

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



LEG EXTENSION

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
Üzembe helyezés követelményei.....	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 szivacsoszott részek cseréje.....	19
A súlykészlet kábelének cseréje.....	19
A súlykészlet kábelének feszítése.....	20
A súlykészlet védőburkolatának szétszerelése.....	21
1.5 Technikai támogatás.....	22
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámai.....	23
1.6 Tárolás.....	25
1.7 Hulladékkezelés.....	25
2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA	26
2.1 Beállítások.....	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., 2001 február.

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

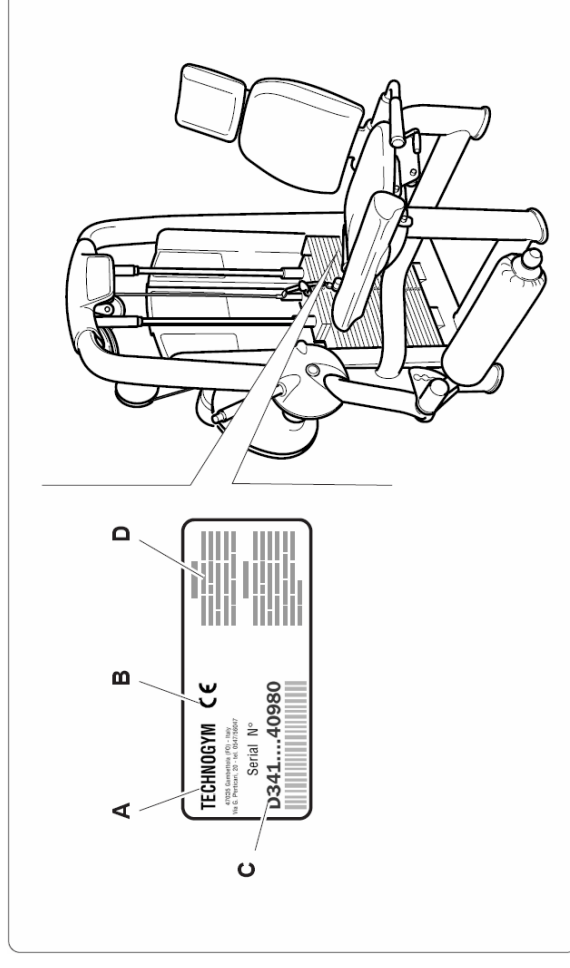
A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

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

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

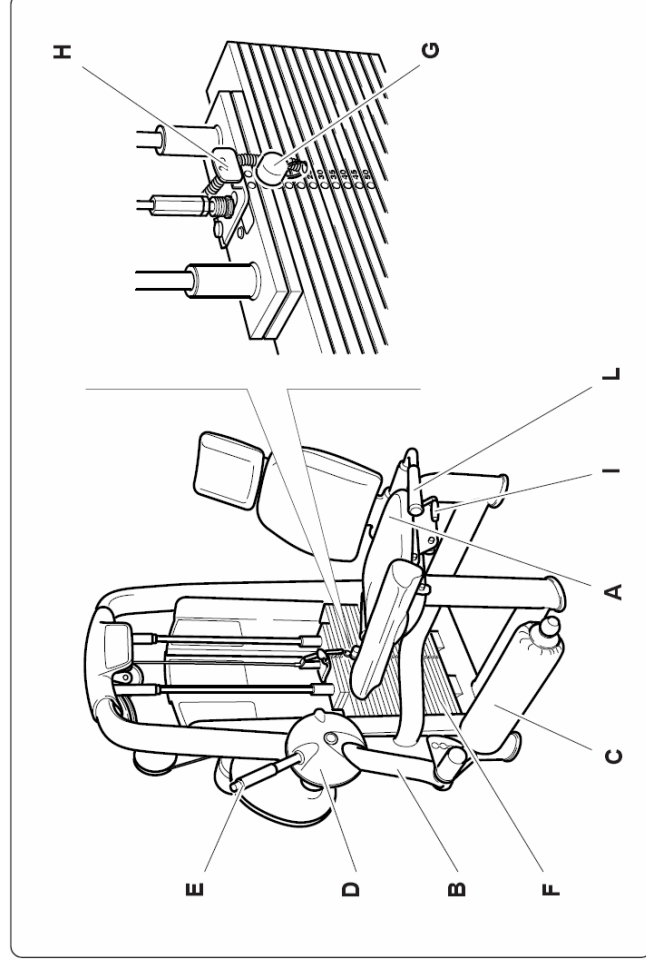
A berendezés- és gyártóazonosító címke; amely az ülés alatt jobb oldalt helyezkedik el, az alábbi információkat tartalmazza:



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

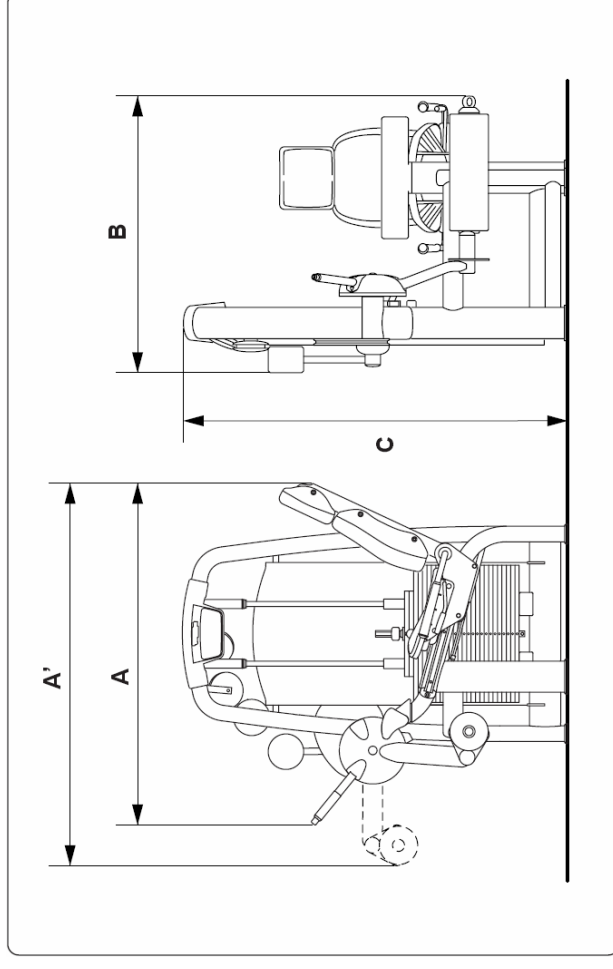
1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



- A** Ülész: a felhasználó ezen ülve hajtja végre a gyakorlatokat, 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 a kar (E) segítségével változható meg.
- F** Súlykészlet: ezt két vezetősín 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 csuszka (H) segítségével 2,5 kg-ként változatható a terhelés.
- H** Oldalsó kapaszkodók: a nagyobb stabilitás érdekében a felhasználó ezekben kapaszkodhat gyakorlat közben.

1.2.2 Technikai adatok



A Hosszúság (nyugalmi helyzetben)	1300 mm
A' Maximális hosszúság (gyakorlati helyzetben)	1520 mm
B Szélesség	1050 mm
C Magasság	1485 mm
A standard verzió tömege	257 kg
A plusz verzió tömege	287 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 mozgatásához (A0000015), a Basic Box (Alapdoboz) szerelőkészlet (A0000010) és a számlap (**E**) (H0000369), amit a felső rúd és a súlyvezető sínek közé kell felszerelni.



FIGYELMEZTETÉS

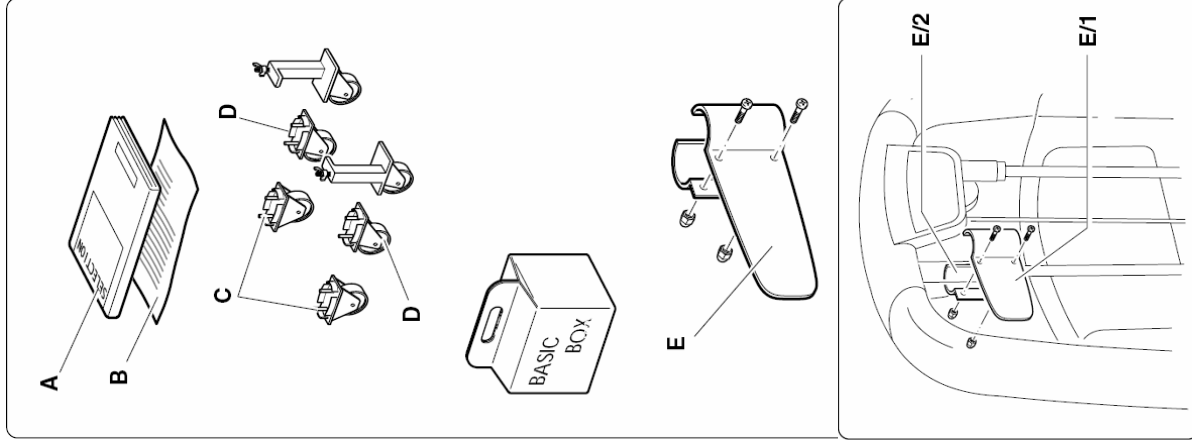
A típustól függően lehet, hogy csak egy vagy két elforduló kerék (**D**) van a berendezés mozgatásához.

A számtartó felszerelése:

A számtartót (**E**) közvetlenül a gép felső rúdja alá kell felszerelni: a berendezéssel szemben 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 testfel, 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

Külföldön figyeljen a gépen lévő címkékre, 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 védőburkolattal ellátva, fóliában egy fa palettára rögzítve kerül kiszállításra.

☐ A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása

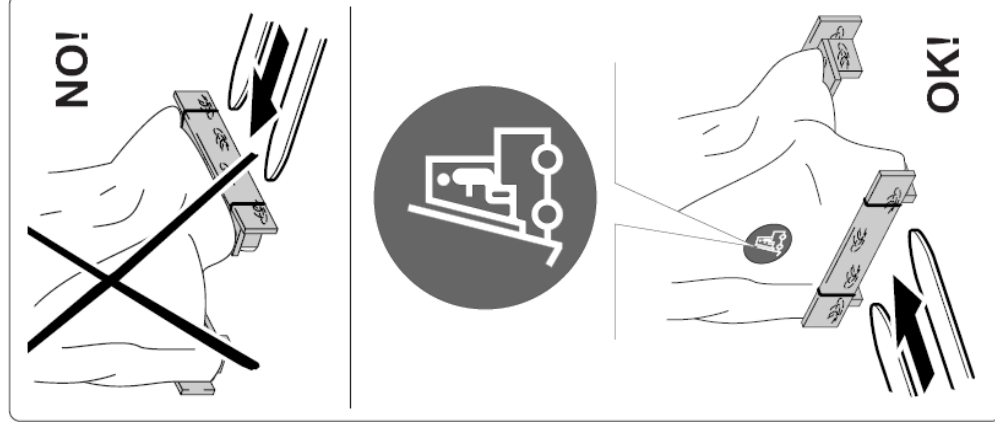
A csomag a szokásos emelőeszközökkel emelhető és szállítható.

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



FIGYELMEZTETÉS

A berendezést a villás emelővel csak a súlyközélet felőli oldalon szabad emelni. A csomagolás szélén egy matrica jelzi a megfelelő oldalt (lásd az ábrát).



☐ Üzembe helyezés követelményei

A berendezés egyszerű, biztonságos és hatékony használata érdekében, a helyszínek 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 felhasznált együttes súlyát elbírja.

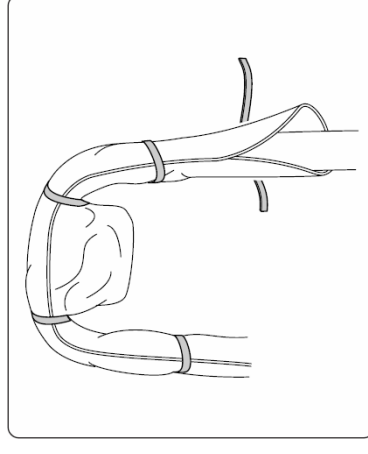
Ha a berendezés **nyilvános helyen** kerül üzembe helyezésre, a helyszínek az idevonatkozó törvényi előírásoknak is meg kell felelnie.

☐ Kicsomagolás

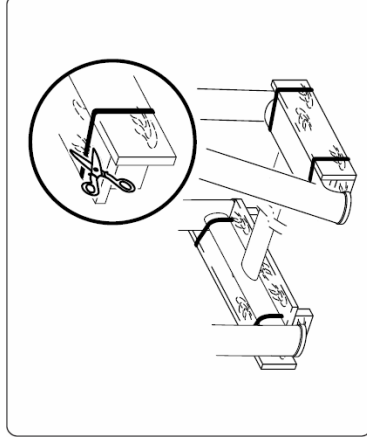
A berendezés egy fa palettán kartondobozban kerül kiszállításra, amelyre szalagokkal van rögzítve és rezgés-gátló stratozell profillal van beburkolva.

Ahhoz, hogy a berendezést levegye a palettáról:

- 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 előlő keresztadarabját.

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



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



INFORMÁCIÓ
 Javasolt megtartani minden csomagolóanyagot és a palettát arra az esetre, ha a berendezést 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 annak stabilitásvesztését.

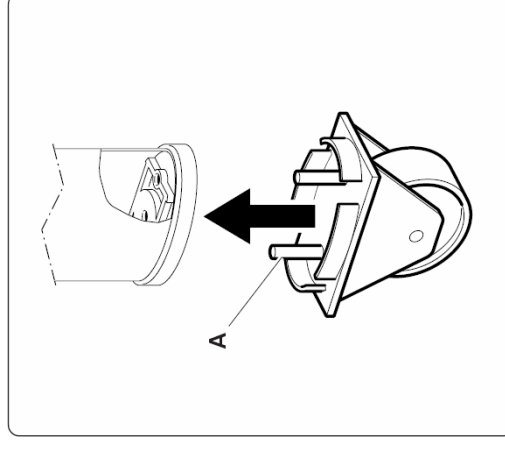
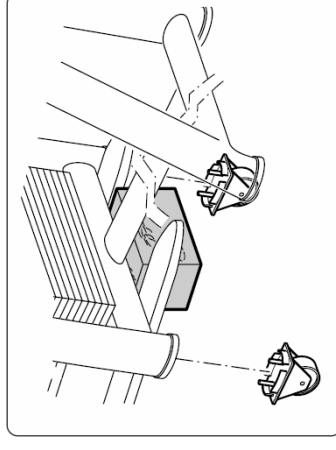
Miután felemelte a berendezést, a mozgatáshoz szükséges kerekek beilleszthetők a berendezés lábainak végeibe.

Emelje fel a berendezést egy béka vagy targonca segítségével csak a **súlykészlet oldalán**, 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 kereket, 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 berendezés fel van emelve, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet takaró burkolatára.



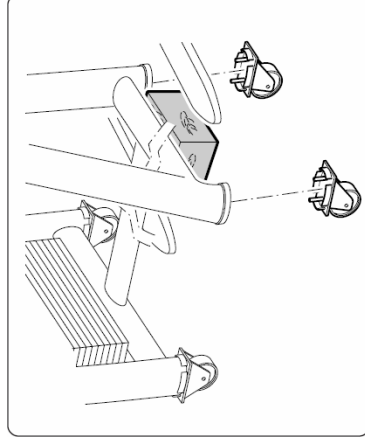
FIGYELMEZTETÉS
 A fix kereket mindig a súlykészlet alá kell felszerelni.

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



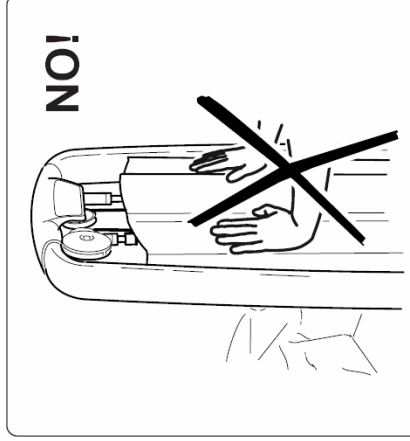
FIGYELMEZTETÉS

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



FIGYELMEZTETÉS

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

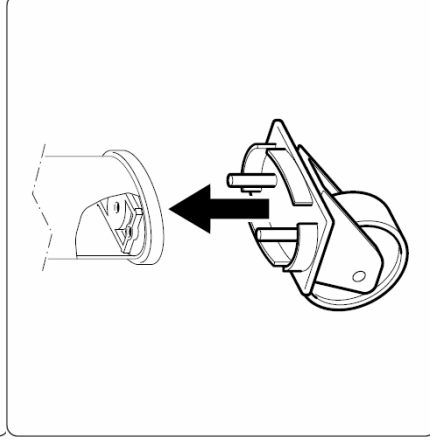


Végül emelje fel a berendezést, és támasztékok eltávolítása után engedje le a földre.



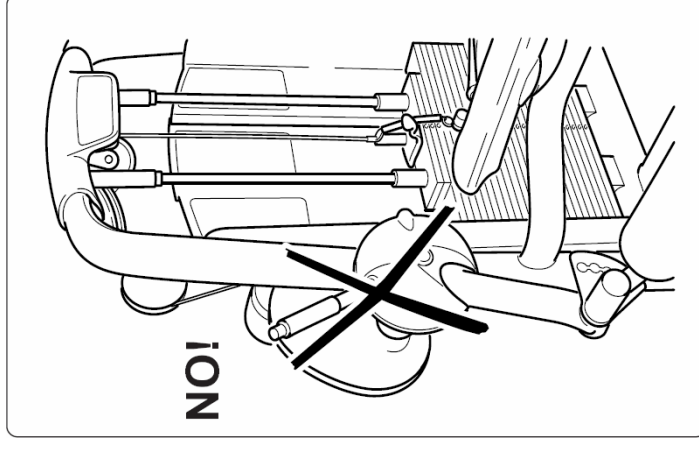
FIGYELMEZTETÉS

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



FIGYELMEZTETÉS

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



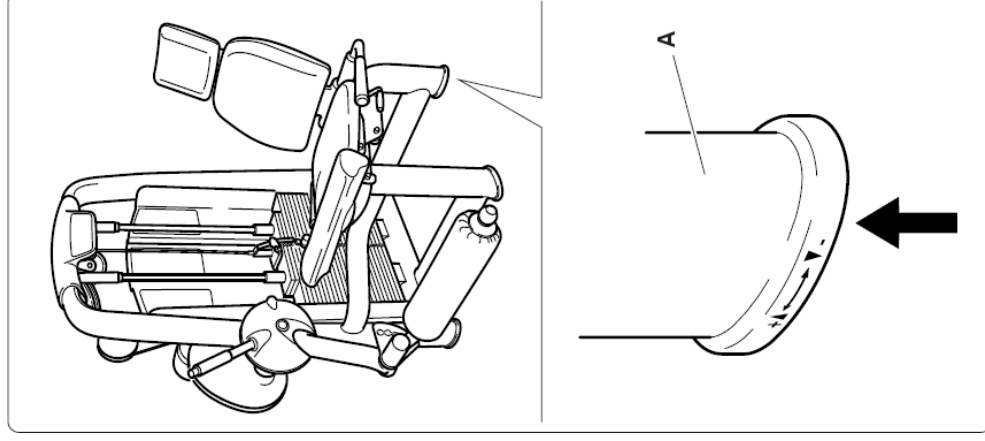
A kerekek akkor is használhatók, amikor a berendezés a szállító palettára van rögzítve.

1.3.2 A berendezés beállítása

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

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

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



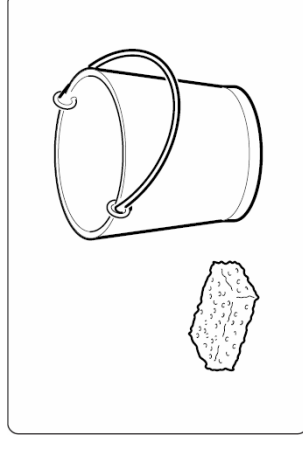
1.4 Karbantartás

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 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 szivaccsal.



FIGYELMEZTETÉS

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

A súlyvezető sínek kenése:

- használjon nedves rongyot a por és olajmaradékok eltávolítására;
- vigyen fel egy vékony réteg olajat a vezetősínekre.



FIGYELMEZTETÉS

Győződjön meg róla, hogy valóban nincs fölösleges olaj a berendezésen.

1.4.2 Speciális karbantartás

☐ A szivacszott részek cseréje

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

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

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

☐ A súlykészlet kábelének cseréje

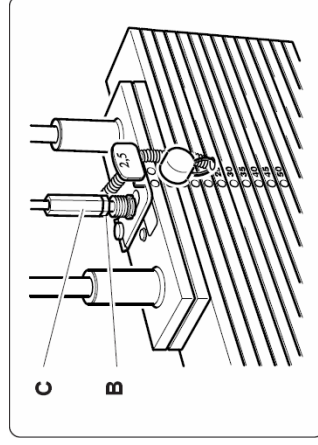
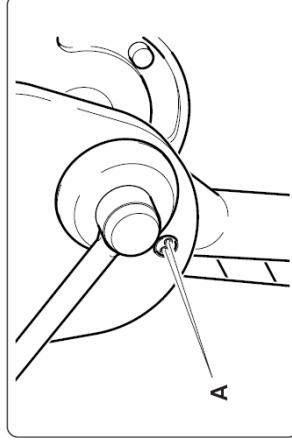
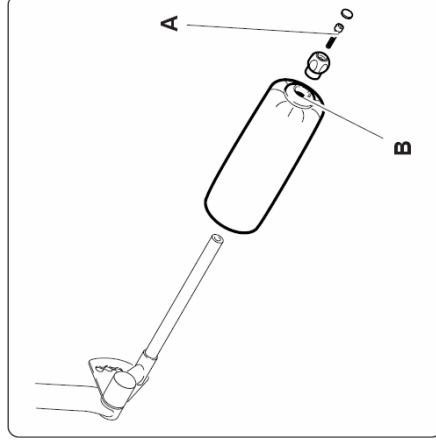


VESZÉLY
MINDIG csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője - a Finnrelax - által árusított kábelt használja.

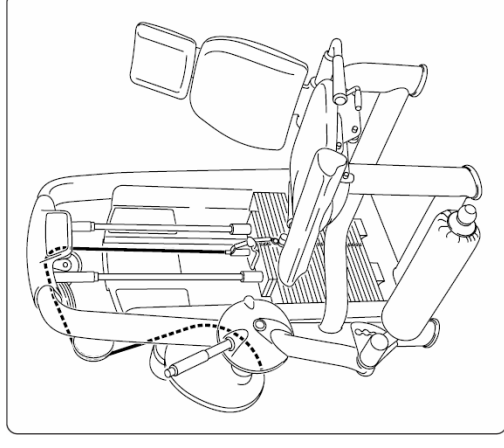
A kábelt minden esetben a kopás legelső jelekor ki kell cserélni, még akkor is, ha ez csak a külső gumi védőköpenyt érinti.

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 anyára fordítva;



- csatlakoztassa a súlykészlethez az új kábelt a beállító anyára fordítva kezdve (kövesse az eredeti kábel útvonalt, ahogy azt az ábra mutatja);
- húzza meg a csavarokat (A).



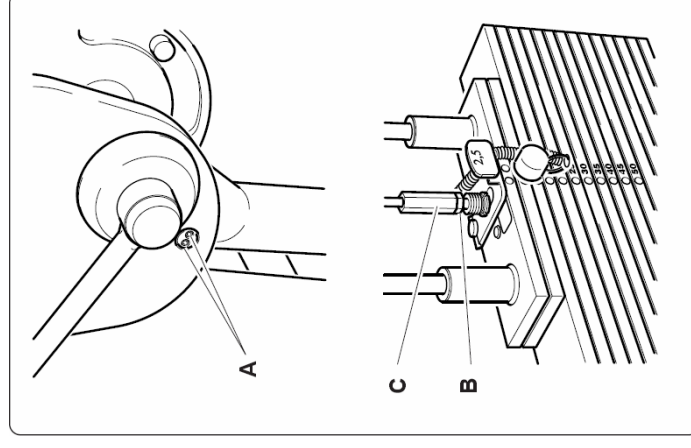
☐ A súlykészlet kábelének feszítése

Lehetősegüljön van a súlykészlet tartó kábelének kisebb mértékű feszítésére a beállító anyára (C) segítségével, miután kilazította a rögzítő anyát (B).



INFORMÁCIÓ

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

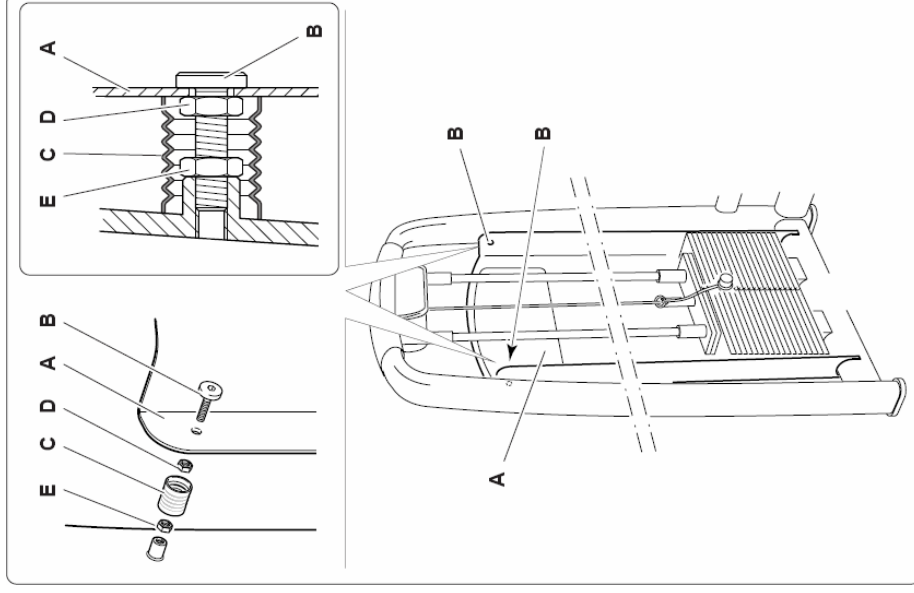


□ A súlykészlet védőburkolatának szét szerelése

A súlykészlet védőburkolatának (A) alsó fele a víz alsó keresztirányban 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 anyáira (D) és lazítsa le;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot, majd illesszen egy csavar kulcsot az anyáira (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 felülről 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:

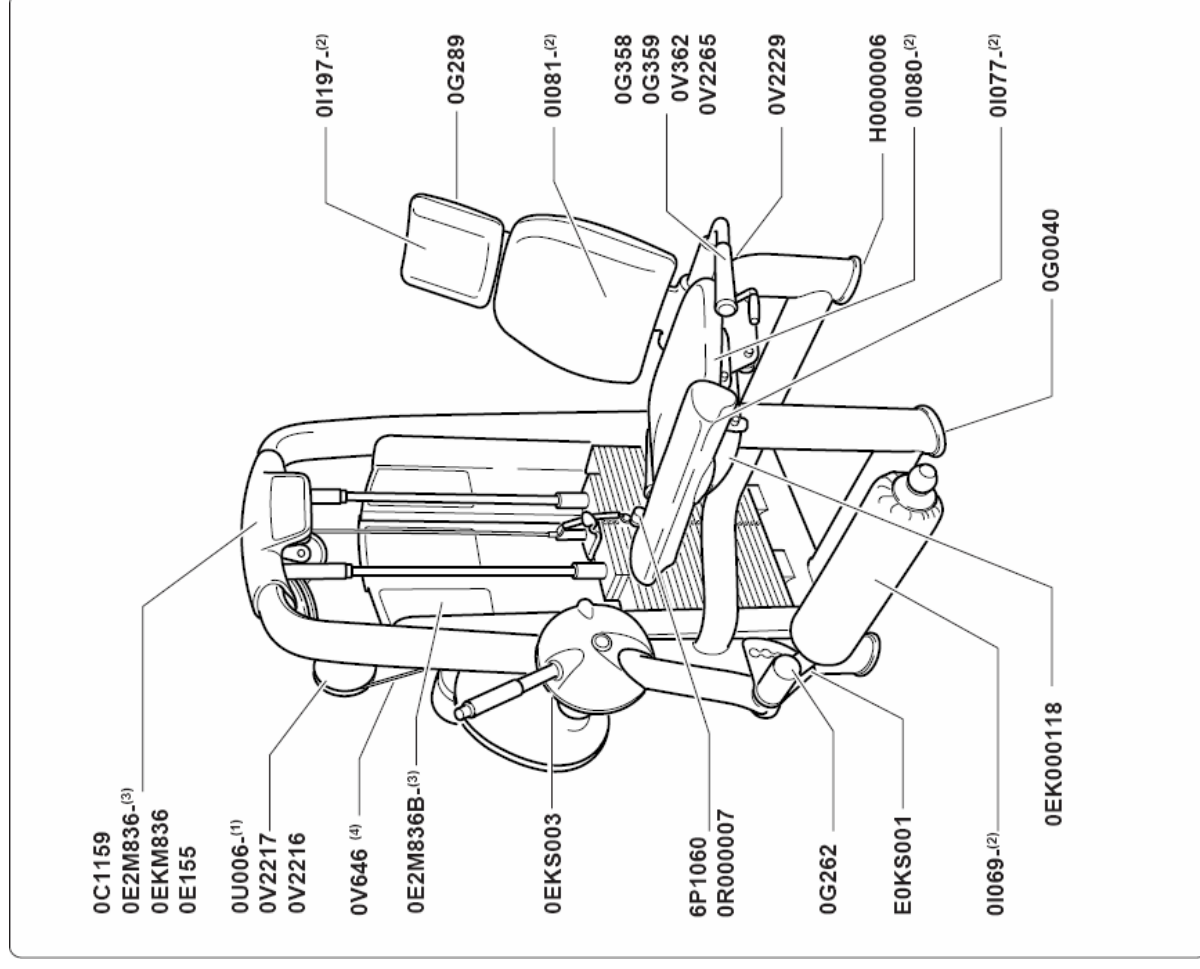
FINNRELAX
Szauna és Szabadidő Kft.

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	0EKS001	Görgő beállítás címke
0E2M836-(3)	Elülső címke	0I081-(2)	Háttámasz
0EKM836	Hátulsó címke	0I080-(2)	Ülés
0E155	Technogym címke	0EK000118	Ülés beállítás címke
0E2M836B-(3)	Gyakorlati tábla	H0000006	Állítható talp
0V646 (4)	Súlykészlet kábel	0I197-(2)	Fejtámasz
6P1060	Szeg	0G0040	Talp
0R000007	Szeg kábel	0EKS003	ROM beállítás címke
0G289	Dugó	0V2229	Ülés ütköző
0U006 (1)	Csiga	0G358	Jobboldali kapaszkodó
0V2217	Csiga külső háza	0G359	Baloldali kapaszkodó
0V2216	Csiga belső háza	0V362	Dugó
0I069-(2)	Görgő	0V2265	Gyűrű
0I077-(2)	Térdtámasz	0G262	Dugó

FIGYELEM

- (1) Minden csigának azonos a megrendelési száma.
- (2) Mellékelje a színkódot.
- (3) Mellékelje a nyelv kódot.
- (4) A standard súlykészlethez a kábel 199 cm hosszú, a plusz súlykészlethez a kábel 189 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 az 5-ös pozícióba.

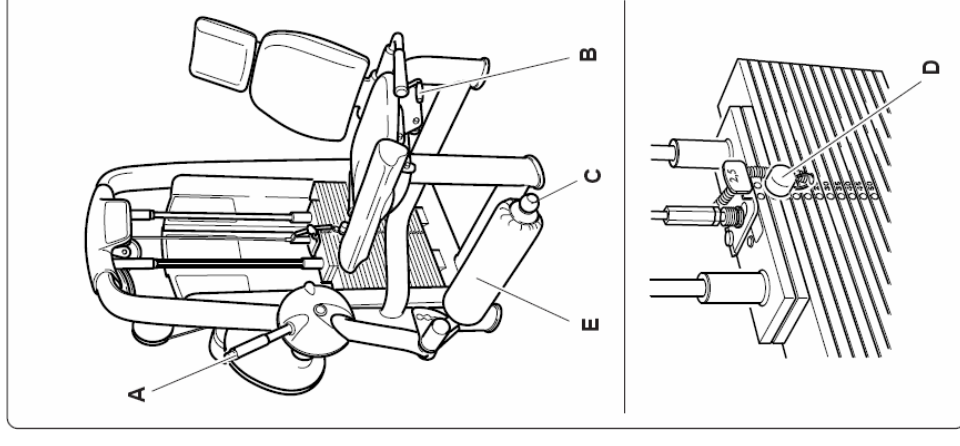
Az ülés beállításához emelje meg a baloldali kapaszkodó alatti kart (B), úgy hogy a térdhajlata kényelemesen támaszkodjon a térdtámaszon.

Állítsa az alsó görgőt (E) kissé a bokája fölé, a görgő végén lévő gomb (C) kihúzásával.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével (D).

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

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



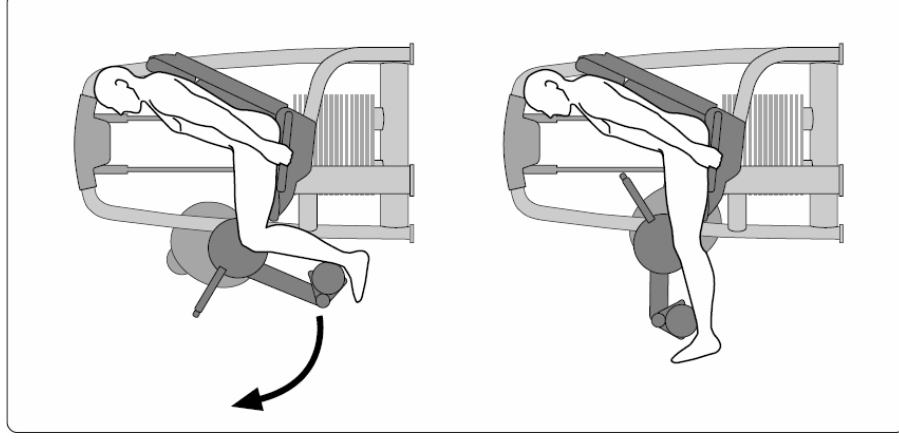
2.2 Gyakorlat

Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.

Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.

Kerülje visszaengedésnél a lemezek összecsapódását.

A gyakorlat végén a kényelmes kiszálláshoz nyomja be a ROM beállító kar gombját, majd a görgő emeléséhez húzza a kart maga felé.



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 vízszugárnak.
- 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 és készítették. Minden más használat nem megfelelőnek minősül és ezért veszélyes.
- NE engedje ki a mozgás terjedelmét (ROM) szabályozó kart, amíg a súlykészlet nincs a „nyugalmi” helyzetben.

