

SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



VERTICAL TRACTION

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 szeptember.

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 helyszín megválasztása	12
Kicsomagolás	13
1.3.1 A berendezés emelése és mozgatása.....	14
1.3.2 Az easy (könnyű) start rendszer 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 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 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.



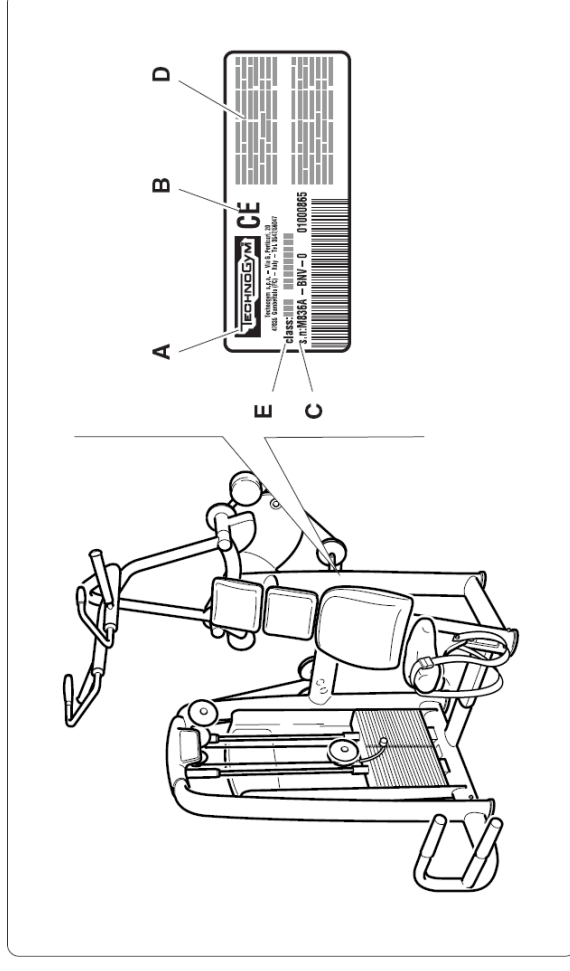
INFORMÁCIÓ

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

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

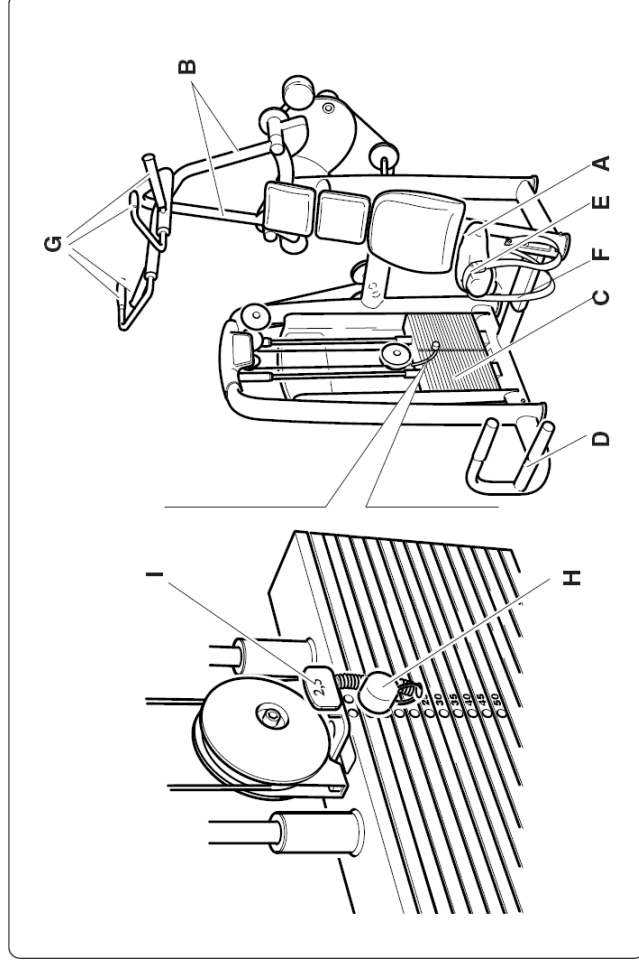


- A** Gyártó neve és címe
- B** CE jelzés
- C** Szériaszám
- D** Figyelmeztetések
- E** Berendezés minősítése

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

1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek



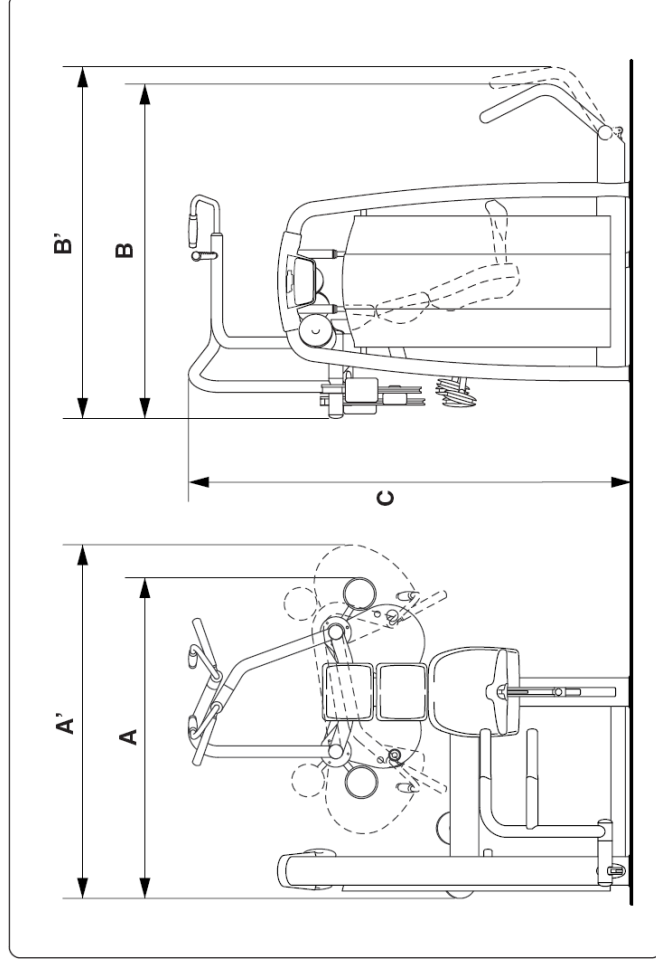
A Ülés: a felhasználó ezen ülve végzi a gyakorlatot. A helyzete a kar (E) segítségével állítható. Használat esetén, a szíj (F) rögzíti a felhasználót, ha testsúlyával azonos vagy annál nagyobb súlyokkal edz.

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

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

D Easy (könnyű) start nyomórúd: opcionális rendszer a karok felhasználóhoz közelebb mozgatásához, amely segíti a gyakorlatot elkezdéskor a fogantyúk megmarkolását.

1.2.2 Technikai adatok



A Szélesség 1313 mm

A' Maximális szélesség 1454 mm

B Hosszúság 1500 mm

B' Maximális hosszúság 1670 mm

C Magasság 1860 mm

A standard verzió tömege 292 kg

A plus verzió tömege 322 kg

A standard verzió súlykészlete 100 kg

A plus verzió súlykészlete 130 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: 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

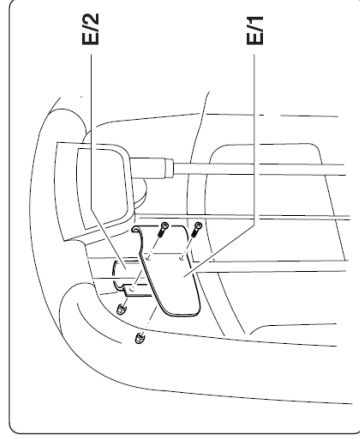
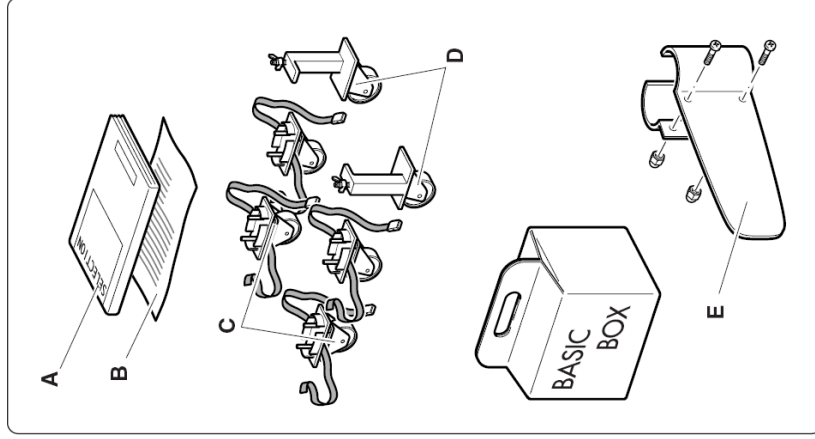
A mozgatott berendezés típusától függően lehet, hogy csak egy vagy két elforduló kerék van.

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 vezetősínt 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.

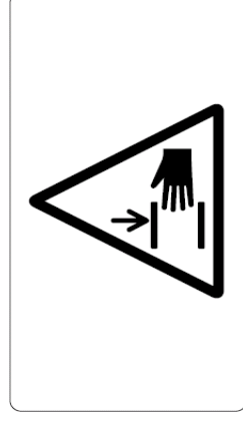
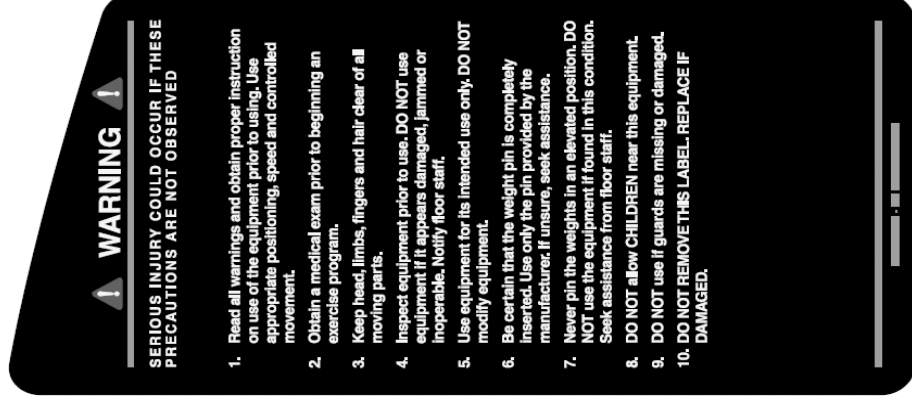
A súlykészleten egy külső védőburkolat van.

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 BECSÍPÓDÉS VESZÉLYÉT jelöli.

1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

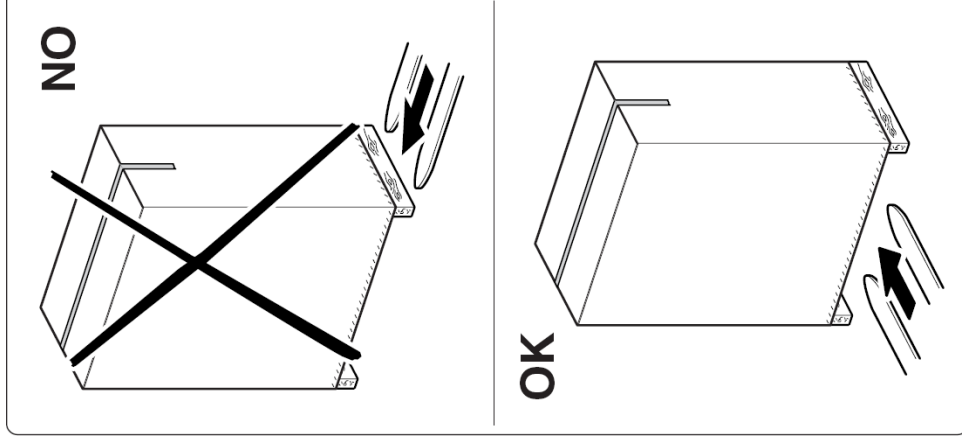
Csomagolás

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.

Ragassa 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.

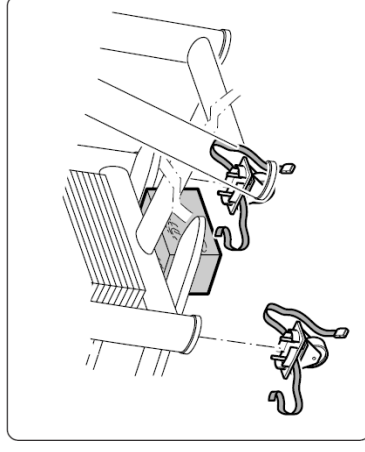


VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje a stabilitásvesztést.

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.



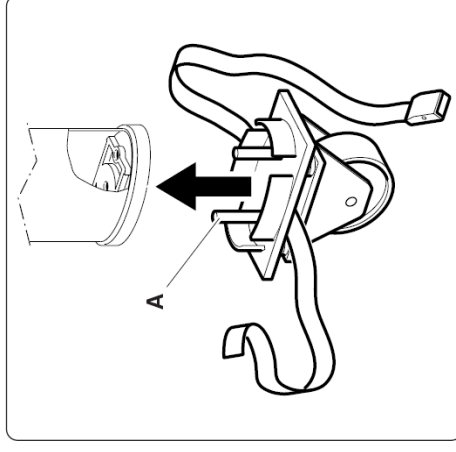
FIGYELMEZTETÉS

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

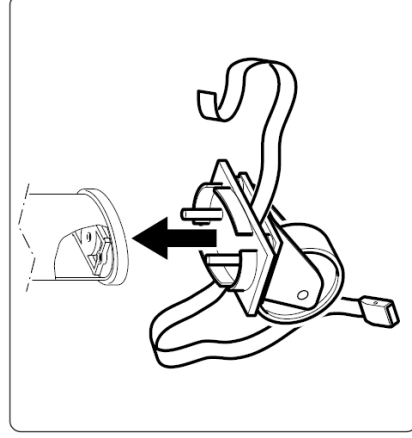
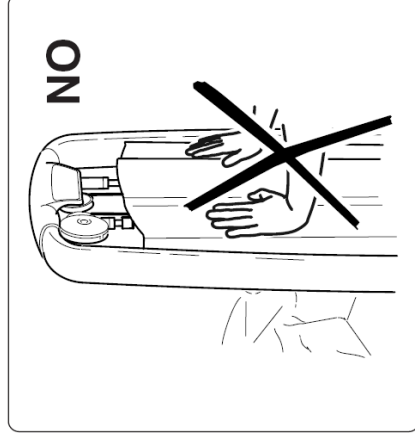
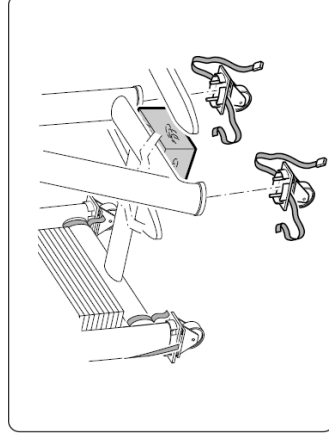
Végül emelje fel a berendezést, és a támasztékok eltávolítása után engedje le a földre.

FIGYELMEZTETÉS



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

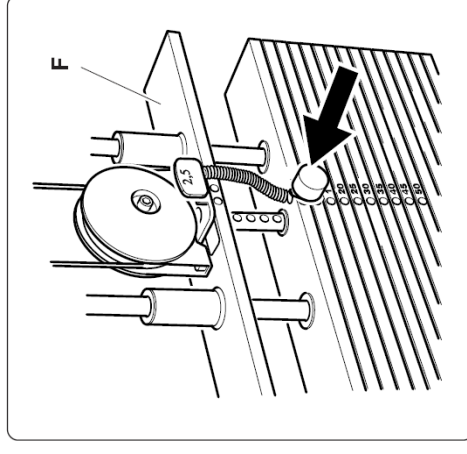
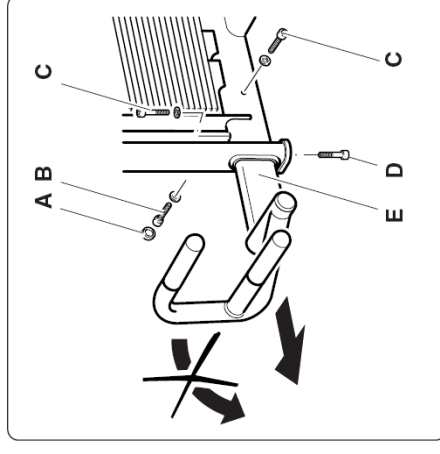
A kerekek akkor is használhatók, amikor a berendezés a szállító palettára van rögzítve.



1.3.2 Az easy (könnyű) start rendszer leszerelése

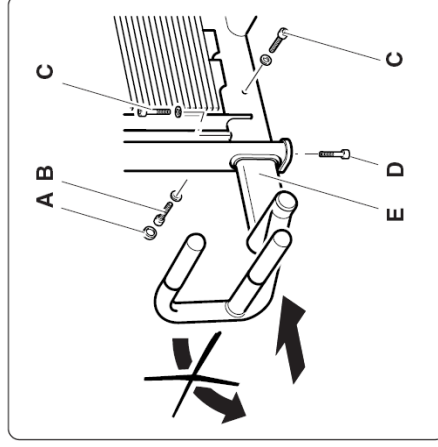
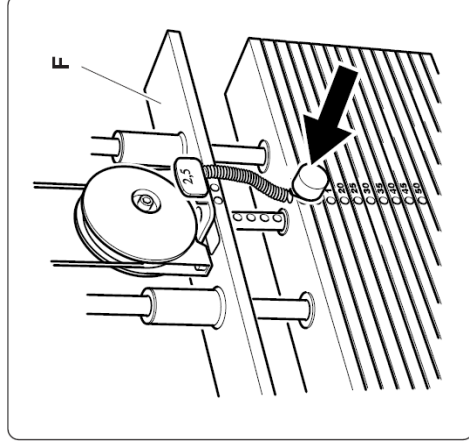
A berendezés szállítását vagy szűk ajtón való keresztvitelét segíti, hogy az easy (könnyű) start rendszer leszerelhető.

- emelje fel a berendezést a földről;
- távolítsa el a dugót **(A)** a súlykészlet hátoldalánál, hogy hozzáférjen a csavarhoz **(B)**;
- csavarja ki a csavart **(B)**, majd a két csavart **(C)** a másik oldalról is;
- távolítsa el a csavart **(D)** a berendezés talpának aljáról;
- vegye ki a súlykészletből a szeget, emelje fel a keresztarabot **(F)** a karok segítségével, majd a szeg segítségével rögzítse a keresztarabot **(F)** felső helyzetben;
- távolítsa el az easy (könnyű) start rendszert **(E)** a gépről anélkül, hogy működtetné.



Az easy (könnyű) start rendszer összeszereléséhez, felemelt berendezéssel:

- használja a szegyet a keresztídarab (F) rögzítéséhez felső helyzetben;
- illessze a helyére az easy (könnyű) start eszközt anélkül, hogy működtetné;
- húzza meg a csavart (D) a berendezés talpa alatt;
- húzza meg a két csavart (C) majd a harmadikat (B);
- helyezze vissza a kupakot a csavarra (A) a súlykészlet védőpaneljének hátoldalán.

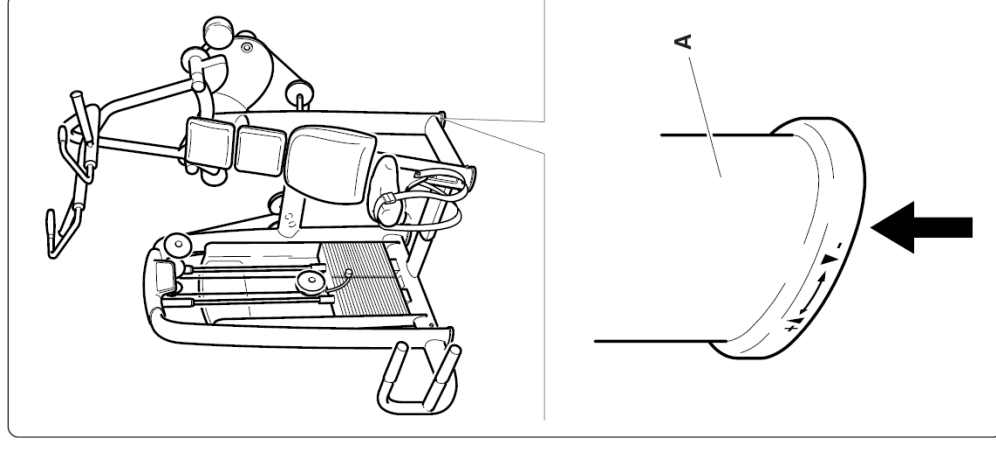


1.3.3 A berendezés beállítása

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



FIGYELMEZTETÉS

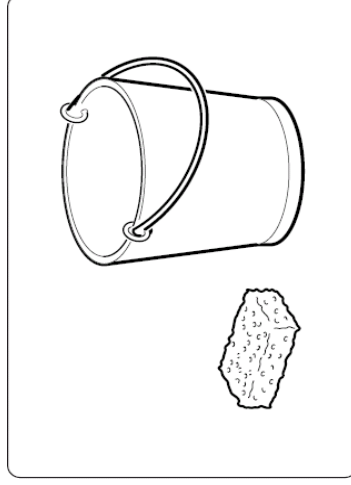
A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülés és/vagy kopás jeleit kutatva.

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 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.

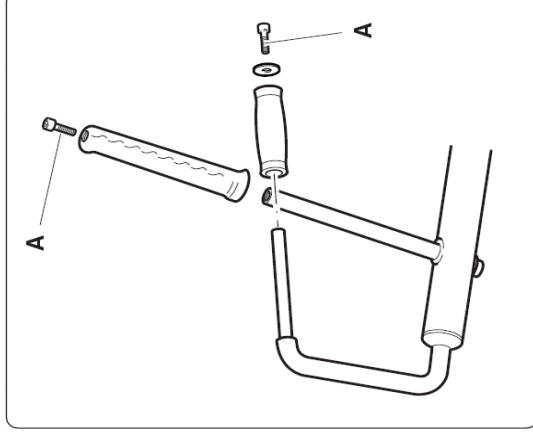
1.4.2 Speciális karbantartás

□ A szivacszott részek cseréje

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

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

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



☐ A súlykészlet kábelének cseréje

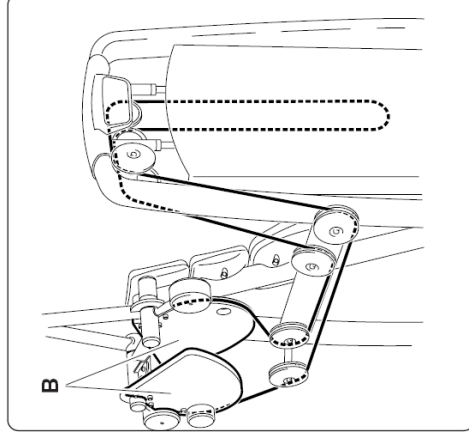
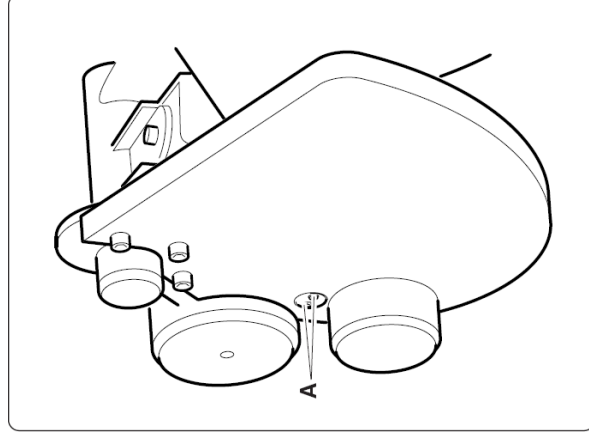


VESZÉLY
MINDIG csak a Technogym
kizárólagos magyarországi
képviseelője - a Finnrelax - által
árusított kábelt használja.

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 kábelhúzó tárcsából (B), majd távolítsa el a kábelt;
- helyezze be az új kábelt és húzza meg a csavarokat (A) az egyik tárcsán (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 tárcsán (B) is, úgy, hogy a karok folyamatosan hozzáérjenek a gumitűközhöz;
- távolítsa el a 10 mm-es (1/2") távtartót a súlykészletből.



☐ A súlykészlet kábelének feszítése

A súlykészlet kábelének feszítéséhez a következőképpen járjon el:

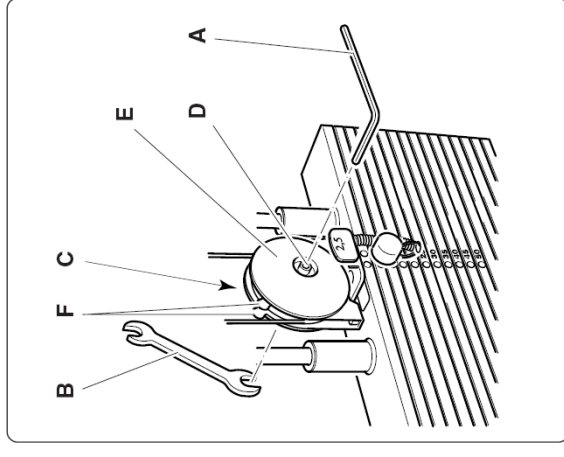
- használjon egy imbuszkulcsot (A) és egy villáskulcsot (B);
- lazítson egy fél fordulatot óramutatóval ellentétes irányban a csavaron (C) úgy, hogy közben tartja az imbuszcsavart (D);
- egy időben csavarja a mozgó csiga (E) mindkét oldalát. Az óramutató járásával egyezően feszítheti, azzal ellentétesen,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



FIGYELMEZTETÉS

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

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

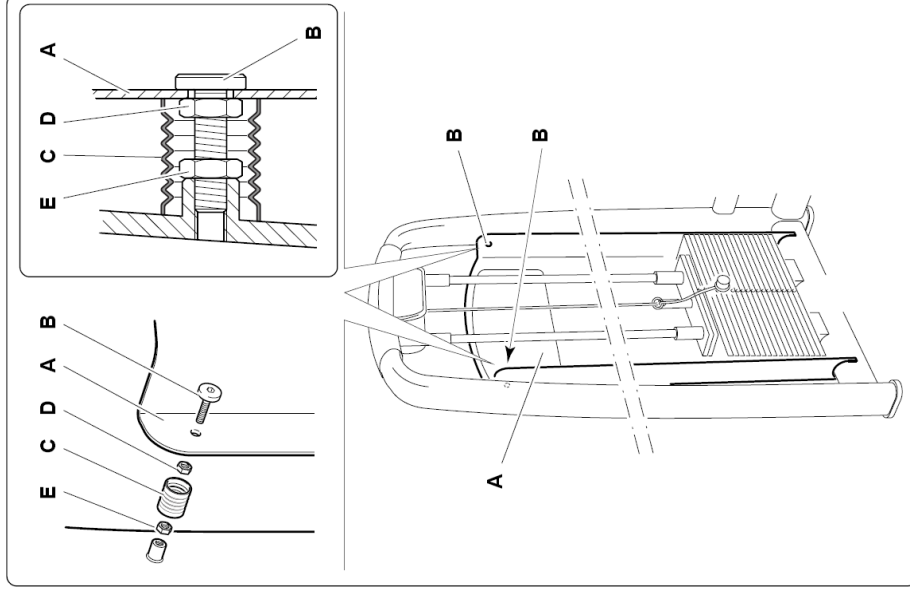


□ A súlykészlet védőburkolatának szétszerelése

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

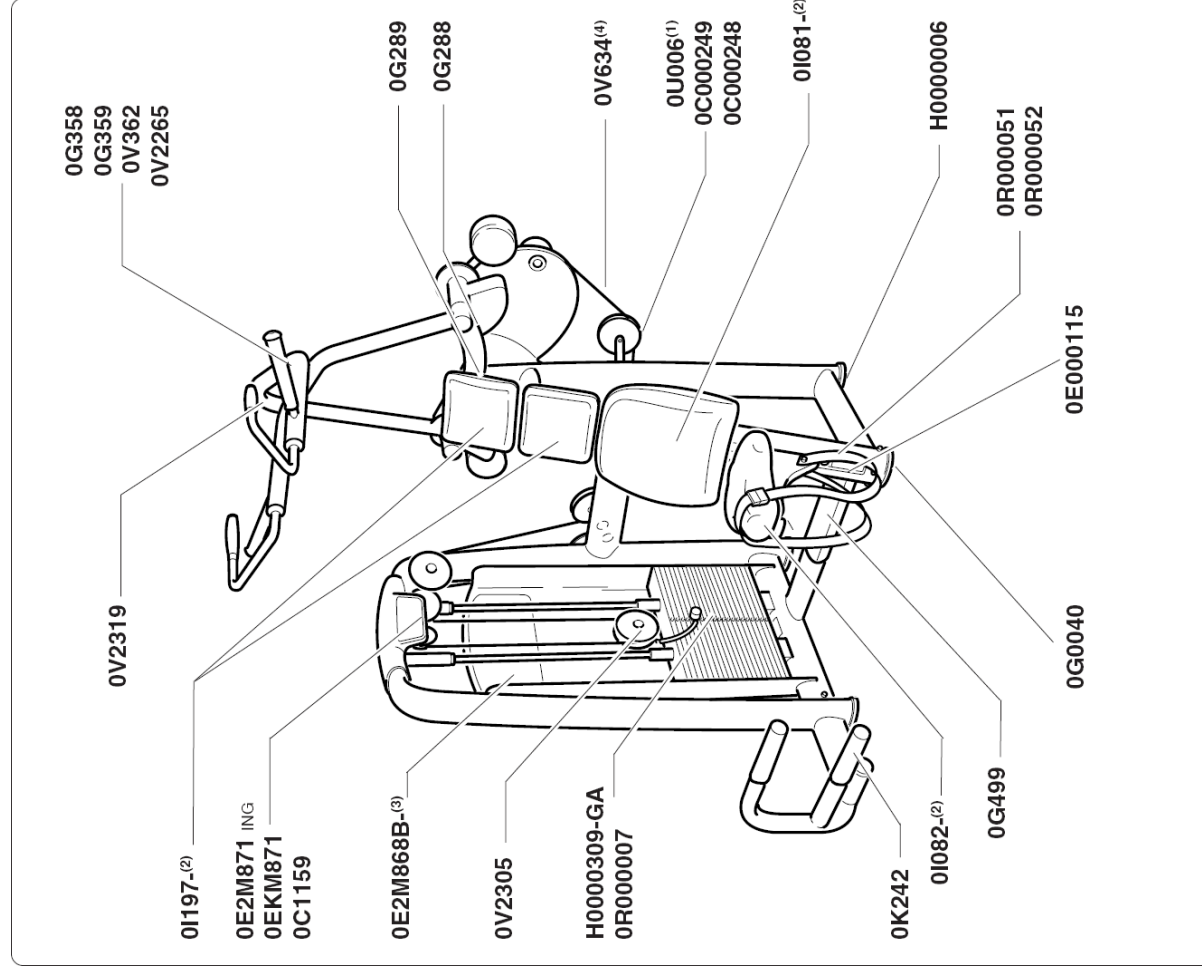
Bemutatóterem:

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
0C000248	Csiga belső burkolat	0I082-(2)	Ülés
0C000249	Csiga külső burkolat	0I197-(2)	Fejtámla
0C1159	Tető	0K242	Lábtartó
0E000115	Ülés beállítás címke	0R000007	Szeg kábel
0E2M868B-(3)	Gyakorlatok tábla	0R000051	Biztonsági öv csattal
0E2M871 ING	Első címke	0R000051	Biztonsági öv csat nélkül
0EKM871	Hátsó címke	0U006(1)	Csiga
0G0040	Talp	0V2265	Markolat gyűrű
0G289	Dugó	0V2305	Csiga burkolat
0G288	Dugó	0V2319	Standard markolat
0G358	Jobb kapaszkodó	0V362	Markolat dugó
0G359	Bal kapaszkodó	0V634(4)	Súlykészlet kábel
0G499	Lábtámasztó lemez	H0000006	Állítható talp
0I081-(2)	Háttámasz	H0000309-GA	Szeg

FIGYELEM

(1) Minden csigának azonos a megrendelési száma.

(2) Mellékelje a szinkódot.

(3) Mellékelje a nyelv kódot.

(4) A standard súlykészlethez a kábel 616 cm hosszú, a növelt súlykészlethez a kábel 594 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 ülve maradhat, a felemeléséhez emelkedjen fel róla.

Válassza ki a terhelést a szeg (B) segítségével. Ha a használt súly megközelíti vagy meghaladja testsúlyát, akkor használja az övet (C).

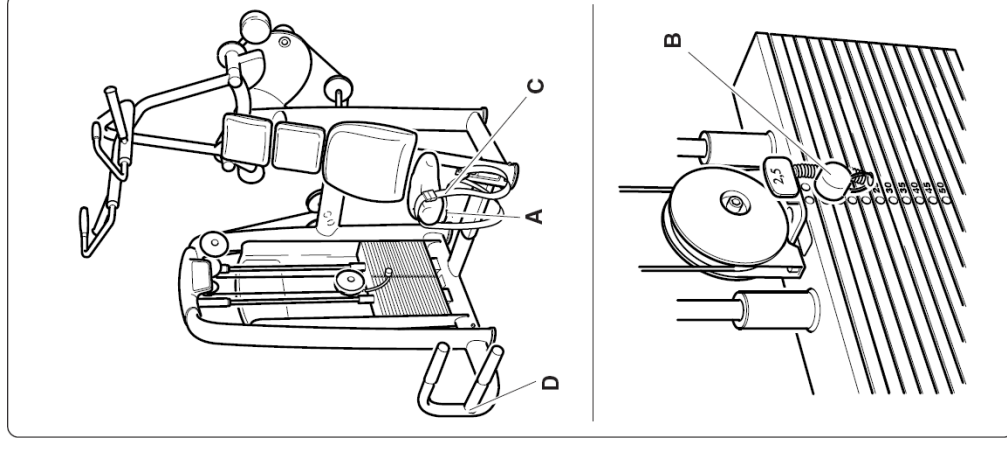
Csúszson annyira hátra, hogy a háta teljes felületen illeszkedjen a háttámlának.

A kiindulási helyzetben karjai legyenek kinyújtva, úgy hogy a lemezek már enyhén felemelkednek.

Jobb lábával nyomja meg az easy (könnyű) start nyomórudat, majd markolja meg a fogantyúkat.

Ha megfogta a fogantyúkat, engedje vissza az easy (könnyű) start nyomórudat (D) és a stabilabb helyzet érdekében tegye a lábát a földre.

A különféle fogásokkal, még differenciáltabb izomkondicionálás érhető el.



2.2 Gyakorlat

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

A sorozat alatt ne érjenek össze a lemezek.

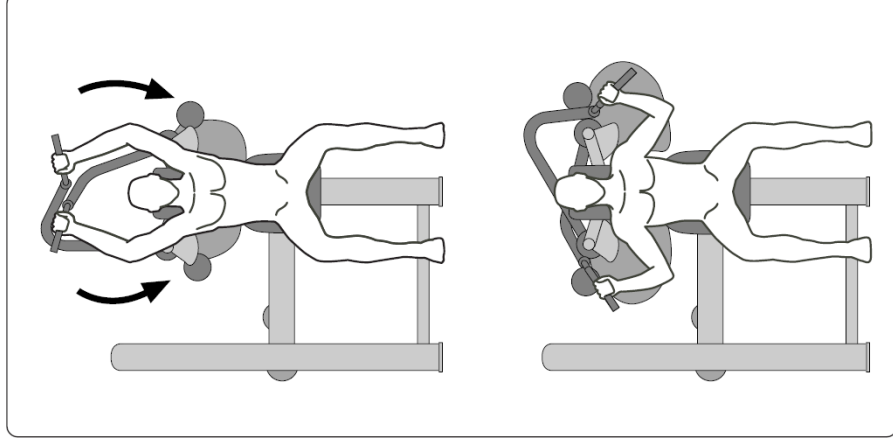
Végezze egyenletes sebességgel a mozgást a megindítástól a befejezésig.

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.

Az utolsó ismétlésnél használja az easy (könnyű) start nyomórudat 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 amelyet ez a leírás előír.
- Akinnek 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 Vertical Traction 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 sportfokhoz.
- A Vertical Traction-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.

