

# SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION

## SHOULDER PRESS

Használati Utasítás

**TECHNOGYM**  
The Wellness Company™

A Technogym<sup>®</sup>, és a The Wellness company<sup>™</sup> a Technogym<sup>®</sup> s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

Szerzői jogok fenntartva © Technogym<sup>®</sup> s.p.a., 2004 október.

A Technogym<sup>®</sup> fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására.

# Tartalomjegyzék

<b>BEVEZETÉS</b> .....	5
<b>1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK</b> .....	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 .....	14
1.3.2 A berendezés beállítása .....	16
1.4 Karbantartás .....	17
1.4.1 Rendszeres karbantartás .....	17
1.4.2 Speciális karbantartás .....	18
A szivacsosított részek cseréje .....	18
A súlykészlet kábelének cseréje .....	19
A súlykészlet kábelének feszítése .....	20
A súlykészlet védőburkolatának szétcsomagolása .....	21
1.5 Technikai támogatás .....	22
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámjai .....	23
1.6 Tárolás .....	25
1.7 Hulladékkezelés .....	25
<b>2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA</b> .....	26
2.1 Beállítások .....	26
2.2 Gyakorlat .....	27
2.3 Biztonságos használat .....	28
<b>KARBANTARTÁSI JEGYZÉK</b> .....	29

# 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.



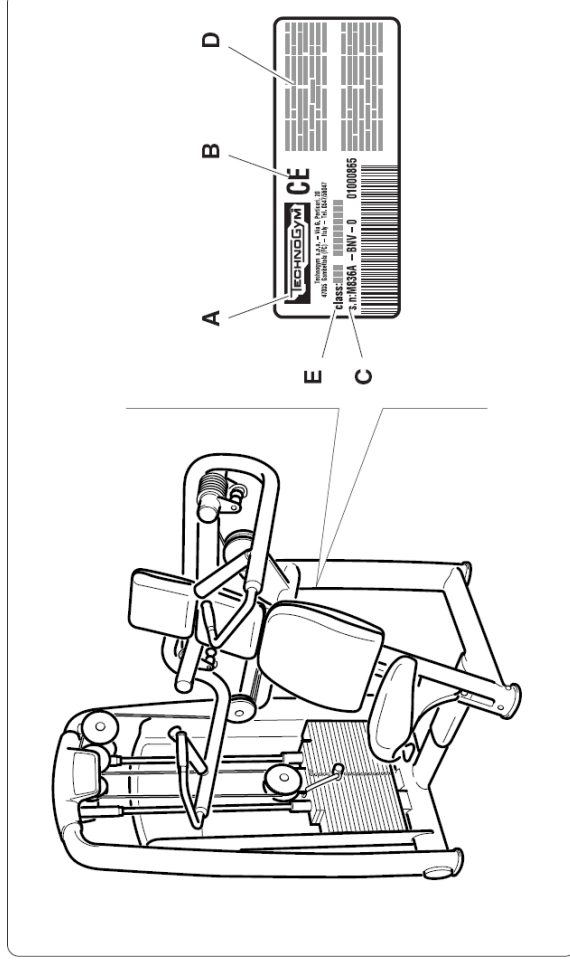
## **INFORMÁCIÓ**

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

# 1 Technikai információk

## 1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

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

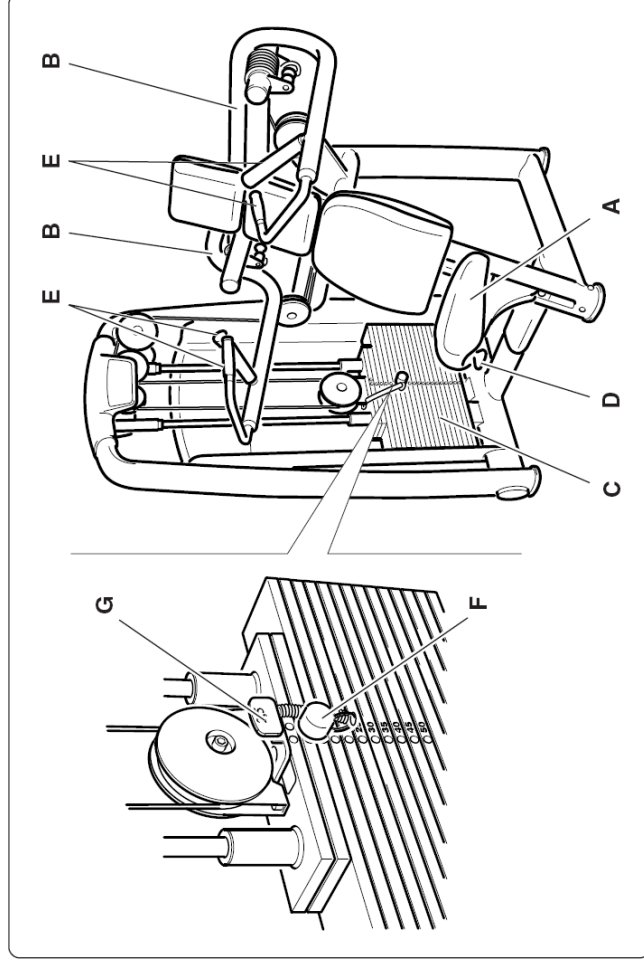


- A** Gyártó neve és címe
- B** CE jelzés
- C** Szerelési útmutató
- D** Figyelmeztetések
- E** Berendezés minősítése

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

## 1.2 A berendezés leírása

### 1.2.1 Fő alkatrészek

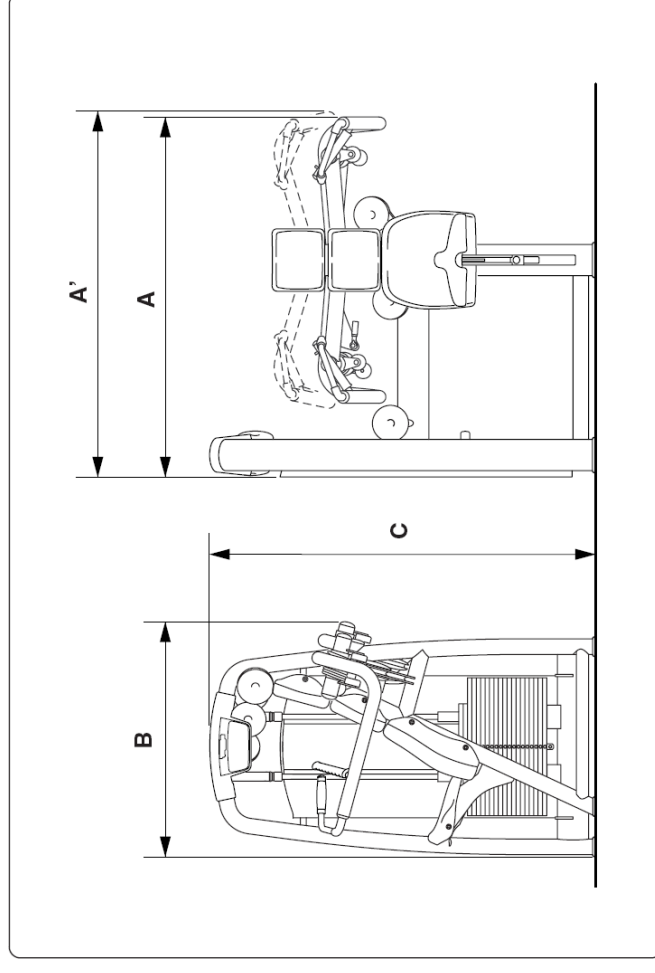


**A Ülés:** a felhasználó ezen ülve végzi a gyakorlatot. A helyzete a kar **(D)** segítségével állítható.

**B Karok:** a fogantyúk **(E)** segítségével a felhasználó mozgatja (két fix ergonómikus markolattal, két elforduló).

**C Súlykészlet:** ezt két vezetősín mentén, a karok **(B)** segítségével egy összekötő kábelben keresztül a felhasználó mozgatja. A szeg **(F)** segítségével választható ki a súly, a gyakorlathoz szükséges erő beállításához. A csúszka **(G)** a terhelés 2,5 kg-mal történő állítására használható.

### 1.2.2 Technikai adatok



**A Szélesség** 1400 mm

**A' Maximális szélesség** 1420 mm

**B Hosszúság** 980 mm

**C Magasság** 1495 mm

**A standard verzió tömege** 210 kg

**A plus verzió tömege** 240 kg

**A standard verzió súlykészlete** 65 kg

**A plus verzió súlykészlete** 95 kg

### 1.2.3 Tartozékok

A berendezés **alappfelszereltsége** a következőkből áll:

- A** Használati utasítás
- B** Garancialevél

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

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



#### FIGYELMEZTETÉS

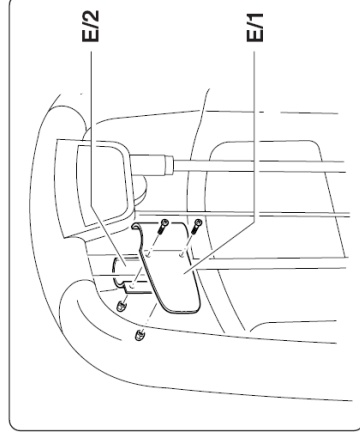
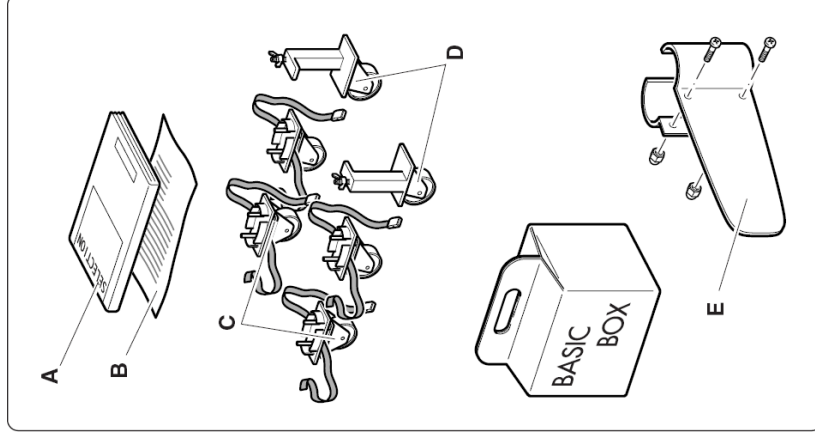
A berendezés típusától függően lehet, hogy csak egy vagy két elforduló kerék van.

#### 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 6Z) a gép eleje felől, majd csatlakoztassa rá a két M5-ös zárt anyát hátulról. Ezután húzza meg az anyákat a megfelelő kulcsok használatával.



### 1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok

A berendezésnek nincsenek hegyes sarkai.

Az összes alkatrész, amely kapcsolatba kerül a testtel, megfelelően védett gumiborítással vagy szivacsoszással van el látva.

A súlykészleten egy külső védőburkolat van.

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



#### FIGYELMEZTETÉS

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



Egy másik címke is található a súlykészlet vázának mindkét oldalán és mindkét karon, amely a BECSÍPŐDÉS VESZÉLYÉT jelöli.

## 1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

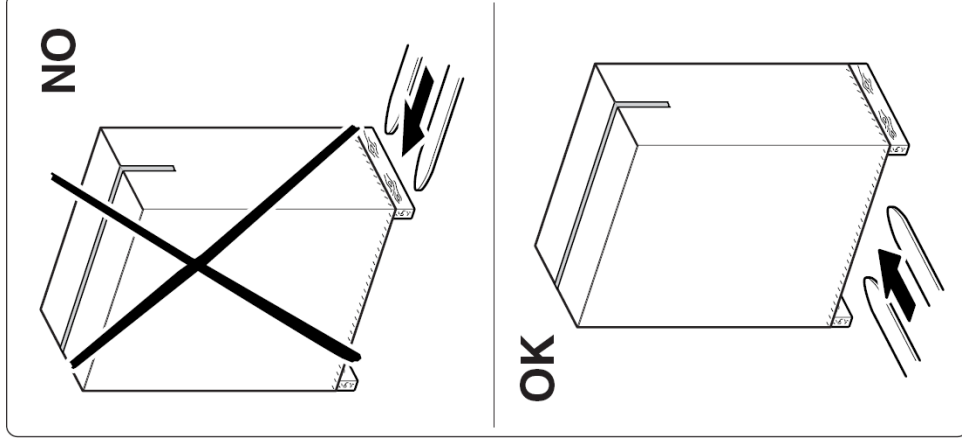
### Csomagolás

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 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, figyelembe véve a gyakorlatok során kialakuló maximális méreteket;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy elbírja a berendezés súlyát.

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 kivége 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 felőli oldalról és helyezze a padlóra.



#### INFORMÁCIÓ

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

#### VESZÉLY

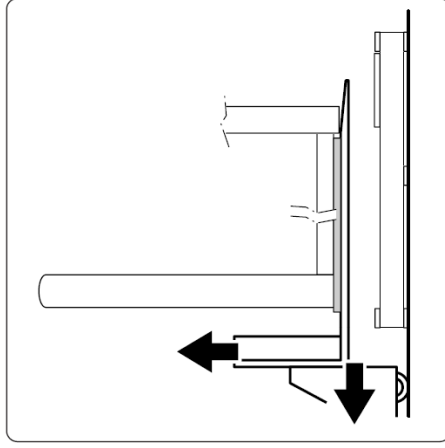
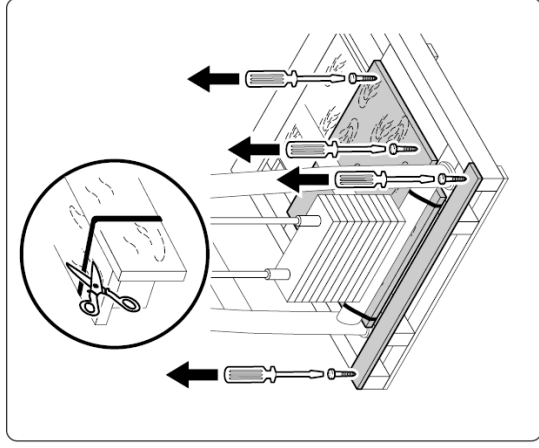
**A csomagolóanyagokat (dobozok, zsákok stb.) ne hagyja gyermekek által elérhető helyen, mivel lehetséges veszélyt jelentenek; valamint nem szabad őket a környezetben hulladékként lerakni.**



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

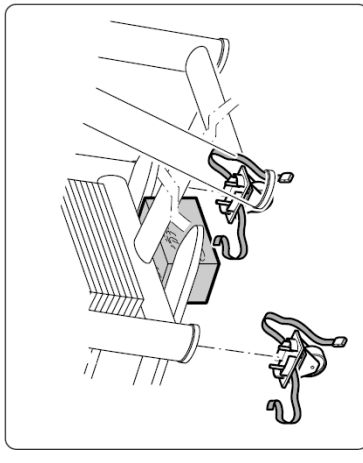
A berendezést csak a kerekek segítségével mozgassa.



**VESZÉLY**  
**A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, a felborulás veszélye miatt.**

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

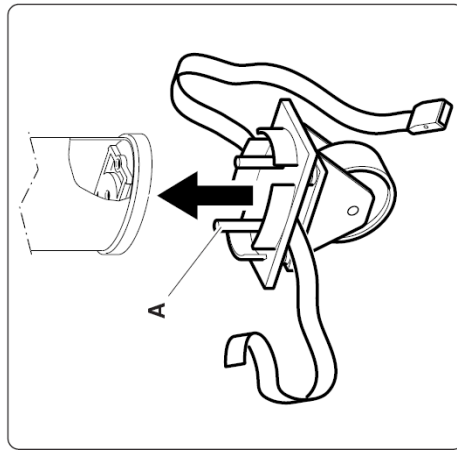
Emelje fel a berendezést egy béka vagy tárgonca segítségével a **súlykészlet oldaláról**, és a nagyobb biztonság érdekében tegyen egy támasztékot a váz alá, hogy a berendezést felemelve tartsa.



#### 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.**

Ugyanílyen 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**

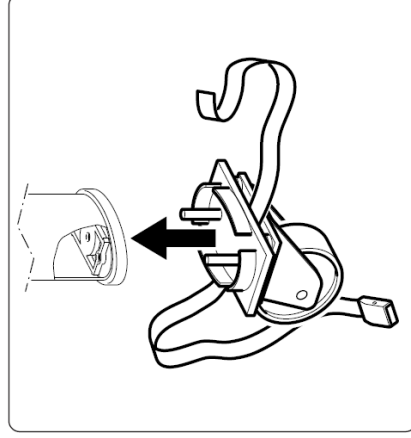
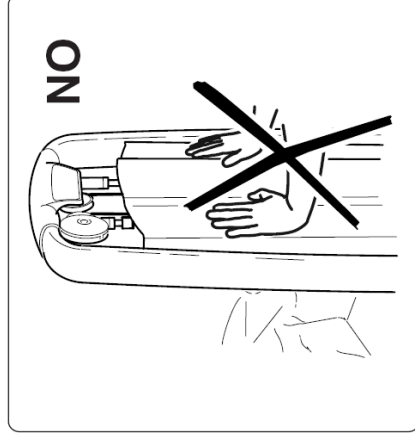
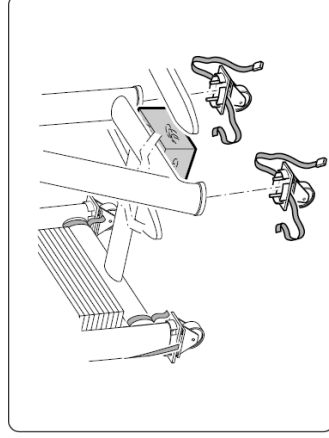
**Amikor a berendezés fel van emelve, ne gyakoroljon nyomást a súlykészlet takaró burkolatára.**

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

#### **FIGYELMEZTETÉS**

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

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

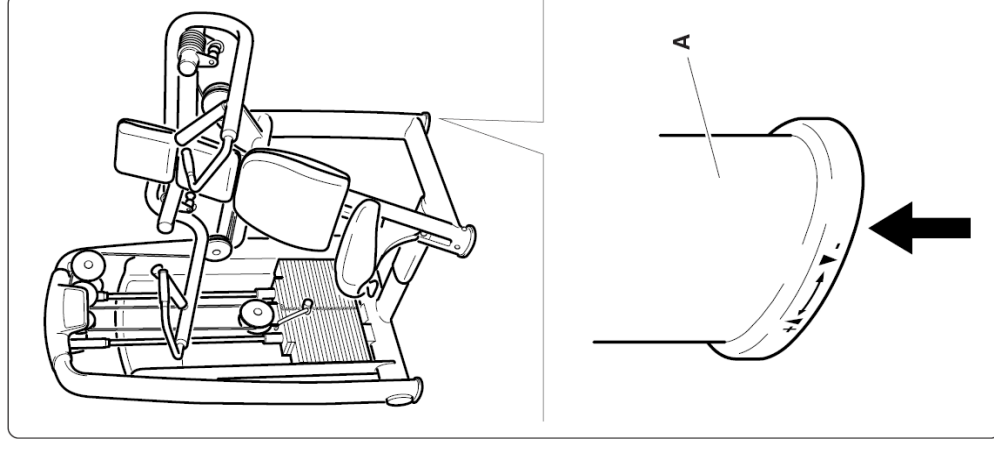


### 1.3.2 A berendezés beállítása

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

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

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



## 1.4 Karbantartás



### FIGYELMEZTETÉS

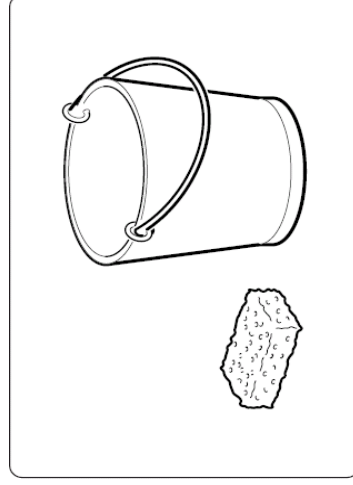
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülés és/vagy kopás jeleit kutatva.

### 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 szivacsosított 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.

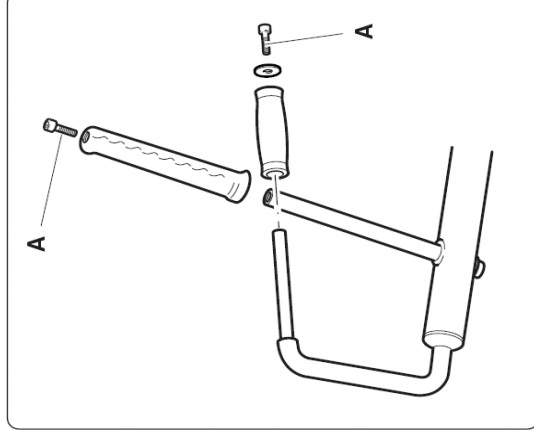
### 1.4.2 Speciális karbantartás

#### □ A szivacsosított részek cseréje

Ha bármely szivacsosított részen kopás jelei mutatkoznak, javasolt, főként higiéniai okokból, azok teljes cseréje.

A **markolatok** a csavarok (A) kilazítása után eltávolíthatók.

Az **ülés és a háttámasz** szivacsosításának 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.

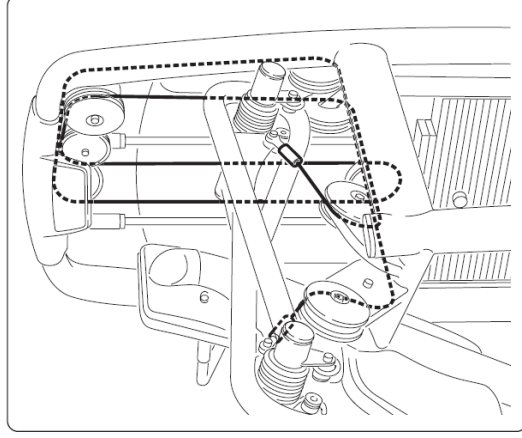
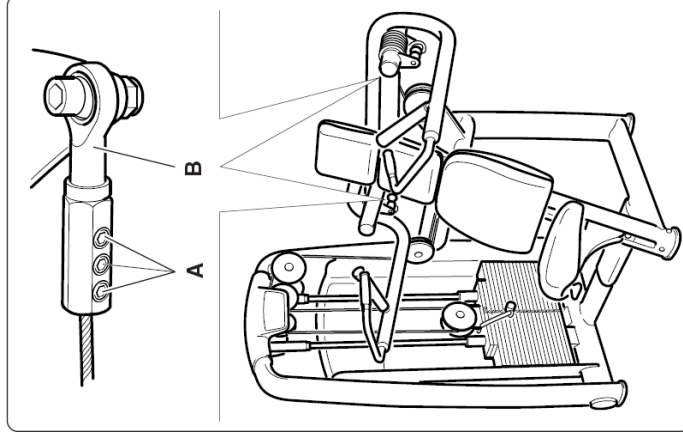
A kábelt minden esetben a kopás legelső jelekor ki kell cserélni, még akkor is, ha ez csak a külső gumi védőköpenyt érinti.



**FIGYELMEZTETÉS**  
Havonta vizsgálja meg alaposan a kábelek állapotát.

A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

- csavarja ki a csavarokat (A) mindkét kábelbefogóból (B), majd távolítsa el a kábelt. Amint a kábelt kilazítja a karok enyhén megemelkednek;
- helyezze be az új kábelt és húzza meg a csavarokat (A) az egyik befogón (B) (kövesse az eredeti kábel útvonalát, ahogy azt az ábra mutatja);
- helyezzen egy kb. 10 mm-es távtartót a súlykészlet első lemeze alá;
- Nyomja a karokat az ütköző gumiknak;
- feszítse meg a kábelt és húzza meg a csavarokat (A) a másik befogón is, a karokat folyamatosan a gumitütközőknek nyomva;
- távolítsa el a 10 mm-es távtartót a súlykészletből.



## □ A súlykészlet kábelének feszítése

A súlykészlet kábelének feszítéséhez a következőképpen járjon el:

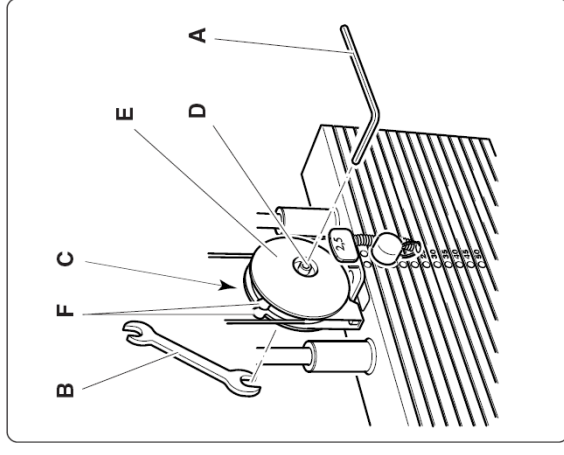
- használjon egy imbuszkulcsot (A) és egy villáskulcsot (B);
- lazítson egy fél fordulatot órmutatóval ellentétes irányban a csavaron (C) úgy, hogy közben tartja az imbuszcsavart (D);
- egy időben csavarja a mozgó csiga (E) mindkét oldalát. Az órmutató járásával egyezően feszítheti, azzal ellentétesen, pedig lazíthatja a kábelt;



### FIGYELMEZTETÉS

A mozgó csiga mindkét felét egyenlő mértékben csavarja el. Ennek folyamatosan figyelje, hogy a jelölések (F) egy vonalban legyenek.

- a folyamat befejezéséhez húzza meg a csavart (C) úgy, hogy közben tartja az imbuszcsavart (D).

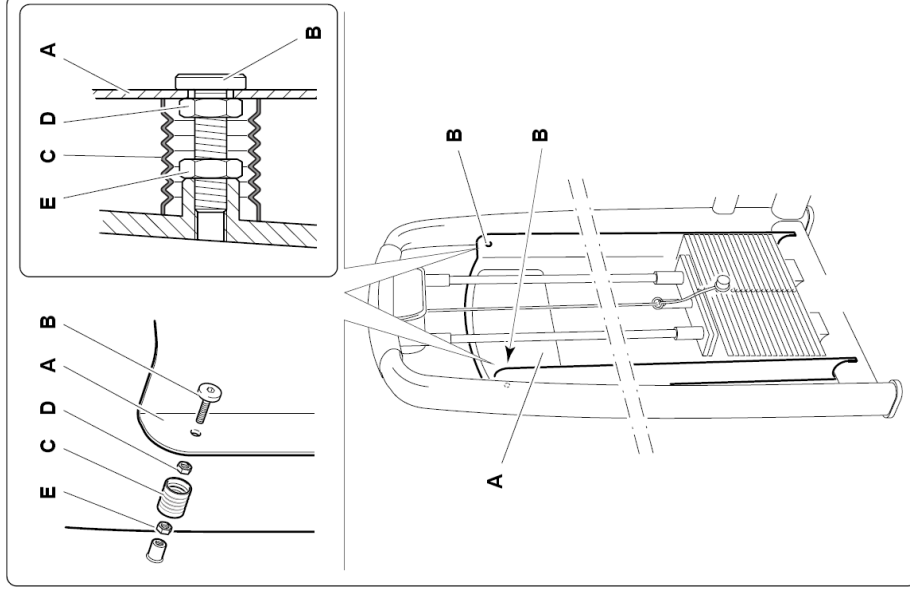


## □ A súlykészlet védőburkolatának szétszerelése

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

A védőburkolat (A) leszereléséhez a következőképpen járjon el:

- helyezzen egy kulcsot a csavarba (B), anélkül, hogy megglazítaná;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot (C), és lazítsa le az anyát (D) egy csavarkulccsal;
- húzza vissza a teleszkópos burkolatot, és lazítsa le az anyát (E) egy csavarkulccsal;
- 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:

- 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

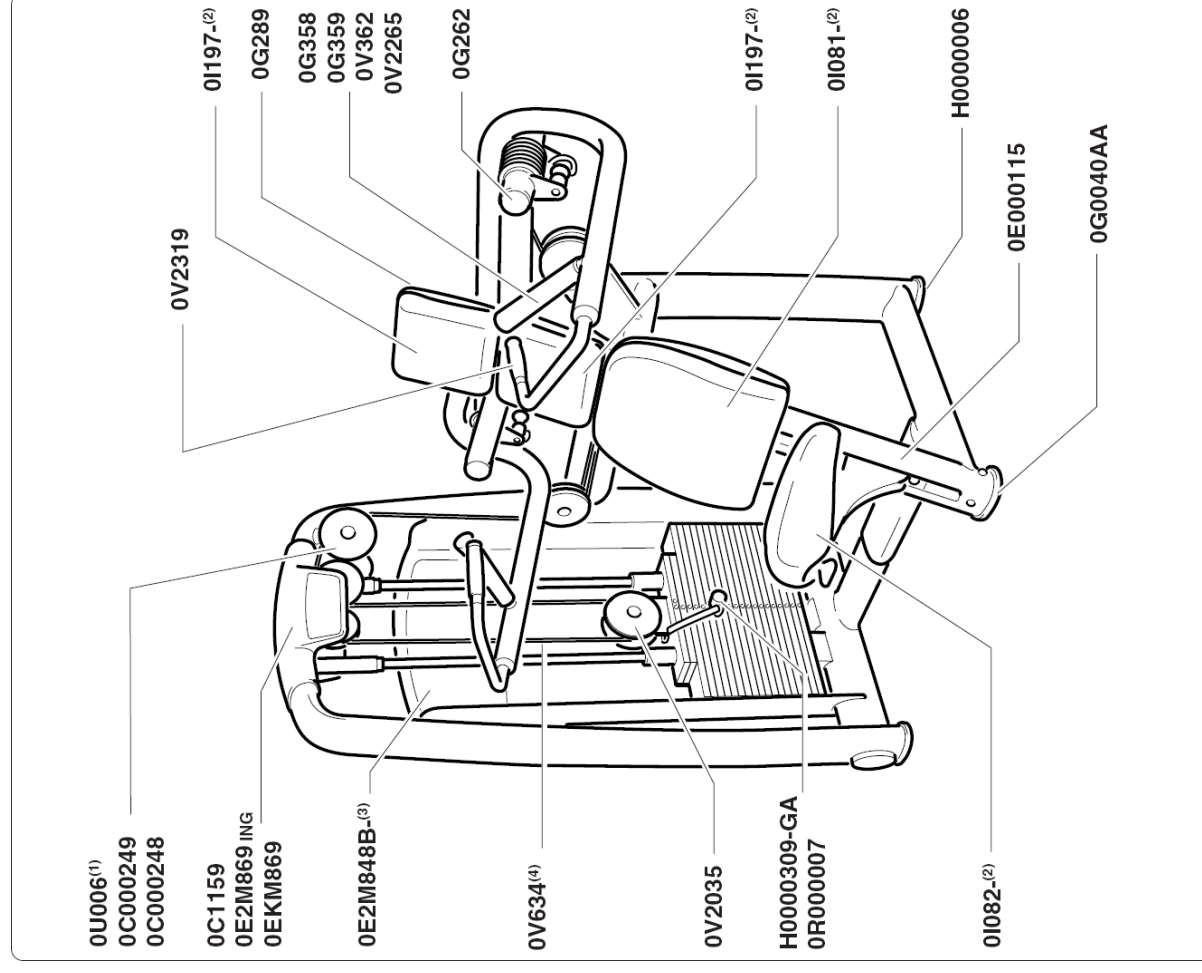
**Bemutatóterem:**

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	0I197- <sup>(2)</sup>	Fejtámla
0E2M848B- <sup>(3)</sup>	Gyakorlatok tábla	0G358	Jobb markolat
0E2M869 ING	Első címke	0G359	Bal markolat
0EKM869	Hátsó címke	0V2319	Markolat
0V2035	Csiga burkolat	0V362	Markolat dugó
0G262	Dugó	0V2265	Markolat gyűrű
0G289	Dugó	0I081- <sup>(2)</sup>	Háttámasz
0G0040	Talp	0I082- <sup>(2)</sup>	Ülés
H0000309-GA	Szeg	0E000115	Ülés beállítás címke
0R000007	Szeg kábel	H0000006	Állítható talp
0C000249	Csiga külső burkolat	0V634 <sup>(4)</sup>	Súlykészlet kábel
0C000248	Csiga belső burkolat	0UJ006 <sup>(1)</sup>	Csiga

#### FIGYELEM

(1) Minden csigának azonos a megrendelési száma.

(2) Mellékelje a szinkódot.

(3) Mellékelje a nyelv kódot.

(4) A standard súlykészlethez a kábel 572 cm hosszú, a növelt súlykészlethez a kábel 550 cm hosszú.

## 1.6 Tárolás

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

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

A tároláshoz ajánlott az eredeti csomagolóanyagok használata.

## 1.7 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon nem jelent veszélyt, ezért ne hagyja olyan helyen, ahol gyermekek játszhatnak vele.

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

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

## 2 A berendezés használata

### 2.1 Beállítások

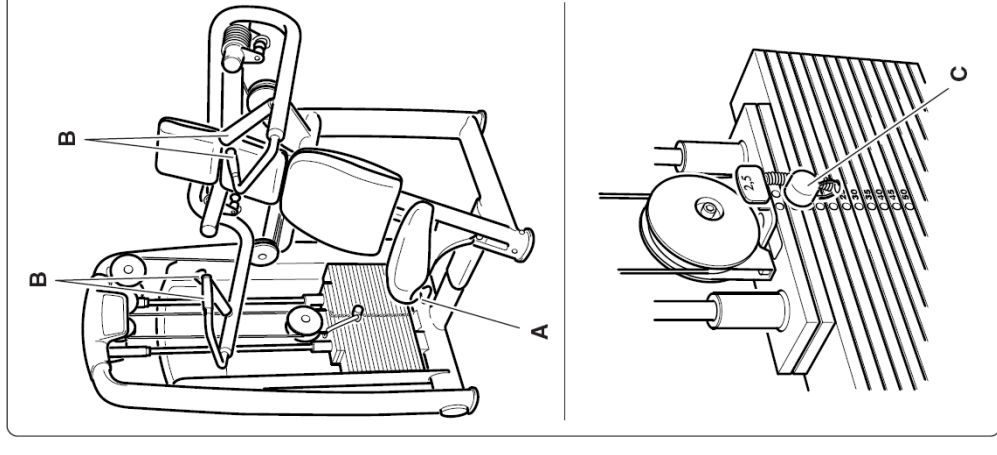
Az ülés eleje alatt lévő kar **(A)** segítségével állítsa be az ülésmagasságot. Az ülés leeresztéséhez ülje maradjon, a felemeléséhez emelkedjen fel róla. A kezei **(B)** legyenek vállmagasságban. Ha a magasság megfelelő, ellenőrizze le, hogy végre tudja hajtani a gyakorlatot (emelést), anélkül, hogy elérné a gép véghelyzetét.

Válassza ki a terhelést a szeg **(C)** segítségével.

Csússzon annyira hátra, hogy a háta teljes felületen illeszkedjen a háttámlának.

Váltsa a markolatot **(B)** keskenyről szélesre az optimálisabb gyakorlat végrehajtáshoz.

Miután megfogta a fogantyúkat, a stabilabb helyzet érdekében, tegye a lábát a földre



## 2.2 Gyakorlat

Végezzen karmyújtást felfelé úgy, hogy közben vállai, könyökei és csuklója végig egy vonalban (homloksíkjában) maradnak.

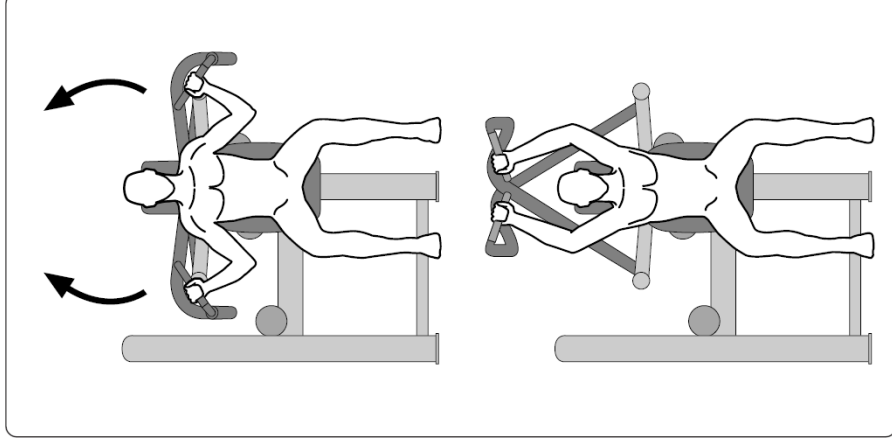
Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.

Ne használjon lendületet a mozgás végrehajtásához.

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

Váltsa a fogást keskenyről szélesre a mozgás pályájának megváltoztatásához.

Ha a berendezés fel van szerelve az Easy (könnyű) Start nyomórúddal, akkor az utolsó ismétlésnél használja azt a súly megtartására, majd engedje le lassan a kiindulási helyzetbe.



## 2.3 Biztonságos használat

- A berendezést csak a tervezett edzéstípushoz igazodó **orvosi vizsgálat** után, és kizárólag a **gyártó által előírt feltételek** mellett szabad használni.
- A berendezésen csak olyan gyakorlat hajtható végre, amelyre azt tervezték és olyan módszer szerint, valamint olyan körülmények közt amilyet ez a leírás előír.
- Aiknek sajátos fizikai problémáik vannak, csak az adott területre szakosodott orvos szigorú felügyelete mellett használhatják a berendezést.
- Az edzésprogramot az aktuális egészségi állapotának és ergonómiai tulajdonságainak függvényében tervezze meg és kezdjen mérsékelt terheléssel.
- Viseljen edzőcipőt és olyan ruházatot, amely alkalmas a gyakorlatok végzéséhez; ne viseljen olyan ruhát, ami gátolja az izzadást.
- Ha edzés közben rosszul érzi magát (szédülés, mellkasi fájdalom, stb.) **azonnal hagyja abba a gyakorlatot** és forduljon orvoshoz.
- Minden gyakorlat előtt győződjön meg arról, hogy a **helyes pozícióban** van, és hogy a berendezés egyik alkatrésze sincs az útjában.
- Gyakorlat közben ne tegye a kezét a súlykészlet közelébe.
- Ne tegye ki a berendezést vízugárnak.
- Ne hagyja a berendezést olyan helyen, ahol a környezeti hatások közvetlenül érhetik (eső, napsütés, stb.).
- A Shoulder Press egy konkrét gyakorlatra alkalmas berendezés, mely alkalmas testépítésre, erőedzésre és izomzatfejlesztésre, fizikai tevékenységhez, ami a fittség megőrzését szolgálja, testnevelésre és célirányos edzésre, bizonyos versenyekre és sportokhoz.
- A Shoulder Press-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.

