

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



LAT MACHINE

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 szeptember.

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	15
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	21
A karabiner cseréje	22
A súlykészlet védőburkolatának szétszerelése	23
1.5 Technikai támogatás	24
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámjai	25
1.6 Tárolás	27
1.7 Hulladékkezelés	27
2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA	28
2.1 Beállítások	28
2.2 Gyakorlat	29
2.3 Biztonságos használat	30
KARBANTARTÁSI JEGYZÉK	31

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

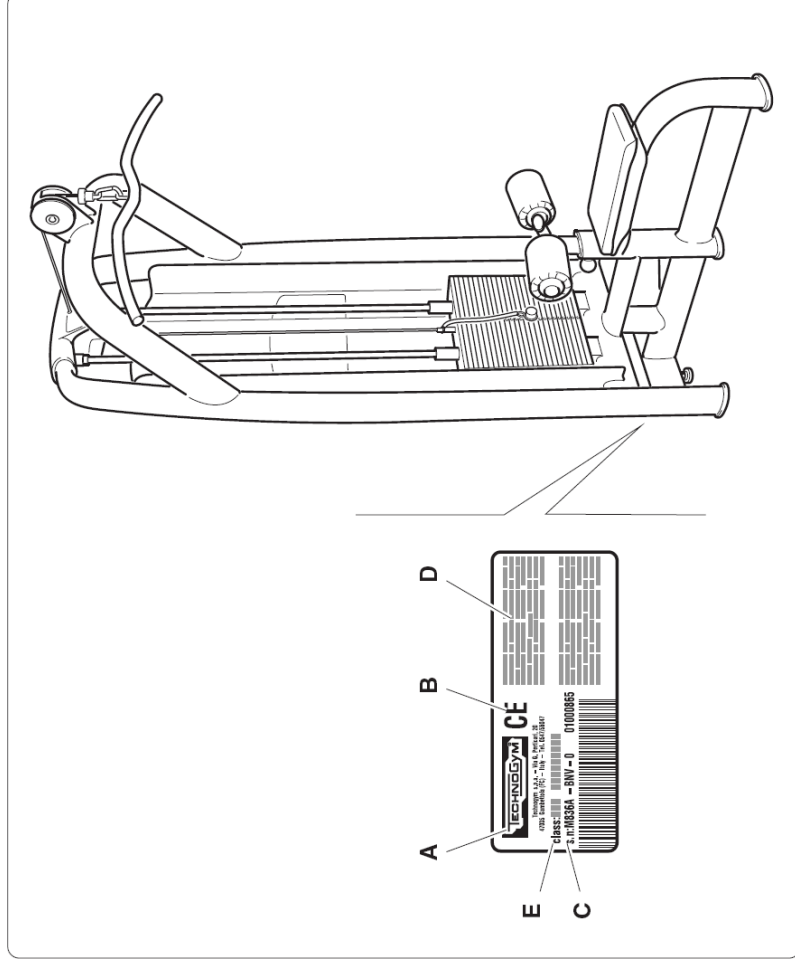
A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

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

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

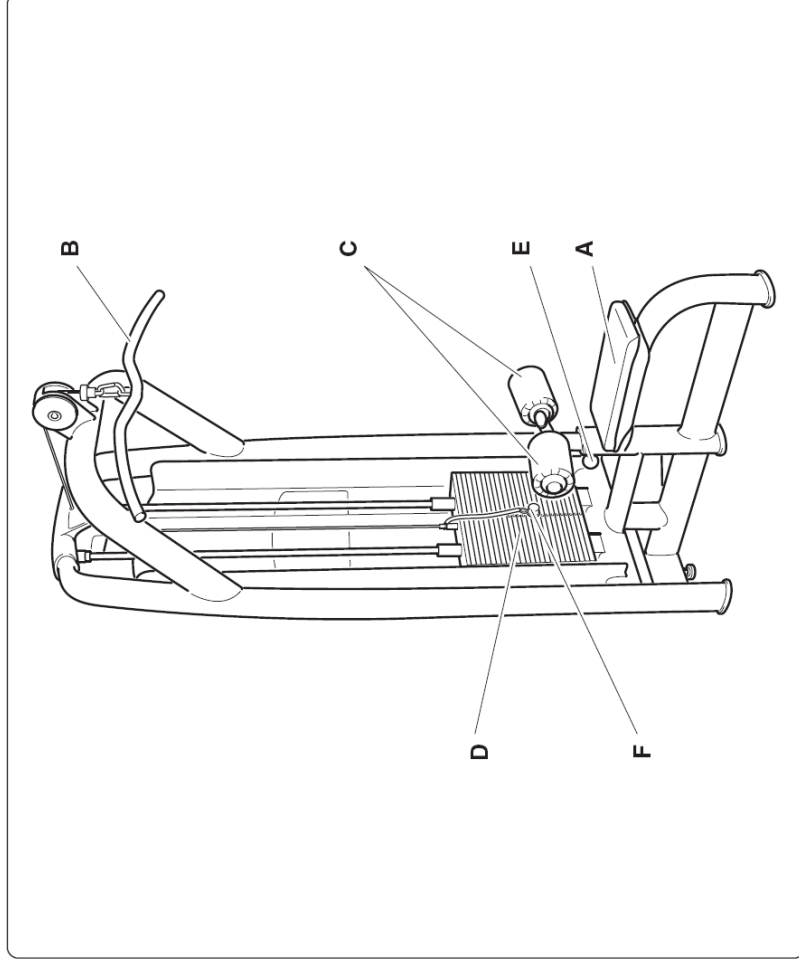
A berendezés- és gyártóazonosító címke; amely a súlykészlet alatt helyezkedik el, az alábbi információkat tartalmazza:



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

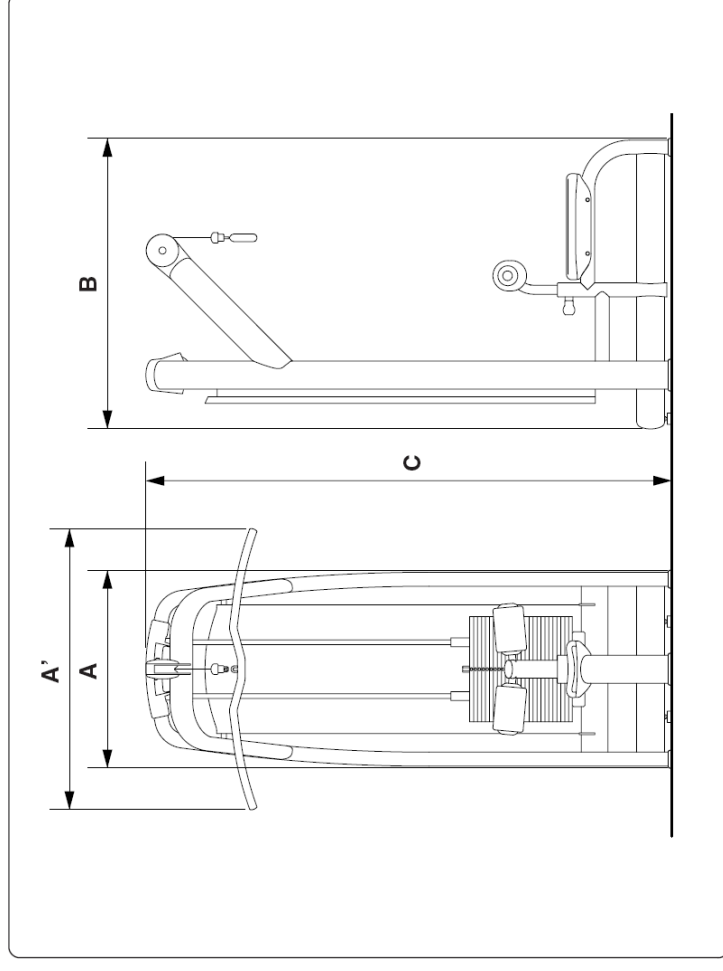
1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



- A Ülés:** a felhasználó ezen ülve végzi a gyakorlatot.
- B Rúd:** a felhasználó ennek mozgatásával végzi a gyakorlatot.
- C Görgők:** ezek segítségével a testsúlyánál nagyobb terheléssel is dolgozhat a felhasználó. A gomb (E) segítségével helyzetük függőlegesen állítható.
- D Súlykészlet:** ezt két vezetősín mentén, a rúd (B) segítségével egy összekötő kábelben keresztül a felhasználó mozgatja. A szeg (F) segítségével választható ki a súly, a gyakorlathoz szükséges erő beállításához.

1.2.2 Technikai adatok



A Szélesség	845 mm
A' Maximális szélesség	1180 mm
B Hosszúság	1220 mm
C Magasság	2210 mm
A normál típus tömege	204 kg
A plusz típus tömege	234 kg
Normál súlykészlet	100 kg
Plusz súlykészlet	130 kg

1.2.3 Tartozékok

A berendezés **alapszerelése** a következőkből áll:

- A** Használati utasítás
- B** Garancialevél

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

Opcionális kiegészítők: kerek (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 berendezés típusától függően lehet, hogy csak egy vagy két elforduló kerék 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 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 biztonsági előírásokat tartalmazó címke van (lásd szöveg melletti ábra).



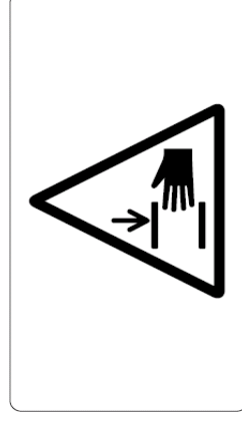
FIGYELMEZTETÉS

Különbözően 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

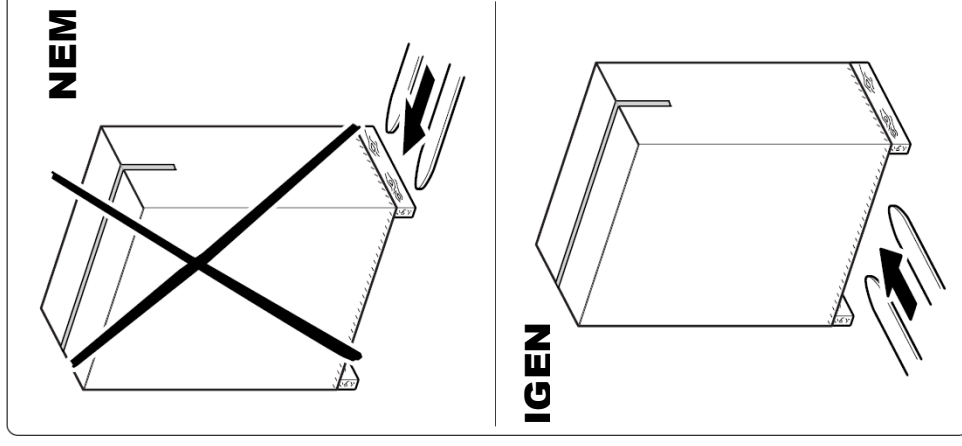
Csomagolás

A berendezés teljesen összeszerelt állapotban, fóliába és kartonba 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.



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.



FIGYELMEZTETÉS

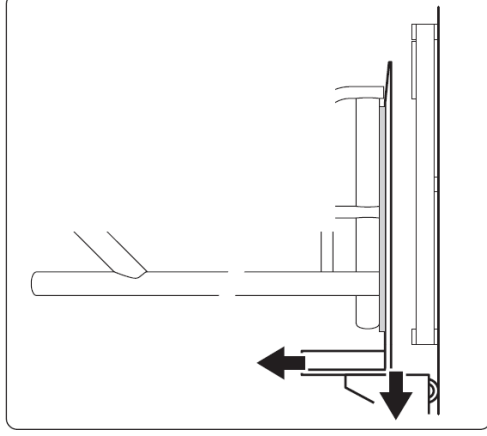
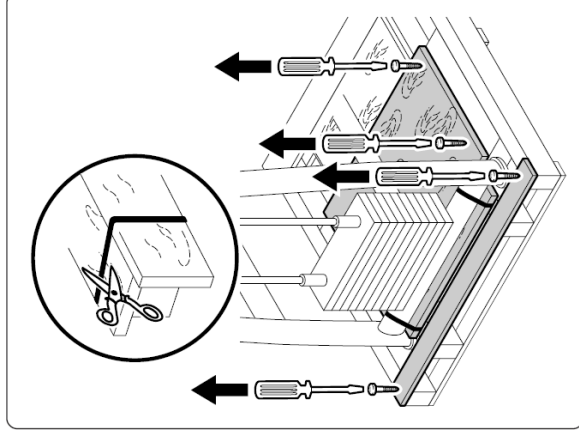
A berendezést olyan helyen kell telepíteni és használni, ahol a hozzáférés és a felügyelet a tulajdonos szigorú ellenőrzése alatt áll.

☐ Kicsomagolás

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

Ahhoz, hogy a berendezést kivegye a csomagolásból:

- vágja el a kartont a szaggatott vonal mentén, majd húzza le 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 feiőli oldalról és helyezze a padlóra.



INFORMÁCIÓ

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

1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása

A berendezést csak a kerekek segítségével mozgassa.



VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.

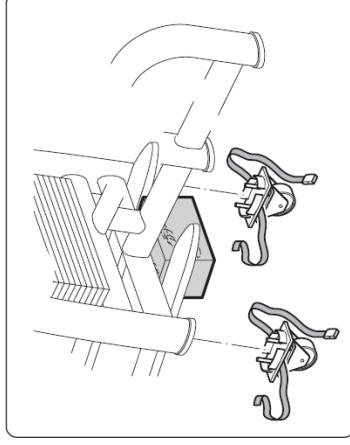
A berendezés mozgatásához szükséges kerekek, miután felemelte a berendezést, benyomhatók a berendezés lábainak végeibe és ott a speciális szalagokkal rögzíthetők.

Emelje fel a berendezést egy béka vagy targonca 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 egyik majd másik oldalára. Illessze be a kerekek csapjait (A) a berendezés lábainak végén lévő lyukakba, majd tolja be őket egészen.



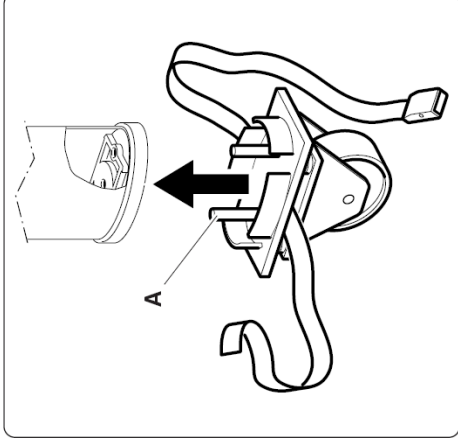
FIGYELMEZTETÉS

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

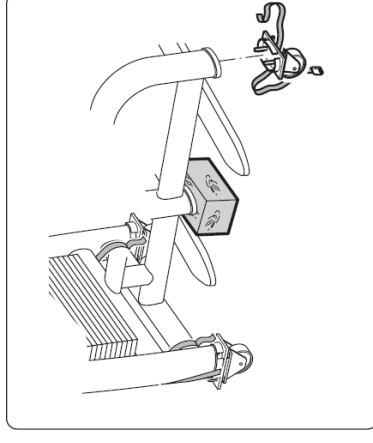


FIGYELMEZTETÉS

A rögzített kerekeket mindig a súlykészlet alá kell felszerelni.



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



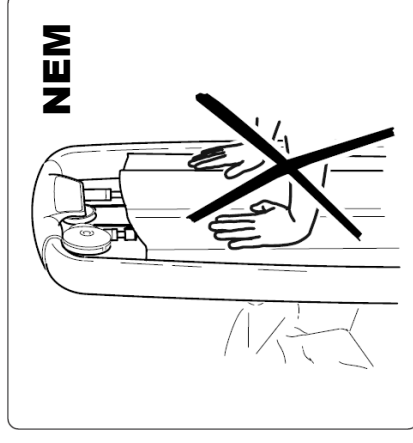
FIGYELMEZTETÉS

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



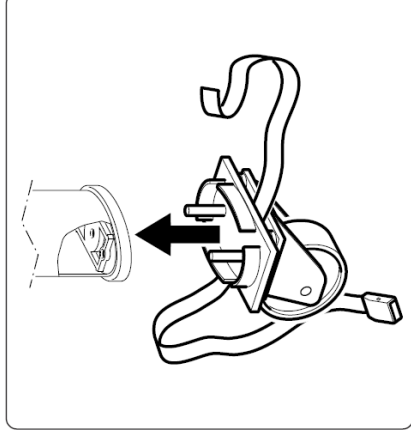
FIGYELMEZTETÉS

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



NEM

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



FIGYELMEZTETÉS

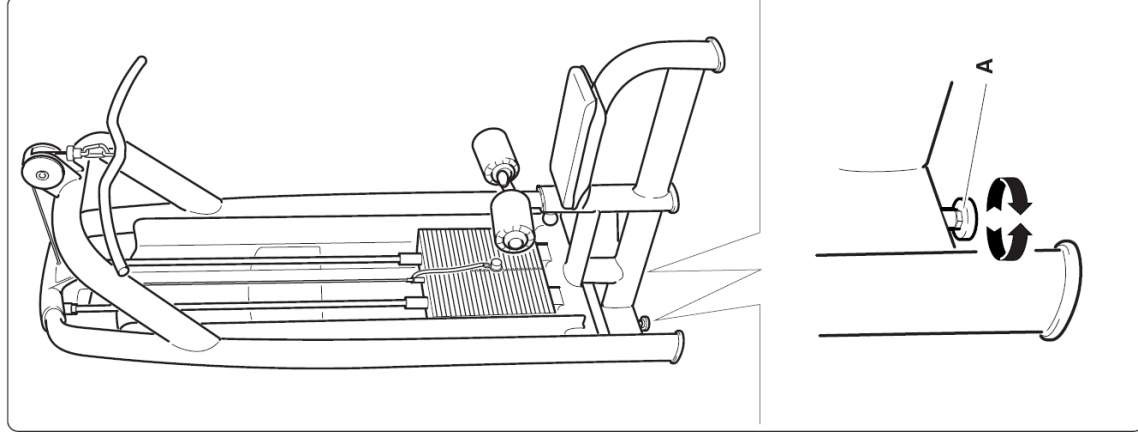
Ha a berendezést mozgatja, csak a súlykészlet felől tolja ne más irányból.



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

1.3.2 A berendezés beállítása

Az ülés elejénél, a súlykészlet alatt két talp van a berendezés megtartására. Fordítsa a talpakat kicsit balra vagy jobbra, amíg nem érintkeznek a talajjal. Ezután húzza meg a kontra anyát (A).



1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

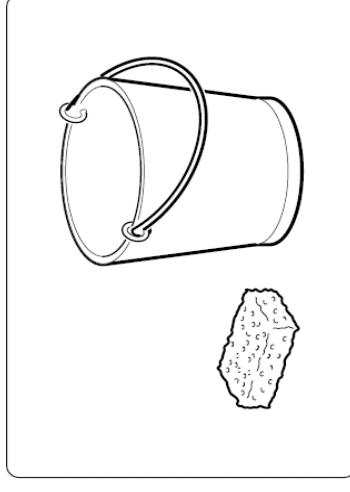
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülés és/vagy kopás jeleit kutatva.

1.4.1 Rendszeres karbantartás

A berendezést mindig tisztán és pormentesen kell tartani a szokásos higiéniai és egészségügyi szabályoknak megfelelően, főleg ha azt egy sportcentrumban 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:

- 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.

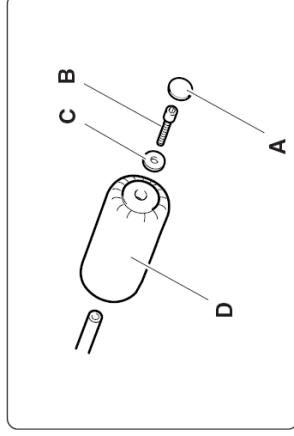
1.4.2 Speciális karbantartás

☐ A szivacszott részek cseréje

Ha a szivacszott részek bármelyikén kopás jelei mutatkoznak, higiéniai okokból, azok teljes cseréje ajánlott.

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

Az **ülés** cseréjéhez csavarja ki annak 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.

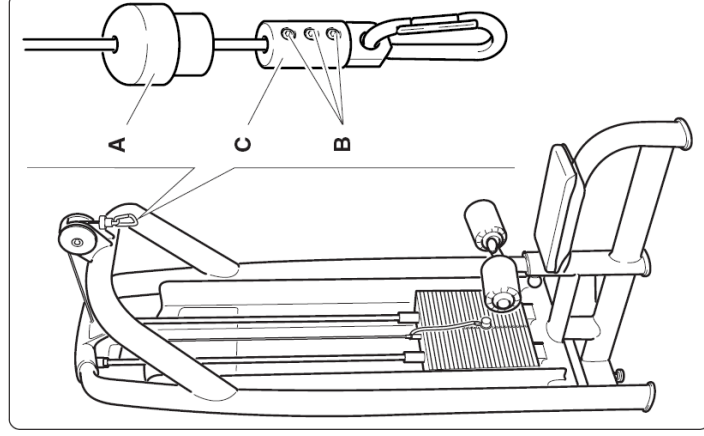
FIGYELMEZTETÉS

Havonta nézze át alaposan a kabelek épségét.



A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

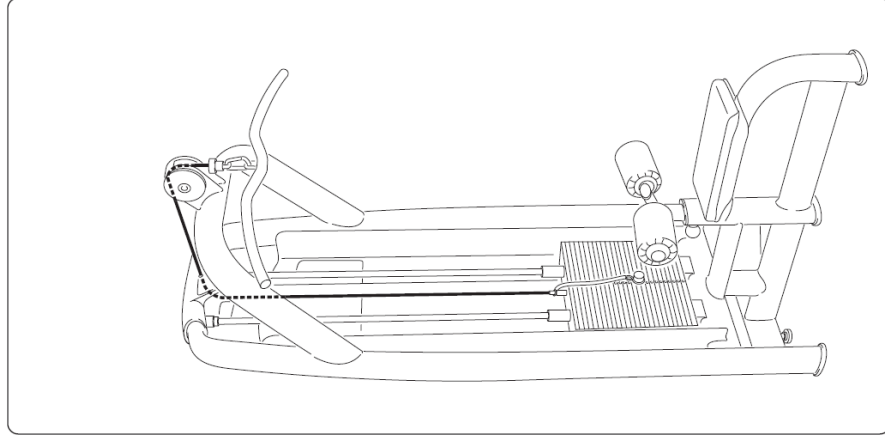
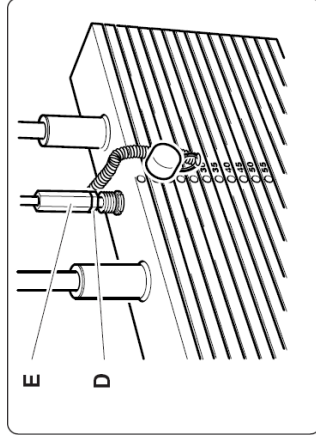
- távolítsa el a rudat;
- húzza feljebb a gumiütközőt (**A**);
- lazítsa ki a csavarokat (**B**) és húzza ki a kábelt a csatlakozóelemből (**C**);



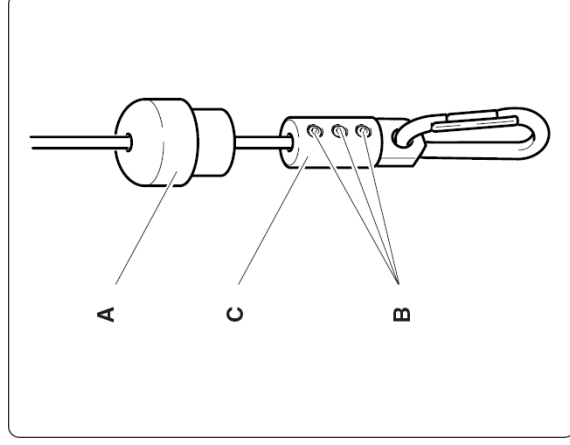
- lazítsa meg a kontra anyát (**D**) és csavarja le a beállító anyát (**E**);

- húzza ki a kábelt a súlykészlet oldala felől;

- fűzze be az új **súlykészlet** kábelt a beállító anya felől kezdve (kövesse az eredeti kábel fűzési útvonalát, amint azt az ábra is mutatja), majd húzza meg a beállító anyát;



- húzza fel a gumiütközőt (A) és a csatlakozóelemet (C), majd húzza meg a csavarokat (B);
- húzza lejjebb a gumiütközőt (A).

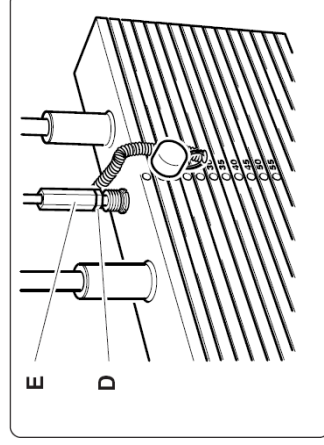


□ A súlykészlet kábelének feszítése

Lehetséges a súlykészlet kábelének kisebb mértékű feszítése a beállító csavar (D) segítségével miután kilazította a kontra anyát (E).



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



□ A karabiner cseréje



FIGYELMEZTETÉS

Havonta vizsgálja meg alaposan a karabiner állapotát.

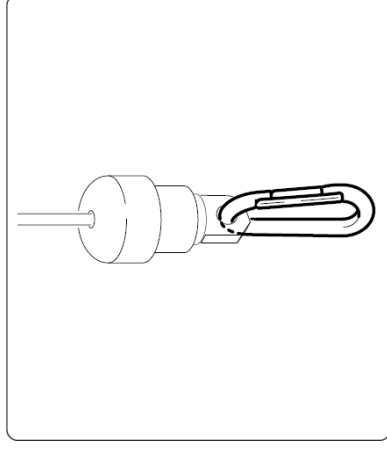
Minden esetben cserélje ki a legkisebb kopás, deformáció, nehézkés zárás vagy bármilyen egyéb jel esetén, ami csökkentheti annak szilárdságát.

Amikor kicseréli, mindig csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője - a Finnrelax - által árusított karabinert használja. Ha nincs lehetőség az eredeti alkatrész beszerzésére, akkor csak olyan karabinert használjon, amely szigorúan megfelel az alábbi követelményeknek:

- használt anyag: AISI 316 rozsdamentes acél;
- maximális teherbírás a fő irányban: 1600 kg;
- maximális teherbírás másodlagos irányban: 350 kg.

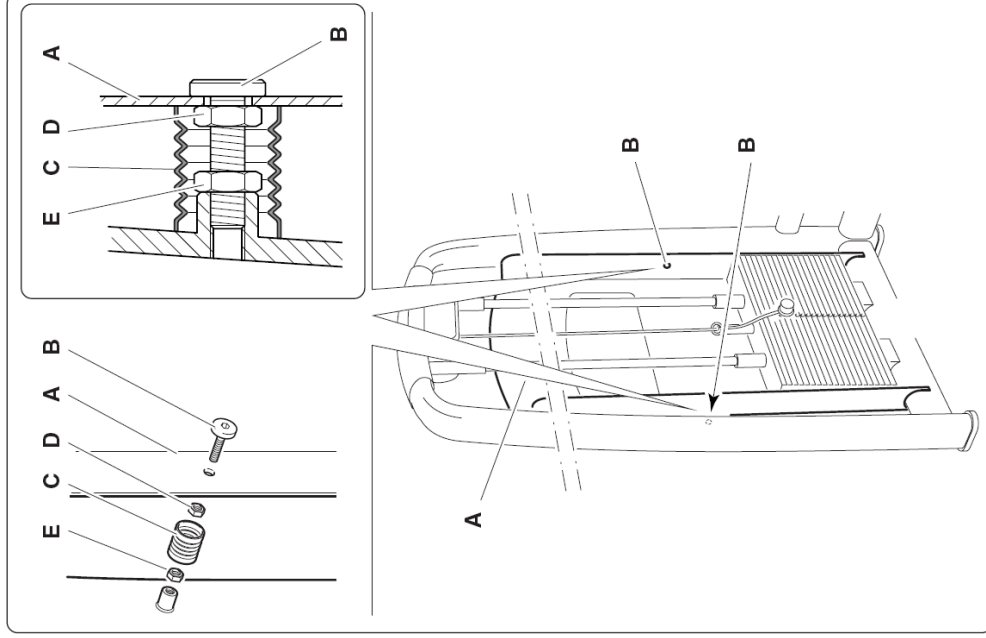


VESZÉLY
Semmilyen módon ne alakítsa át a karabinereket.



□ A súlykészet védőburkolatának szét szerelése

A súlykészet 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 meglazítaná;
 - 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;
 - ismétlje 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:

- berendezés típusa;
- 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

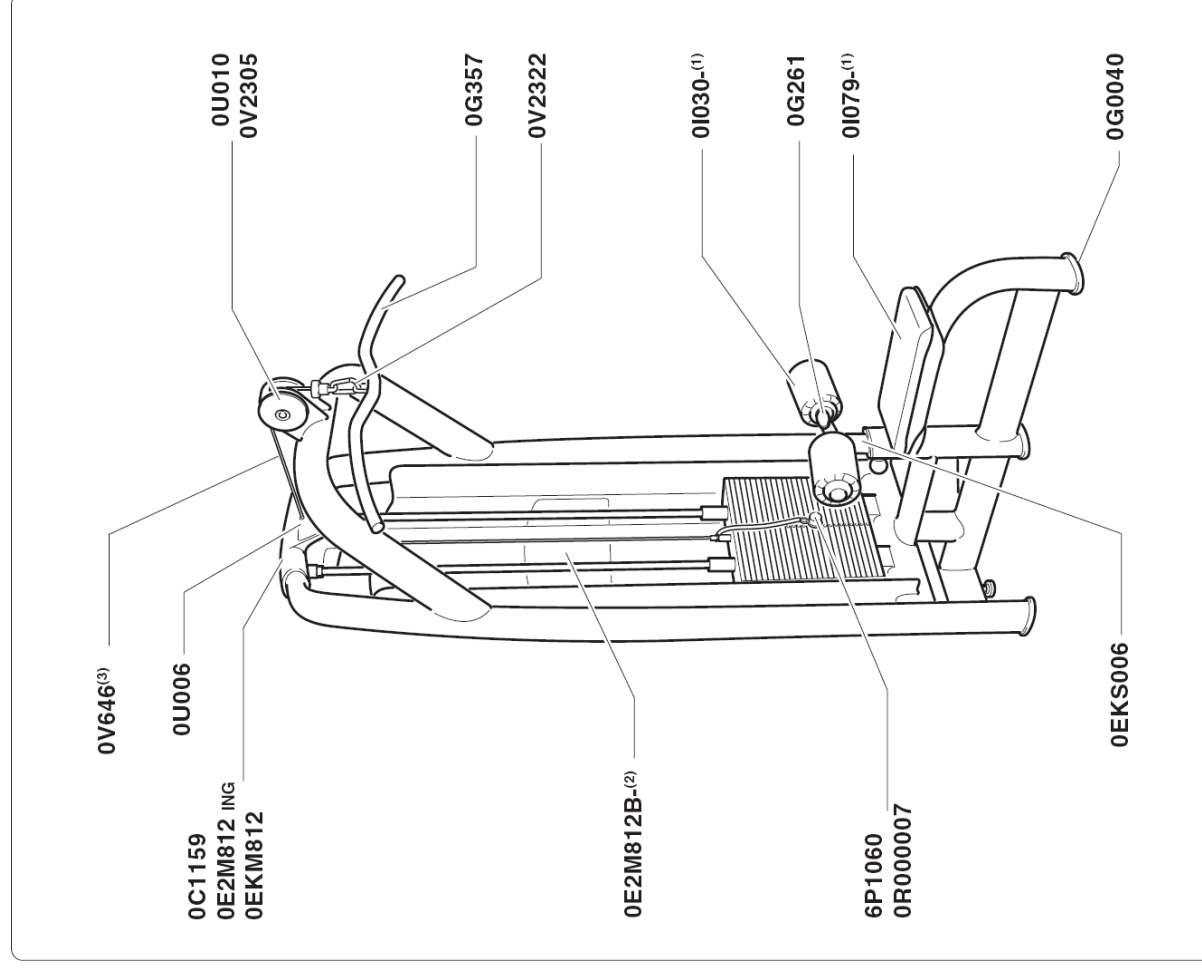
Bemutatóterem:

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	0U010	Csiga
0E2M812- ING	Első címke	0V2305	Csiga burkolat
0EKM812	Hátsó címke	0G357	Rúd
0E2M812B-(2)	Gyakorlatok tábla	0V2322	Karabiner
6P1060	Szeg	0G261	Dugó
0R000007	Szeg kábel	0I030- (1)	Görgő
0EKS006	Görgő beállítás címke	0I079- (1)	Ülés
0U006	Csiga	0G0040	Talp
0V646 (3)	Súlykészlet kábel		

FIGYELEM

- (1) Mellékelje a színkódot.
- (2) Mellékelje a nyelv kódot.
- (3) A normál súlykészlethez a kábel 220 cm hosszú, a plusz súlykészlethez a kábel 210 cm hosszú.

1.6 Tárolás

Ha 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.

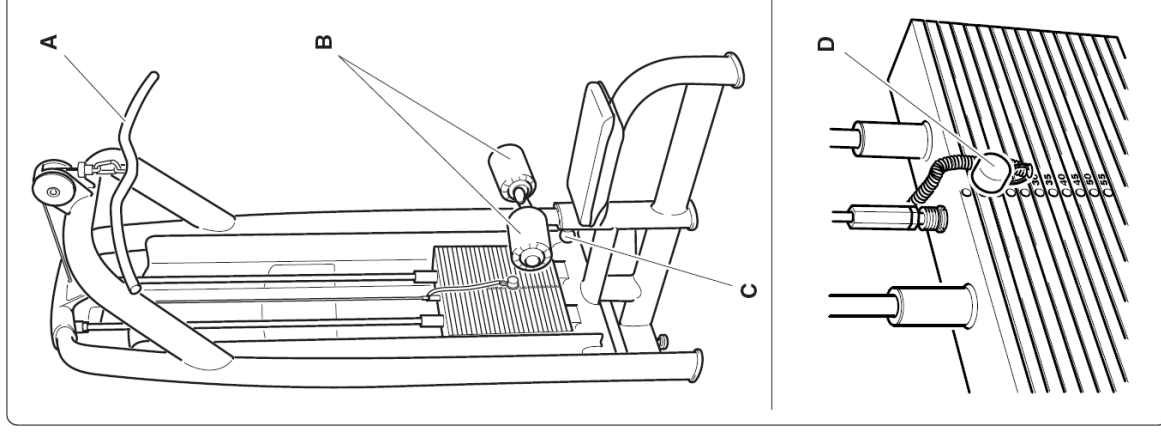
2 A berendezés használata

2.1 Beállítások

Markolja meg a rudat (A) szimmetrikusan.

Üljön le és tegye be a combjait a görgők (B) alá. A görgők magasságának beállításához húzza ki az ülés eleje felé lévő gombot (C).

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével (D).



2.2 Gyakorlat

Végezzen karlehúzóást úgy, hogy törzse enyhén homorított helyzetben legyen.

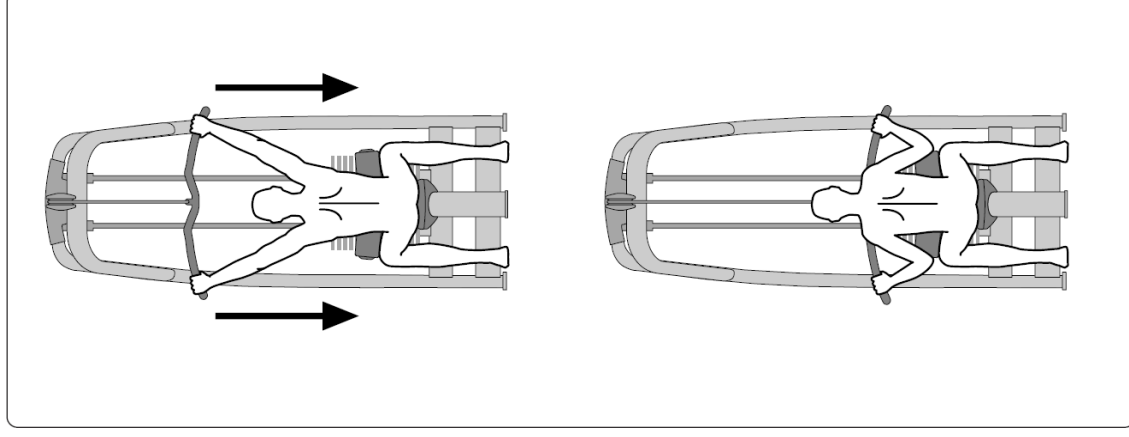
Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.

Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.

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

Kerülje visszaengedésnél a lemezek összeesapódását.

A gyakorlat végén engedje vissza a súlyt a kiindulási helyzetébe.



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 vízugárnak.
- Ne hagyja a berendezést olyan helyen, ahol a környezeti hatások közvetlenül érhetik (eső, napsütés, stb.).
- A Lat Machine egy specifikus gyakorlatra alkalmas berendezés, amelyek használható testépítésre, erőedzésre és izomzatfejlesztésre, fizikai tevékenységhez, ami a fittség megőrzését szolgálja, testnevelésre és célirányos edzésre bizonyos versenyekhez és sportokhoz.
- A Lat Machine berendezést csak arra a feladatra szabad használni, amire tervezték és készítették őket. 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.

