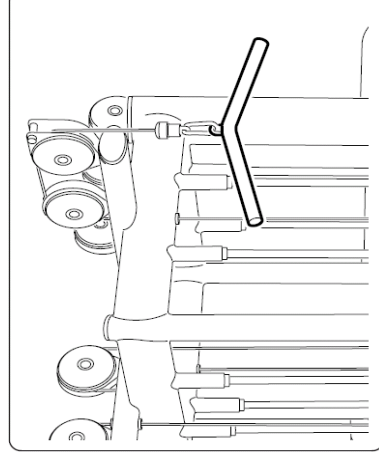
INFORMÁCIÓ

Az alábbiakban a számtalan lehetőségből csak néhány van ismertetve.

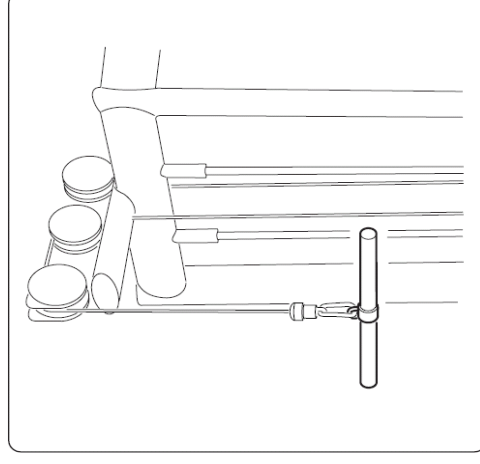
Tricepsz rúd állítható kábel kivezetésen



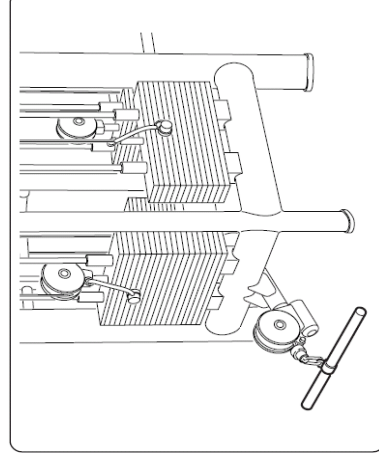
Felső csiga, tricepsz rúd



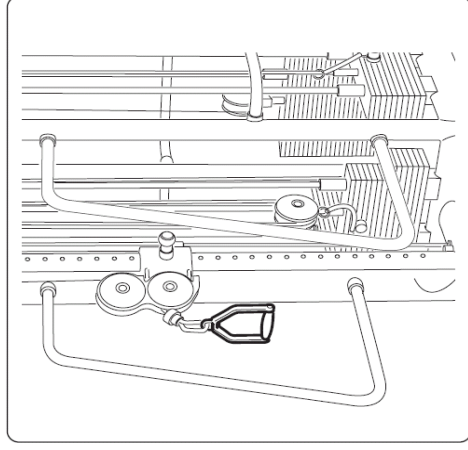
Felső csiga, forgatható rúd



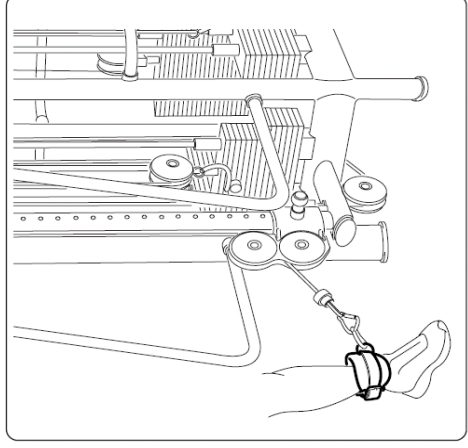
Alsó csiga, forgatható rúd



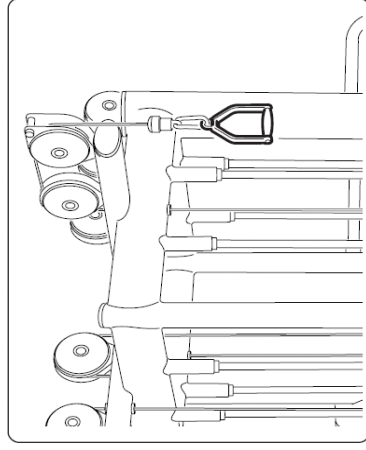
Fogantyú, állítható kábel kivezetés



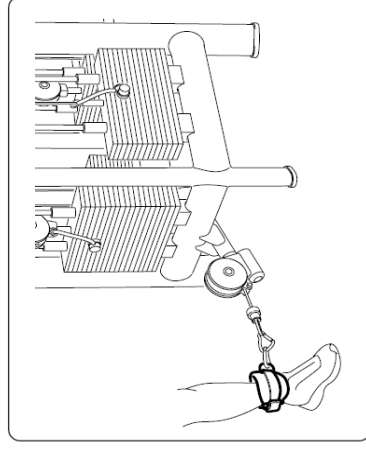
Bokapánt, állítható kábel kivezetés



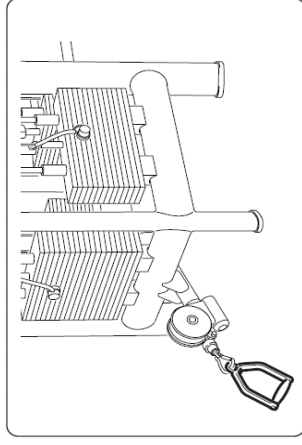
Felső csiga, egykezes fogantyú



Alsó csiga, bokapánt



Alsó csiga, egykezes fogantyú



2.2 Gyakorlatok

A Cable Jungle-en végezhető gyakorlatok egy kisebb csoportjának leírása található a következőkben. Ezeken kívül számtalan egyéb gyakorlat is végezhető az állítható kábelkivezetés állításával és a különböző fogantyúk variálásával.

❑ Oldalemelés (vállizom középső és hátsó rész)

Egykezes fogantyú az alsó csigán.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

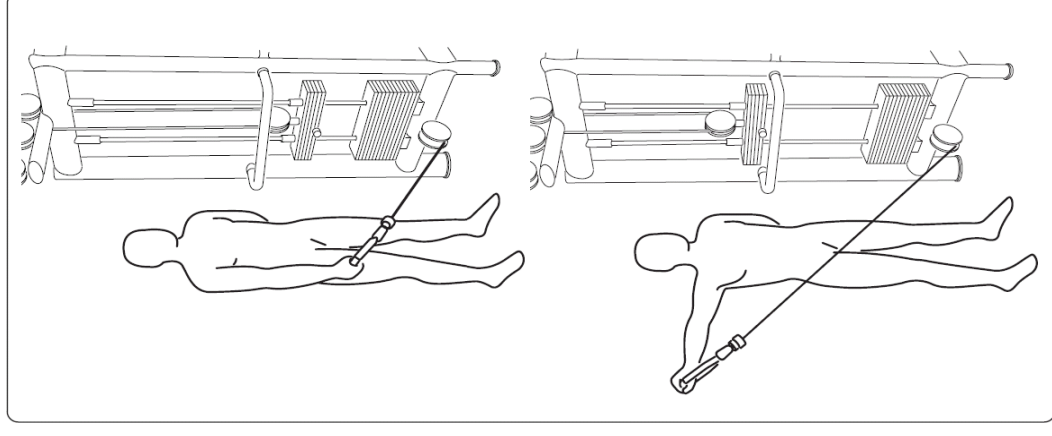
Álljon a berendezésre merőlegesen, a gyakorlatot végző karral a berendezéstől távolabb, és a nagyobb stabilitás érdekében álljon kis terpeszbe.

Emelje fel a könyökből enyhén hajlított karját oldalsó középtartásig anélkül, hogy törzsével az emeléssel ellentétes oldalra dőlne.

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.



❑ Előreemelés (vállizom elülső rész)

Forgatható rúd az alsó csigán.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

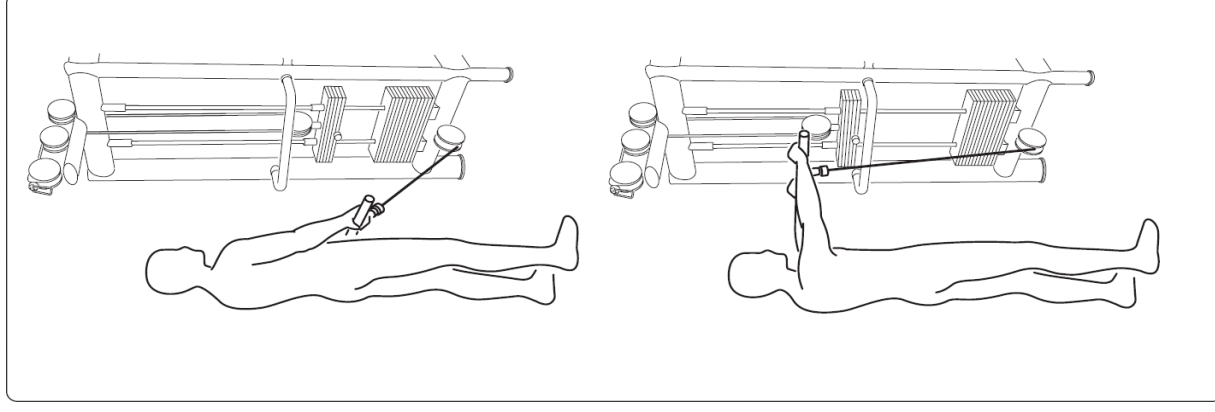
Álljon arccal a berendezés felé, és a nagyobb stabilitás érdekében álljon kis terpeszállásba.

Emelje karját mellső középtartásig anélkül, hogy a törzsével hátra dőlné.

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.



❑ Oldalemelés törzsdöntéssel (vállizom középső és hátsó rész, hátizmok)

Egykezes fogantyú az állítható kábel kivezetésén, a kivezetést állítsa alsó helyzetbe.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

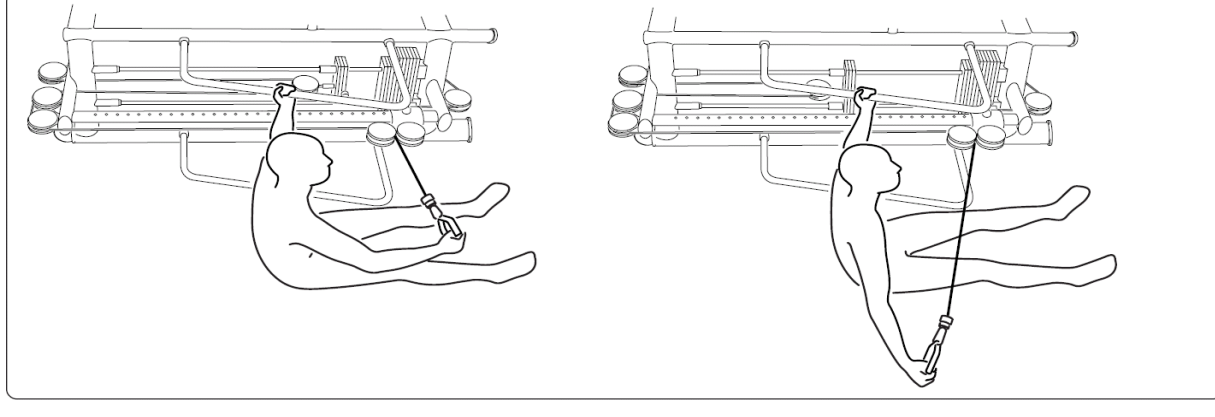
Álljon a berendezésre merőlegesen, a gyakorlatot végző karral a berendezéstől távolabb, és a nagyobb stabilitás érdekében álljon kis terpeszállásba és fogódzkodjon meg az oldalsó kapaszkodóban. Törzse legyen 90°-ba döntve.

Emelje fel a nyújtott kezét oldalsó középtartásig anélkül, hogy a törzséve az emelés irányával ellentétes mozgást végezne.

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.



□ Állhoz húzás (csuklyás izom)

Forgatható rúd az alsó csigán.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

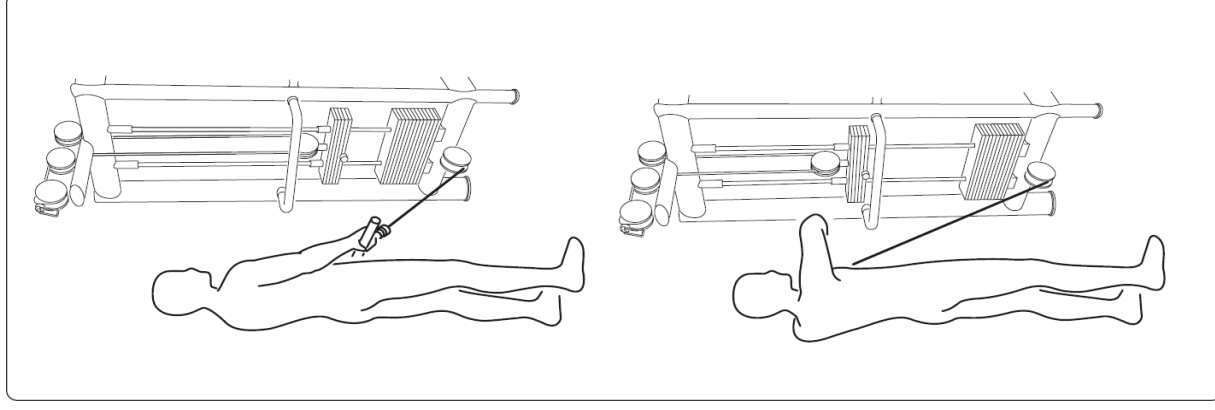
Álljon arccal a berendezés felé, és a nagyobb stabilitás érdekében álljon kis terpeszállásba, karjait tartsa kinyújtva.

Húzza a rudat az álla felé úgy, hogy közben a könyökeit behajlíttja, a vállak, könyökök és kézfejek legyenek egyvonalban.

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.



□ Befelé forgatás (lapocka alatti izom, nagy görgeteg izom, nagy mellizom)

Egykezes fogantyú az állítható kábel kivezetésén, állítsa a kivezetést könyök magasságba.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

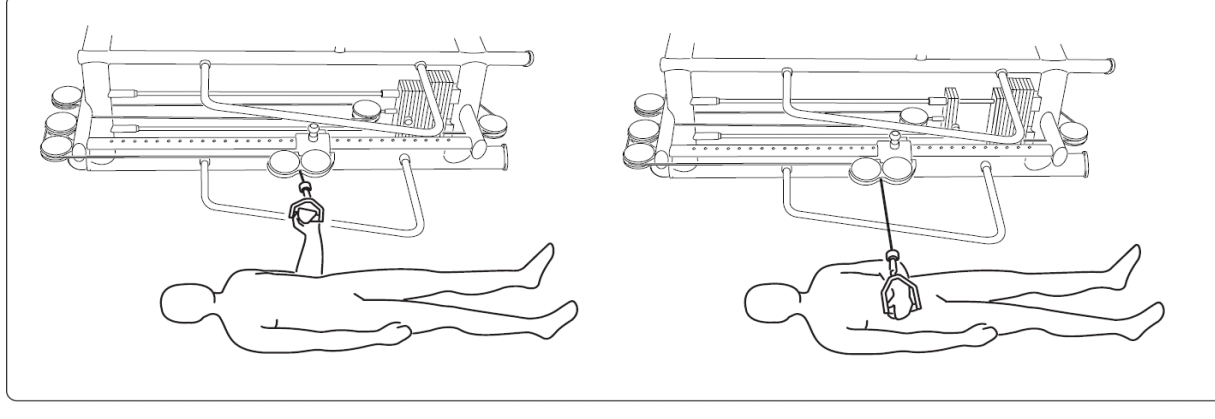
Álljon a berendezésre merőlegesen, a gyakorlatot végző karral a súlykészlet felé, alkarija legyen 90°-ban behajlítva és kifelé fordítva. A nagyobb stabilitás érdekében álljon kis terpeszállásba.

Forgassa befelé az alkariját úgy, hogy a könyökét 90°-ban behajlítva tartja.

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.



□ Kifelé forgatás (felső tövises izom, alsó tövises izom, kis görgetegizom)

Egykezes fogantyú az állítható kábel kivezetésén, állítsa a kivezetést könyök magasságba.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

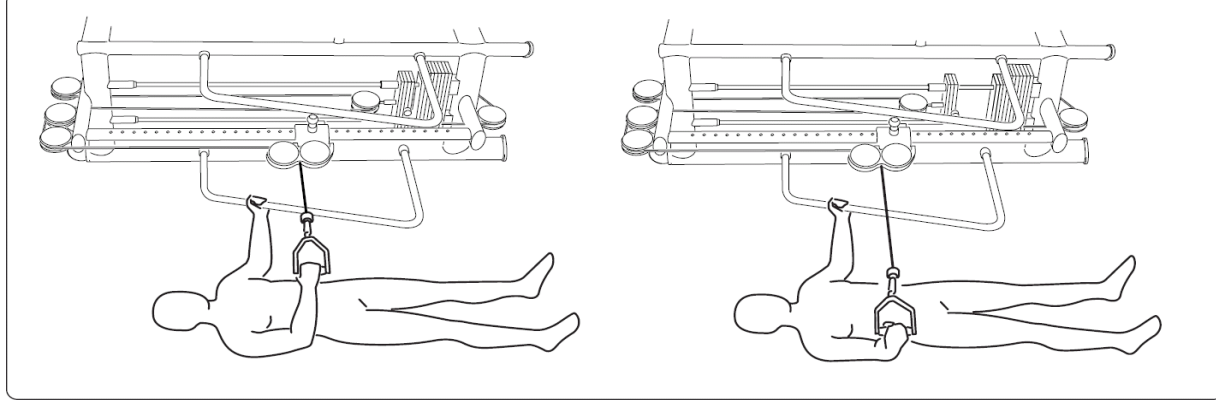
Álljon a berendezésre merőlegesen, a gyakorlatot a végező karral a súlykészletől távolabb, alkarja legyen 90°-ban behajlítva és befelé fordítva. A nagyobb stabilitás érdekében álljon kis terpeszállásba és kapaszkodjon meg az oldalsó kapaszkodóban a szabad kezével.

Forgassa kifelé az alkarját úgy, hogy a könyökét 90°-ban behajlítva tartja.

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.



□ Lehúzás (háizmok)

Forgatható rúd a felső csigán.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

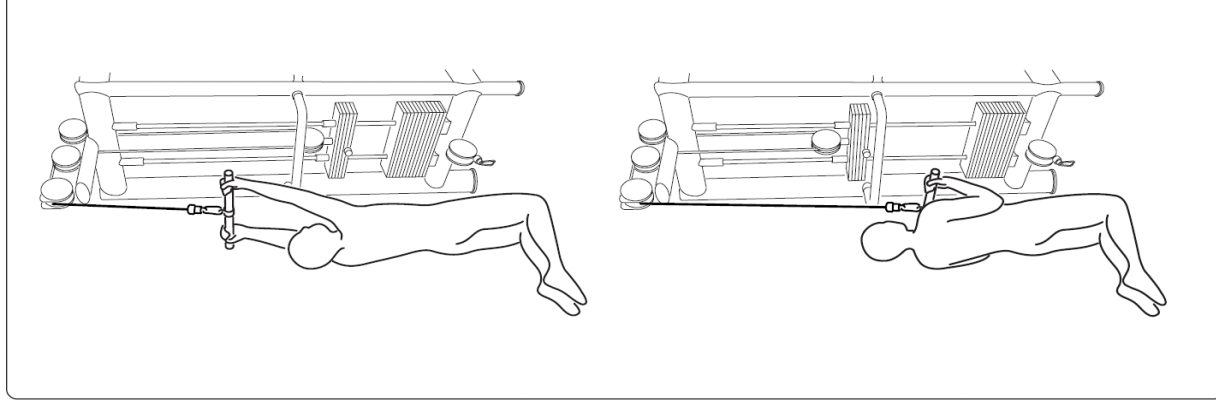
Térdeljen le a berendezéssel szemben, és nyújtott karral markolja meg a rudat alsó madárfogással.

Végezzen karhajlítást mellmagasságig.

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.



□ Keresztbe húzás (nagy mellizom)

Egykezes fogantyú az állítható kábel kivételén, állítsa a kivételést vállmagasságba.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

Álljon a berendezésre merőlegesen, a gyakorlatot végző karral a berendezés felé és a nagyobb stabilitás érdekében álljon kis terpeszállásba.

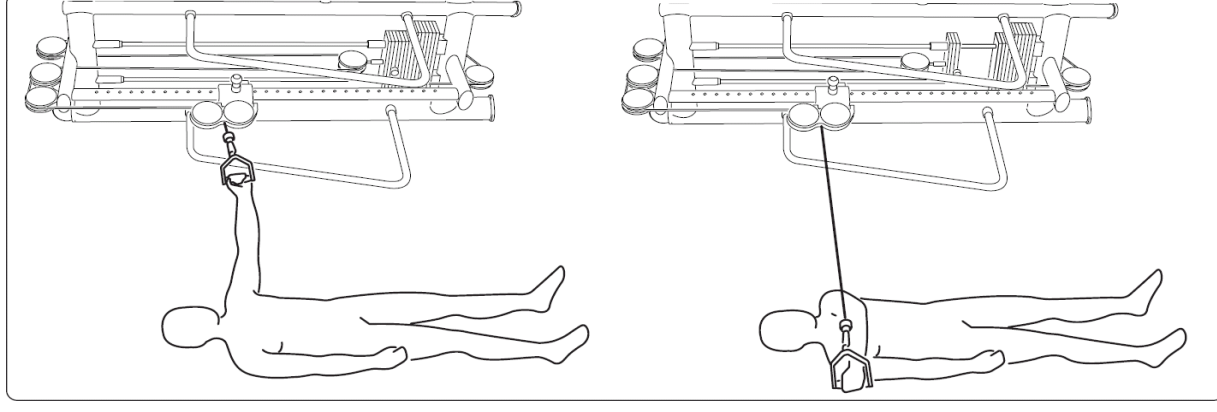
Húzza befelé könyökből enyhén hajlított karját.

Folyamatosan tartsa ellenőrzése alatt a mozdulat sebességét. A visszaengedés sebessége legyen lassabb a húzásénál.

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.



□ Egykezes bicepsz (bicepsz)

Egykezes fogantyú a felső csigán.

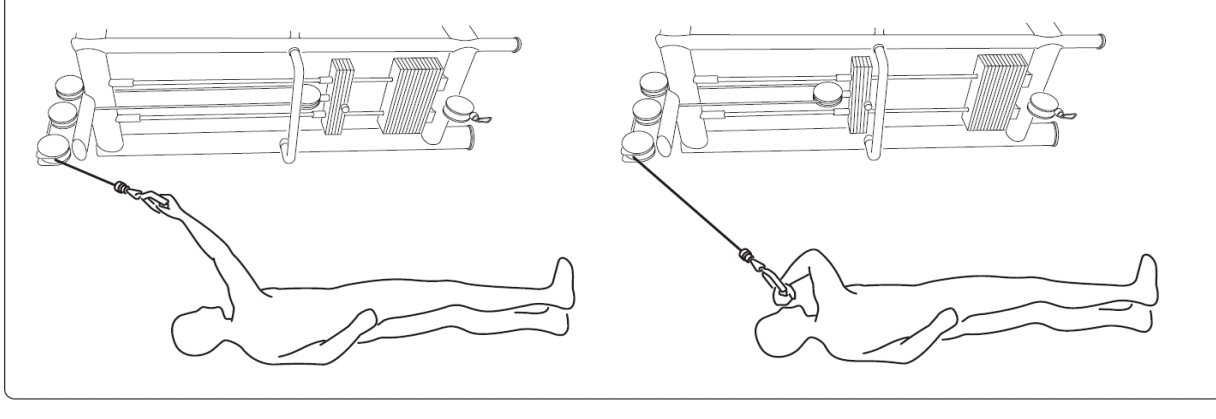
Válassza ki a terhelést a szeg segítségével. Álljon arccal a berendezés felé és a nagyobb stabilitás érdekében, álljon kis terpeszállásba. Markolja meg a fogantyút nyújtott kézzel, alsó madárfogással.

Hajlítsa be az alkarját, úgy, hogy felkarja mindvégig mozdulatlan maradjon.

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.



☐ Alkarhajítás (bicepsz)

Forgatható rúd az alsó csigán.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

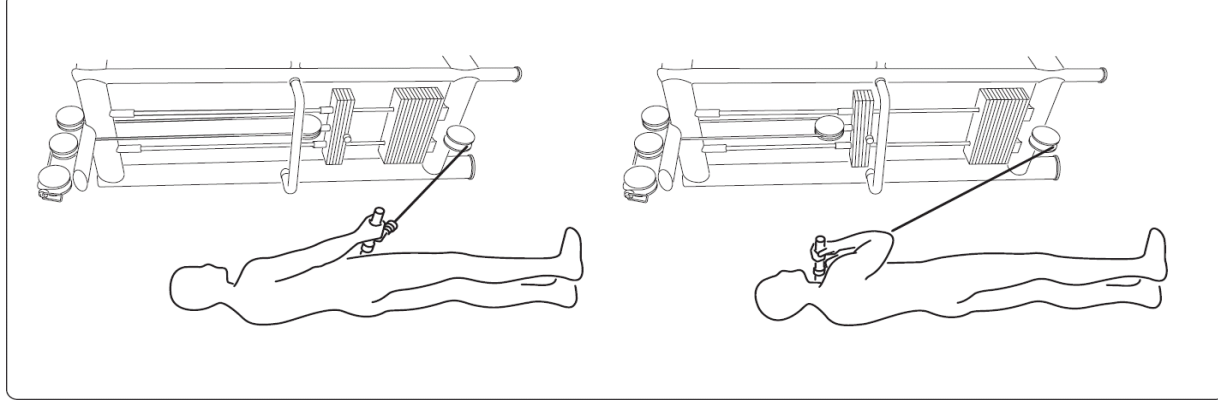
Álljon arccal a berendezés felé és a nagyobb stabilitás érdekében, álljon kis terpeszállásba. Markolja meg a rudat nyújtott kézzel, alsó madárfogással.

Hajlítsa be az alkarját anélkül, hogy a felkarját megmozdítaná.

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.



☐ Kétkézes tricepsz nyomás (tricepsz)

Forgatható rúd a felső csigán.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

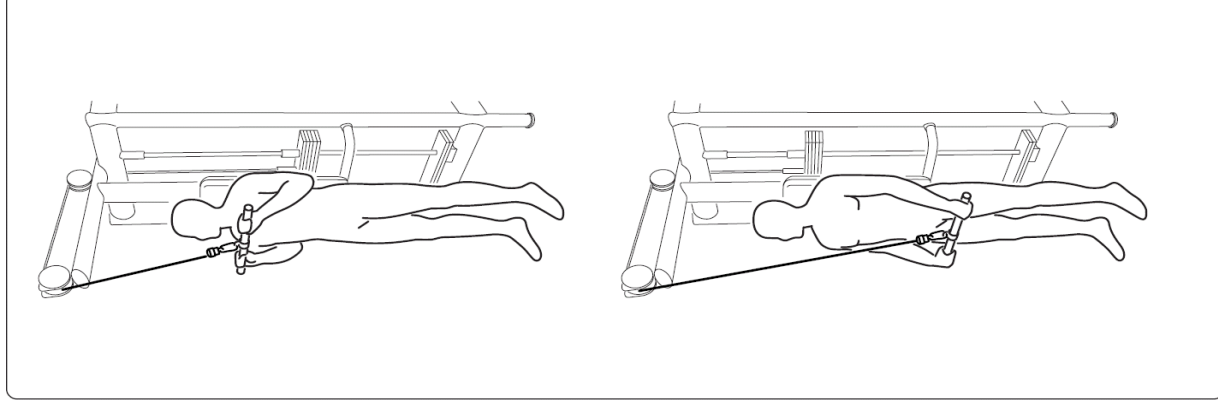
Álljon háttal a berendezésnek, hátát támassza a háttámasznak és markolja meg a rudat mellmagasságban.

Nyújtsa ki alkarját lefelé úgy, hogy felkarját nem mozditja meg.

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.



□ Egykezes tricepsz nyomás (tricepsz)

Egykezes fogantyú a felső csigán.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

Álljon háttal a berendezésnek. A nagyobb stabilitás érdekében álljon harántterpeszállásba. A gyakorlatot végző karral azonos oldali lába legyen elől.

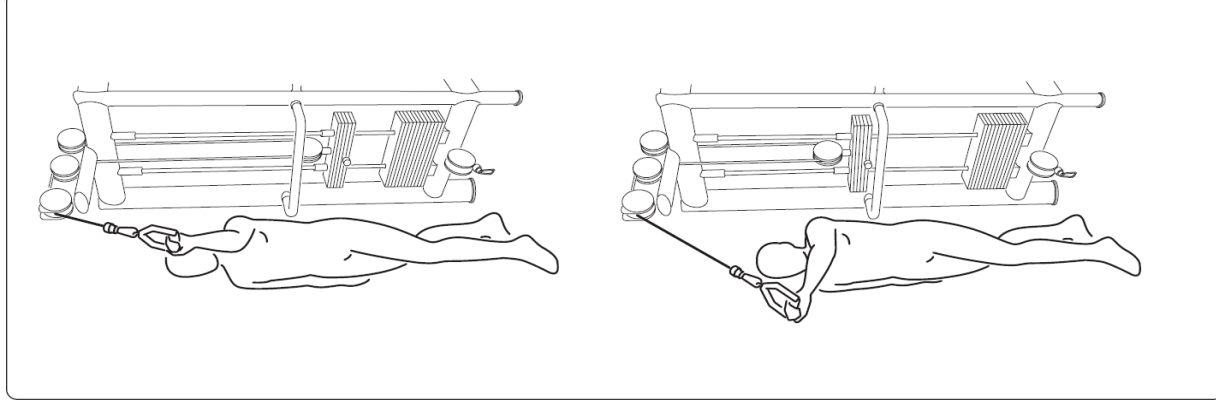
Hajlíttott kézzel markolja meg a fogantyút.

Nyújtsa ki az alkariját úgy, hogy felkarja mindvégig mozdulatlan maradjon.

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.



□ Lábemelés oldalra (combátvólító izmok)

Vegye fel a bokapántot, használja az alsó csigát.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

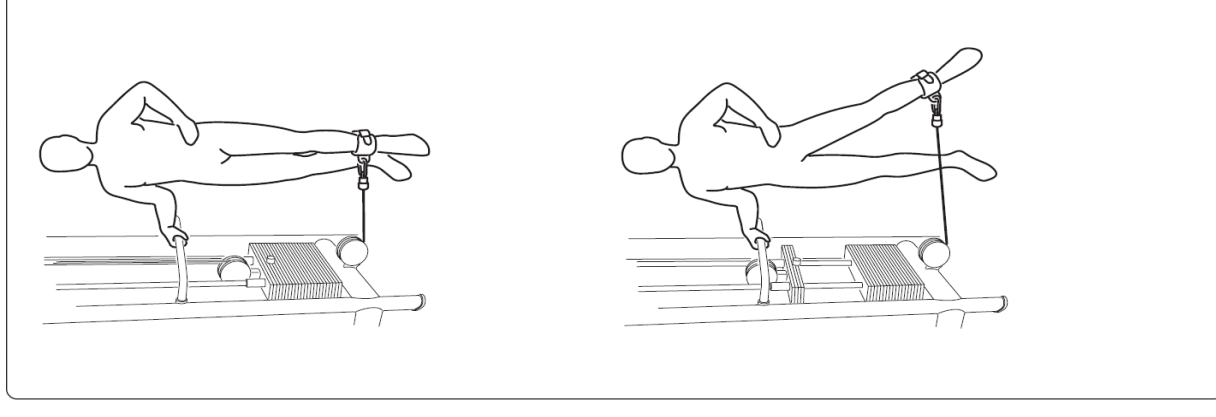
Álljon a berendezésre merőlegesen, a gyakorlatot végző lábbal a géptől távolabb. Markolja meg a fogantyút, hogy törzsét rögzítse.

Emelje a lábát kifelé anélkül, hogy a törzsével oldalra dőlne.

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.



□ Combközelítés (combközelítő izmok)

Vegye fel a bokapántot, használja az alsó csigát.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

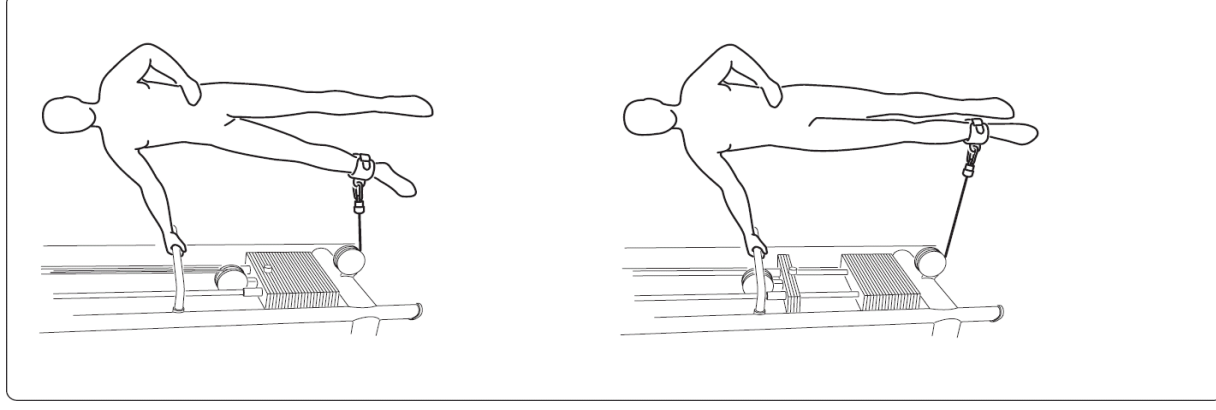
Álljon a berendezésre merőlegesen, a gyakorlatot végző lábbal a súlykészlet felé. Markolja meg a fogantyút, hogy törzsét rögzítse.

Emelje a lábát befelé anélkül, hogy a törzsével oldalra dőlné.

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.



□ Lábemelés hátra (farizmok)

Vegye fel a bokapántot, használja az alsó csigát.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

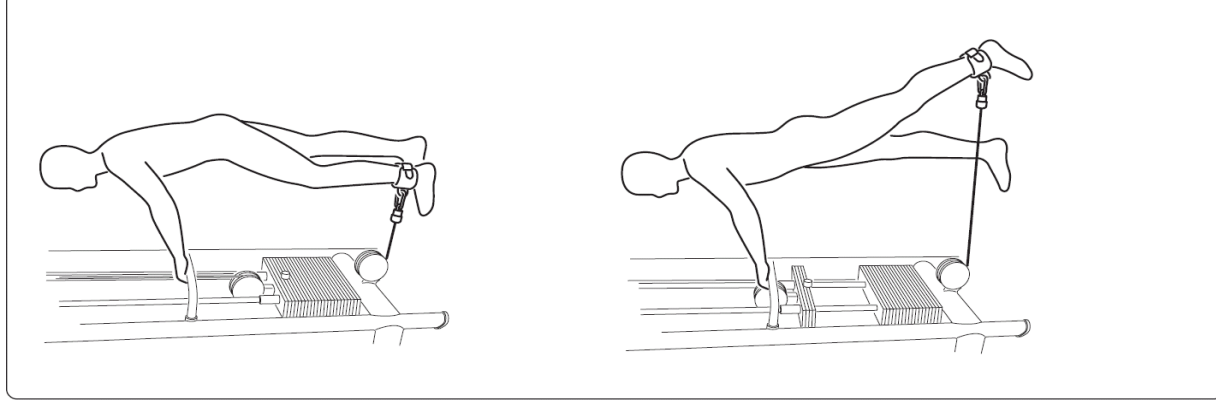
Álljon a berendezéssel szemben, markolja meg a fogantyút, hogy törzsét rögzítse. A gyakorlatot végző lábat tartsa kicsit elemeve a földtől a másiknál előrébb.

Emelje a lábát hátrafelé kicsit előre döntött, mozdulatlan törzssel.

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.



□ Combhajítás (csípőhajító izom)

Bokapánt az állítható kábel kivezetésen, állítsa a kivezetést alulra.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével és vegye fel a bokapántot.

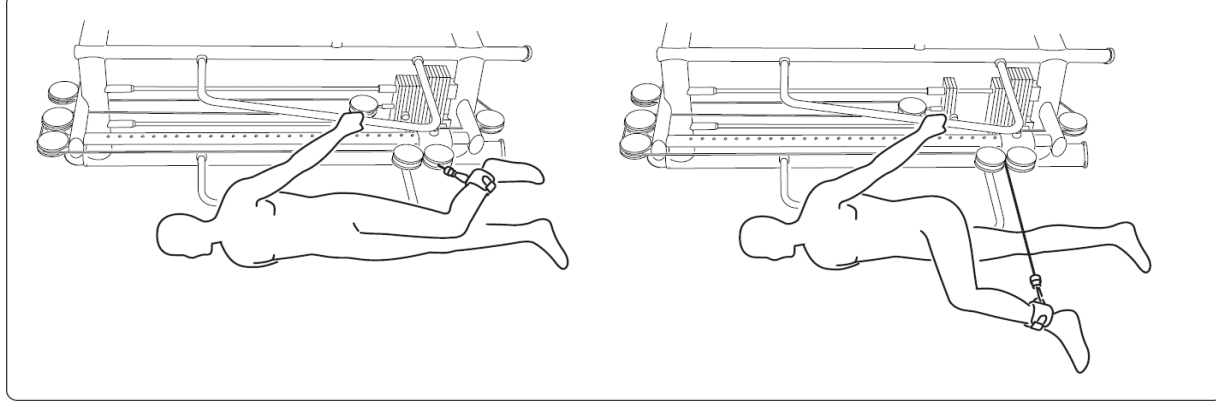
Álljon a berendezésnek háttal, markolja meg a két oldalsó fogantyút, hogy törzsét rögzítse. A gyakorlatot végző lábat tartsa kicsit elemelve a földtől a másiknál hátrébb.

Emelje a lábát előre anélkül, hogy a törzsét megmozdítaná.

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.



□ Törzshajítás (hasizmok)

Térdeljen arccal az állítható kábel kivezetés elé, tricepsz rúd a felső csigán.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével.

Hajlítsa törzsét fokozatosan előre, majd vissza kiinduló helyzetbe.

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.

