

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



LOWER BACK

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., 2004 július.

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 helyszíni 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 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 értelmzését:



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.



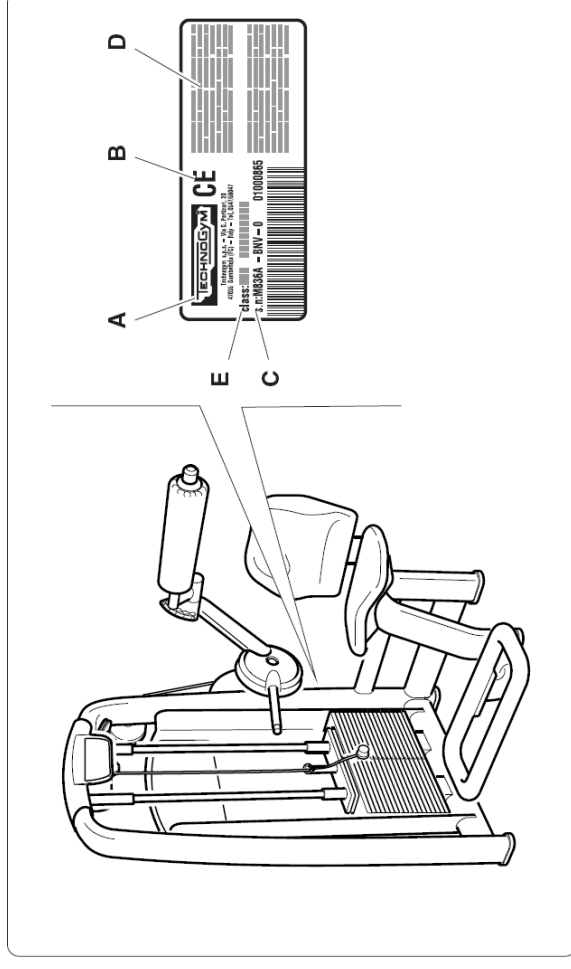
INFORMÁCIÓ

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

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

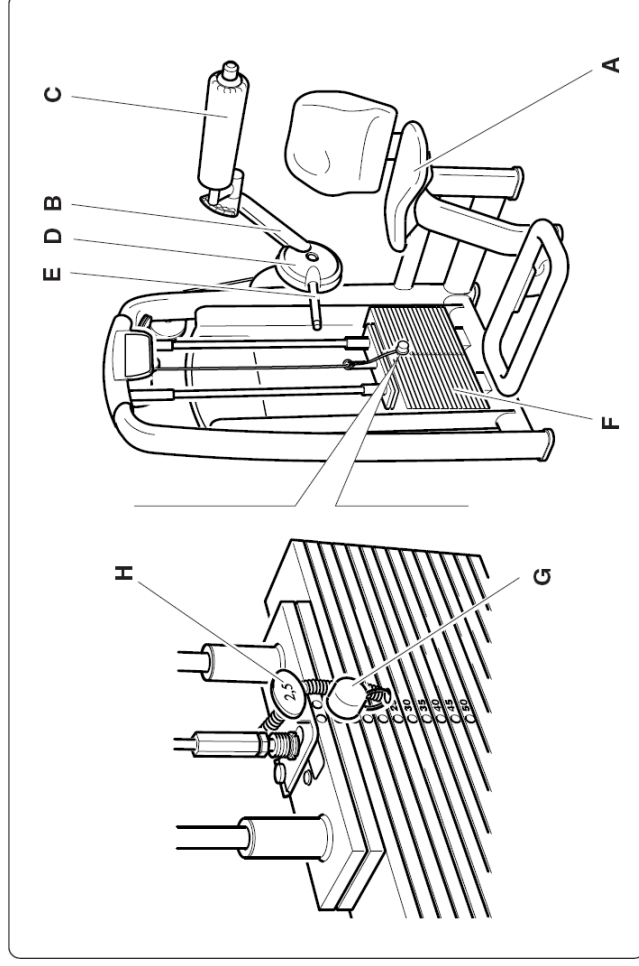


- A** A gyártó neve és címe
- B** CE jelzés
- C** Szériaszám
- D** Figyelmeztetések
- E** Berendezés minősítése

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

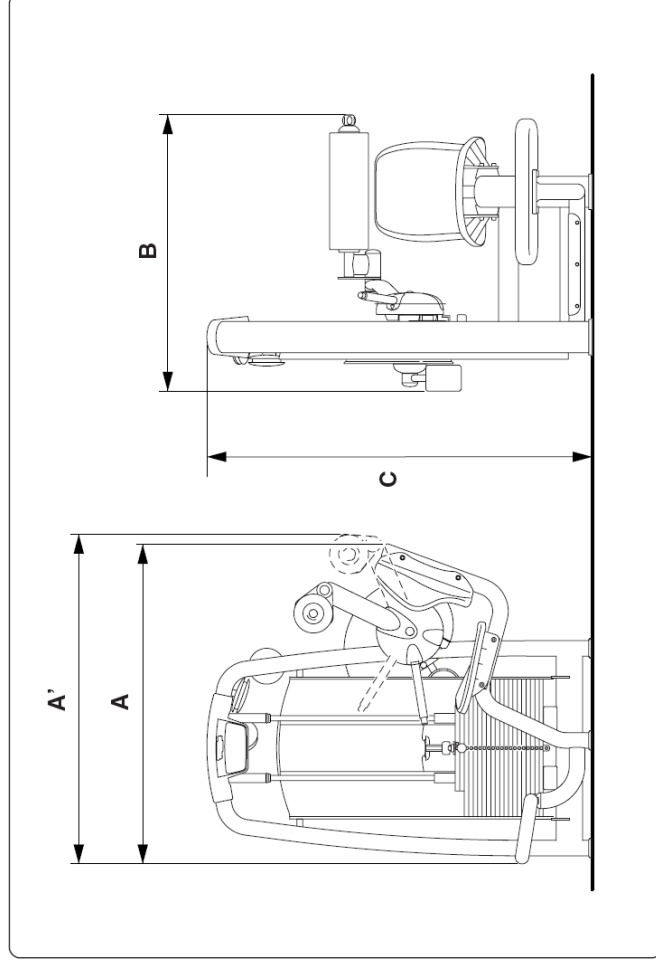
1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



- A Ülés:** a felhasználó ezen ülve végzi a gyakorlatot.
- B Kar:** a görgő (C) segítségével a felhasználó mozgatja. Gyakorlat megkezdése előtt vagy két sorozat elvégzése között a kiindulási helyzet beállítható a mozgás terjedelmének (Range Of Motion) meghatározására a ROM karok (E) segítségével.
- D ROM:** A mozgás terjedelmének (Range Of Motion) és a kiindulási helyzet beállítására szolgáló rendszer. Az állítás a karok (E) segítségével valósítható meg miután benyomta annak végén levő gombot.
- F Súlykészlet:** ezt két vezetősin mentén, a kar (B) segítségével egy összekötő kábelben keresztül a felhasználó mozgatja. A szeg (G) segítségével választható ki a súly, a gyakorlatához szükséges erő beállításához. A csúszka (H) segítségével 2,5 kg-mal változtatható a terhelés.

1.2.2 Technikai adatok



A Hosszúság (nyugalmi helyzetben)	1210 mm
A' Maximális hosszúság (gyakorlat közben)	1400 mm
B Szélesség	1030 mm
C Magasság	1485 mm
A normál kivitelű berendezés tömege	212 kg
A plusz kivitelű berendezés tömege	242 kg
Normál súlykészlet	65 kg
Plusz súlykészlet	95 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 elírásokat tartalmazó címke van (lásd szöveg melletti ábra).



FIGYELMEZTETÉS

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



1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

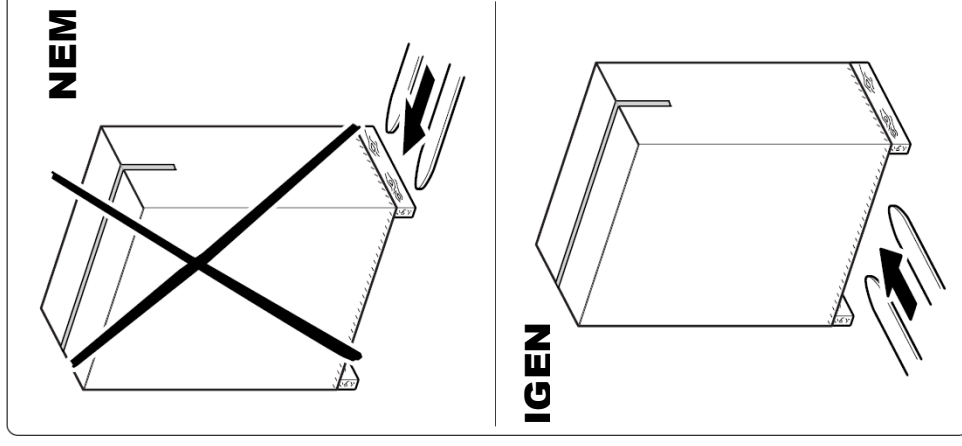
Csomagolás

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, számításba véve a gyakorlatok végzéséhez szükséges legnagyobb méreteket;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a szükséges súlyt elbírja.

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



FIGYELMEZTETÉS

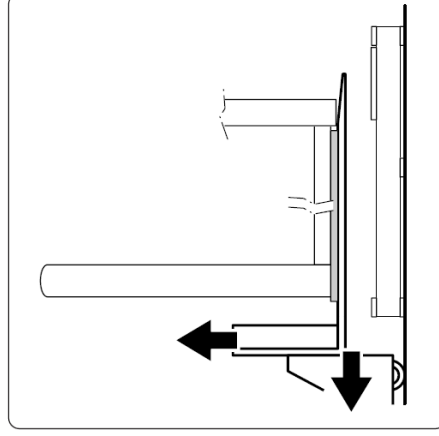
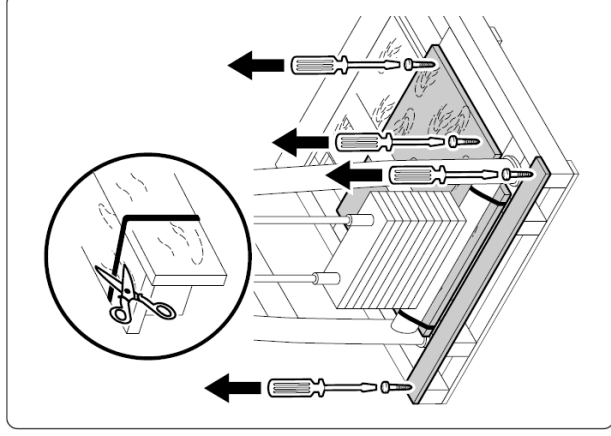
A berendezést olyan helyen kell telepíteni és használni, ahol a hozzáférés és a felügyelet a tulajdonos szigorú ellenőrzése alatt áll.

☐ 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 feleli 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 berendezést nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.

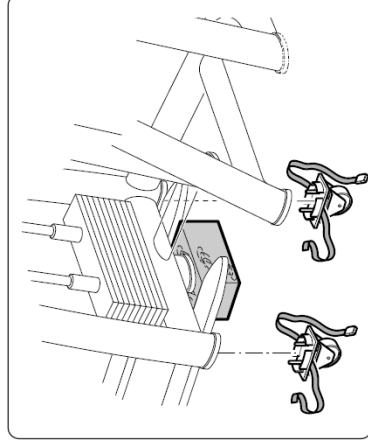
A berendezés mozgatásához szükséges kerekek, miután felemelte a berendezést, benyomhatók a berendezés lábainak végeibe és ott a speciális szalagokkal rögzíthetők.

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.

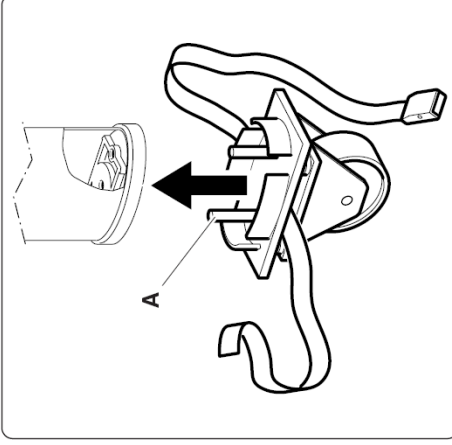


Tegye fel a két rögzített kereket, a súlykészlet egyik majd másik oldalára. Illessze be a kerekek csapjait (A) a berendezés lábainak végén lévő lyukakba, majd tolja be őket egészen.



FIGYELMEZTETÉS

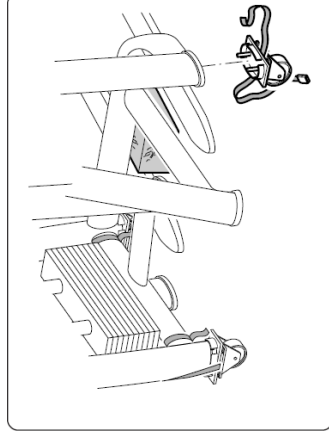
Amikor a berendezés fel van emelve, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet takaró burkolatára.



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.



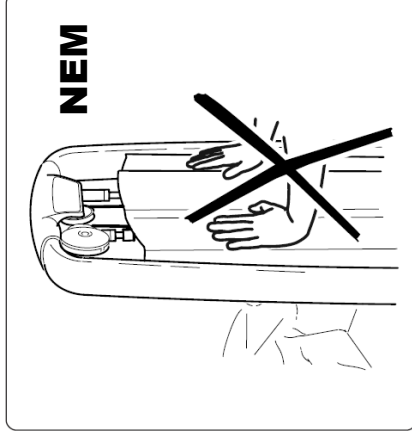
FIGYELMEZTETÉS

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



FIGYELMEZTETÉS

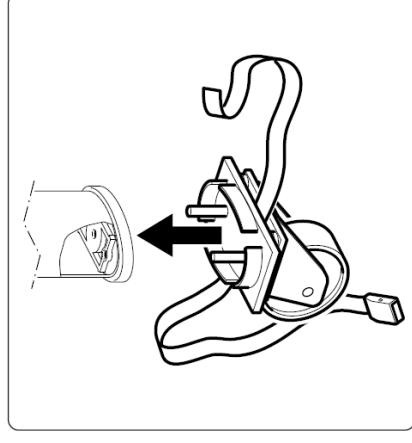
Amikor a berendezés fel van emelve, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet takaró burkolatára.



Végül emelje fel a berendezést, vegye ki alóla a biztonsági támasztékokat, majd tegye le a földre.

FIGYELMEZTETÉS

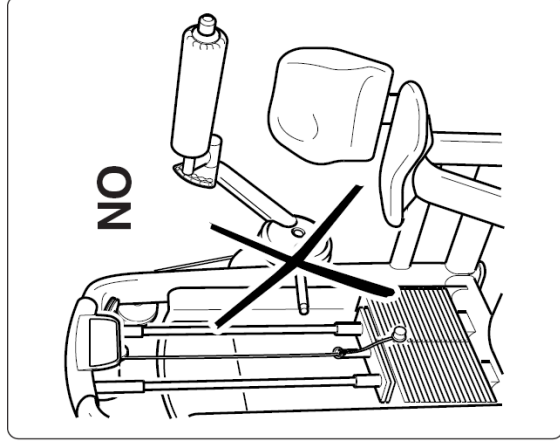
Ha a berendezést mozgatja, csak a súlykészlet felől tolja ne más irányból.



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

FIGYELMEZTETÉS

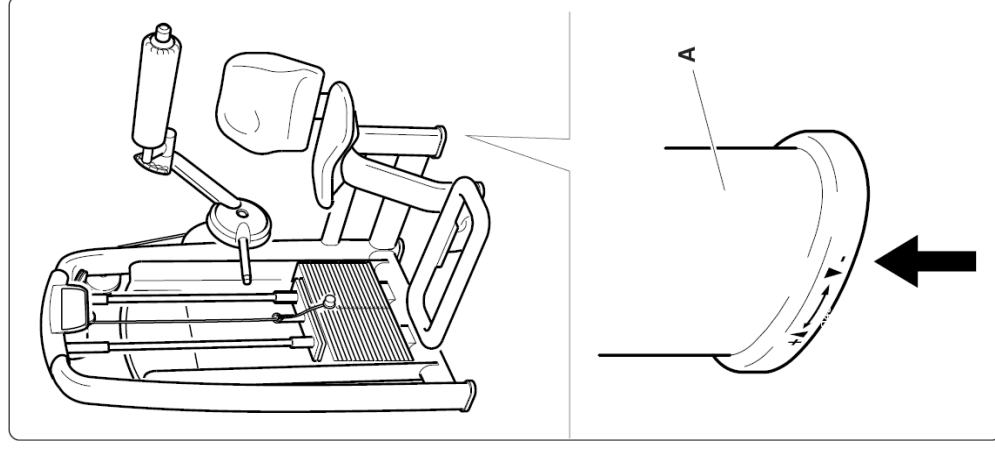
Ne használja a mozgás (ROM) terjedelmének beállítására szolgáló kart a berendezés mozgatásához. **SÉRÜLÉS** és instabilitás veszély.

**1.3.2 A berendezés beállítása**

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

Ehhez használja a berendezés talpán (A), két kidomborodó nyílról jól azonosítható, beállító csavart.

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



1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

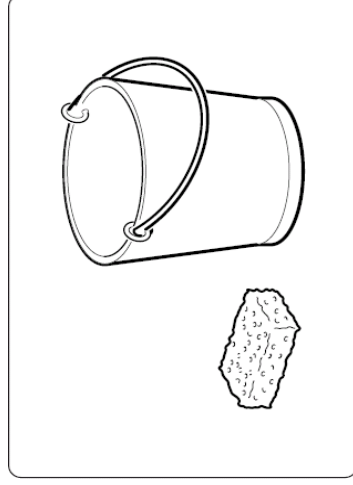
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülés és/vagy kopás jeleit kutatva.

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 vagy többen használják.

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;
- 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

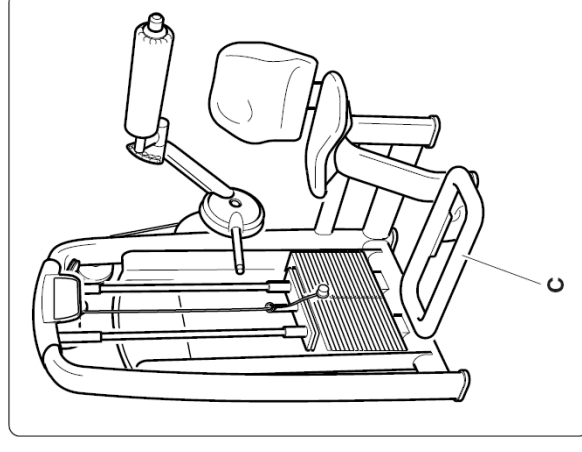
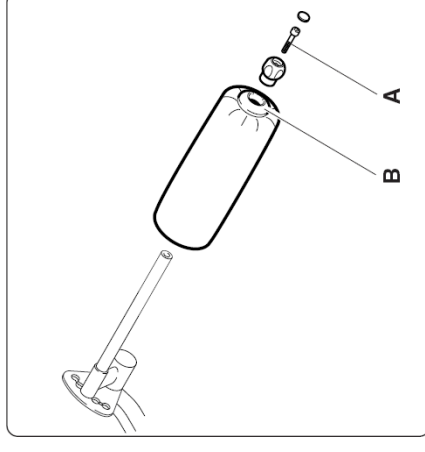
☐ A szivacszott részek cseréje

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

A **görgő** cseréjéhez csavarja ki a gombban (**B**) az alumíniumkupak alatt lévő csavart (**A**), majd csúsztassa le a görgőt.

Az **ülések és háttámlák** cseréjéhez csavarja ki a szivacsos hátoldalon lévő csavarokat.

A **lábtartó (C)** cseréjéhez lazítsa ki a lábtartó aljánál található csavarokat.



☐ A súlykészlet kábelének cseréje



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

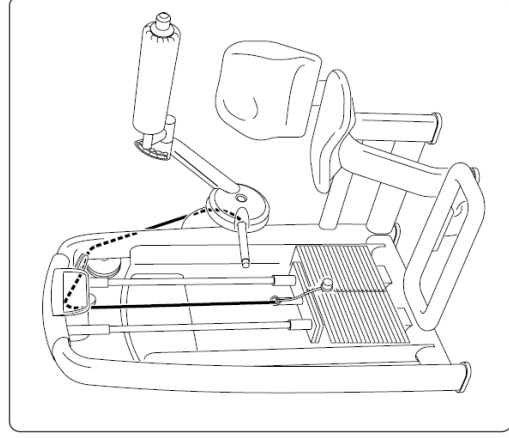
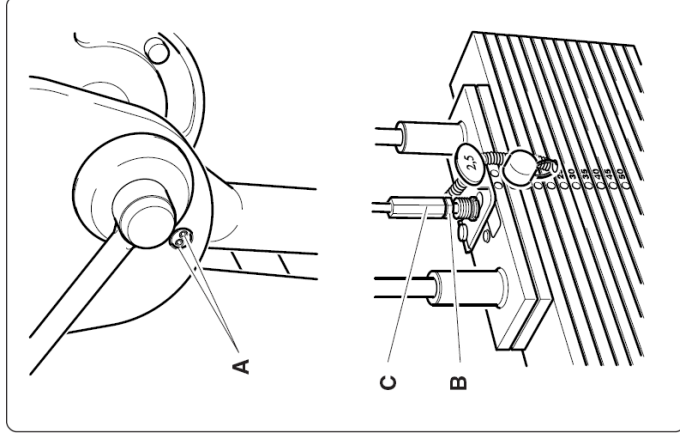
A kábelt minden esetben a kopás legelső jelekor ki kell cserélni, még akkor is, ha ez csak a külső gumi védőköpenyt érinti.



FIGYELMEZTETÉS
Havonta nézze át alaposan a kábelek épségét.

A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

- csavarja ki a csavarokat (A), lazítsa le a kontra anyát (B) és csavarja le a beállító anyát (C);
- távolítsa el a súlykészlet kábelét a beállító anya felől;
- fűzze be az új súlykészlet kábelt a beállító anya felől kezdve (kövesse az eredeti kábel fűzési útvonalát, amint azt az ábra is mutatja);
- húzza meg a csavarokat (A);



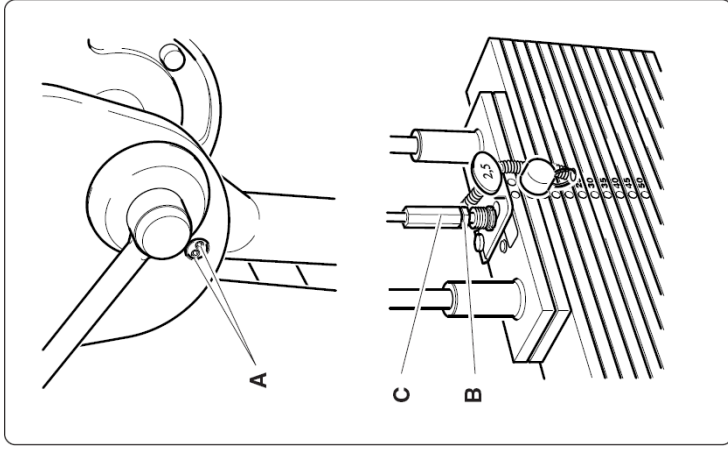
☐ A súlykészlet kábelének feszítése

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



INFORMÁCIÓ

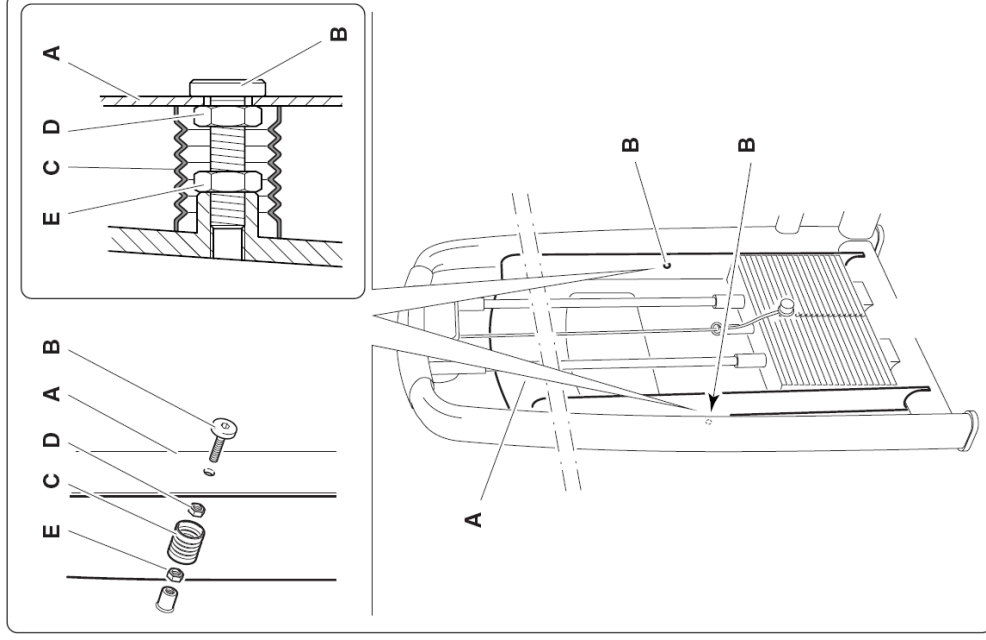
A kábel cseréje utáni megfeszítéséhez hasznos lehet, ha a csavarok (A) meghúzásakor, az első súlylap alá egy kb. 10 mm-es távtartót helyez.



□ 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 (A) leszereléséhez a következőképpen járjon el:
 - helyezzen egy kulcsot a csavarba (B), anélkül, hogy meglazítaná;
 - húzza vissza a teleszkópos burkolatot (C), és egy villáskulcs segítségével lazítsa le az anyát (D);
 - húzza vissza a teleszkópos burkolatot és egy villáskulcs segítségével 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.



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

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.

1.6 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 megfelelő 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

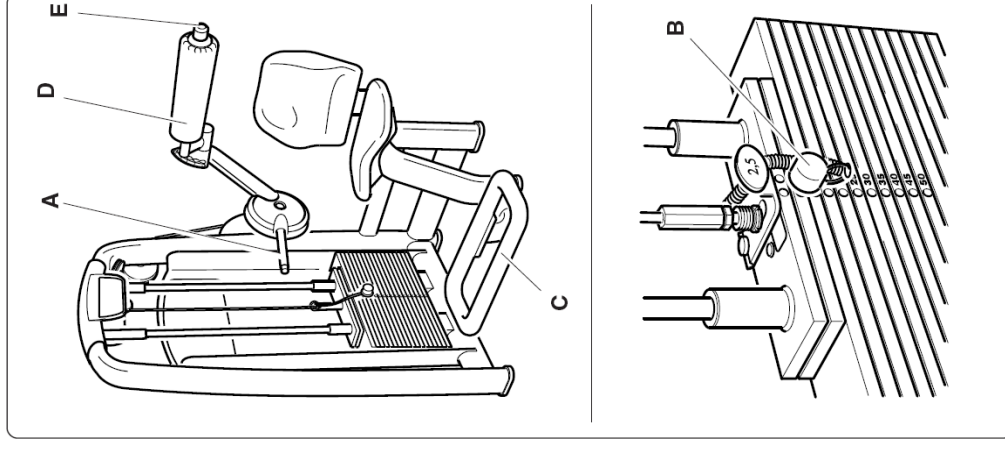
2.1 Beállítások

Az üléshez való kényelmes hozzáféréshez nyomja be a ROM karon (A) lévő gombot és állítsa az 5-ös pozícióba.

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével (B).

Helyezze lábát a lábtartóra (C) és állítsa a görgőt (D) a hátának felső részéhez annak végén lévő gomb (E) meghúzásával.

A kívánt kiindulási helyzet beállításához nyomja meg a ROM kar (A) végén lévő gombot, hajoljon előre ameddig a mozgást végezni szeretné. Ezután engedje el a gombot a helyzet rögzítéséhez.



2.2 Gyakorlat

Tegye karjait a mellkasa elé keresztibe, majd végezzen törzshajlítást hátra.

Derekat stabilan támassza neki a háttámasznak. Ne hajoljon túlzottan hátra.

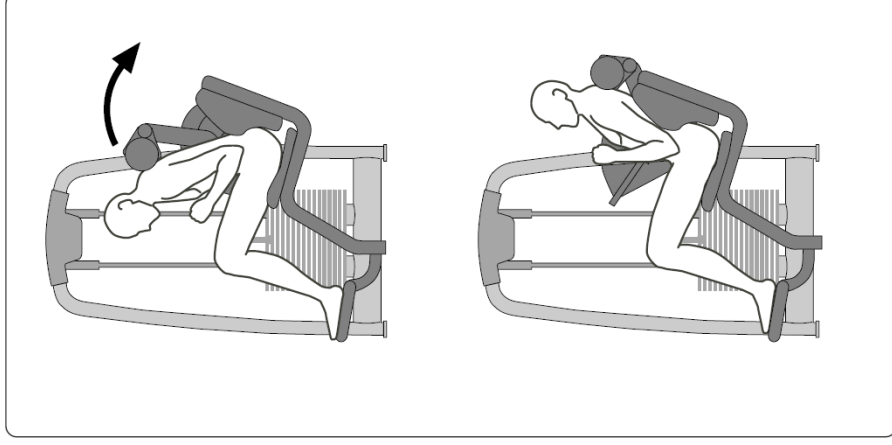
Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.

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 nyomja meg a ROM karon lévő gombot és állítsa az 5-ös pozícióba. Ez után engedje el a gombot a helyzet rögzítéséhez, hogy kényelmesen elhagyhassa az ülést.



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 **helyezkedjen el** megfelelően és ügyeljen rá, hogy a berendezés egyik alkatrésze se legyen 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 Lower Back egy specifikus gyakorlatra alkalmas berendezés, amelyek használható testépítésre, erőedzésre és izomzatfejlesztésre, fizikai tevékenységhez, ami a fittség megőrzését szolgálja, testnevelésre és célirányos edzésre bizonyos versenyekekhez és sportokhoz.
- A Lower Back berendezést 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.

Karbantartási Jegyzék

Munka száma	A munka leírása	Dátum

Munka száma	A munka leírása	Dátum

Munka száma	A munka leírása	Dátum

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