

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



UPPER BACK

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
A helyszín megválasztása	12
Kicsomagolás	12
1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása.....	14
1.3.2 A csigarendszer vázának leszerelése	16
1.3.3 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 szétcsomagolása.....	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 Elhelyezkedés	28
2.2 Gyakorlat.....	29
2.3 Biztonságos használat	30
KARBANTARTÁSI JEGYZÉK.....	31

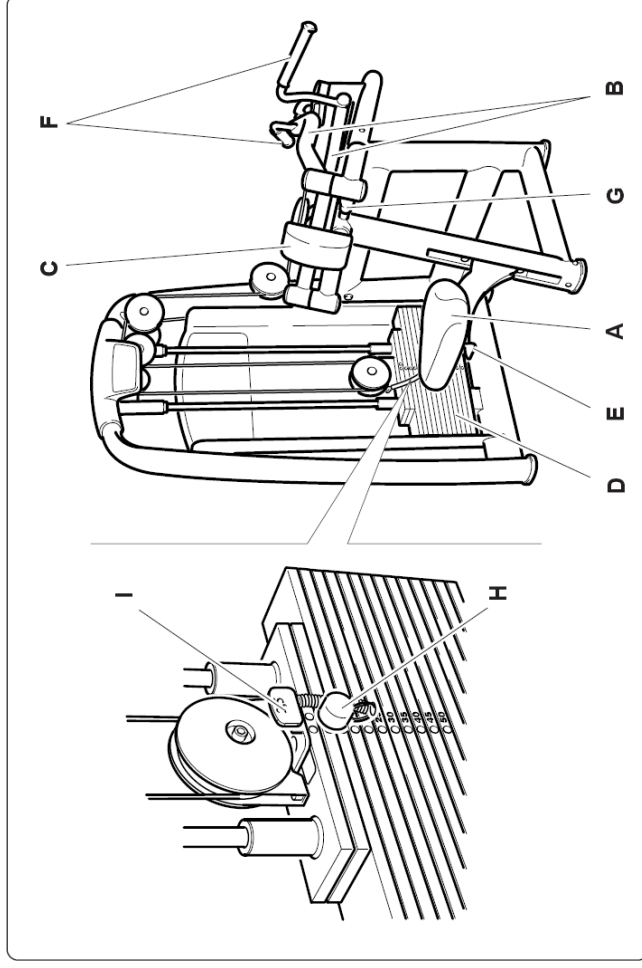
A Technogym® a Selection™ és az Ergo Multigrips™ a Technogym® s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2000 november.

A Technogym® fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására.

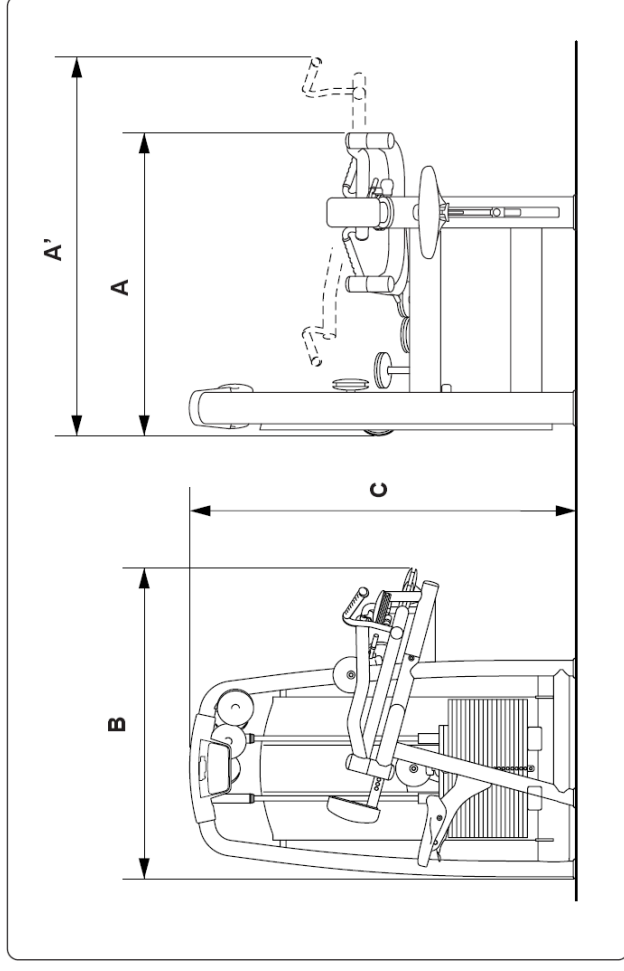
1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



- A** **Ülés:** a felhasználó ezen ülve végzi a gyakorlatot. Helyezete a kar **(E)** segítségével állítható.
- B** **Karok:** a fogantyúk **(F)** segítségével a felhasználó mozgatja.
- C** **Mellkas támasz:** ennek támaszkodik a mellkas gyakorlat közben. A gomb **(G)** segítségével a helyzete állítható.
- D** **Súlykészlet:** ezt két vezetősín mentén, a karok **(B)** segítségével egy összekötő kábelrel keresztül a felhasználó mozgatja. A szeg **(H)** segítségével választható ki a súly, a gyakorlathoz szükséges erő beállításához. A csuszka **(I)** a terhelés 2,5 kg-mal történő állítására használható.

1.2.2 Technikai adatok



A Szélesség (nyugalmi helyzetben)	1143 mm
A' Maximális szélesség (gyakorlat közben)	1422 mm
B Hosszúság	1190 mm
C Magasság	1485 mm
A standard verzió tömege	197 kg
A plus verzió tömege	225 kg
A standard verzió súlykészlete	65 kg
A plus verzió súlykészlete	95 kg

1.2.3 Tartozékok

A berendezés alapfelszereltsége 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 (A000010) és számlap (**E**) (H0000369), amit a felső rúd és a súlyvezető sínek közé kell felszerelni.



FIGYELMEZTETÉS

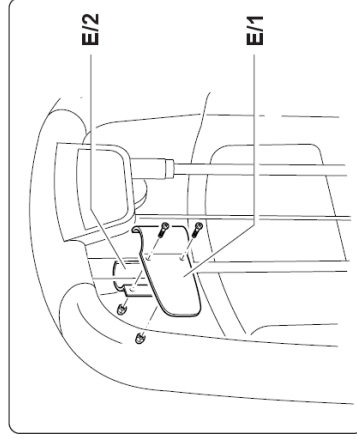
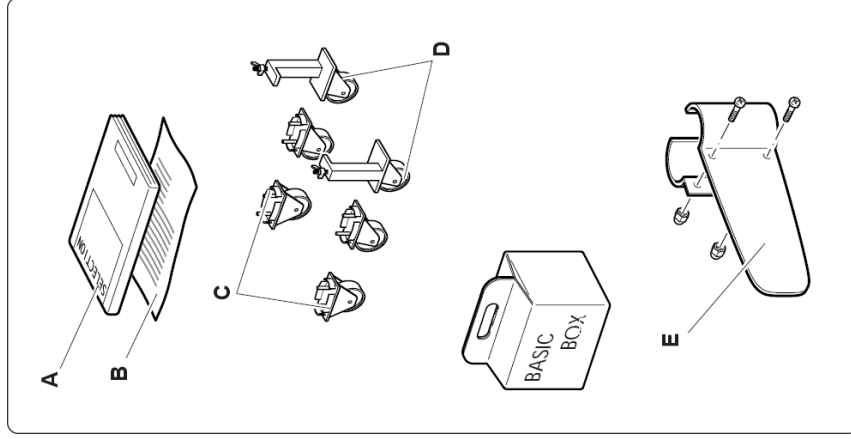
A mozgatott berendezés típusától független lehet, hogy csak egy vagy két elforduló kerék (**D**) van.

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.

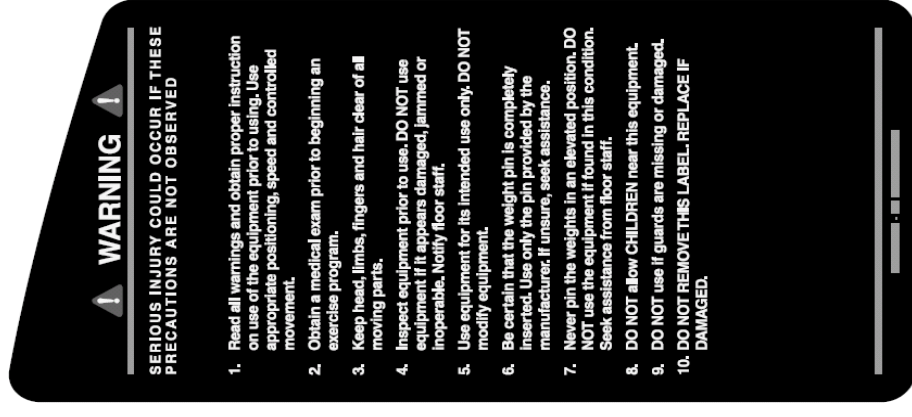
A súlykészleten egy külső védőburkolat van.

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



FIGYELMEZTETÉS

Kérjük olvassa el a gépen lévő címkéket, mert ezek információt nyújtanak a lehetséges veszélyekről és kockázatokról.



Egy másik címke is található mindkét karon, amely a BECSÍPÓDÉS VESZÉLYÉT jelöli.

1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

☐ Csomagolás

A berendezés teljesen összeszerelt állapotban, a szükséges helyeken védőburkolattal ellátva, fóliába csomagolva, egy fa palettára rögzítve kerül kiszállításra.

☐ A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása

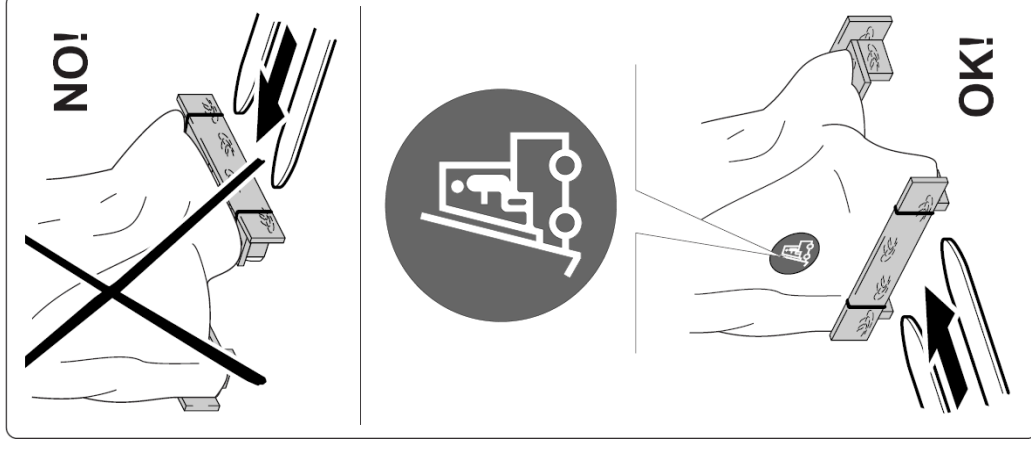
A csomag a szokásos emelőeszközökkel emelhető és szállítható.

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



FIGYELMEZTETÉS

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



☐ A helyszín megválasztása

A berendezés biztonságos, kényelmes és hatékony használata érdekében, a helyszín bizonyos sajátos követelményeknek kell, hogy megfeleljen. Különösképpen a következőkre figyeljen oda, mielőtt eldöntené, hol állítja fel a berendezést:

- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a páratartalom 20% és 90% között legyen edzés közben;
- megfelelő **fény**, hogy a helyszín kellemes és nyugodt legyen;
- biztonsági okokból elegendő **szabad terület** a berendezés körül, hogy a gyakorlatok ne ütközzenek akadályba;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy elbírja a berendezés súlyát.

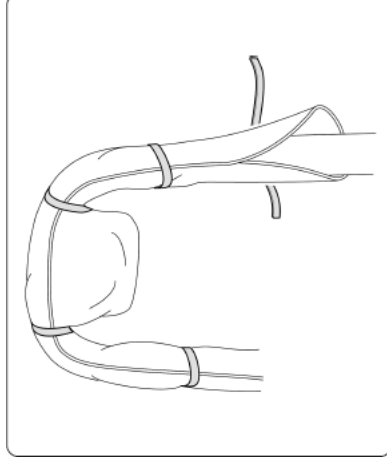
Ha a berendezés **nyilvános helyen** kerül üzembe helyezésre, a helyszínnek az idevonatkozó törvényi előírásoknak is meg kell felelnie.

☐ Kicsomagolás

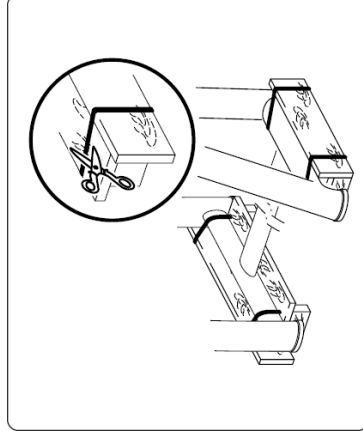
A berendezés egy fa palettán kartondobozban kerül kiszállításra, amelyre szalagokkal van rögzítve és rezgés-gátló stratocell profilal van beburkolva.

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 stratocell 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

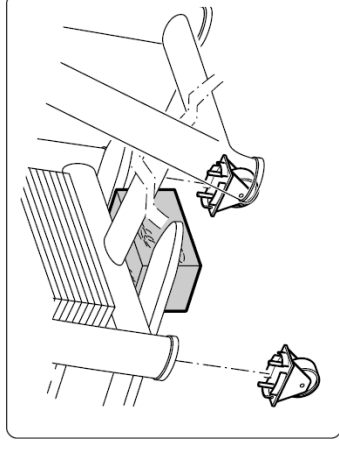
A berendezést csak a kerekek segítségével mozgassa.



VESZÉLY
 A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje a stabilitásvesztést.

A kerekek, miután felemelte a berendezést, benyomhatók a berendezés lábainak végeibe.

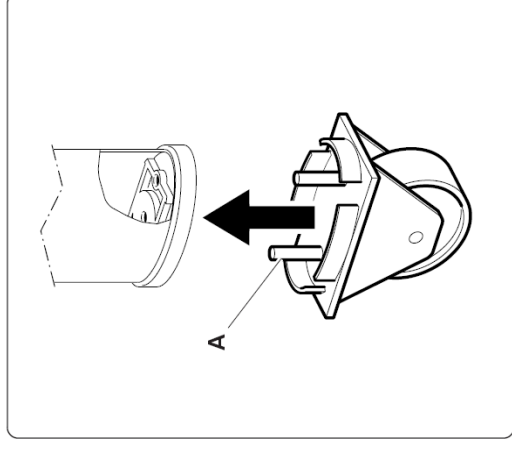
Emelje fel a berendezést egy béka vagy tárggonca segítségével, úgy hogy csak a súlykészlet oldala alá teszi be, és a nagyobb biztonság érdekében tegyen egy támasztékot a váz alá, hogy a berendezést felemelve tartsa.



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 mindkét oldalára. Illeszse 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.



Emelje fel a berendezést, ugyanilyen módon, az **ülős felőli oldalon** és illessze a helyére a forgó kereket.



FIGYELMEZTETÉS

Ájánlott 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.

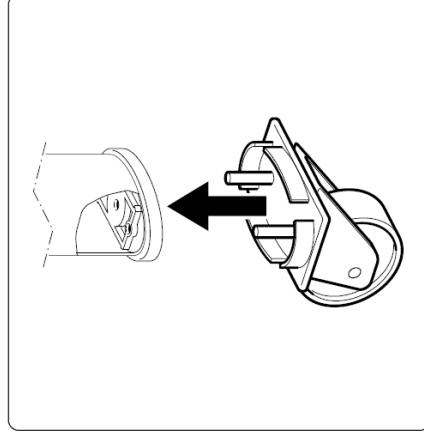
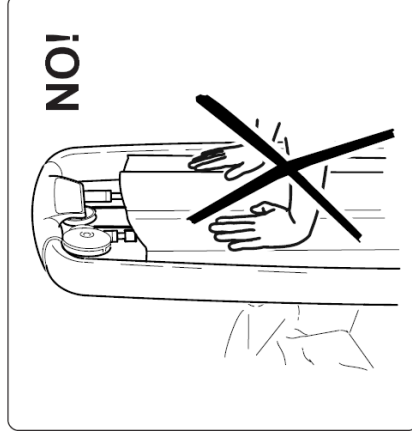
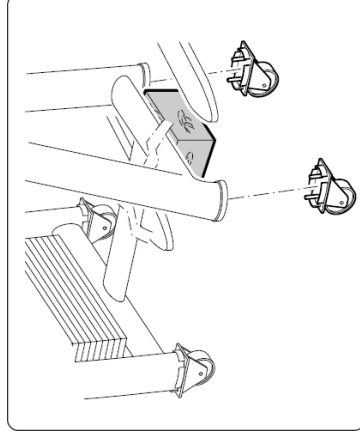
Végül emelje fel a berendezést, és a támasztékok eltávolítása után engedje le a földre.



FIGYELMEZTETÉS

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

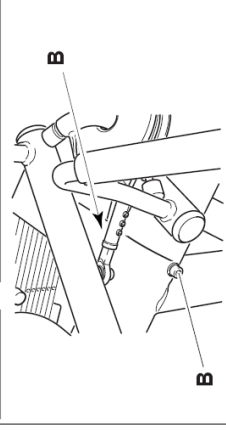
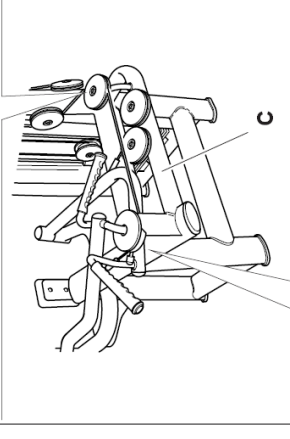
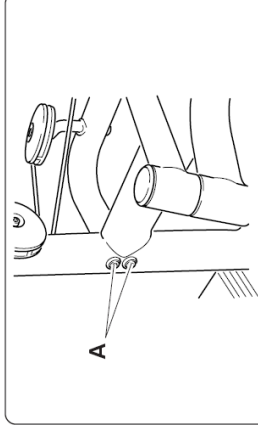
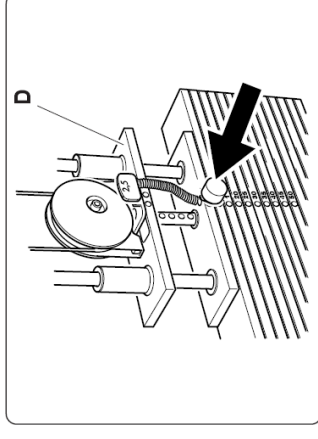
A kerekek akkor is használhatók, amikor a berendezés a szállító palettára van rögzítve.



1.3.2 A csigarendszer vázának leszerelése

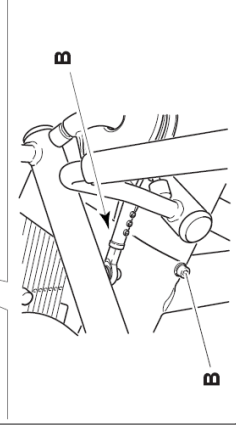
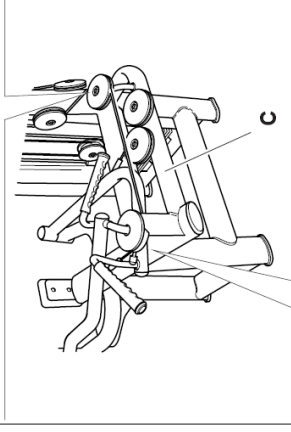
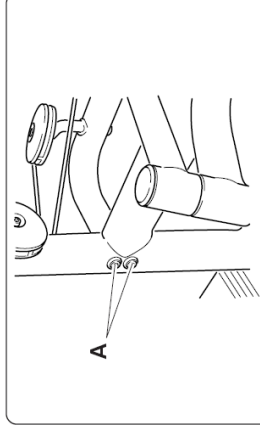
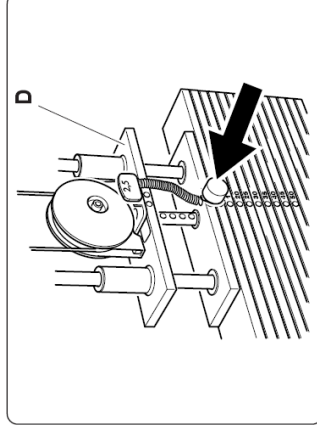
A berendezés szállítását vagy szűk ajtón való keresztülvitelét segíti, hogy a csigarendszer váza (C) leszerelhető.

- vegye ki a súlykészletből a szeget, emelje fel a keresztadarabot (D) a karok segítségével, majd a szeg segítségével rögzítse a keresztadarabot (D) felső helyzetben, így a kábel laza marad;
- távolítsa el a négy csavart (A) és (B);
- óvatosan emelje le a vázat a csigákkal, hogy a kábel ne sértse meg;
- tegye az eltávolított vázat a berendezés alsó részére. Elővigyázatosságból tegyen a vázak közé valamilyen puha anyagot.



A csigák vázának összeszereléséhez, hajtja végre a fentebb leírt lépéseket fordított sorrendben:

- vegye ki a súlykészletből a szeget, emelje fel a keresztarabot (D) a karok segítségével, majd a szeg segítségével rögzítse a keresztarabot (D) felső helyzetben, így a kábel laza marad;
- óvatosan illessze a helyére a vázat, kiemelten odafigyelve a kábelre;
- húzza meg a négy csavart (A) és (B).

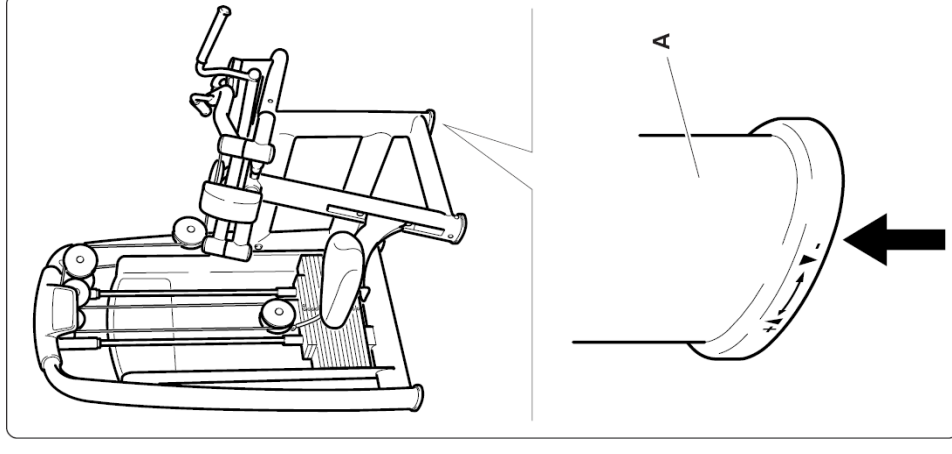


1.3.3 A berendezés beállítása

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.



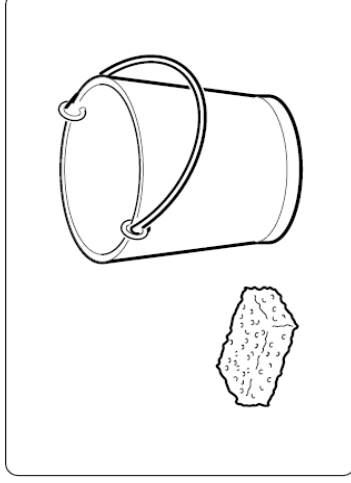
1.4 Karbantartás

1.4.1 Rendszeres karbantartás

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

A szivacszott részek tisztításához használjon nedves rongyot vagy szivacsot és semleges szappant.

Minden héten törölje át a berendezés külső részeit egy nedves ronggyal.



FIGYELMEZTETÉS

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

A súlyvezető sínek kenése:

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

FIGYELMEZTETÉS

Bizonyosodjon meg róla teljesen, hogy valóban nincs fölösleges olaj a berendezésen.

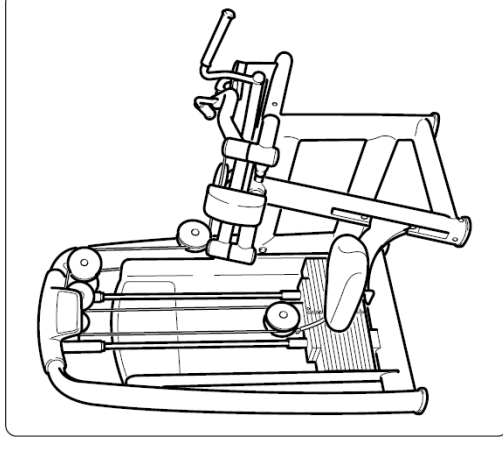
1.4.2 Speciális karbantartás

A szivacszott részek cseréje

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

Az **ülés** szivacszásának cseréjéhez lazítsa ki annak hátoldalán lévő csavarokat.

A **melkás támasz** szivacszásának cseréjéhez csavarja ki annak hátoldalán lévő csavarokat.



☐ A súlykészlet kábelének cseréje

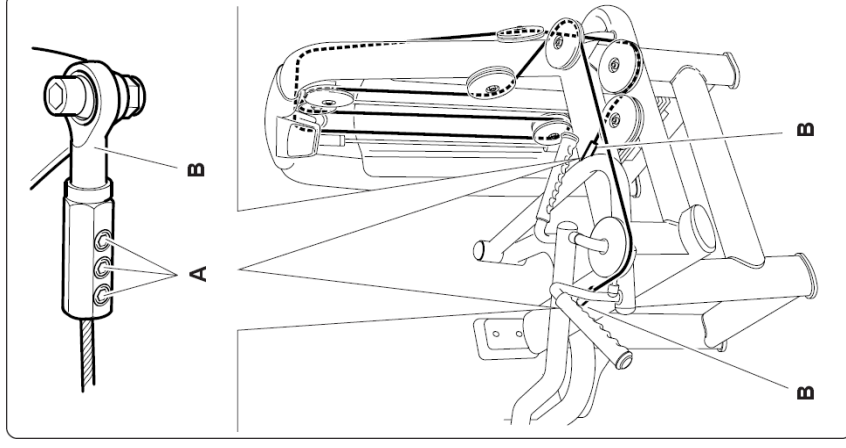


VESZÉLY
MINDIG csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője - a Finnrelax - által árusított kábelt használja.

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

A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

- csavarja ki a csavarokat (A) mindkét kábelbefogóból (B), majd távolítsa el a kábelt;
- 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;
- feszítse meg a kábelt és húzza meg a csavarokat (A) a másik befogón is;
- távolítsa el a távtartót a súlykészletből.



☐ A súlykészlet kábelének feszítése

A súlykészlet kábelének feszítéséhez a következőképpen járjon el:

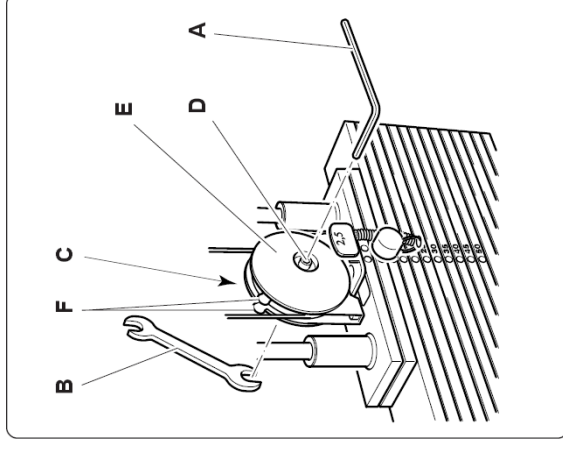
- használjon egy imbuszkulcsot (A) és egy villáskulcsot (B);
- lazítson egy fél fordulatot órámutatóval ellentétes irányban a csavaron (C) úgy, hogy közben tartja az imbuszcsavart (D);
- egy időben csavarja a mozgó csiga (E) mindkét oldalát. Az órámutató járásával egyezőben feszítheti, azzal ellentétesen,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



FIGYELMEZTETÉS

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

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

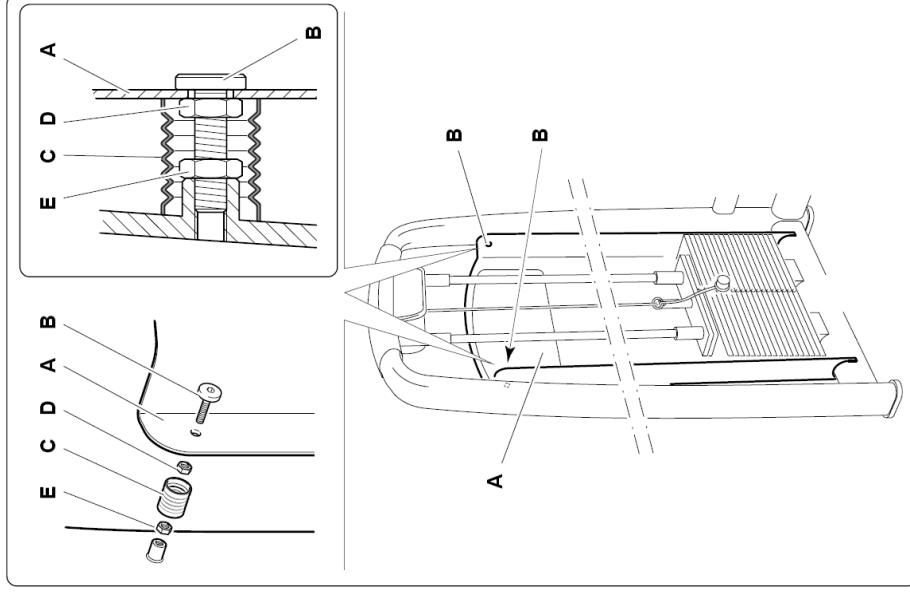


□ A súlykészlet védőburkolatának szét szerelése

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

A védőburkolat (A) leszereléséhez a következőképpen járjon el:

- helyezzen egy kulcsot a csavarba (B), anélkül, hogy megmozdítaná;
- 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

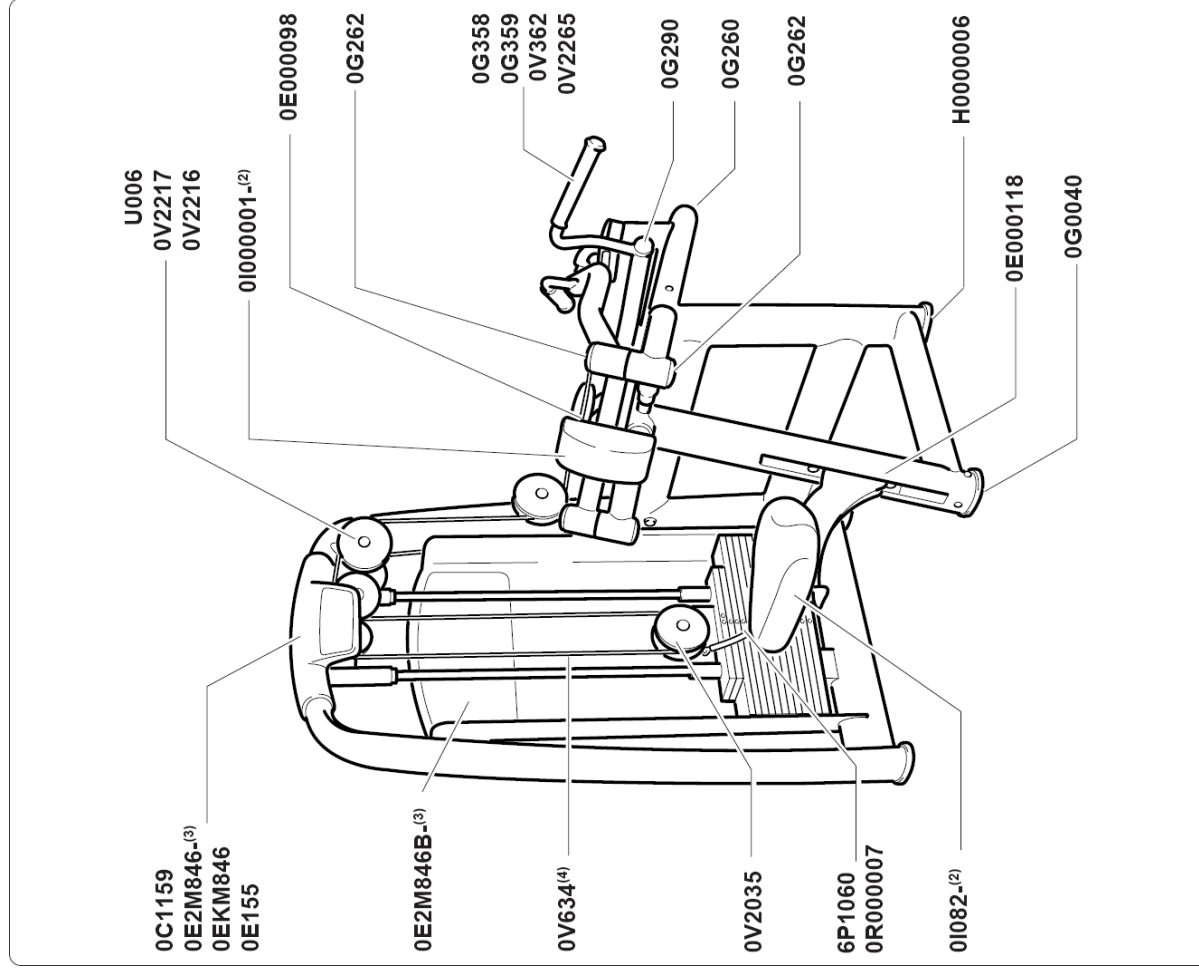
Bemutatóterem:

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	0E000098	Mellkas támasz
0E2M846-(3)	Első címke	0U006(1)	beállítás címke
0EKM846	Hátsó címke	0V2217	Csiga
0E155	Technogym címke	0V2216	Csiga külső burkolat
0E2M846B-(3)	Gyakorlatok tábla	0V2035	Csiga belső burkolat
0V634(4)	Súlykészlet kábel	0G290	Csiga burkolat
6P1060	Szeg	0G262	Dugó
0R000007	Szeg kábel	0G260	Dugó
0G358	Jobb markolat	0I082-(2)	Ülés
0G359	Bal markolat	0E000118	Ülés beállítás címke
0V362	Markolat dugó	H0000006	Állítható talp
0V2265	Markolat gyűrű	0G0040	Talp
0I000001-(2)	Mellkas támasz		

FIGYELEM

- (1) Minden csigának azonos a megrendelési száma.
 (2) Mellékelje a szinkódot.
 (3) Mellékelje a nyelv kódot.
 (4) A kábel 560 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 Elhelyezkedés

Üljön le a markolatokkal szemben.

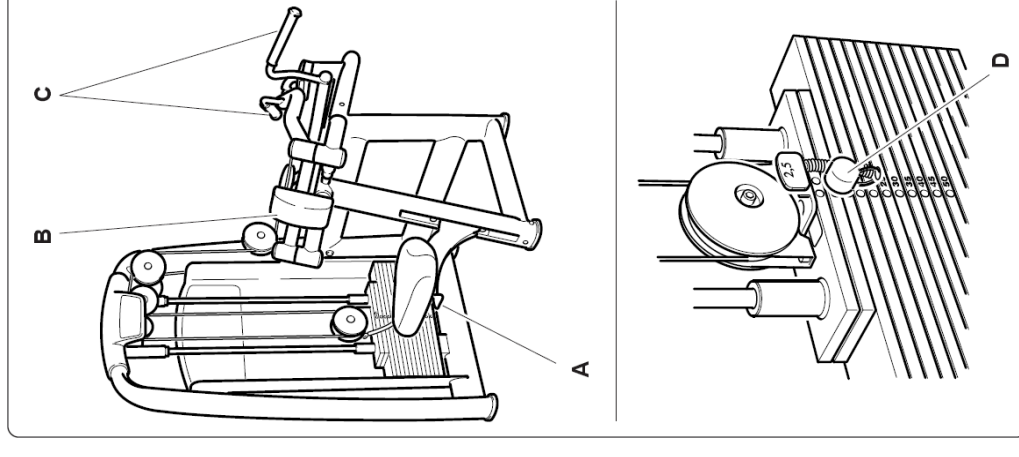
A markolatok (C) legyenek vállmagasságban. Az ülés hátulja alatti lévő kar (A) segítségével állítsa be az ülés magasságát. Az ülés leeresztéséhez üljön maradjon, a felemeléséhez emelkedjen fel róla.

Válassza ki a terhelést a szeg (D) segítségével.

Állítsa be a mellkas támaszt (B) úgy, hogy karja legyen majdnem teljesen kinyújtva, amikor a lemezek már enyhén felemelkednek.

Markolja meg a markolatokat (C) szimmetrikusan.

A stabilabb pozíció érdekében lábával határozottan támaszkodjon meg a talajon.



2.2 Gyakorlat

Húzza mindkét markolatot maga felé egyformán úgy, hogy mellkasa az egész gyakorlat alatt ne emelkedjen el a támaszról.

A gyakorlatot úgy végezze, hogy vállai, könyökei és csuklói végig egy vonalban maradjanak.

A sorozat alatt ne érijenek össze a lemezek.

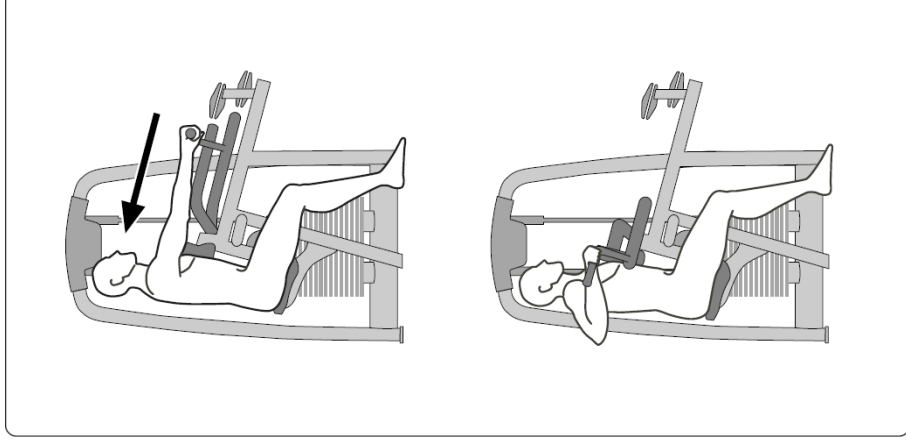
Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.

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.

A gyakorlat végén engedje le a súlyt 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 vízszugármak.
- Ne hagyja a berendezést olyan helyen, ahol a környezeti hatások közvetlenül érhetik (eső, napsütés, stb.).
- A Selection termékcsaládot csak arra a feladatra szabad használni, amire tervezték vagy ellensúlyos gyakorlatokhoz. Minden más használat nem megfelelőnek minősül és ezért veszélyes.

