

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



GLUTE

Használati Utasítás



Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	5
1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK	6
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása	6
1.2 A berendezés leírása	7
1.2.1 Fő alkatrészek	7
1.2.2 Technikai adatok	8
1.2.3 Tartozékok	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 helyszíni megválasztása	12
Kicsomagolás	12
1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása	14
1.3.2 A berendezés beállítása	17
1.4 Karbantartás	18
1.4.1 Rendszeres karbantartás	18
1.4.2 Speciális karbantartás	19
A szivacsosított részek cseréje	19
A súlykészlet kábelének cseréje	19
A súlykészlet kábelének feszítése	20
A súlykészlet védőburkolatának szétcsomagolása	21
1.5 Technikai támogatás	22
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámjai	23
1.6 Tárolás	25
1.7 Hulladékkezelés	25
2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA	26
2.1 Elhelyezkedés	26
2.2 Gyakorlat	27
2.3 Biztonságos használat	28
KARBANTARTÁSI JEGYZÉK	29

A Technogym[®], a Selection[™] és az Ergo Multigrips[™] a Technogym[®] s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

Szerzői jogok fenntartva © Technogym[®] s.p.a., 2000 október.

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

Bevezetés

Ez a használati utasítás a gyártó nyelvén íródott majd ezután lett a 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.



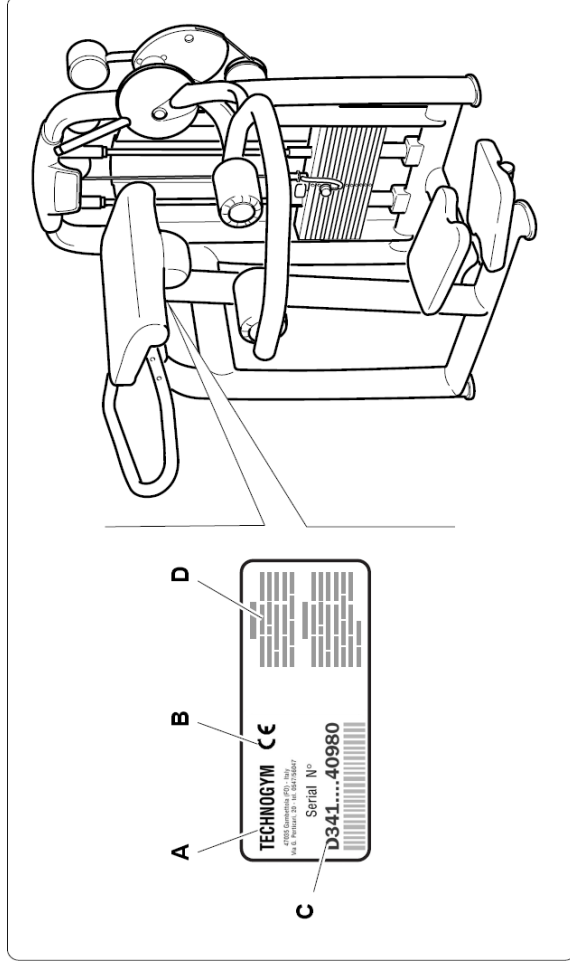
INFORMÁCIÓ

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

A berendezés- és gyártóazonosító címke; amely a szivacsosozás alatt helyezkedik el, az alábbi információkat tartalmazza:

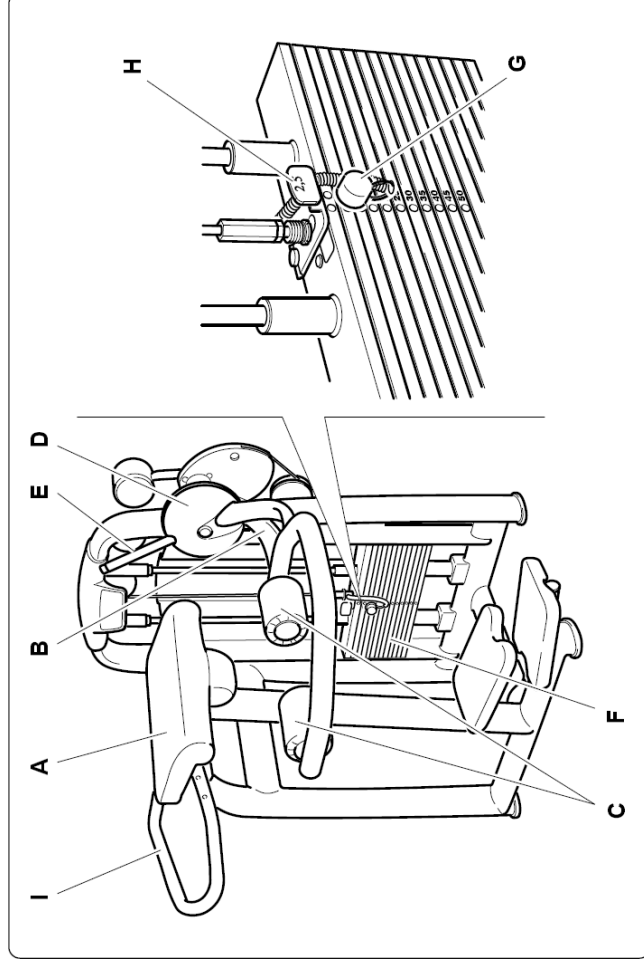


- A** Gyártó neve és címe
- B** CE jelzés
- C** Szériaszám
- D** Fontos információk

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

1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



A Szivacsózás: a hasat támogatja meg gyakorlat közben.

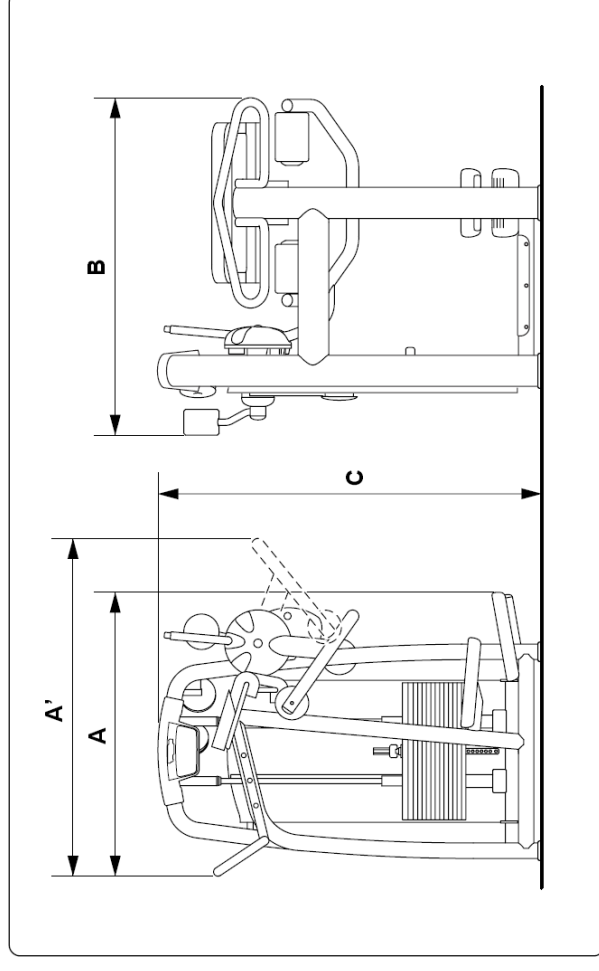
B Kar: a görgők (C) segítségével a felhasználó mozgatja. Mielőtt megkezd egy gyakorlatot, vagy két széria között a kiindulási helyzetet, és ezzel a mozgás terjedelme (Range Of Motion) állítható a ROM kar (E) segítségével.

D ROM: egy rendszer a mozgás terjedelmének és a kiindulási helyzetnek a beállításához. Az állítást a karokkal E végezheti, miután a rajtuk lévő gombok megnyomásával oldotta őket.

F Súlykészlet: ezt két vezetősin mentén, a kar (B) segítségével egy összekötő kábelen keresztül a felhasználó mozgatja. A szeg (G) segítségével választható ki a súly, a gyakorlatához szükséges erő beállításához. A csúszka (H) a terhelés 2,5 kg-mal történő állítására használható.

I Első kapaszzkodó: ezekbe kell kapaszkodjon a felhasználó a szabályos gyakorlat végrehajtásához.

1.2.2 Technikai adatok



A Hosszúság (nyugalmi helyzetben) 1120 mm

A' Maximális hosszúság (gyakorlati helyzetben) 1316 mm

B Szélesség 1307 mm

C Magasság 1485 mm

A berendezés tömege 236 kg

Súlykészlet 70 kg

1.2.3 Tartozékok

A berendezés **alapfelszereltsége** a következőkből áll:

- A** Használati utasítás
- B** Garancialevél

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

Opcionális kiegészítők: kerekek (**C** és **D**) a berendezés mozgatásához (A0000015), Basic Box (Alapdoboz) szerelőkészlet (A000010) és számlap (**E**) (H0000369), amit a felső rúd és a súlyvezető sínek közé kell felszerelni.



FIGYELMEZTETÉS

A mozgatott berendezés típusától független lehet, hogy csak egy vagy két elforduló kerék (**D**) van.

A számtartó felszerelése:

A számtartót (**E**) közvetlenül a gép felső rúdja alá kell felszerelni. A géppel szembe állva erősítse a számtartót a baloldali csőre, amely a vezetősínt tartja, hogy a vezetősínt gumijával egy szintben legyen.

A számtartó két darabból áll: a nagyobb darab (**E1**) 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 gumiborítással vagy szivacsoszással van el látva.

A súlykészleten egy külső védőburkolat van.

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



FIGYELMEZTETÉS

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

! WARNING !

SERIOUS INJURY COULD OCCUR IF THESE PRECAUTIONS ARE NOT OBSERVED

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.

1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

□ Csomagolás

A berendezés teljesen összeszerelt állapotban, a szükséges helyeken kipátmázva, fóliába csomagolva, egy fa palettára rögzítve kerül kiszállításra.

□ A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása

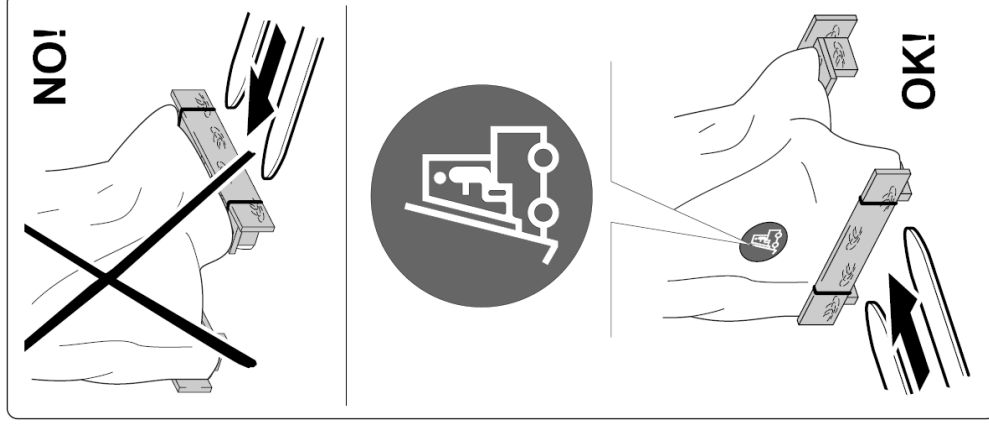
A csomag a szokásos emelőeszközökkel emelhető és szállítható.

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



FIGYELMEZTETÉS

A villás emelővel csak a súlykészlet oldaláról szabad emelni. A csomagoláson egy felragasztott címke jelöli a megfelelő oldalt (lásd ábra).



□ A helyszín megválasztása

A berendezés biztonságos, kényelmes és hatékony használata érdekében, a helyszín 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, hogy a gyakorlatvégzés ne ütközzön akadályba;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a szükséges súlyt elbírja.

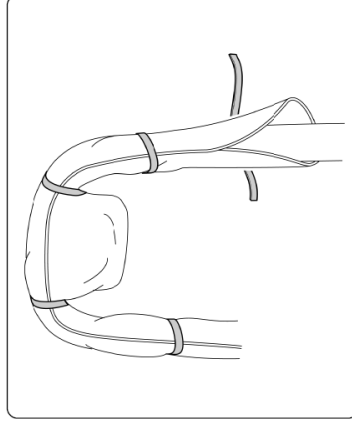
Ha a berendezés **nyilvános helyen** kerül üzembe helyezésre, a helyszínek az idevonatkozó törvényi előírásoknak is meg kell felelnie.

□ Kicsomagolás

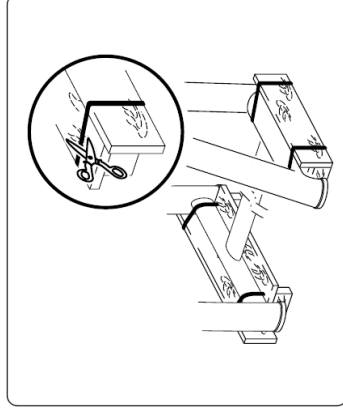
A berendezés szalagokkal egy fa palettára rögzítve, rezgés-gátló stratozell profillal beburkolva, kartondobozban kerül kiszállításra.

Ahhoz, hogy a berendezést kivegye a csomagolásból:

- húzza le a kartont a berendezés teteje felé;
- húzza le a ragasztószalagokat, majd távolítsa el a rezgés-gátló stratozell profilt;



- vágja el a berendezést a palettára rögzítő szalagokat;



- emelje meg a berendezést az ülés felőli oldalon és vegye ki alóla a paletta elülső keresztadarabját;

- emelje meg a berendezést a másik oldalon és vegye ki alóla a paletta hátsó keresztadarabját.



VESZÉLY
Javasolt, hogy a berendezést csak a keretnél fogva emelje.



INFORMÁCIÓ
Kérjük, tartson meg minden csomagolóanyagot és a palettát a berendezés becsomagolásához, ha azt a jövőben áthelyezné.

1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása

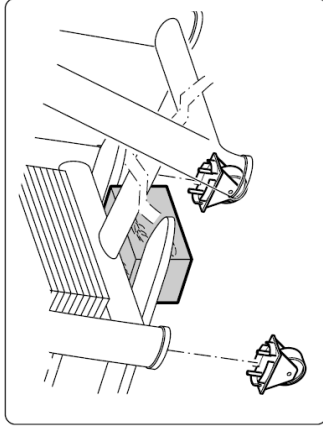
A berendezést csak a kerekek segítségével mozgassa.



VESZÉLY
A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje a stabilitásvesztést.

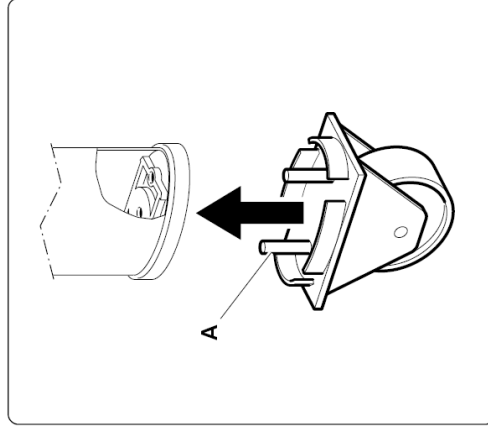
A kerekek, miután felemelte a berendezést, benyomhatók a berendezés lábainak végeibe.

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



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

Tegye fel a két rögzített kereket, a súlykészlet mindkét oldalára. Illessze be a kerekek csapjait (A) a berendezés lábainak végén lévő lyukakba, majd tolja be őket egészen.



FIGYELMEZTETÉS
Amikor a berendezés fel van emelve, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet takaró burkolatára.



FIGYELMEZTETÉS
A rögzített kerekeket mindig a súlykészlet alá kell felszerelni.

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

FIGYELMEZTETÉS



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

FIGYELMEZTETÉS



Amikor a berendezés fel van emelve, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet takaró burkolatára.

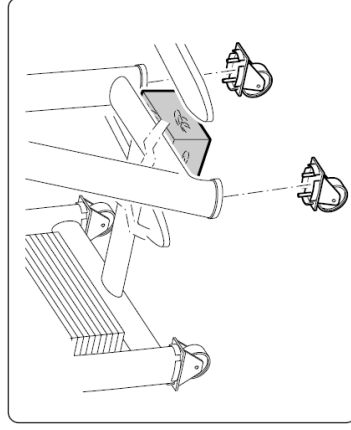
Végül emelje fel a berendezést, és a támasztékok eltávolítása után engedje le a földre.

FIGYELMEZTETÉS

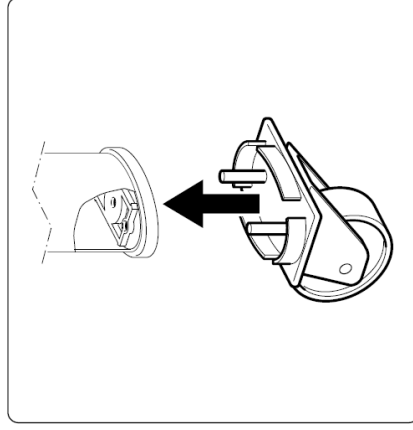
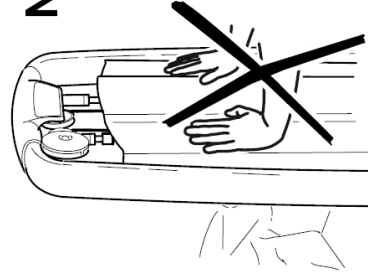


Ha a berendezést mozgatja, csak a súlykészlet felőli tojja ne más irányból.

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



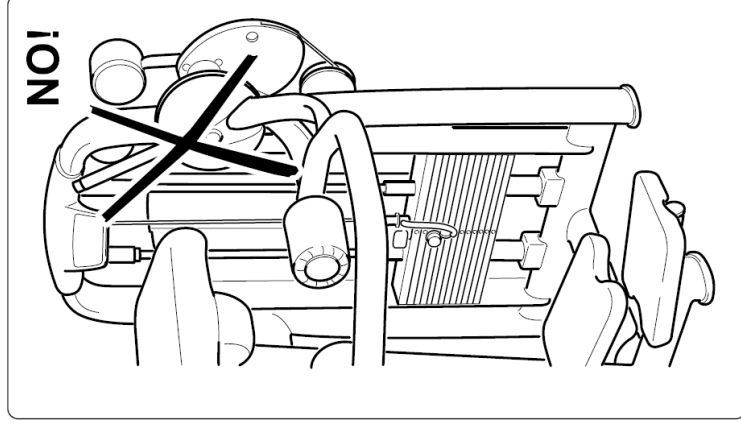
NO!



FIGYELMEZTETÉS



Ne használja a mozgásterjedelem beállítására szolgáló kart (ROM) a berendezés mozgatásához. **SÉRÜLÉS** és instabilitás veszély.

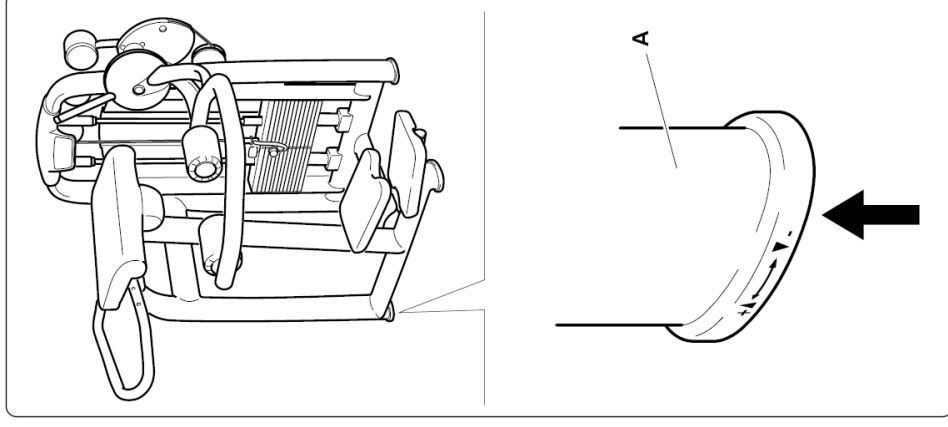


1.3.2 A berendezés beállítása

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

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

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



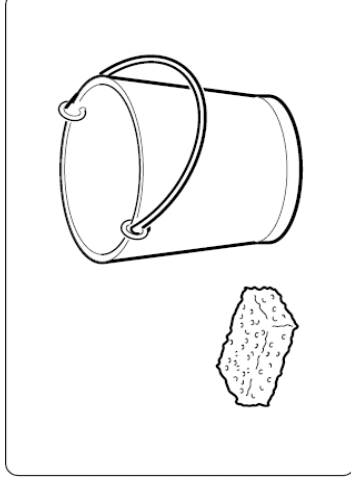
1.4 Karbantartás

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 vagy többben használják.

A szivacszott részek tisztításához használjon nedves rongyot vagy szivacsot és semleges 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:

- távolítsa el a por és olajmaradékokat egy puha ronggyal;
- vigyen fel egy vékony réteg olajat a vezetősínekre.

FIGYELMEZTETÉS



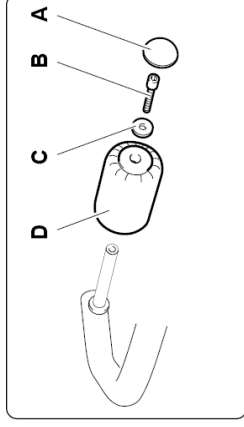
Bizonyosodjon meg róla teljesen, hogy nincs fölösleges olaj a berendezésen.

1.4.2 Speciális karbantartás

A szivacszott részek cseréje

A kopott szivacszott részek (támaszok, görgők, ülések, háttámaszok, stb.) teljes cseréje ajánlott, főként higiéniai okokból.

A görgők cseréjéhez távolítsa el a takarólapot (A), csavarja ki a csavart (B) majd húzza le az alátétet (C) és a görgőt (D).



A súlykészlet kábelének cseréje



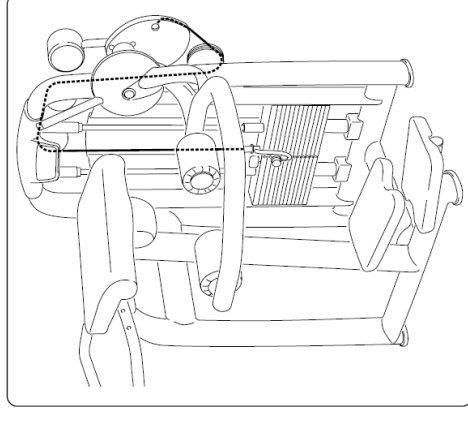
VESZÉLY
MINDIG csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője - a Finnrelax - által árusított kábelt használja.

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

A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

- lazítsa meg a csavarokat (A), lazítsa meg a rögzítő anyát (B) és a beállító anyát is (C);
- húzza ki a kábelt a súlykészletből a beállító anya felei;

- fűzze be az új súlykészlet kábelt a beállító anya felei kezdve (kövesse az eredeti kábel fűzési útvonalatát, amint azt az ábra is mutatja);
- húzza meg a csavarokat (A).

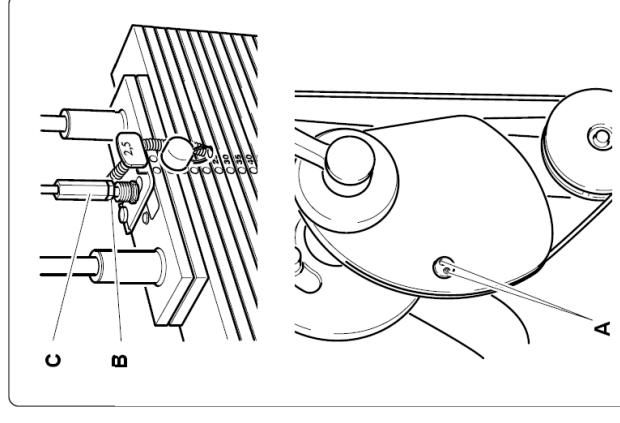


A súlykészlet kábelének feszítése

Lehetséges a súlykészlet kábelének kisebb mértékű feszítése a beállító csavar (C) segítségével miután kilazította a rögzítő anyát (B).



INFORMÁCIÓ
A kábel cseréje utáni megfeszítéséhez hasznos lehet, ha a csavarok (A) meghúzásakor, az első súly alá egy kb. 10 mm-es távtartót helyez.

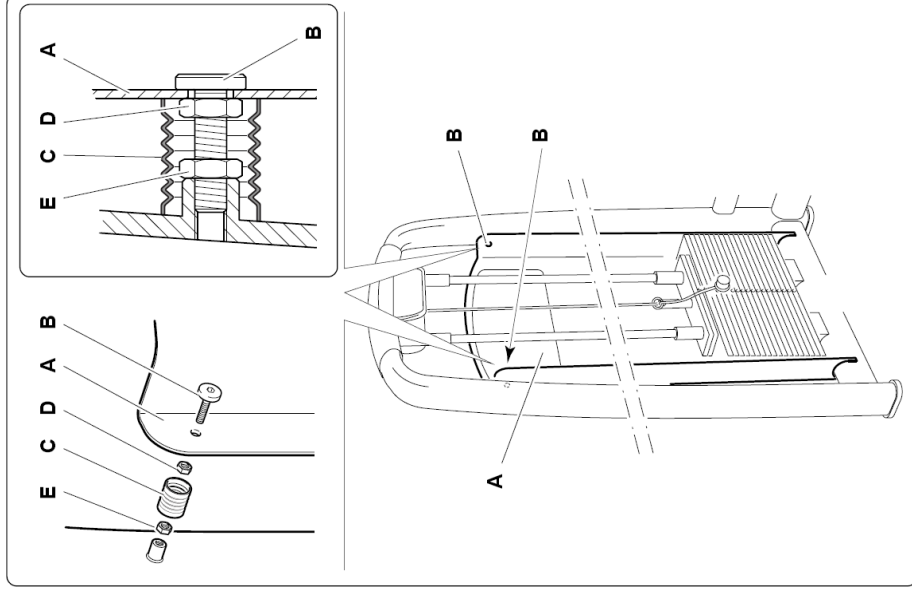


□ A súlykészlet védőburkolatának szét szerelése

A súlykészlet védőburkolatának (A) alsó fele a váz alsó keresztirányú támaszkodik, míg a felső rész csavarokkal (B) van a vázhoz rögzítve.

A védőburkolat (A) leszereléséhez a következőképpen járjon el:

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



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:

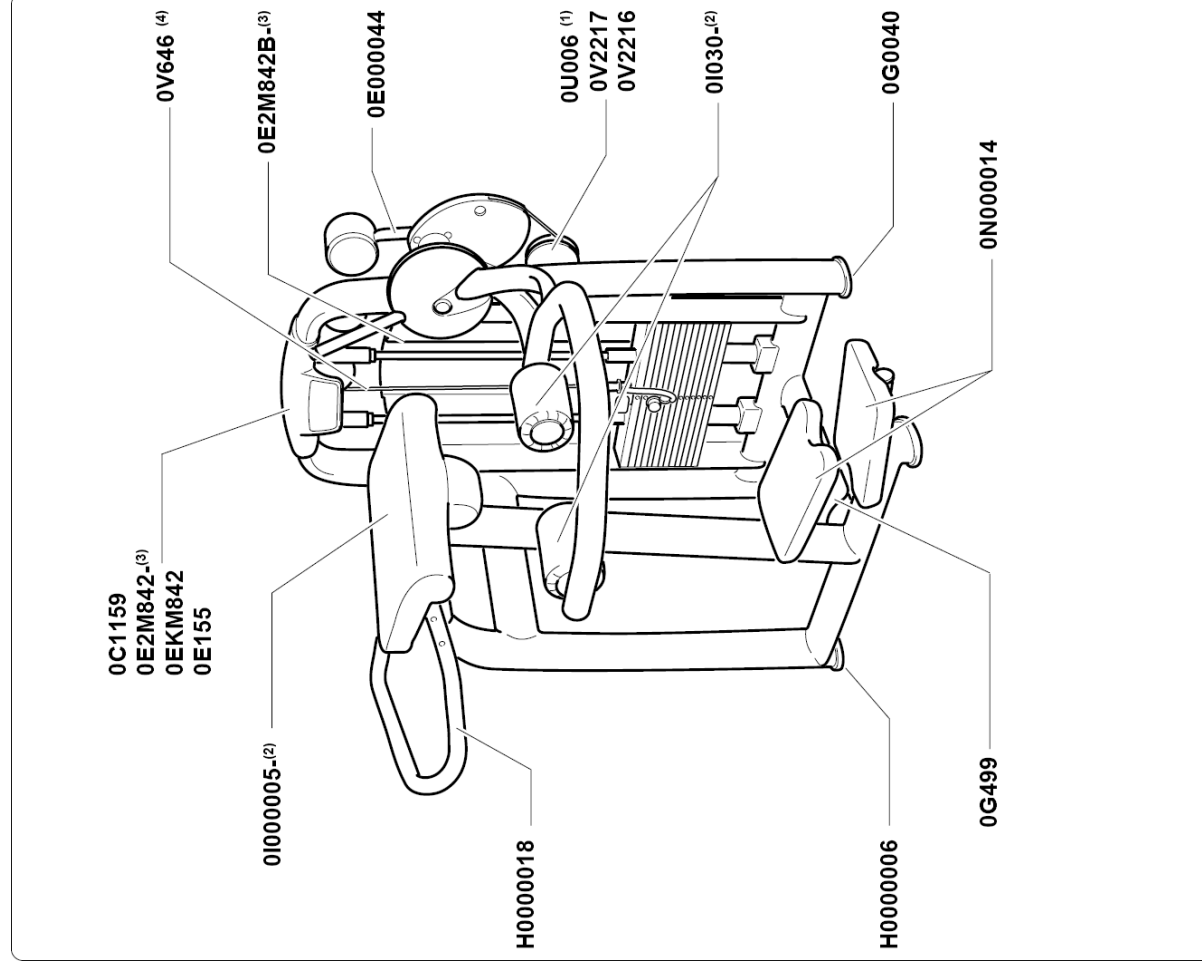
FINNRELAX
Szauna és Szabadidő Kft.

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	0U006 ⁽¹⁾	Csiga
0E2M842. ⁽³⁾	Első címke	0V2217	Csiga külső burkolat
0EKM842	Hátó címke	0V2216	Csiga belső burkolat
0E155	Technogyim címke	0I030. ⁽²⁾	Görgő
0E2M842B. ⁽⁴⁾	Gyakorlatok tábla	0E000044	ROM beállítás címke
0I000005. ⁽²⁾	Szivacsosított támasz	H0000006	Állítható talp
H0000018	Kapaszkodó	0G0040	Talp
0V646 ⁽⁴⁾	Súlykészlet kábel	0N000014	Fellépő
6P1060	Szeg	0G499	Lábtámasztó lemez
0R000007	Szeg kábel		

FIGYELEM

- (1) Minden csigának azonos a megrendelési száma.
- (2) Mellékelje a szinkódot.
- (3) Mellékelje a nyelv kódját.
- (4) A kábel 212 cm hosszú.

1.6 Tárolás

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

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

A tároláshoz ajánlott az eredeti csomagolóanyagok használata.

1.7 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon nem jelent veszélyt, ezért ne hagyja 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 Elhelyezkedés

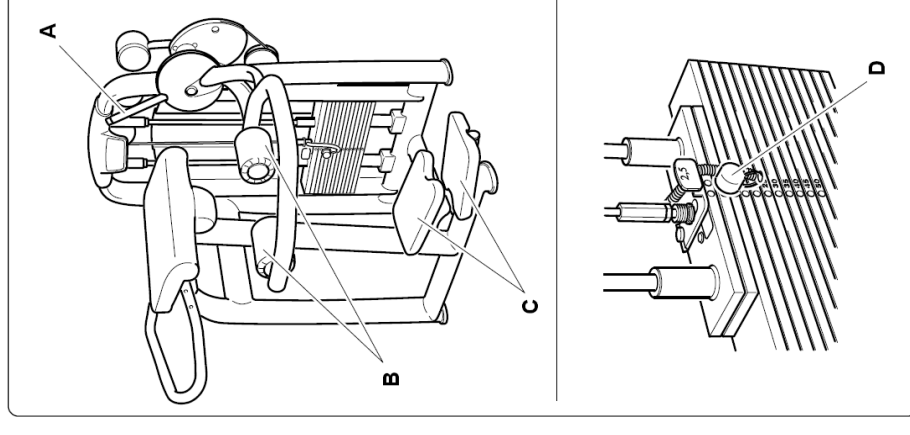
A fellépő kényelmes megközelítéséhez nyomja meg a ROM karon (A) lévő gombot és mozgassa el a görgőket (B).

A fellépőn (C) állva igazítsa a csípőjét és a ROM kar (A) forgáspontját egy vonalba.

Válassza ki a terhelést a szeg (D) segítségével.

Válassza ki a kívánt kiindulási helyzetet a ROM kar (A) segítségével.

Egy lábbal stabilan a fellépőn állva tegye a másik lábát a görgő elé.



2.2 Gyakorlat

A csipőjét határozottan a szivacsoszárnak támasztva, a kapaszkodót megmarkolva végezzen lábemelést hátrafelé.

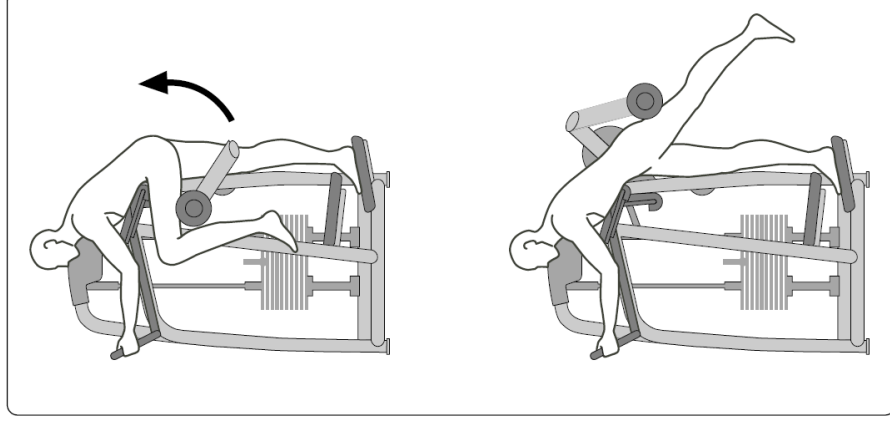
Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.

Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.

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

Kerülje visszaengedésnél a lemezek összecsapódását.

A másik lábbal való edzéshez váltson oldalt és ismételje a fenti lépéseket.



2.3 Biztonságos használat

- A berendezést csak a tervezett edzéstípushoz igazodó **orvosi vizsgálat** után, és kizárólag a **gyártó által előírt feltételek** mellett szabad használni.
- A berendezésen csak olyan gyakorlat hajtható végre, amelyre azt tervezték és olyan módszer szerint, valamint olyan körülmények közt amilyet ez a leírás előír.
- Aiknek sajátos fizikai problémáik vannak, csak az adott területre szakosodott orvos szigorú felügyelete mellett használhatják a berendezést.
- Az edzésprogramot az aktuális egészségi állapotának és ergonómiai tulajdonságainak függvényében tervezze meg és kezdjen mérsékelt terheléssel.
- Viseljen edzőcipőt és olyan ruházatot, amely alkalmas a gyakorlatok végzéséhez; ne viseljen olyan ruhát, ami gátolja az izzadást.
- Ha edzés közben rosszul érzi magát (szédülés, mellkasi fájdalom, stb.) **azonnal hagyja abba a gyakorlatot** és forduljon orvoshoz.
- Minden gyakorlat előtt győződjön meg arról, hogy a **helyes pozícióban** van, és hogy a berendezés egyik alkatrésze sincs az útjában.
- Gyakorlat közben ne tegye a kezét a súlykészlet közelébe.
- Ne tegye ki a berendezést vízszugármak.
- Ne hagyja a berendezést olyan helyen, ahol a környezeti hatások közvetlenül érhetik (eső, napsütés, stb.).
- A Selection család berendezéseit csak arra a feladatra szabad használni, amire tervezték őket vagy ellensúlyos gyakorlatokhoz. Minden más használat nem megfelelőnek minősül és ezért veszélyes.
- NE csatlakoztassa le a mozgásterjedelem (ROM) beállító kart addig, amíg a súlykészlet nincs a „nyugalmi” helyzetben.

