

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



CHEST INCLINE

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 október.

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

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	5
1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK	6
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása	6
1.2 A berendezés leírása	7
1.2.1 Fő alkatrészek	7
1.2.2 Technikai adatok	8
1.2.3 Tartozékok	9
1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok	10
1.3 Üzembe helyezés és csomagolás	11
Csomagolás	11
A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása	11
A helyszín megválasztása	12
Kicsomagolás	13
1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása	14
1.3.2 Az Easy (könnyű) start rendszer és az ülés szétszerelése	16
1.3.3 A berendezés beállítása	20
1.4 Karbantartás	21
1.4.1 Rendszeres karbantartás	21
1.4.2 Speciális karbantartás	22
A szivacsosított részek cseréje	22
A súlykészlet kábelének cseréje	23
A súlykészlet kábelének feszítése	24
A súlykészlet védőburkolatának szétszerelése	25
1.5 Technikai támogatás	26
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámai	27
1.6 Tárolás	29
1.7 Hulladékkezelés	29
2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA	30
2.1 Beállítások	30
2.2 Gyakorlat	31
2.3 Biztonságos használat	32
KARBANTARTÁSI JEGYZÉK	33

Bevezetés

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

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

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmezését:



FIGYELMEZTETÉS

Kiemeli a fontos információt, amit nem szabad figyelmen kívül hagyni.



VESZÉLY

Kiemeli a szabályokat, amiket figyelmesen kell átolvasni, hogy elkerülje a személyekre és a berendezésre veszélyes szituációkat.



INFORMÁCIÓ

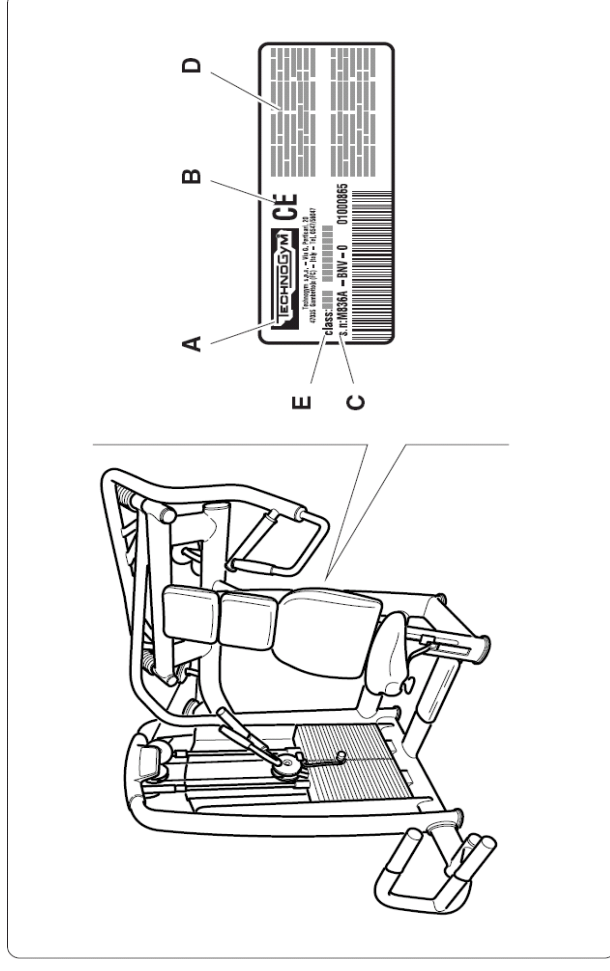
A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

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

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

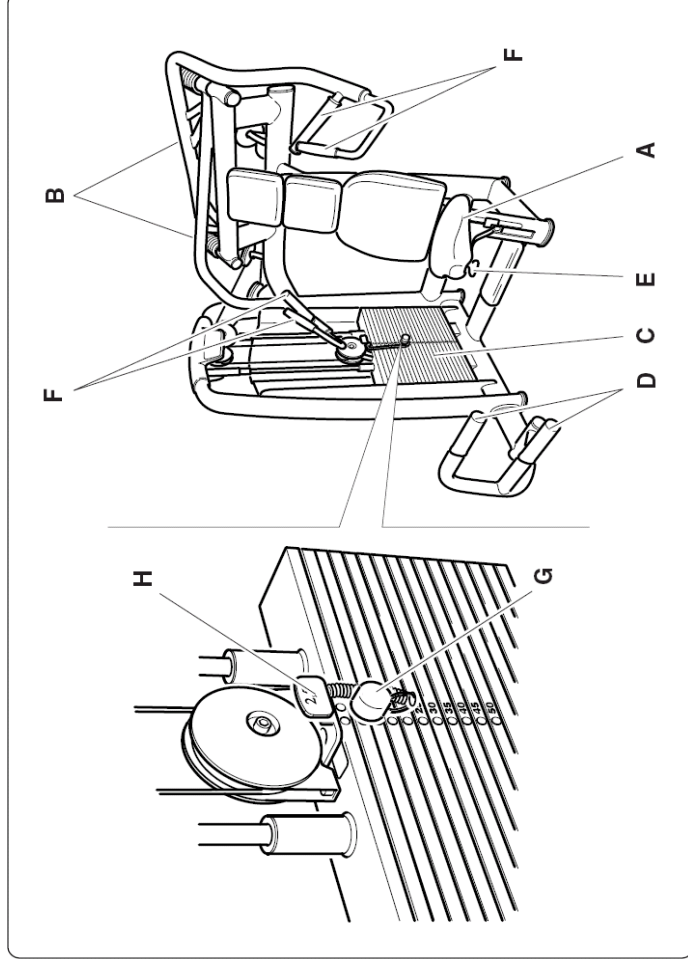
A berendezés- és gyártóazonosító címke; amely az üléstámla mögött helyezkedik el, az alábbi információkat tartalmazza:



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

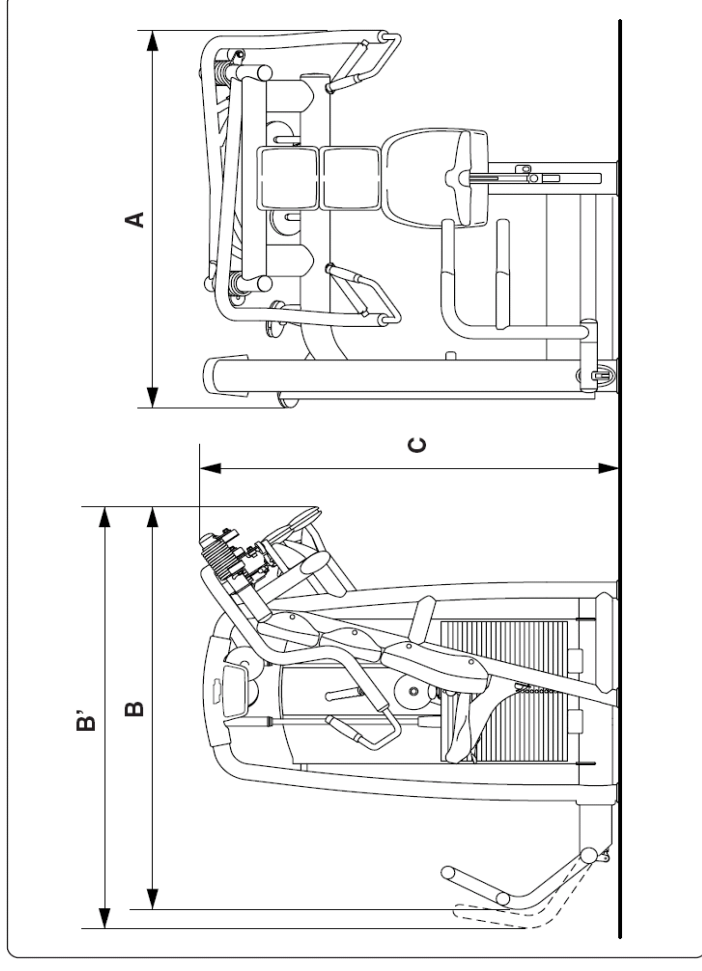
1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



- A Ülés:** a felhasználó ezen ülve hajítja végre a gyakorlatokat. A helyzete beállítható a kar (E) segítségével.
- B Karok:** amelyeket a felhasználó mozgat a fogantyúkkal (F) (két fix, gödrökkel az ujjaknak; két elforgatható).
- C Súlykészlet:** ezt két vezető sín mentén, a karok (B) segítségével egy összekötő kábelen keresztül a felhasználó mozgatja. A szeg (G) segítségével választható ki a súly, a gyakorlathoz szükséges erő beállításához. A csúszka (H) 2,5 kg-mal növeli a terhelést.
- D Easy (könnyű) start nyomórúd:** opcionális rendszer, amellyel a gyakorlat megkezdésekor a karok (B) a felhasználóhoz közelebb vihetők azok megfogásának elősegítésére.

1.2.2 Technikai adatok



A Szélesség	1433 mm	(56")
B Hosszúság	1529 mm	(60")
B' Maximális hosszúság	1666 mm	(66")
C Magasság	1500 mm	(59")
A normál verzió tömege	280 kg	(617 lb)
Növelt súlykészletű verzió tömege	310 kg	(683 lb)
Normál súlykészlet	100 kg	(200 lb)
Növelt súlykészlet	130 kg	(260 lb)

1.2.3 Tartozékok

A berendezés alapszerelése a következőkből áll:

- A** Használati utasítás
- B** Garancialevél

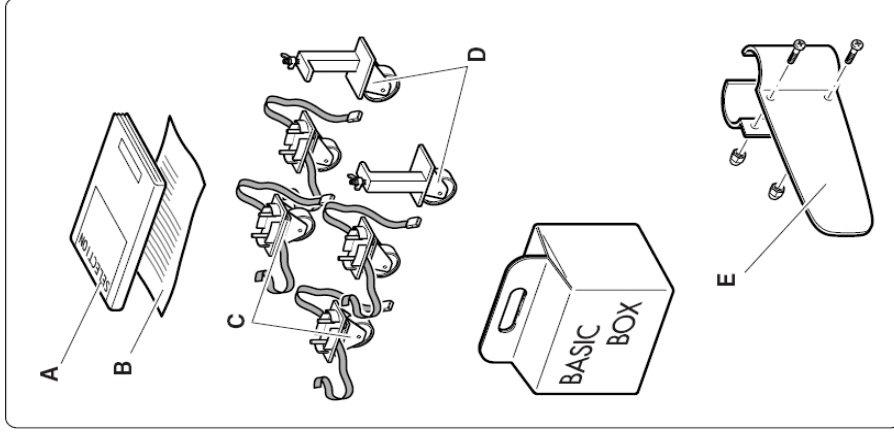
A cserealkatrészek azonosítói az 1.5.1-es fejezetben található táblázat tartalmazza.

Opcionális kiegészítők: kerek (C és D) a berendezés mozgatásához (A000015), Basic Box (Alapdoboz) szerelőkészlet (A000010) és számlap (E) (H0000369), amit a felső rúd és a súlyvezető sínek közé kell felszerelni.



FIGYELMEZTETÉS

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



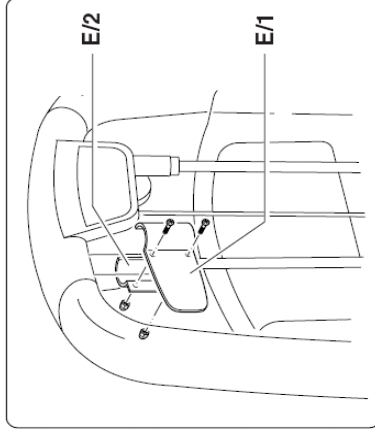
A számtartó felszerelése:

A számtartót (E) közvetlenül a gép felső rúdja alá kell felszerelni, a gép irányába nézően.

Erfőssítse a számtartót a baloldali csőre, amely a vezetősínt tartja, hogy a vezetősín gumijával egy szintben legyen.

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

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



1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok

A berendezésnek nincsenek hegyes sarkai.

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

A súlykészleten egy külső védőburkolat van.

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



FIGYELMEZTETÉS

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



1. Read all warnings and obtain proper instruction on use of the equipment prior to using. Use appropriate positioning, speed and controlled movement.
2. Obtain a medical exam prior to beginning an exercise program.
3. Keep head, limbs, fingers and hair clear of all moving parts.
4. Inspect equipment prior to use. DO NOT use equipment if it appears damaged, jammed or inoperable. Notify floor staff.
5. Use equipment for its intended use only. DO NOT modify equipment.
6. Be certain that the weight pin is completely inserted. Use only the pin provided by the manufacturer. If unsure, seek assistance.
7. Never pin the weights in an elevated position. DO NOT use the equipment if found in this condition. Seek assistance from floor staff.
8. DO NOT allow CHILDREN near this equipment.
9. DO NOT use if guards are missing or damaged.
10. DO NOT REMOVE THIS LABEL. REPLACE IF DAMAGED.



Egy másik címke is található a súlykészlet védőburkolatán és mindkét mozgató karon, amely a BECSÍPÓDÉS VESZÉLYÉT jelöli.

1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

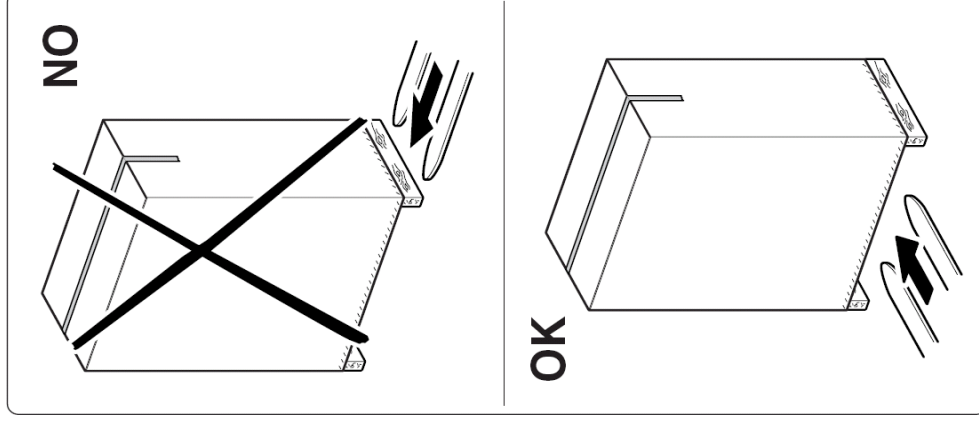
Csomagolás

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

A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása

A csomag a szokásos emelő-eszközökkel emelhető és szállítható.

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



A helyszín megválasztása

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

- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a **páratartalom** 20% és 90% között legyen edzés közben;
- megfelelő **fény**, hogy a helyszín kellemes és nyugodt legyen;
- biztonsági okokból elegendő **szabad terület** a berendezés körül, figyelembe véve a mozgásból adódó legnagyobb méreteket;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a szükséges súlyt elbírja.

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



FIGYELMEZTETÉS

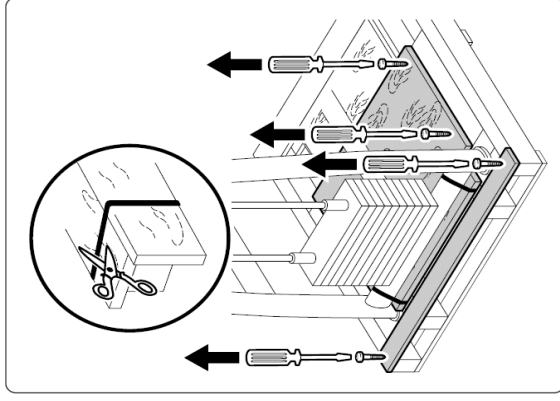
A berendezést olyan helyen kell telepíteni és használni, ahol a hozzáférés és a felügyelet a tulajdonos szigorú ellenőrzése alatt áll.

☐ Kicsomagolás

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

Ahhoz, hogy a berendezést kivegye a csomagolásból:

- vágja el a kartont a szagatott vonal mentén, majd húzza le a kartont a berendezés teteje felé;
- távolítsa el a fóliát, úgy, hogy a berendezés teteje felé lehúzza;
- csavarja ki a falapokat rögzítő csavarokat;
- vágja el a berendezést rögzítő szalagokat;
- a palettáról való levételhez emelje meg a súlykészlet felőli oldalról és helyezze a padlóra.



INFORMÁCIÓ

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

VESZÉLY

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

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



FIGYELMEZTETÉS

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



FIGYELMEZTETÉS

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

Tegye fel a két egyirányú kereket, a súlykészlet mindkét oldalára. Illeszse be a kerekek csapjait (A) a speciális lyukakba a berendezés talpán, majd tolja be őket egészen.



FIGYELMEZTETÉS

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



FIGYELMEZTETÉS

A fix kerekeket mindig a súlykészlet alá kell felszerelni.

1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása

A berendezést a kerekek segítségével mozgassa.

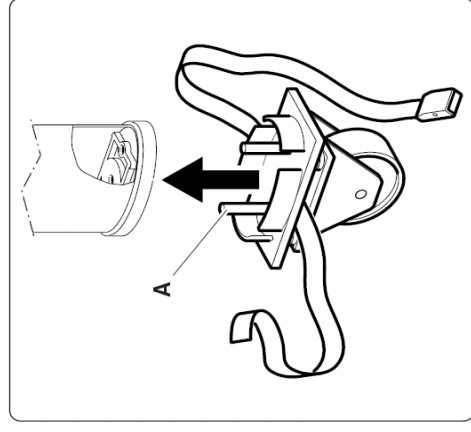
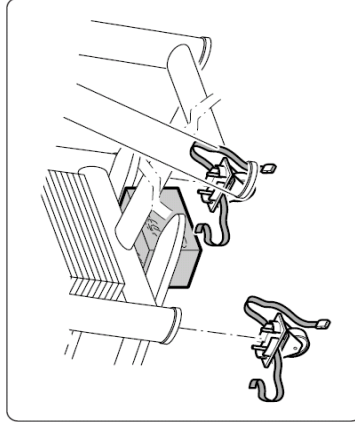


VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.

A kerekek, miután felemelte a berendezést, benyomhatók a berendezés lábainak végeibe és a speciális szalagokkal rögzíthetők.

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



Ugyanílyan módon eljárva, emelje fel a berendezést az ülés felőli oldalon és illessze a helyére a forgó keréket.



FIGYELMEZTETÉS

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



FIGYELMEZTETÉS

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

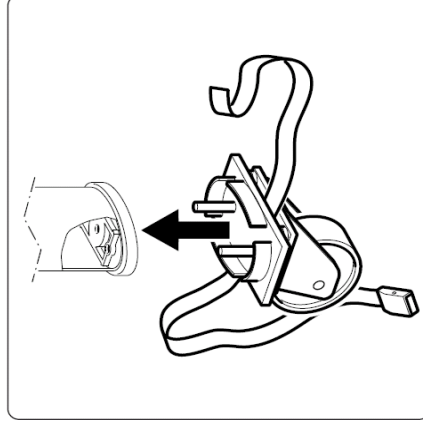
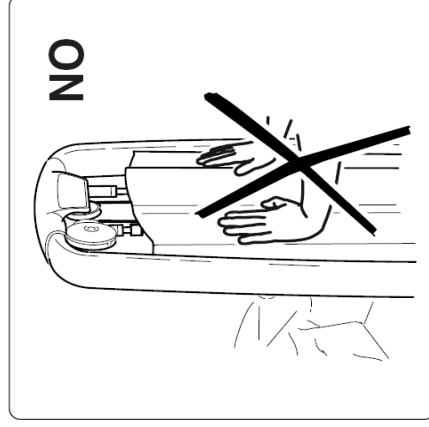
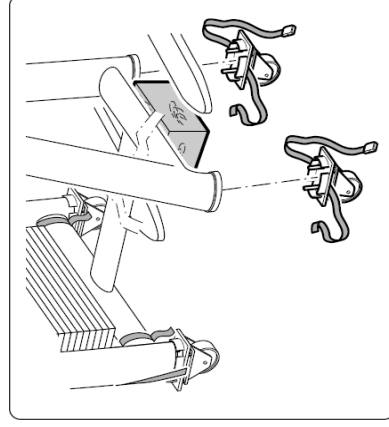
Végül emelje fel a berendezést, és támasztékok eltávolítása után engedje le a földre.



FIGYELMEZTETÉS

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

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

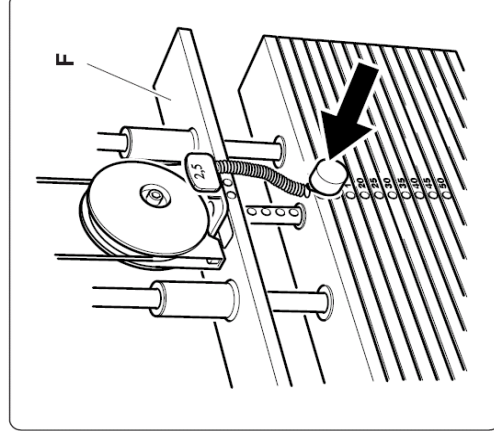
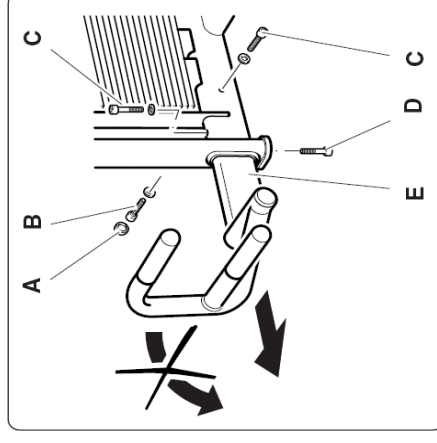


1.3.2 Az easy (könnyű) start rendszer és az ülés szétszerelése

A berendezés szállítását vagy szűk ajtón való keresztülvitelét segíti, hogy az Easy (könnyű) start rendszer és az ülés leszerelhető.

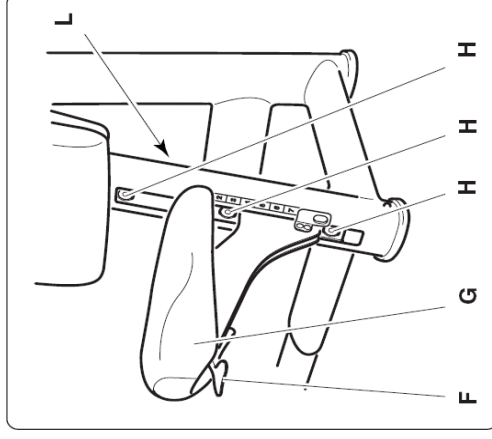
Az easy (könnyű) start rendszer szétszereléséhez:

- emelje fel a berendezést a földről;
- távolítsa el a dugót (A) a súlykészlet hátoldalánál, hogy hozzáferjen a csavarhoz (B);
- csavarja ki a csavart (B), majd a két csavart (C) a másik oldalról is;
- távolítsa el a csavart (D) a berendezés talpának aljáról;
- vegye ki a súlykészletből a szeget, emelje fel a keresztárbort (F) a karok segítségével, majd a szeg segítségével rögzítse a keresztárbort (F) felső helyzetben;
- távolítsa el az Easy (könnyű) start rendszert (E) a gépről anélkül, hogy működtetné.



Az **ülés** szétszereléséhez:

- használja a kart (F) és teljesen engedje le az ülést (G);
- csavarjon ki egyet a három csavar közül (H) és csavarja be a szék mögötti csőbe (L);
- csavarja ki a többi csavart (H), majd vegye le az ülést (G).



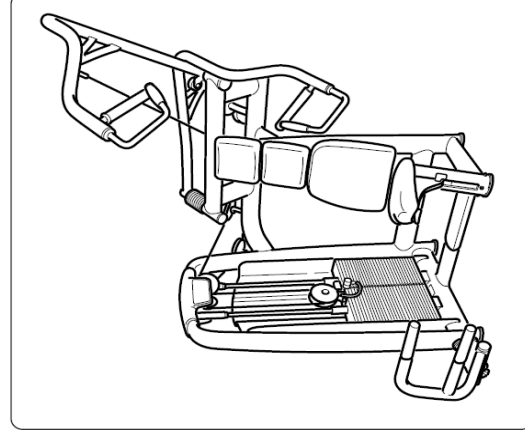
A szűk ajtókon való keresztülvitel megkönnyítése érdekében:

- emelje fel a kart amelyik a súlykészlet felől van, amíg az rá nem támaszkodik a másikra.



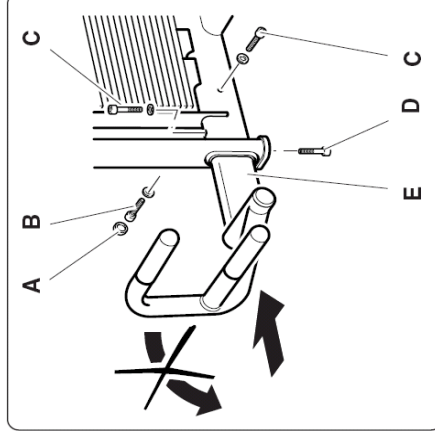
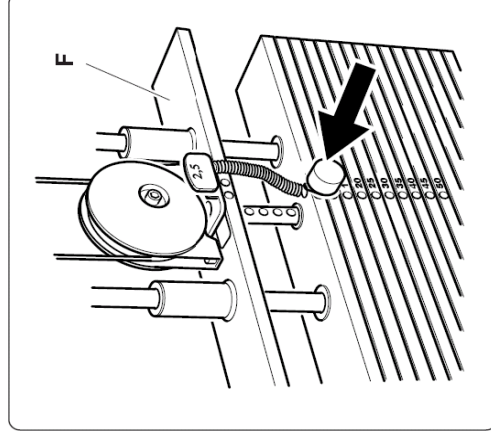
FIGYELMEZTETÉS

Ajánlott a két kar közé valamilyen puha anyagot tenni, hogy azok ne sértsék meg egymást.



Az **easy (könnyű) start** rendszer összeszereléséhez:

- használja a szegyet a keresztadarab (F) rögzítéséhez felső helyzetben;
- illessze a helyére az easy (könnyű) start eszközt anélkül, hogy működtetné;
- húzza meg a csavart (D) a berendezés talpa alatt;
- húzza meg a két csavart (C) majd a harmadikat (B);
- helyezze vissza a kupakot a csavarra (A) a súlykészlet védőpaneljének hátoldalán.

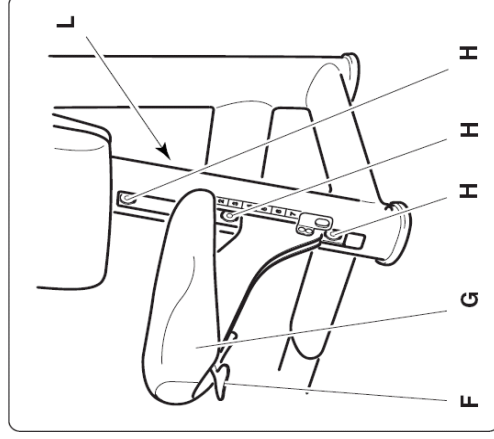


Az **ülés** összeszereléséhez:

- illessze a helyére az ülést (**G**) és húzzon meg két csavart (**H**);
- csavarja ki a csavart (**H**) a cső (**L**) hátuljából úgy, hogy az ülést (**G**) közben lenyomva tartja;
- lassan engedje fel a széket (**G**), amíg a kar be nem kattann a helyére;
- húzza meg a harmadik csavart (**H**).



VESZÉLY
A műveletek végzése alatt
NE működtesse a kart (**F**).

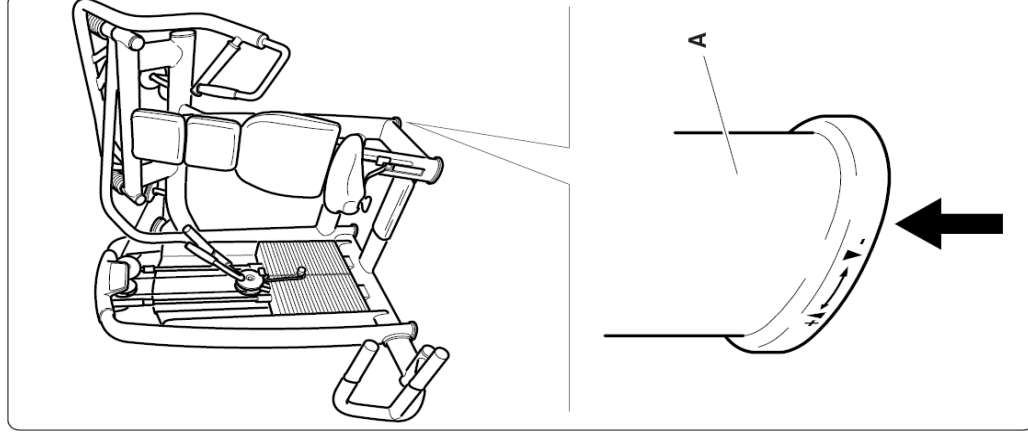


1.3.3 A berendezés beállítása

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

Ehhez a berendezés talpán (**A**) egy, két kidomborodó nyílról könnyen azonosítható, beállító csavar van.

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



1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

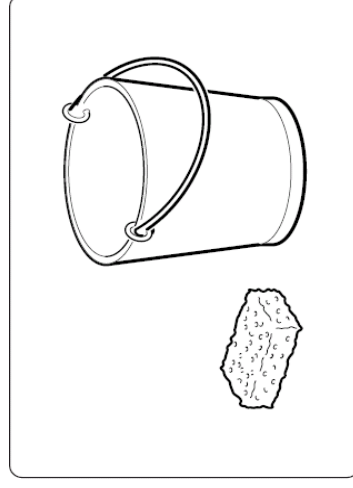
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülését és/vagy kopását jeleit kutatva.

1.4.1 Rendszeres karbantartás

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

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

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



FIGYELMEZTETÉS

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

A súlyvezető sínek kenése:

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

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

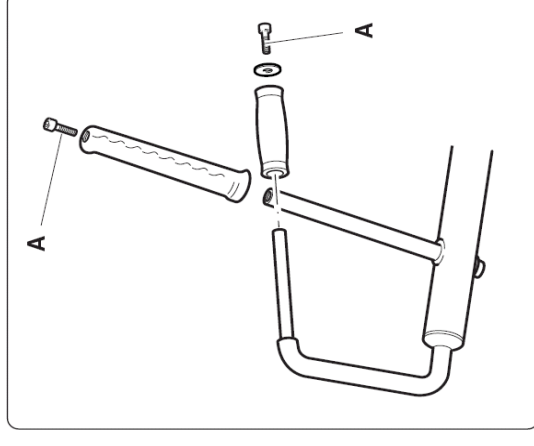
1.4.2 Speciális karbantartás

□ A szivacsosított részek cseréje

Higiéniai okokból a szivacsosított részek teljes cseréje ajánlott.

A markolatok a csavarok (A) kilazítása után eltávolíthatók.

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



□ A súlykészlet kábelének cseréje



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

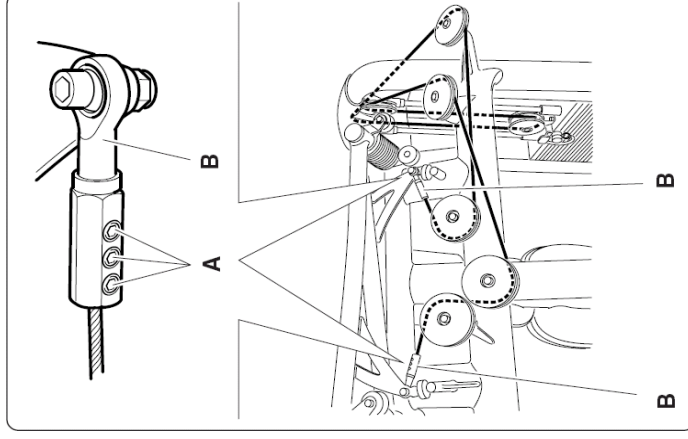
A kábelt minden esetben a kopás legelső jelekor ki kell cserélni, még akkor is, ha ez csak a külső gumi védőköpenyt érinti.



FIGYELMEZTETÉS
Havonta nézze át alaposan a kábelek épségét.

A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

- csavarja ki a csavarokat (A) mindkét kábelrögzítőn (B), majd távolítsa el a kábelt. Amint a karokrol a kábeleket lecsatlakoztatja, azok enyhén megemelkednek;
- helyezze be az új kábelt és húzza meg a csavarokat (A) az egyik kábelrögzítőn (kövesse az eredeti kábel útvonalát, ahogy azt az ábra mutatja);
- állítsa a karokat úgy, hogy a gumíuttközökhöz érjenek;
- helyezzen egy kb. 10 mm-es (1/2") távtartót a súlykészlet első lemeze alá;
- feszítse meg a kábelt és húzza meg a csavarokat (A) a másik kábelrögzítőn úgy, hogy folyamatosan a gumíuttközökhöz érintve tartja a karokat;
- távolítsa el a 10 mm-es (1/2") távtartót a súlykészletből.



□ A súlykészlet kábelének feszítése

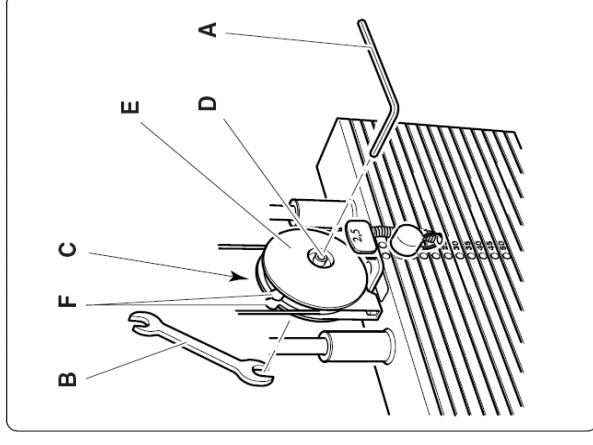
- A súlykészlet kábelének feszítéséhez a következőképpen járjon el:
 - használjon egy imbuszkulcsot (A) és egy villáskulcsot (B);
 - lazítson egy fél fordulatot óramutató járásával ellentétes irányban a csavaron (C) úgy, hogy közben tartja az imbuszcsovart (D);
 - egy időben csavarja a mozgó csiga (E) mindkét oldalát. Az óramutató járásával egyezően feszítheti, azzal ellentétesen, pedig lazíthatja a kábelt;



FIGYELMEZTETÉS

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

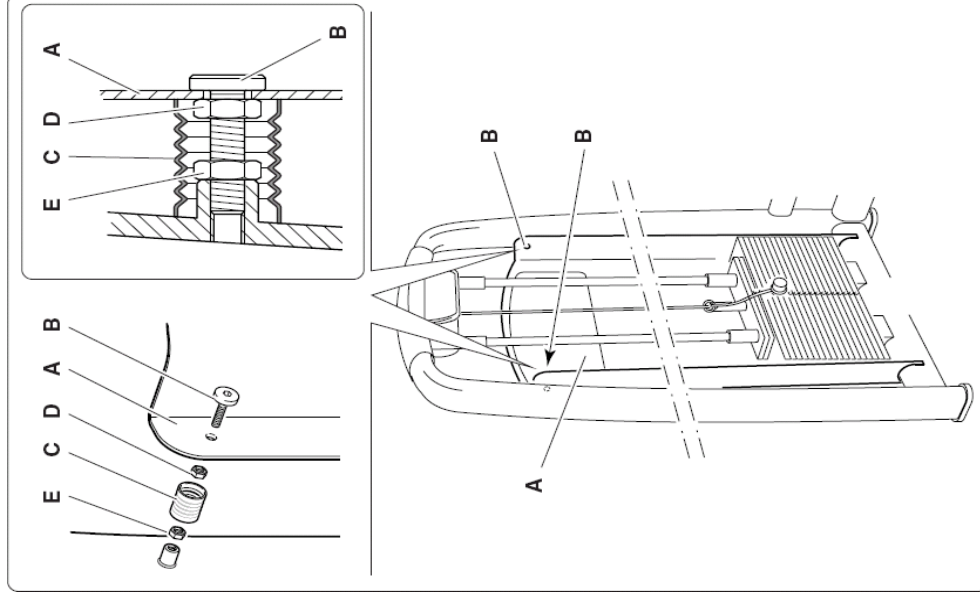
- a folyamat befejezéséhez húzza meg a csavart (C) úgy, hogy közben tartja az imbuszcsovart (D).



□ A súlykészlet védőburkolatának szét szerelése

A súlykészlet védőburkolatának (A) alsó fele a váz vízszintes keresztirányban támaszkodik, a felső rész pedig csavarokkal (B) van magához a vázhoz rögzítve.

- A védőburkolat (A) leszereléséhez a következőképpen járjon el:
 - helyezzen egy kulcsot a csavarba (B), anélkül, hogy megmozdítaná;
 - húzza vissza a teleszkópos burkolatot (C), majd lazítsa le az anyát (D);
 - húzza vissza a teleszkópos burkolatot, majd lazítsa le az anyát (E);
 - csavarja ki a csavart (B) a vázból;
 - a fenti lépéseket a védőburkolat másik oldalán is ismételje meg;
 - döntse meg enyhén a védőburkolatot, majd felfelé csúsztassa ki.



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

1.5 Technikai támogatás

A Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax – a következő technikai támogatást nyújtja:

- telefonos konzultáció;
- információ a garanciában foglalt szolgáltatásokról illetve, hogy milyen szolgáltatásokért kell külön fizetni;
- helyszínen történő javítás;
- eredeti pótalkatrészek.

Amikor kapcsolatba lép a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax-szal –, a következő információkat kell megadnia:

- típus;
- vásárlás dátuma;
- sorozatszám;
- a probléma részletes leírása.



FIGYELMEZTETÉS

A Technogym által nem felhatalmazott személyek által történő javítás/karbantartás a garancia érvénytelenségét okozza.

A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

FINNRELAX

Szauna és Szabadidő Kft.

Székhely:

H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.

Ingyenesen hívható zöld számunk: +36 80 980 900

Fax: +36 29 352 570

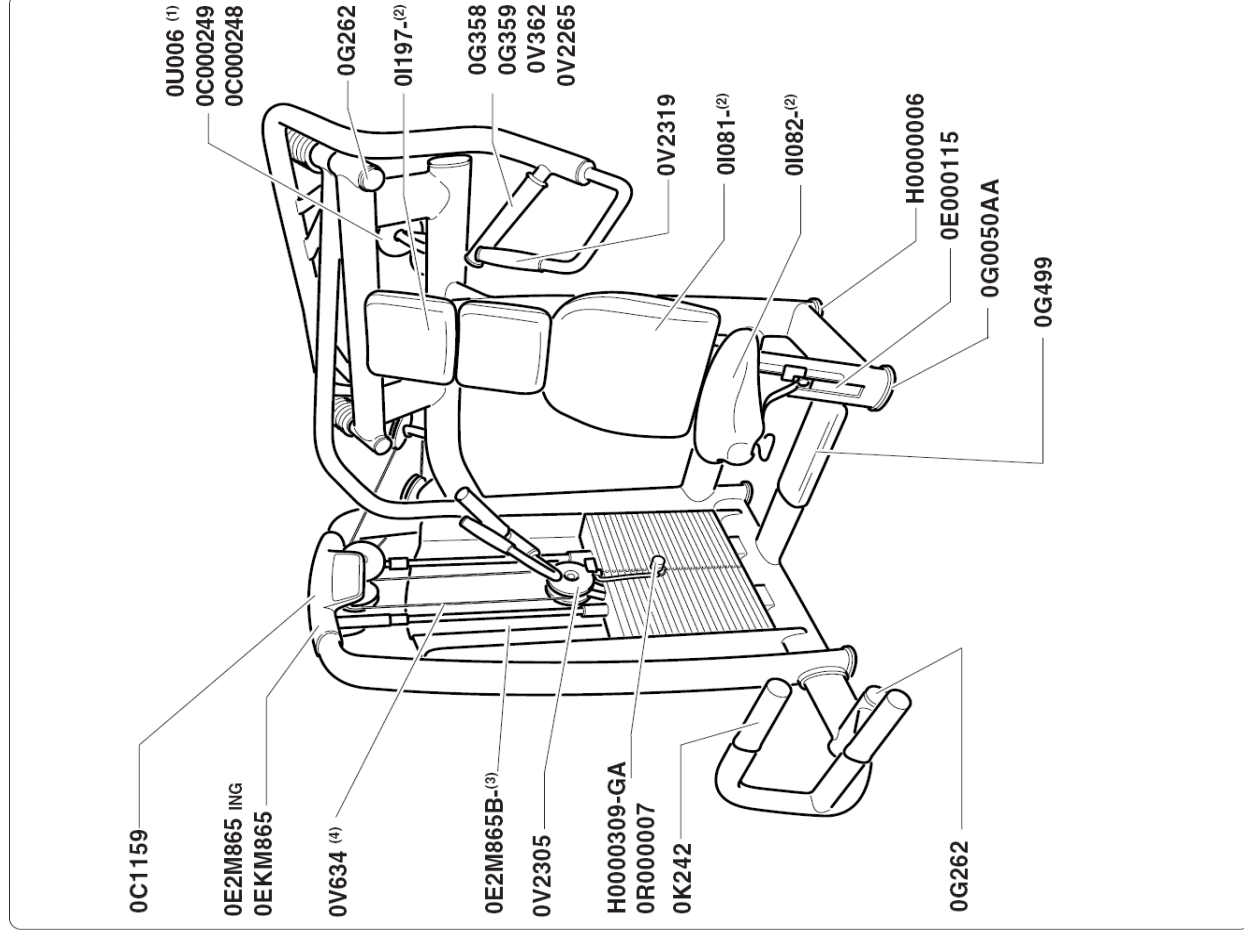
Bemutatóterem:

H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.

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

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

1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámjai



Cikkszám	Leírás	Cikkszám	Leírás
0C1159	Tető	0I197-(2)	Fejtámasz
0E2M865B-(3)	Gyakorlatok tábla	0G358	Jobb markolat
0E2M865 ING	Eltűsítő címke	0G359	Bal markolat
0EKM865	Hátulsó címke	0V2319	Markolat
0V2305	Csiga burkolat	0V362	Markolat dugasz
0K242	Lábtartó	0V2265	Markolat gyűrű
0G262	Dugasz	0I081-(2)	Háttámasz
H0000309-GA	Szeg	0I082-(2)	Ülés
0R000007	Szeg kábel	0E000115	Ülésbeállító címke
0V634 (4)	Súlykészlet kábel	H0000006	Állítható talp
0C000249	Csiga külső ház	0G0050AA	Talp
0C000248	Csiga belső ház	0G499	Védőburkolat
0U006 (1)	Csiga		

FIGYELEM

- (1) Minden csigának azonos a megrendelési száma.
- (2) Mellékelje a színkódot
- (3) Mellékelje a nyelv kódot
- (4) A standard súlykészlethez a kábel 515 cm hosszú, a növelt súlykészlethez a kábel 495 cm hosszú.

1.6 Tárolás

Ha úgy tervezi, hogy a berendezést huzamosabb ideig nem fogja használni, javasolt a következőképpen tárolni azt:

- tiszta és száraz helyen, letakarva a por ellen;
- szobahőmérsékleten 10°C és 25°C között, 20-90%-os relatív páratartalom mellett.

Ajánlott tároláshoz az eredeti csomagolóanyagokat használni.

1.7 Hulladékkezelés

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

Tilos a már nem használt berendezést nyitott helyeken, nyilvános területen, vagy olyan magánterületen, amit a nyilvánosság is használ, szemétként lerakni.

A berendezés újrahasznosítható anyagokból készült, mint például acél, alumínium és műanyagok, amiket a lakossági és hasonló hulladékokra vonatkozó érvényben lévő előírásoknak megfelelően kell hulladékkezelés alá vonni, olyan cégek segítségével, melyek a városi és környezeti higiénia megőrzésére, illetve hulladékkezelésre szakosodtak.

2 A berendezés használata

2.1 Beállítások

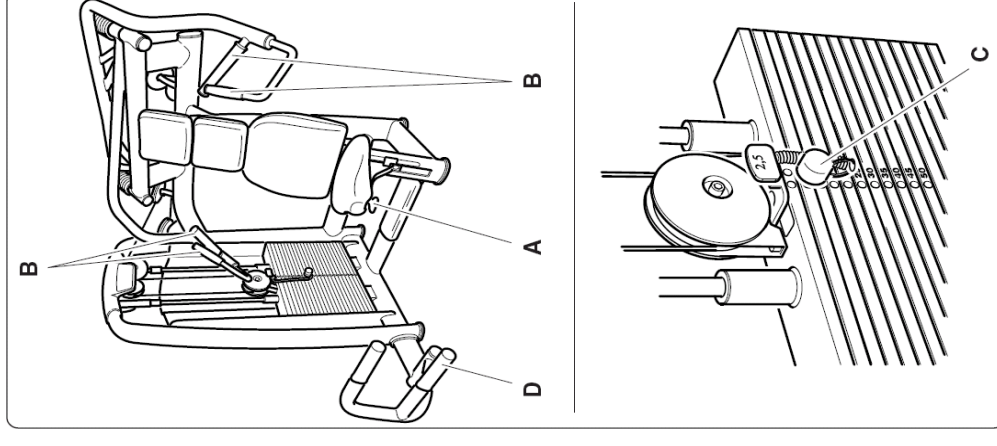
Az ülés eleje alatt lévő kar **(A)** segítségével állítsa be az ülésmagasságot, úgy, hogy a fogantyúk **(B)** a szegycsontijának és a kulcscsontjainak a találkozásával (a szegycsont tetejével) egy vonalba essenek. Az ülés leeresztéséhez ülve maradhat, a felemeléséhez emelkedjen fel róla.

Válassza ki a terhelést a szeg **(C)** segítségével.

Csússzon annyira hátra, hogy a dereka teljes feületen illeszkedjen a háttámlának.

Mielőtt megfogná a fogantyúkat **(B)**, mozgassa őket előre úgy, hogy jobb lábával megnyomja az easy (könnyű) start rudat **(D)**.

Fogja meg a fogantyúkat szimmetrikusan. Használja a kéznyomokat segítségként, majd engedje vissza az easy (könnyű) start rudat és tegye a lábát a földre. A stabilabb helyzet érdekében tegye szélesebb terpeszbe a lábát.



2.2 Gyakorlat

Végezzen karnyújtásokat anélkül, hogy teljesen kinyújtana karjait.

A könyökei, csuklói és vállai maradjanak egy vonalban a gyakorlat közben.

Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.

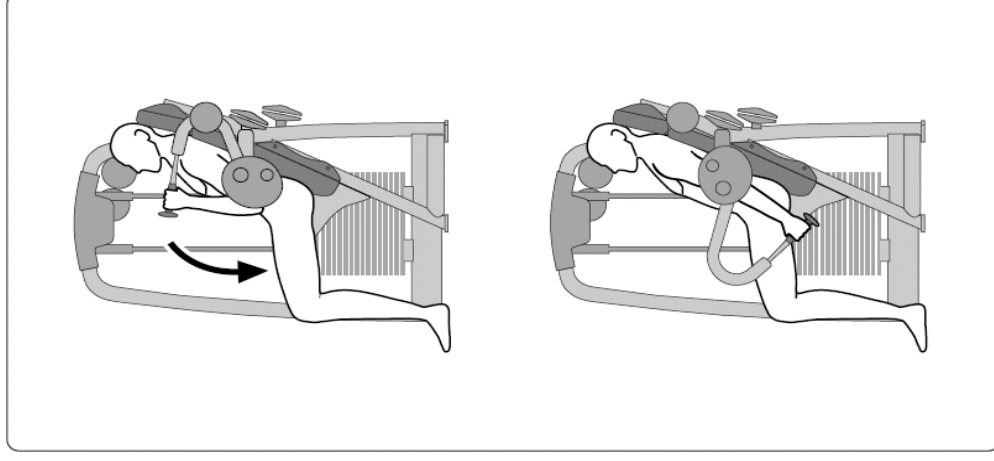
Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.

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

A visszaengedés sebessége legyen lassabb a kinyomás sebességénél.

Váltsa a fogást keskenyről szélesre a mozgás pályájának megváltoztatásához.

Az utolsó ismétlésnél a visszaengedéskor nyomja teljesen le az easy (könnyű) start rudat. Engedje vissza óvatosan a karokat, amíg nem érzi, hogy a súly az easy (könnyű) start rúdra helyeződik át. Ezután engedje el a fogantyúkat és engedje le lassan a súlyt úgy, hogy lassan felengedi a rudat.



2.3 Biztonságos használat

- A berendezést csak a tervezett edzéstípushoz igazodó **orvosi vizsgálat** után, és kizárólag a **gyártó által előírt feltételek** mellett szabad használni.
- A berendezésen csak olyan gyakorlat hajtható végre, amelyre azt tervezték és olyan módszer szerint, valamint olyan körülmények közt amilyet ez a leírás előír.
- 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.
- Gyakorlat közben ne tegye a kezét a súlykészlet közelébe.
- Ne tegye ki a berendezést vízszugármak.
- Ne hagyja a berendezést olyan helyen, ahol a környezeti hatások közvetlenül érhetik (eső, napsütés, stb.).
- A Chest Incline egy fix, súlyzós gyakorlatra alkalmas berendezés, mely alkalmas testépítésre, erőedzésre és izomzatfejlesztésre, fizikai tevékenységhez, ami a fitness megőrzését szolgálja, testnevelésre és célirányos edzésre, bizonyos versenyekre és sportokhoz.
- A Chest Incline-t csak arra a feladatra szabad használni, amire tervezték és készítették. Minden más használat nem megfelelőnek minősül és ezért veszélyes.
- A berendezést olyan helyen kell telepíteni és használni, ahol a hozzáférés és a felügyelet a tulajdonos szigorú ellenőrzése alatt áll.
- Ne engedje, hogy gyerekek felügyelet nélkül használják a berendezést.

