

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



LEG CURL

Használati Utasítás



Tartalomjegyzék

A Technogym®, a Selection™ 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.

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	18
1.4 Karbantartás	19
1.4.1 Rendszeres karbantartás	19
1.4.2 Speciális karbantartás	20
A szivacsosított részek cseréje	20
A súlykészlet kábelének cseréje	21
A súlykészlet kábelének feszítése	22
A súlykészlet védőburkolatának szétszerelése	23
1.5 Technikai támogatás	24
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámai	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 célország nyelvére lefordítva. A használati utasítás a berendezés szerves részét képezi, ezért mindig vele együtt tartandó. A használati utasítást a berendezés áthelyezése vagy eladása esetén is azzal együtt kell tartani.

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

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmezését:



FIGYELMEZTETÉS

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

VESZÉLY

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



INFORMÁCIÓ

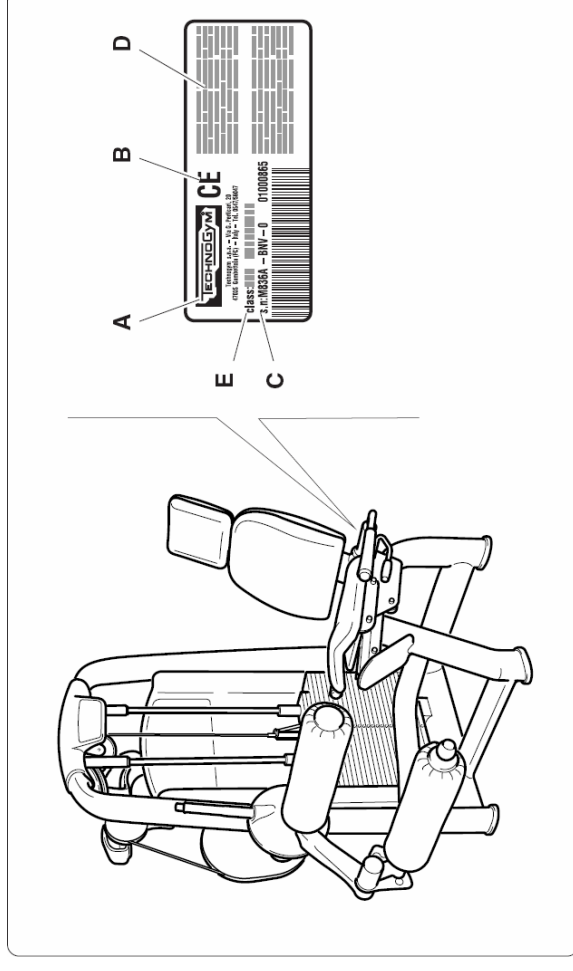
A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

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

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

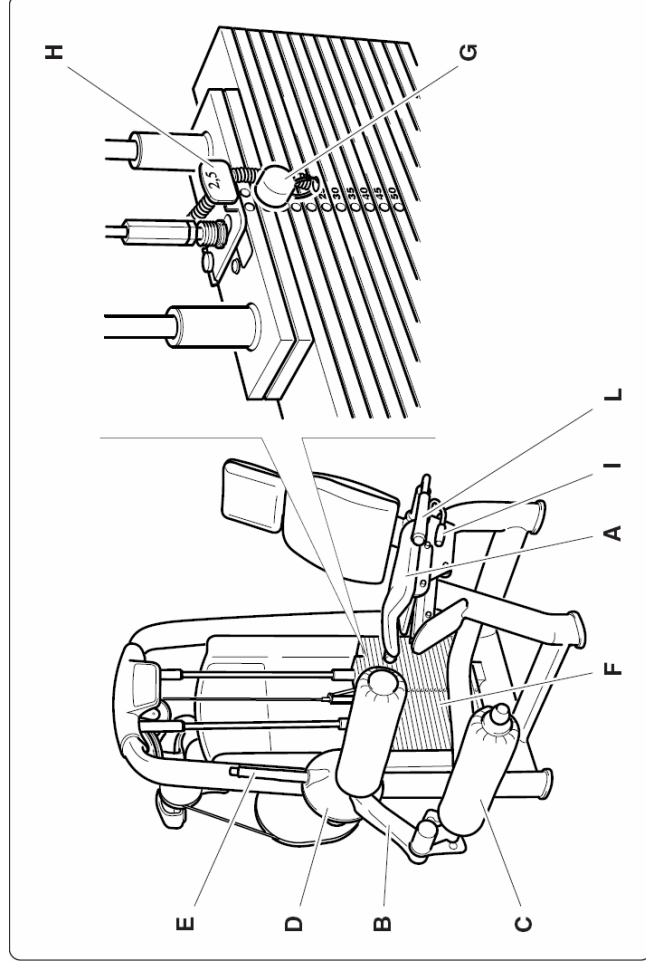
A berendezés- és gyártóazonosító címke; amely az ülés mögött helyezkedik el, az alábbi információkat tartalmazza:



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

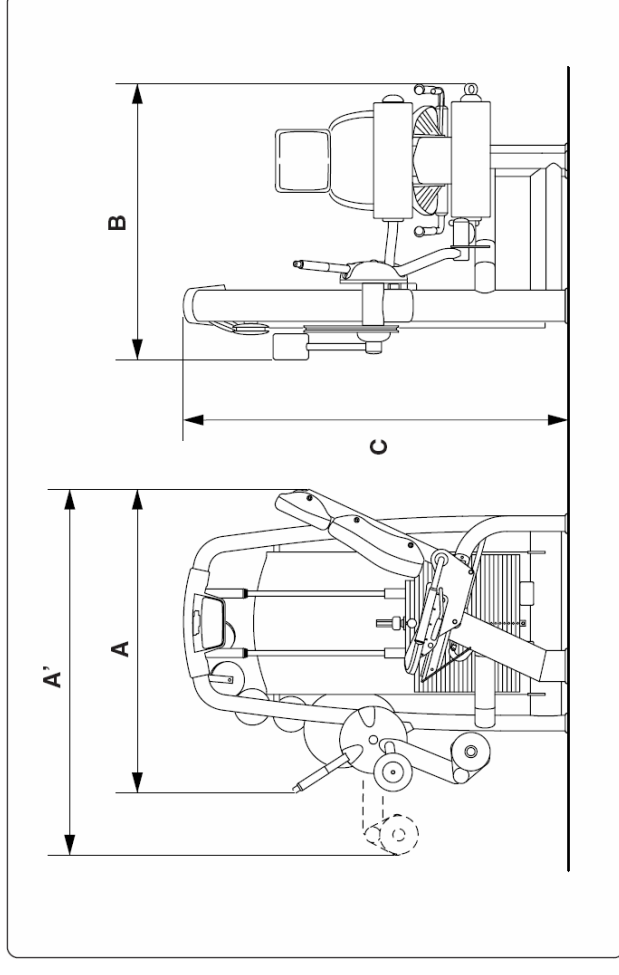
1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



- A Ülés:** a felhasználó ezen ülve hajítja végre a gyakorlatokat, melynek pozíciója a kar (I) segítségével állítható.
- B Kar:** amelyet a felhasználó mozgat a görgön (C) keresztül. Gyakorlat megkezdése előtt vagy két sorozat elvégzése között a kiindulási helyzet beállítható a mozgás terjedelmének meghatározására a ROM kar (E) segítségével
- D ROM:** A mozgás terjedelmének (Range Of Motion) beállítására szolgáló rendszer. Az állítás az (E) kar segítségével valósítható meg.
- F Súlykészlet:** ezt két vezetősín mentén, a (B) karok segítségével egy összekötő kábelen keresztül a felhasználó mozgatja. A szeg (G) segítségével választható ki a súly, a gyakorlathoz szükséges erő beállításához. A csúszka segítségével 2,5 kg-ként változtatható a terhelés.
- H Oldalsó kapaszkodók:** a nagyobb stabilitás érdekében a felhasználó ezekbe kapaszkodhat gyakorlat közben.

1.2.2 Technikai adatok



A Hosszúság (nyugalmi helyzetben)	1130 mm
A' Maximális hosszúság (gyakorlati helyzetben)	1410 mm
B Szélesség	1070 mm
C Magasság	1485 mm
Az standard verzió tömege	254 kg
A plusz verzió tömege	284 kg
Standard súlykészlet	95 kg
Plusz súlykészlet	125 kg

1.2.3 Tartozékok

A berendezés alapfelszereltsége a következőkből áll:

- A** Használati utasítás
- B** Garancialevél

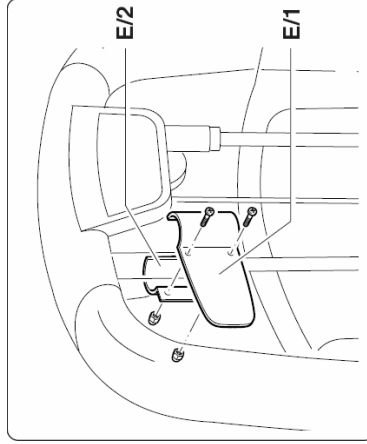
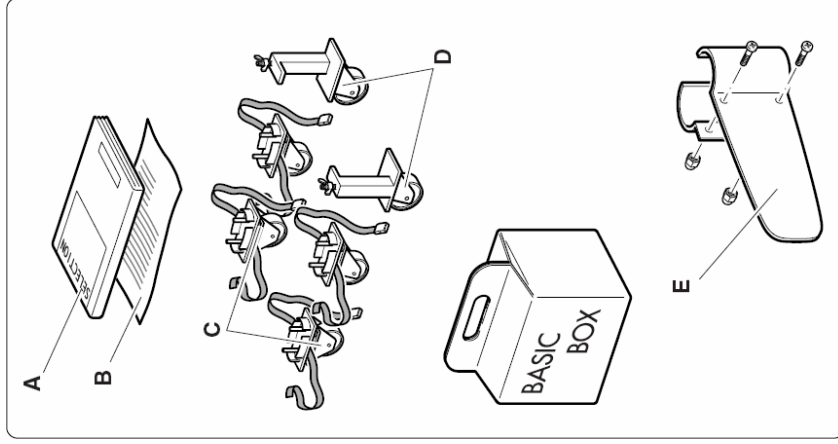
A cserealkatrészek azonosítóját az 1.5.1-es fejezetben található táblázat tartalmazza.

Opcionális kiegészítők a kerekek (**C** és **D**), a berendezés mozgatószárhoz (A0000015), a Basic Box (Alapdoboz) szerelőkészlet (A0000010) és a számlap (**E**) (H0000369), amit a felső rúd és a súlyvezető sínek közé kell felszerelni.



FIGYELMEZTETÉS

A típustól 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 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.

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 ellátva.

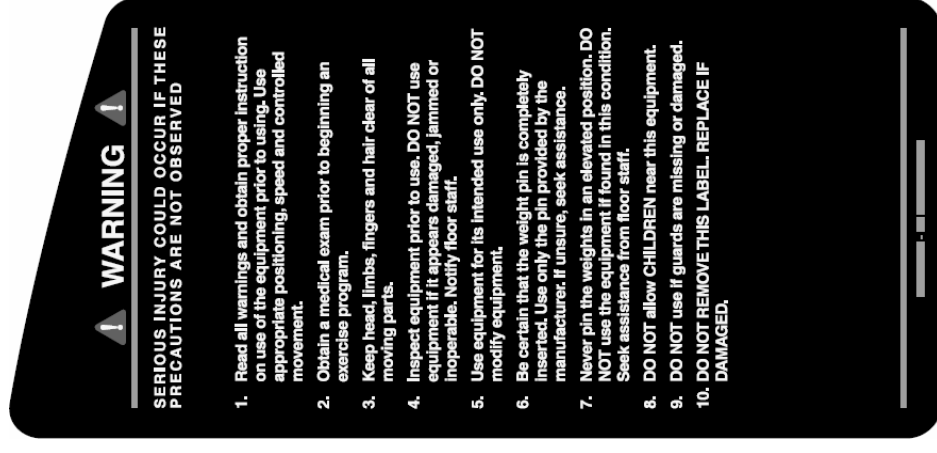
A súlykészleten egy külső védőburkolat van.

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.



Egy másik címke is található a súlykészlet védőburkolatán és az ülés mögött, amely a BECSÍPÓDÉSVESZÉLYT jelöli.

1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

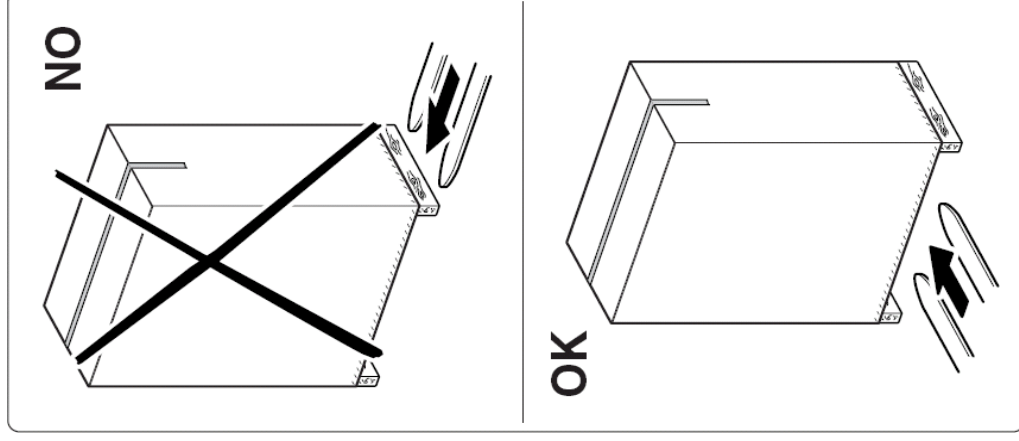
Csomagolás

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 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 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, hogy a mozgás ne ütközzön akadályba;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a gép és a felhasználtó együttes súlyát elbírja.

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



FIGYELMEZTETÉS

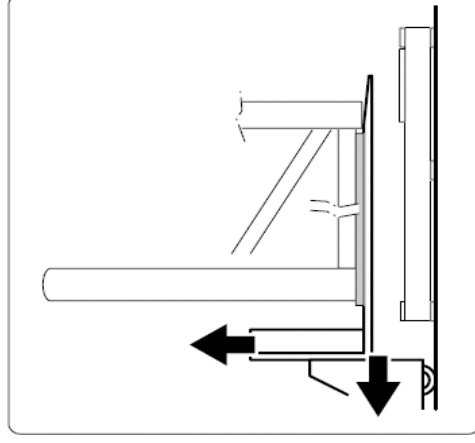
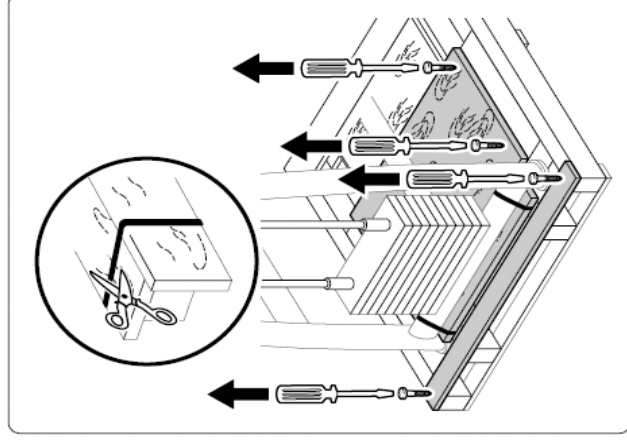
A berendezést olyan helyen kell telepíteni és használni, ahol a hozzáférés és a felügyelet a tulajdonos szigorú ellenőrzése alatt áll.

☐ Kicsomagolás

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

Ahhoz, hogy a berendezést levegye a palettáról:

- vágja el a kartont a szaggatott 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 feiőli 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.

1.3.1 A berendezés emelése és mozgása

A berendezést csak a kerekek segítségével mozgassa.



VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.

Miután felemelte a berendezést, a mozgáshoz szükséges kerekek rácsatlakozhatnak a berendezés lábára és 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 fix keretet, először a súlykészlet egyik oldalára majd a másikra. Illessze be a kerekek csapjait (A) a speciális lyukakba a berendezés talpán, majd tolja be őket egészen.



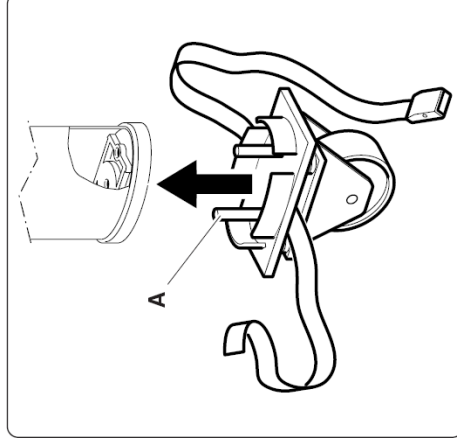
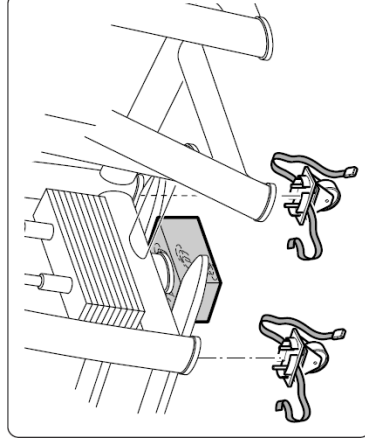
FIGYELMEZTETÉS

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

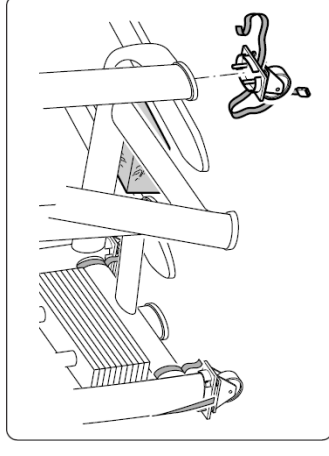


FIGYELMEZTETÉS

A fix kerekeket mindig a súlykészlet alá kell felszerelni.



Ugyanígy módon eljárva, emelje fel a berendezést az **ülős felőli** oldalán és illessze a helyére a forgó kereket.



FIGYELMEZTETÉS

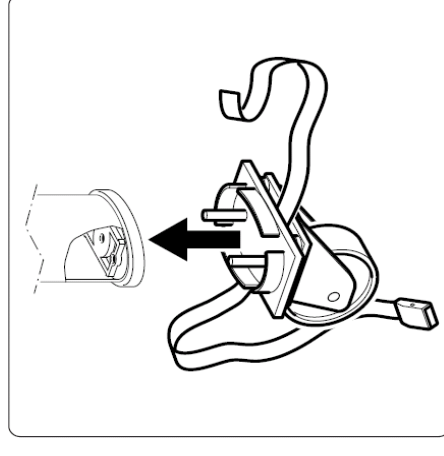
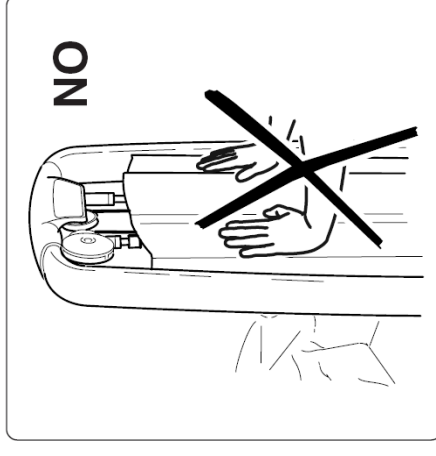
Ajánlott a váz és a támaszték közé, valamint az emelő és a váz közé valamilyen puha anyagot rakni.



FIGYELMEZTETÉS

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



FIGYELMEZTETÉS

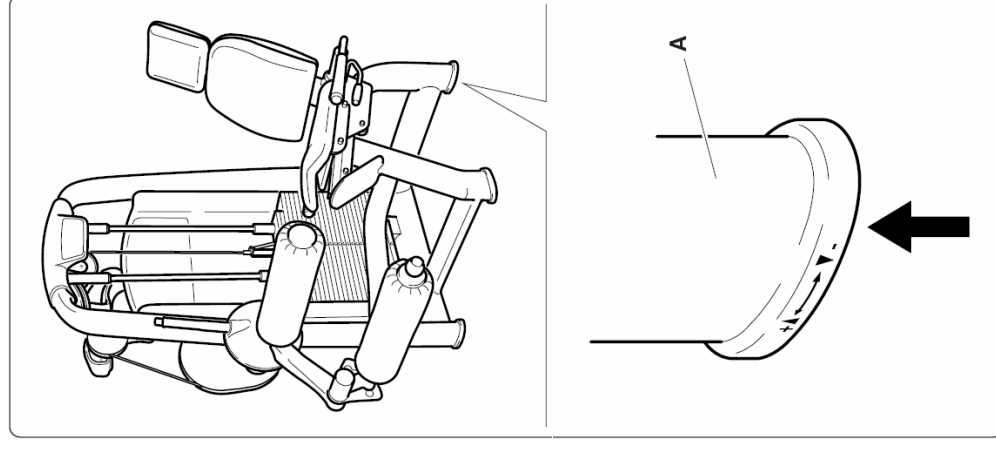
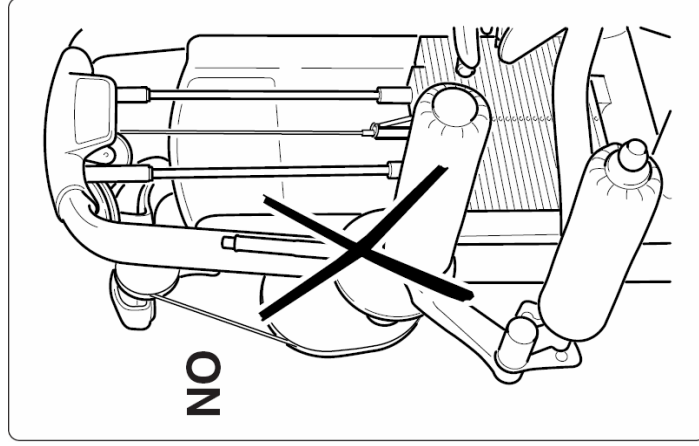
Ne használja a ROM beállító kart a berendezés mozgatására: **SÉRÜLÉS** és felborulás veszély.

1.3.2 A berendezés beállítása

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

Ehhez használja a berendezés talpán (A) lévő beállító csavart, amelyen két jól azonosítható kidomborodó nyíl van.

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



1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

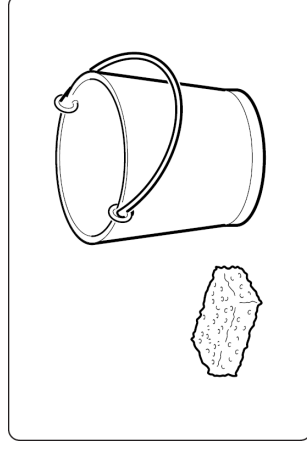
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülés és/vagy kopás jeleit kutatva.

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 több mint egy ember használja.

A szivacszott 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;
- 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.

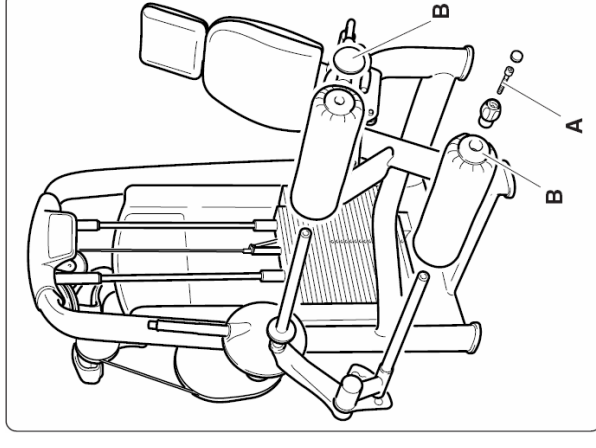
1.4.2 Speciális karbantartás

A szivacszott részek cseréje

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

A görgők cseréjéhez csavarja ki az alsó görgők gombjának belsejében lévő csavart (A) és az alumínium fedelet (B), majd csúsztassa le a görgőket.

Az ülés és a háttámasz szivacsoszásának 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.

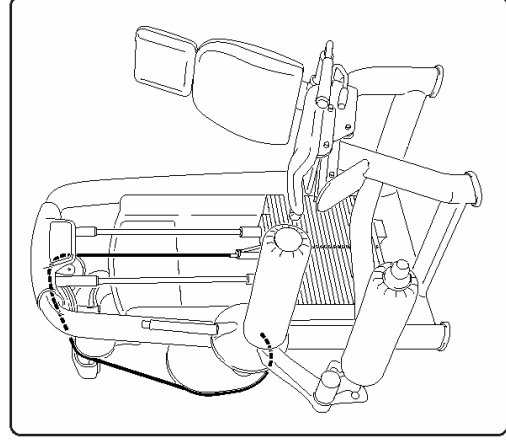
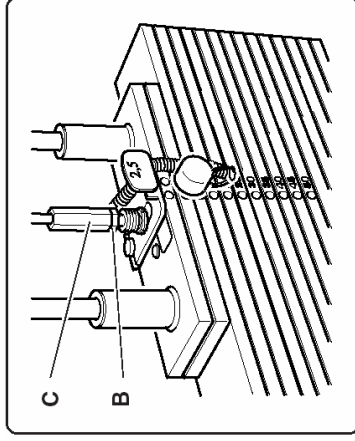
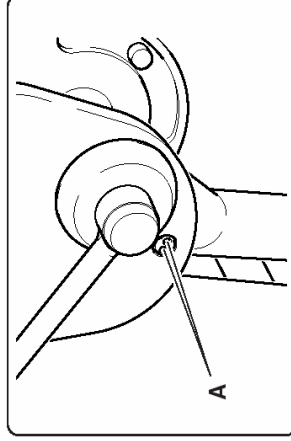


FIGYELMEZTETÉS

Havonta nézze át alaposan a kábelek épségét.

A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

- csavarja ki a csavarokat (A), csavarja vissza a rögzítő anyát (B), majd csavarja le a beállító anyát (C);
- távolítsa el a kábelt a súlykészletről a beállító anyá oldal felől;
- csatlakoztassa a súlykészlethez az új kábelt a beállító anyá irányából kezdve (kövesse az eredeti kábel útvonalát, ahogy azt az ábra mutatja);
- Húzza meg a csavarokat (A).



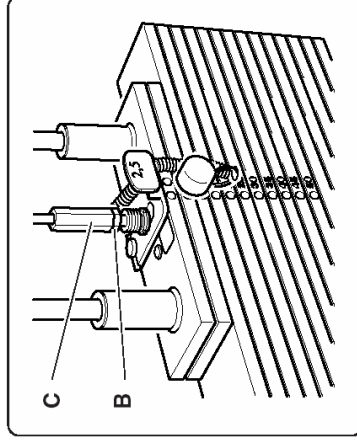
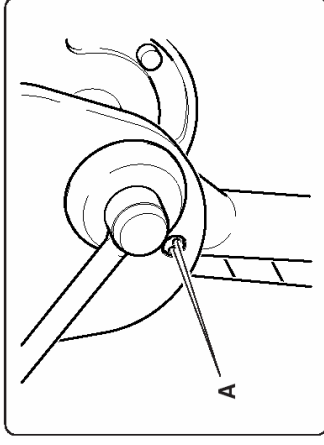
☐ A súlykészlet kábelének feszítése

Lehetőség van a súlykészlet tartó kábelének kisebb mértékű feszítésére a beállító anyá (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.

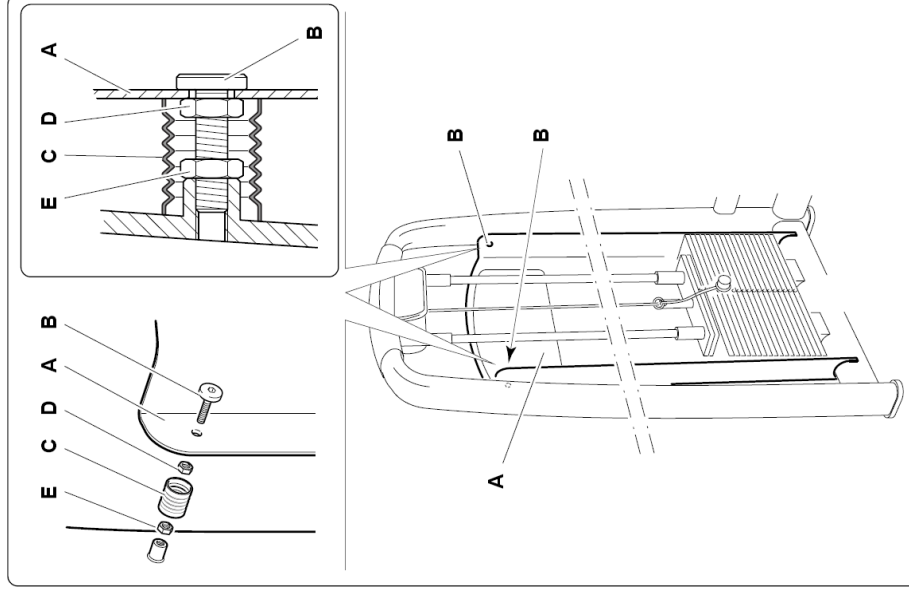


□ A súlykészlet védőburkolatának szét szerelése

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

A védőburkolat leszereléséhez a következőképpen járjon el:

- helyezzen egy kulcsot a csavarba (B), anélkül, hogy meglazítaná;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot (C), majd illesszen egy csavar kulcsot az anyára (D) és lazítsa le;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot, majd illesszen egy csavar kulcsot az anyára (E) és lazítsa le;
- csavarja ki a csavart (B) a vázból;
- ismétlje meg a fenti lépéseket a védőburkolat másik oldalán is;
- vegye le a védőburkolatot feülről úgy, hogy enyhén megdönti azt.



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:

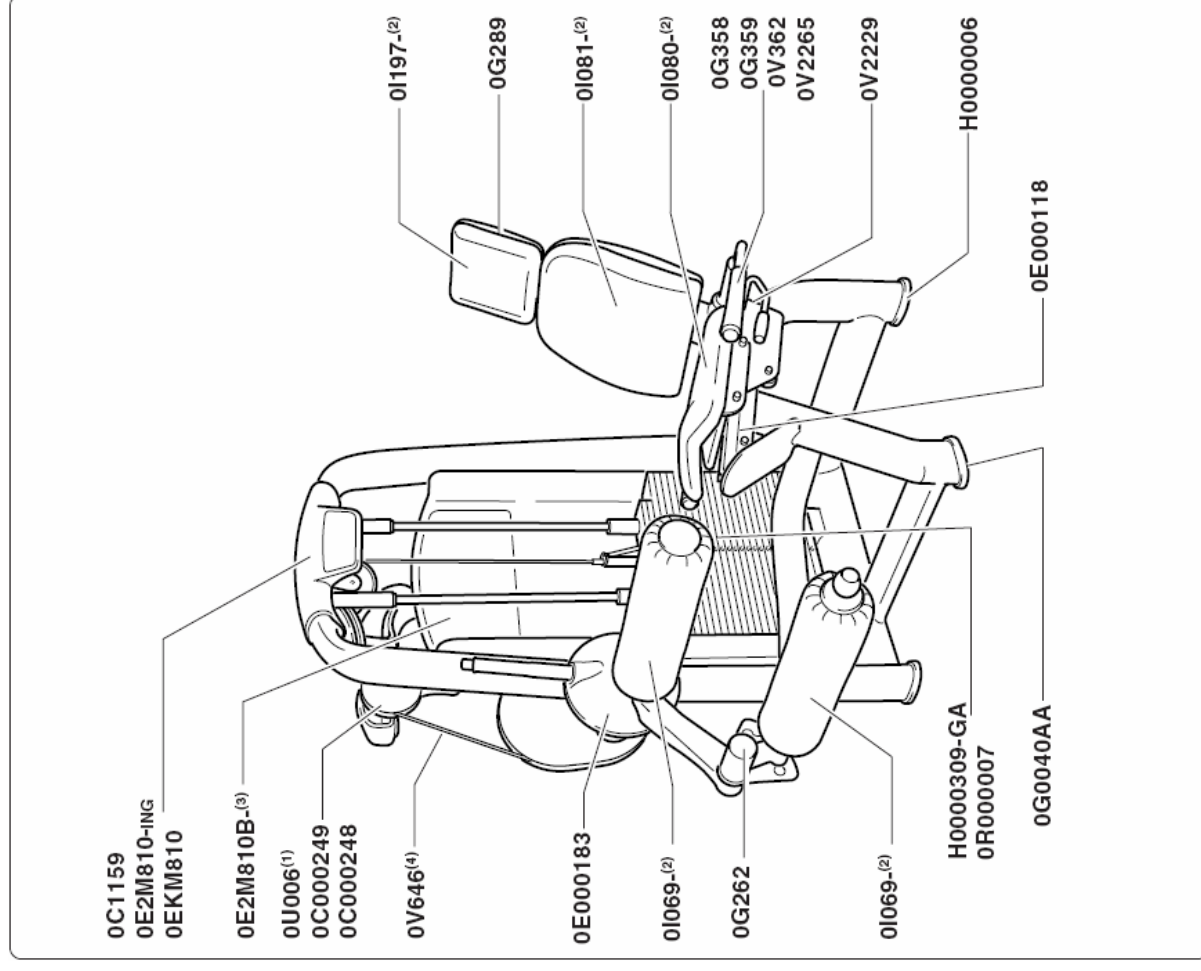
FINNRELAX
Szauna és Szabadidő Kft.

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	0I081-(2)	Háttámasz
0E2M810-ING	Elülős címke	0I080-(2)	Ülés
0EKM810	Hátulsó címke	0E000118	Ülés beállító címke
0E2M810-(3)	Gyakorlati tábla	H0000006	Állítható talp
0V646 (4)	Súlykészlet kábel	0I197-(2)	Fejtámasz
H0000309-GA	Szeg	0G0040AA	Talp
0R000007	Szeg kábel	0E000183	ROM beállító címke
0G289	Dugasz	0V2229	Ülésrögzítő
0U006 (1)	Csiga	0G358	Jobboldali kapaszkodó
0C000249	Csiga külső háza	0G359	Baloldali kapaszkodó
0I069 -(2)	Görgő	0V362	Dugasz
0G262	Dugasz	0V2265	Gyűrű
0C000248	Csiga belső háza		

FIGYELEM

- (1) Minden csigának azonos a megrendelési száma.
- (2) Mellékelje a színekódot
- (3) Mellékelje a nyelv kódot
- (4) A standard súlykészlethez a kábel 190 cm hosszú, a plusz súlykészlethez a kábel 180 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 megfelelő tároláshoz, használja az eredeti csomagolóanyagokat.

1.7 Hulladékkezelés

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

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

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

2 A berendezés használata

2.1 Beállítások

Az üléshez való kényelmes hozzáféréshez nyomja be a ROM beállítón (A) lévő gombot, majd tolja előre a kart, hogy a támasztógörgő lejjebb kerüljön.

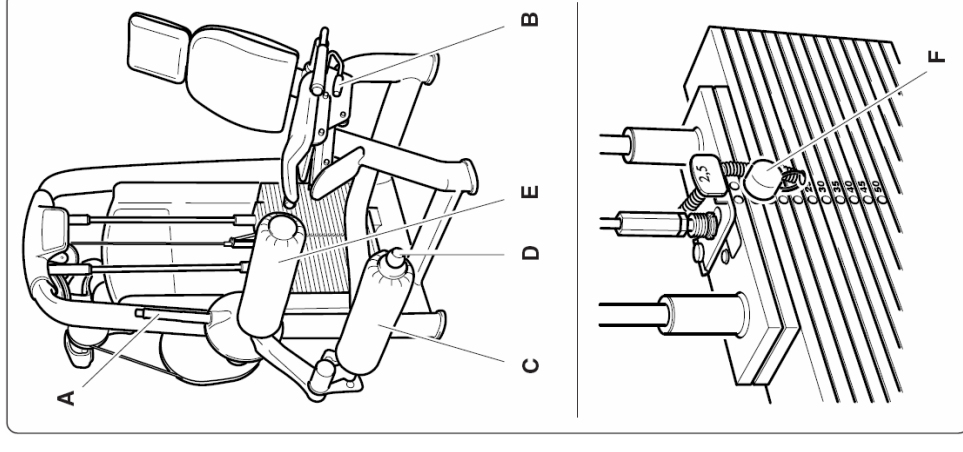
Az ülés beállításához emelje meg a baloldali kapaszkodó alatti kart (B). A térdeit támassza a felső görgőnek (E), mialatt az alsó görgő a lábai mögött helyezkedjen el.

Állítsa az alsó görgőt (C) a sarkai mögé, a görgő végén lévő gomb (D) kihúzásával.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével (F).

Válassza ki a kívánt kiindulási helyzetet a lábainak emelésével, melyet a ROM beállító karral segíthet.

A nagyobb stabilitás érdekében, használja a kapaszkodókat a gyakorlatvégzés alatt.



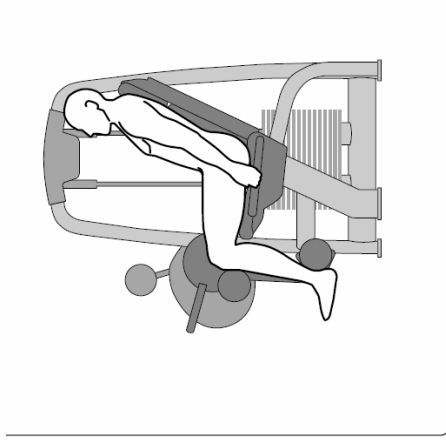
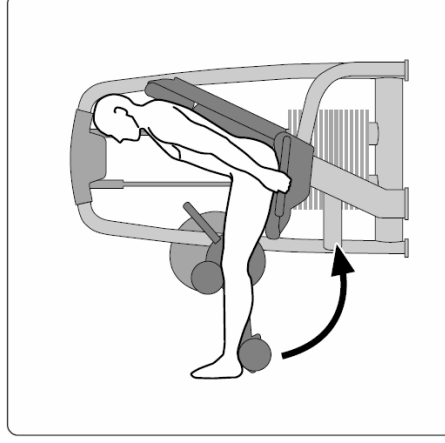
2.2 Gyakorlat

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 gyakorlat végén a kényelmes kiszálláshoz nyomja be a ROM beállító kar gombját és mozgassa a kart az alsó párnázott görgő irányába.



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.
- Aikinek 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.).
- Az Leg Curl egy fix 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 Leg Curl-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.

