

# ELEMENT +

ESSENTIAL STRENGTH



## Justerbar bænk

Brugsanvisning



# Indholdsfortegnelse

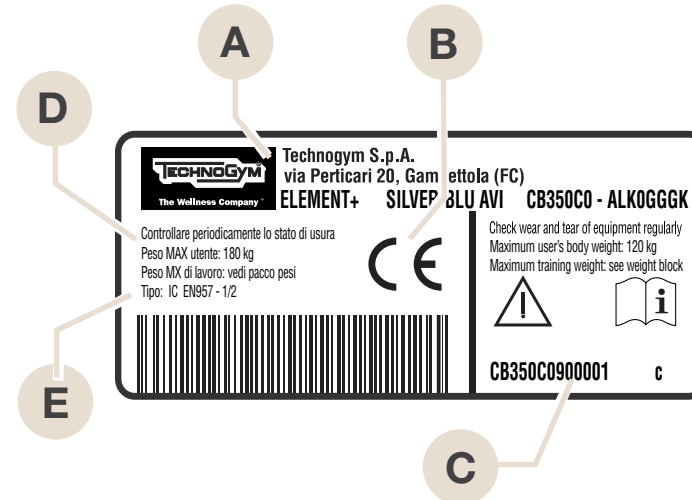
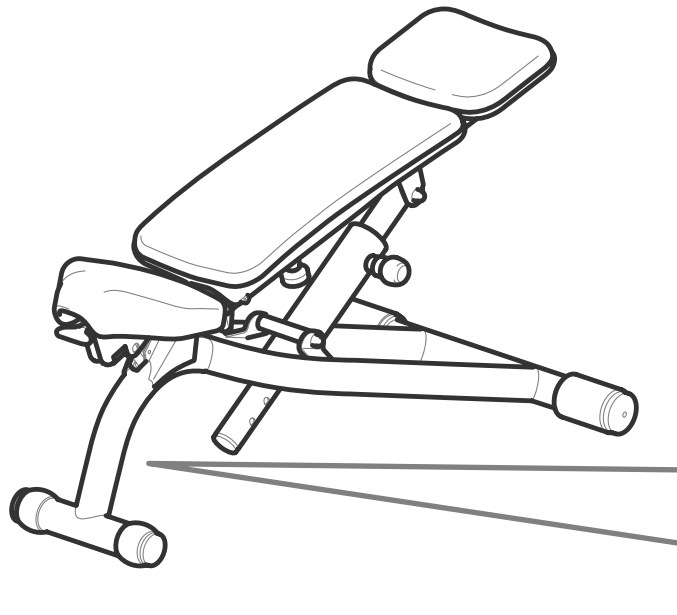
---

Fabrikant- og maskinidentifikation .....	3
Maskinbeskrivelse .....	4
Tekniske data.....	5
Sikkerhedsanordninger og -advarsler .....	6
Installationsomgivelser .....	7
Udpakning .....	8
Maskinens løftning og flytning.....	9
Ordinær vedligeholdelse .....	10
Udskiftning af de polstrede dele .....	11
Teknisk assistance.....	12
Opmagasiner .....	13
Bortskaffelse.....	13
Anvisninger for brug .....	14

# Fabrikant- og maskinidentifikation

Etiketten med fabrikant- og maskinidentifikation, der sidder indvendigt på stellet under sædet, indeholder følgende data:

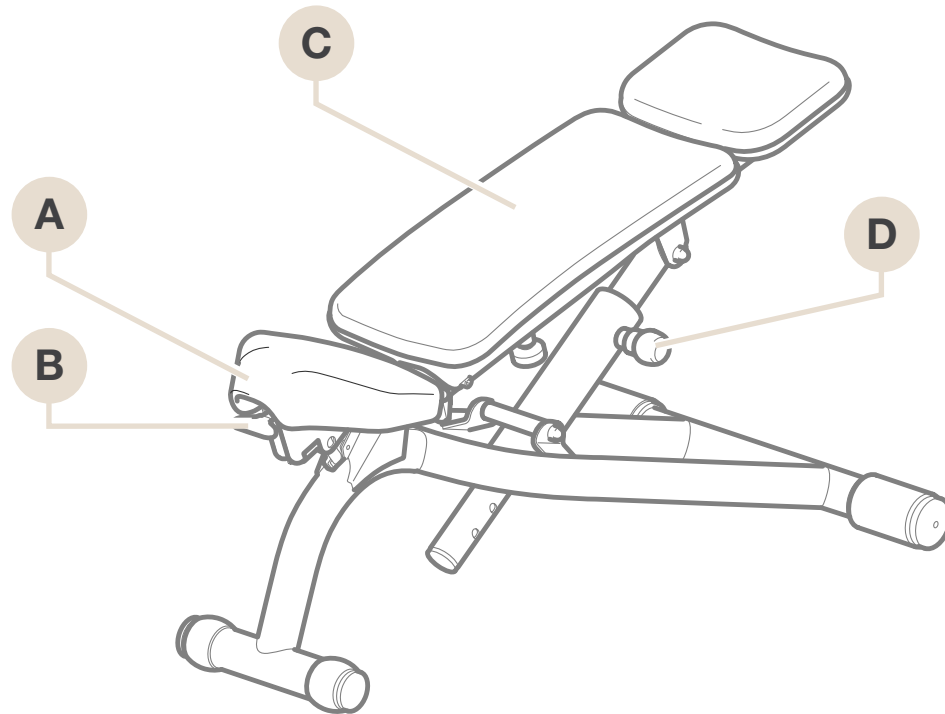
- A Fabrikantens navn og adresse
- B EF-overensstemmelsesmærke
- C Serienummer
- D Advarsler og brugers maksimale vægt
- E Maskinens tilhørsklasse



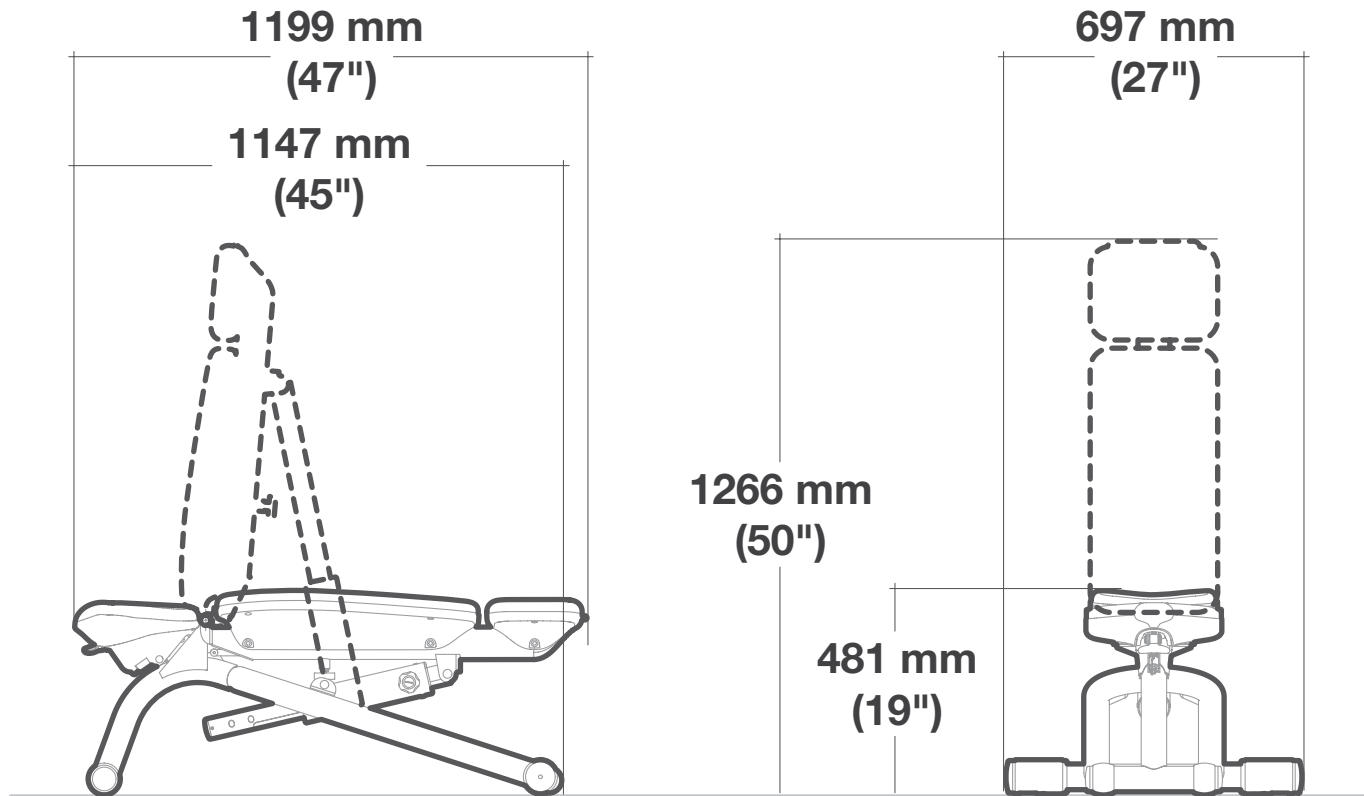
# Maskinbeskrivelse

**Sæde (A):** Tag plads herpå, for at udføre øvelsen. Dets position kan justeres med **sædets greb (B)**.

**Ryglæn (C):** Støt ryggen herpå for at udføre øvelsen. Dets position kan justeres med **knoppen (D)**.



# Tekniske data



**36 kg (79 lb)**

# Sikkerhedsanordninger og -advarsler

---

Maskinen har ingen skarpe hjørner.

Alle delene, der kommer i berøring med kroppen, er passende beskyttet med gummi eller polstring.



## **ADVARSLER**

Læs og overhold altid oplysningerne om risici og farer, der findes etiketterne, der er sat på selve maskinen.

# Installationsomgivelser

Med henblik på at sikre, at aktivitet med maskinen vil være ubesværlig, resultatgivende og uden risiko bør omgivelserne opfylde visse specifikke krav og det anbefales især at kontrollere tilstedeværelse af nedenstående forhold, inden man bestemmer sig for hvor maskinen skal installeres:

- **temperatur** på mellem +10°C og +25°C;
- tilstrækkelig udluftning til at holde luftfugtigheden på mellem 20% og 90% under træning;
- tilstrækkelig **belysning** til at udføre den fysiske træning under behagelige og afslappende forhold;
- tilstrækkeligt stort område, **uden hindringer**, rundt om maskinen, der tager højde for pladskravet under bevægelsen og herved værner om sikkerheden;
- plan og stabil overflade uden vibrationer, med en bæreevne, der er afstemt efter den forudsete vægt.

Hvis maskinerne installeres på et **offentligt tilgængeligt sted**, skal omgivelserne opfylde alle krav, i den gældende lovgivning på området.



## **ADVARSLER**

**Maskinerne skal anbringes og anvendes i et område hvor adgang og overvågning specifikt er reglementeret af ejeren.**

# Udpakning

Maskinen leveres færdigmonteret, beskyttet af cellofan og pap.

Løft og transport kan udføres med almindelige løftemidler.

For at beskytte sikkerheden for personer og ejendom bør det nøje vurderes, i forhold til maskinens bestemmelsessted, hvilke almindelige almindeligt løfte- og transportmidler, der anvendes.

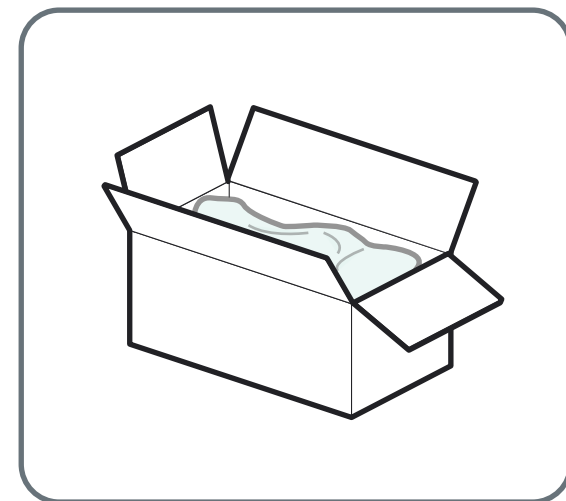


## ADVARSLER

I betragtning af maskinens vægt bør den manuelle løftning af emballagen foretages af mindst to personer.

For at få maskinen ud af emballagen, skal du gøre følgende:

- åbn papemballagen foroven;
- løft maskinen og stil den på jorden;
- fjern cellofanen.



## ADVARSLER


I betragtning af maskinens vægt bør flyttehandlingen foretages af mindst to personer.

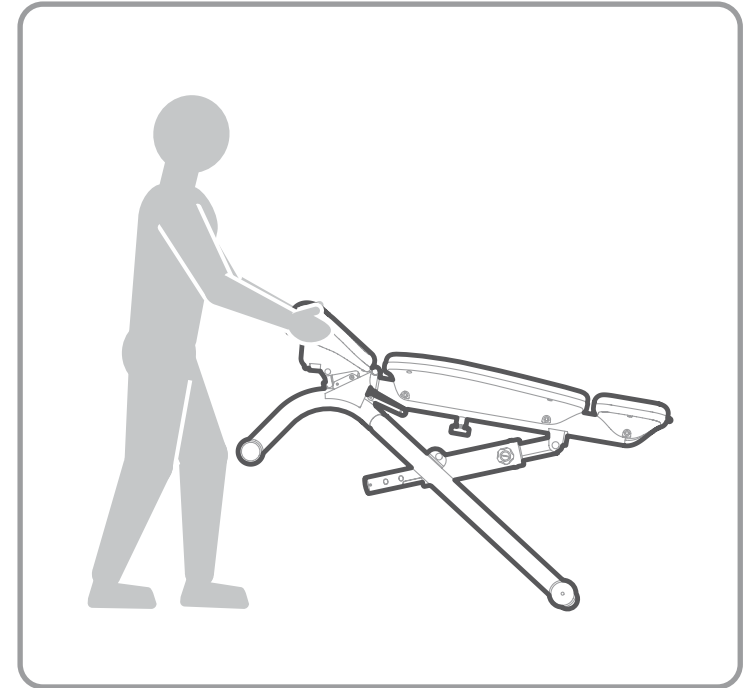
Emballagematerialerne (kasser, poser mv.) må ikke efterlades inden for børns rækkevidde, da de er potentielle kilder til fare. De må heller ikke efterlades i naturen.



# Maskinens løftning og flytning

Maskinen er udstyret med to hjul. For at flytte den skal den blot løftes lidt i siden uden hjul ved at tage fat i polstringen eller stellet og skubbe frem eller tilbage.

 **ADVARSLER**  
Flytningen skal foretages med stor forsigtighed da maskinen kan komme ud af balance.



# Ordinær vedligeholdelse



## ADVARSLER

Sikkerhedsniveauet kan kun opretholdes ved at udføre en omhyggelig inspektion af maskinen hver anden uge, så skader og/eller slitage kan opdages.

Det anbefales øjeblikkeligt at udskifte defekte eller nedslidte komponenter eller, som alternativ, at tage maskinen ud af drift.

Det er en god regel altid at holde maskinen ren og fri for støv, i henhold til de mest almindelige forskrifter om hygiejne, især hvis den benyttes i et sportscenter eller af mere end en person.

Anvend en fugtig klud eller en svamp og mild sæbe til rengøring af de polstrede dele.

Rengør maskinens udvendige dele med en fugtig klud en gang om ugen.



## ADVARSLER

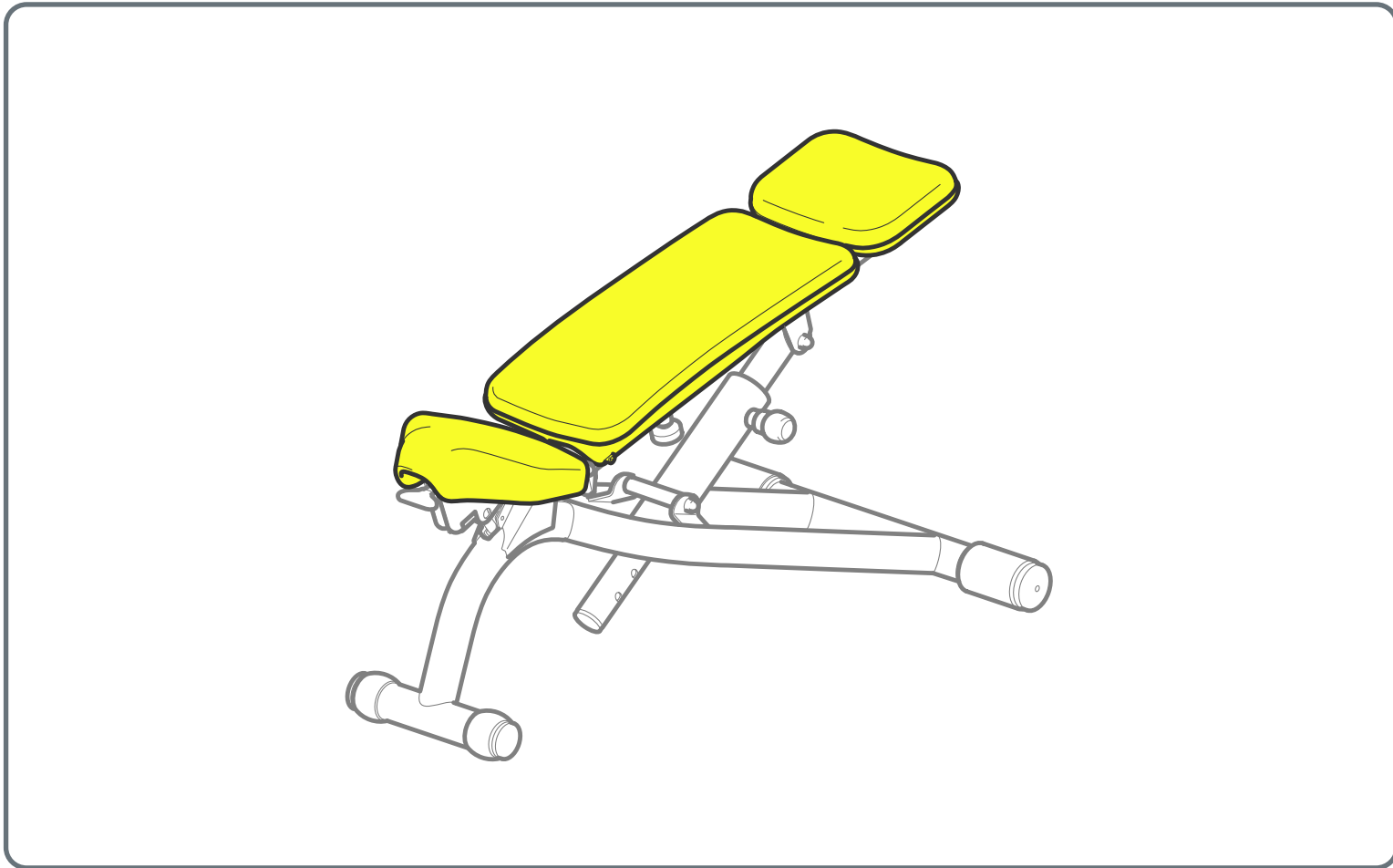
Pas på ikke at gnide for hårdt på tegningerne og anvisningerne i etiketterne.

Tag kontakt til den tekniske assistance hos Technogym, hvad angår vedligeholdelsesindgreb, der ikke beskrives i denne anvisning.

# Udskiftning af de polstrede dele

I tilfælde af slitage på de polstrede dele anbefales det at skifte dem ud, især af hygiejniske årsager.

Skru skruerne i den modsatte side af selve **polstringerne** ud, for at udskifte disse.



# Teknisk assistance

Den tekniske assistance hos Technogym omfatter:

- telefonisk rådgivning;
- oplysning om serviceindgreb under garanti og mod betaling;
- teknisk assistance in loco;
- forsendelse af originale reservedele.

## **Technogym Technical Support Service**

**tel: 0547 650650**

**fax: 0547 650150**

**email: [service@technogym.com](mailto:service@technogym.com)**

Nedenstående data skal angives, når der tages kontakt til den tekniske assistance hos Technogym:

- maskinmodel,
- købsdato,
- serienummer,
- præcis angivelse af problem og fejl.



### **ADVARSLER**

**Indgreb på maskinen, udført af personale uden autorisation fra Technogym medfører garantibortfald.**

# Opmagasinerings

Ved længerevarende inaktivitet anbefales det at opmagasinere maskinen:

- på et tørt og rent sted og beskyttet mod støv af et dækket;
- i omgivelser med en temperatur på mellem +10°C og +25°C og med en luftfugtighed på mellem 20% og 90%.

Maskinen bevares bedst i den originale emballage.

## Bortskaffelse

Man bør altid sørge for at maskinen på ingen måde kan blive til en farekilde og bl.a. undgå at efterlade maskinen, hvor den kan blive brugt af børn.

Det er forbudt at efterlade maskinen i naturen, i offentlige områder eller private områder, der er åbne for offentligheden.

Maskinen er bygget af materialer, så som stål, aluminium og plastik, der kan genbruges og som skal bortskaffes i henhold til de gældende forskrifter om kommunalt affald og lignende. Lad nedtagning foretage af specialiserede firmaer.

# Anvisninger for brug

Nedenfor præsenteres kun nogle af de øvelser, som kan udføres med den justerbare bæk.

## Stræk med håndvægte (brystmuskler)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed.

Træk i knoppen (**A**) og sænk ryglænet helt.

Løft grebet (**B**) under den forreste del af sædet, og sænk sædet helt.

Læg dig helt ned på bænken.

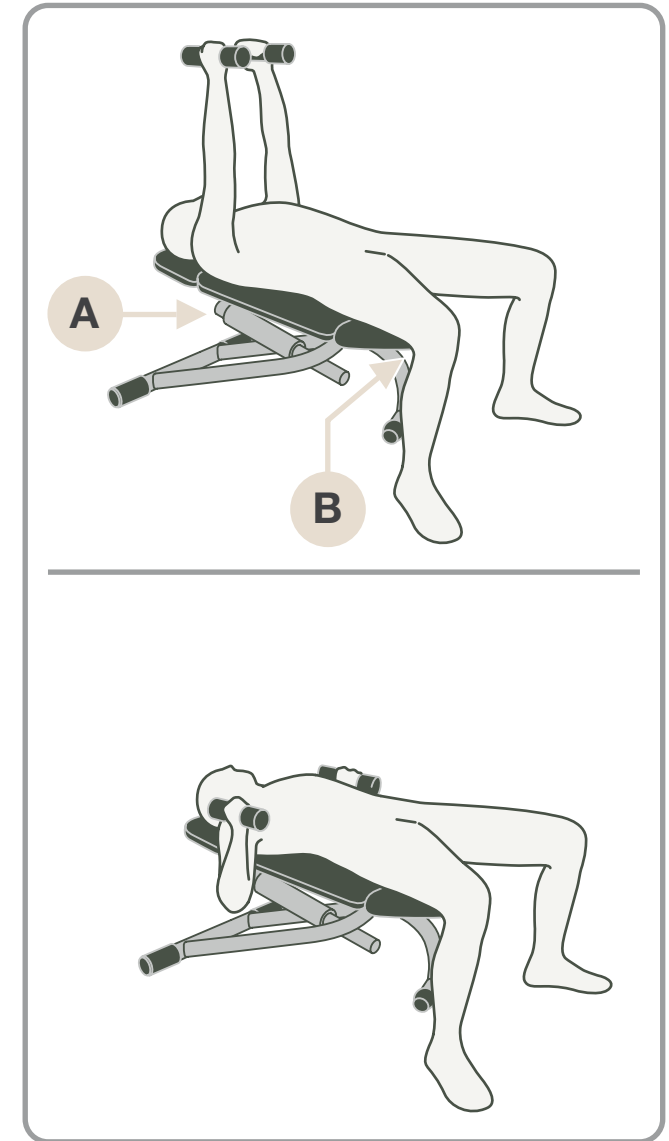
Støt fødderne på jorden og spred benene for større stabilitet.

Tag fat i håndvægtene på symmetrisk vis og stræk armene opad med en afstand mellem hænderne, der svarer til afstanden mellem skuldrene. Håndvægtene er parallelle.

Bøj armene samtidigt og før håndvægtene i skulderhøjde. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.



### Vandret kryds (brystmuskler)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed.

Træk i knoppen **(A)** og sænk ryglænet helt.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet, og sænk sædet helt.

Læg dig helt ned på bænken.

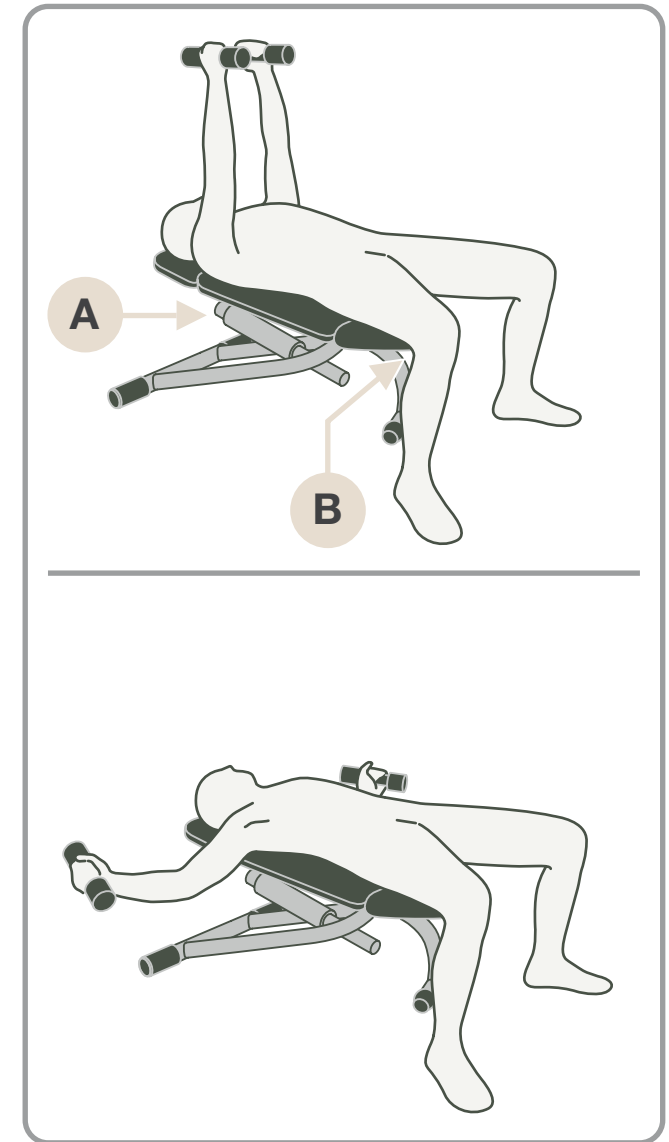
Støt fødderne på jorden og spred benene for større stabilitet.

Tag fat i håndvægtene på symmetrisk vis med strakte arme opad og hænderne ved siden af hinanden.

Åbn armene samtidigt og før håndvægtene i skulderhøjde med strakte arme. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.



### Pull over (brystmuskler)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed.

Træk i knoppen **(A)** og sænk ryglænet helt.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet, og sænk sædet helt.

Læg dig helt ned på bænken.

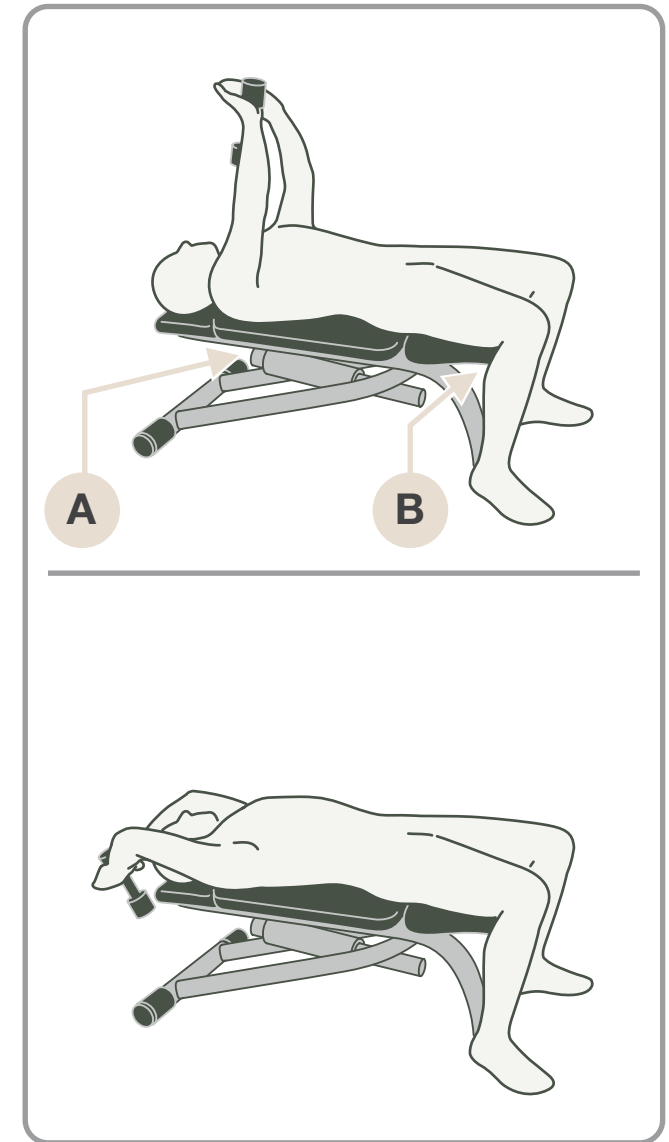
Støt fødderne på jorden og spred benene for større stabilitet.

Hold håndvægten med begge hænder og stræk armen opad.

Sænk håndvægten bag hovedet, mens du holder armene strakte. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.





### Biceps, koncentrerede

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed.

Træk i knoppen **(A)** og sænk ryglænet helt.

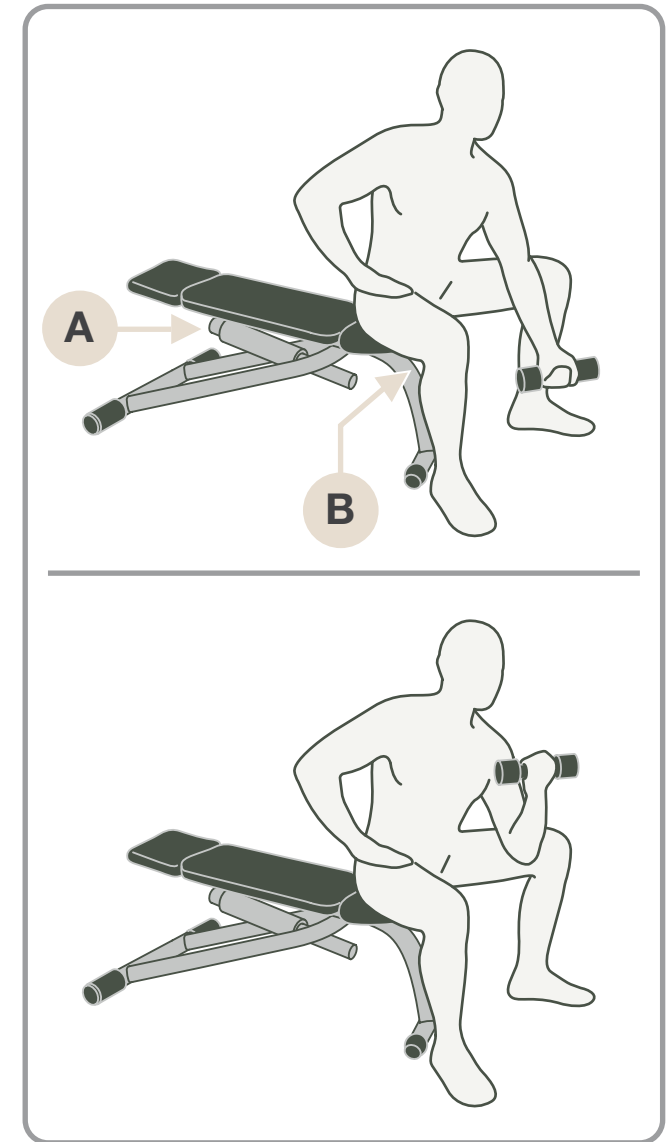
Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet, og sænk sædet helt.

Sid på bænken med benene fra hinanden.

Udfør øvelsen med en arm ad gangen. Armen med håndvægten er strakt nedad, med albuen hvilende på det tilsvarende ben. Den anden hånd er på benet.

Bøj underarmen, mens du holder albuen på benet. Vend derefter tilbage til startpositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.



### French press (triceps)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed.

Træk i knoppen **(A)** og sænk ryglænet helt.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet, og sænk sædet helt.

Læg dig helt ned på bænken.

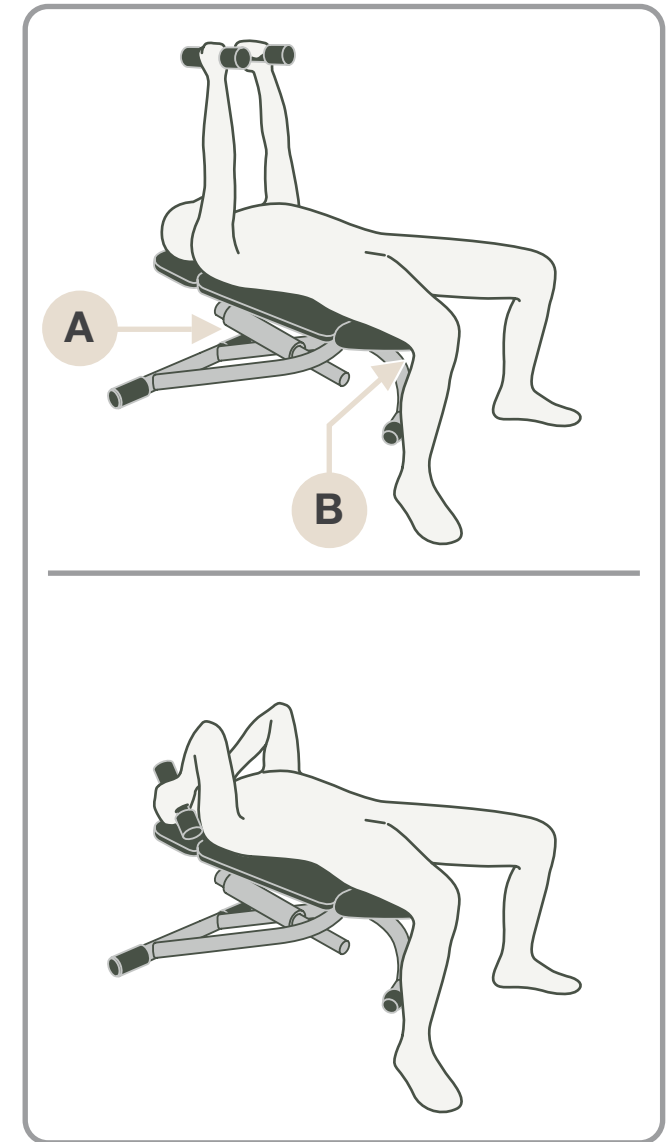
Støt fødderne på jorden og spred benene for større stabilitet.

Tag fat i håndvægtene på symmetrisk vis og stræk armene opad med en afstand mellem hænderne, der svarer til afstanden mellem skuldrene. Håndvægtene er parallelle.

Bøj underarmene, mens du holder armen stille, og før håndvægtene til siderne af hovedet. Vend derefter tilbage til startpositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.



### Knæ til brystet (mavemuskler)

Træk i knoppen **(A)** og sænk ryglænet helt.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet, og sænk sædet helt.

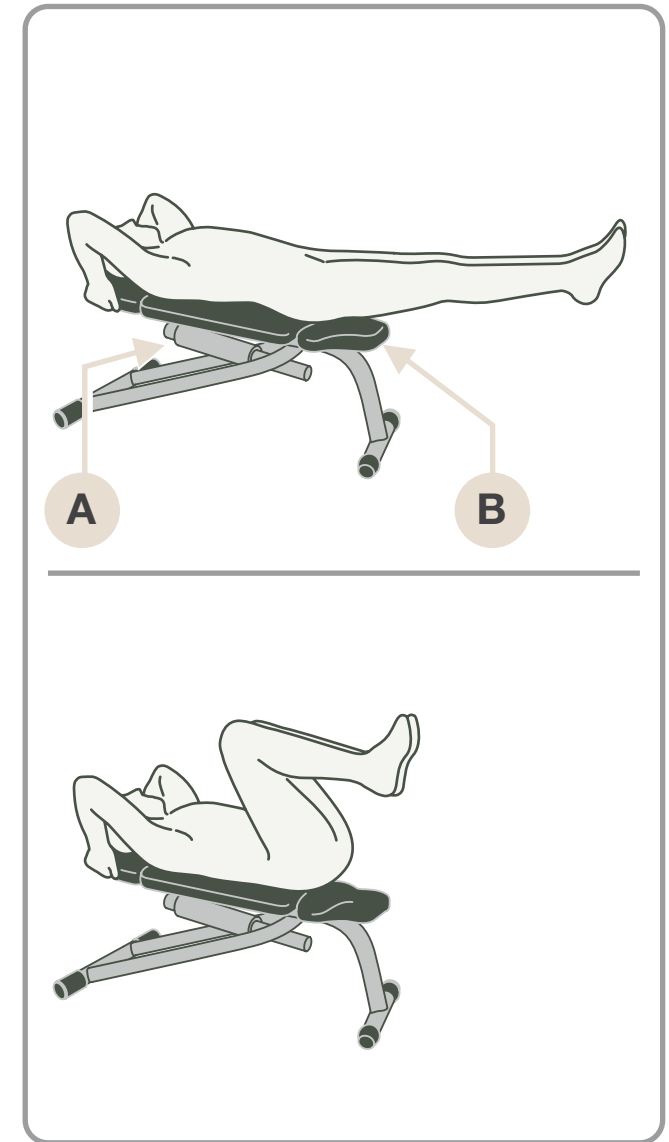
Læg dig helt ned på bænken.

Før armene bag hovedet og tag fat i hovedstøtten for større stabilitet.

Løft benene fra jorden og før dem på linje med kroppen.

Bøj knæene til brystet, og vend derefter tilbage til startpositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.



### Stræk med håndvægte, på skrå (øvre brystmuskel)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed. Træk i knoppen **(A)** for at justere ryglænets hældning til cirka 45°. For at løfte ryglænet skal du blot trække i det ved at tage fat i polstringen. For at sænke det skal du derimod trække i knoppen **(A)**.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet, og justér positionen, så du ikke glider under øvelsen. For at løfte sædet skal du blot trække det opad. For at sænke det skal du derimod løfte grebet **(B)**.

Sid på bænken med kroppen tæt sluttende til polstringerne.

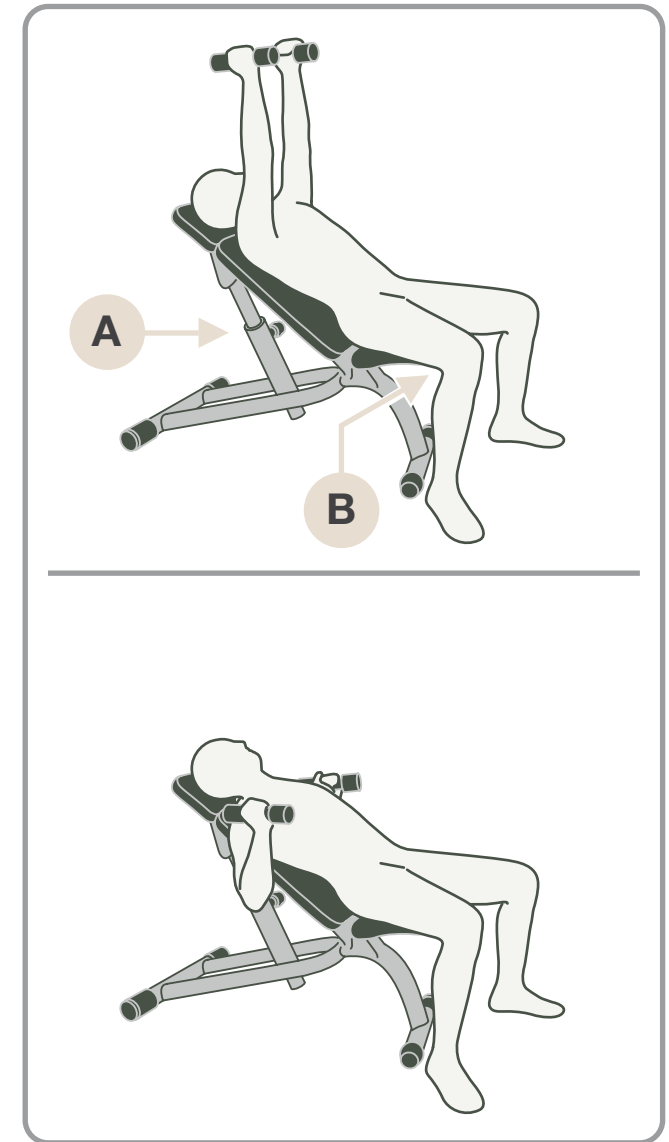
Støt fødderne på jorden og spred benene for større stabilitet.

Tag fat i håndvægtene på symmetrisk vis og stræk armene opad med en afstand mellem hænderne, der svarer til afstanden mellem skuldrene. Håndvægtene er parallelle.

Bøj armene samtidigt og før håndvægtene i skulderhøjde. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.



### Kryds på skrå (øvre brystmuskulatur)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed. Træk i knoppen **(A)** for at justere ryglænets hældning til cirka 45°. For at løfte ryglænet skal du blot trække i det ved at tage fat i polstringen. For at sænke det skal du derimod trække i knoppen **(A)**.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet, og justér positionen, så du ikke glider under øvelsen. For at løfte sædet skal du blot trække det opad. For at sænke det skal du derimod løfte grebet **(B)**.

Sid på bænken med kroppen tæt sluttende til polstringerne.

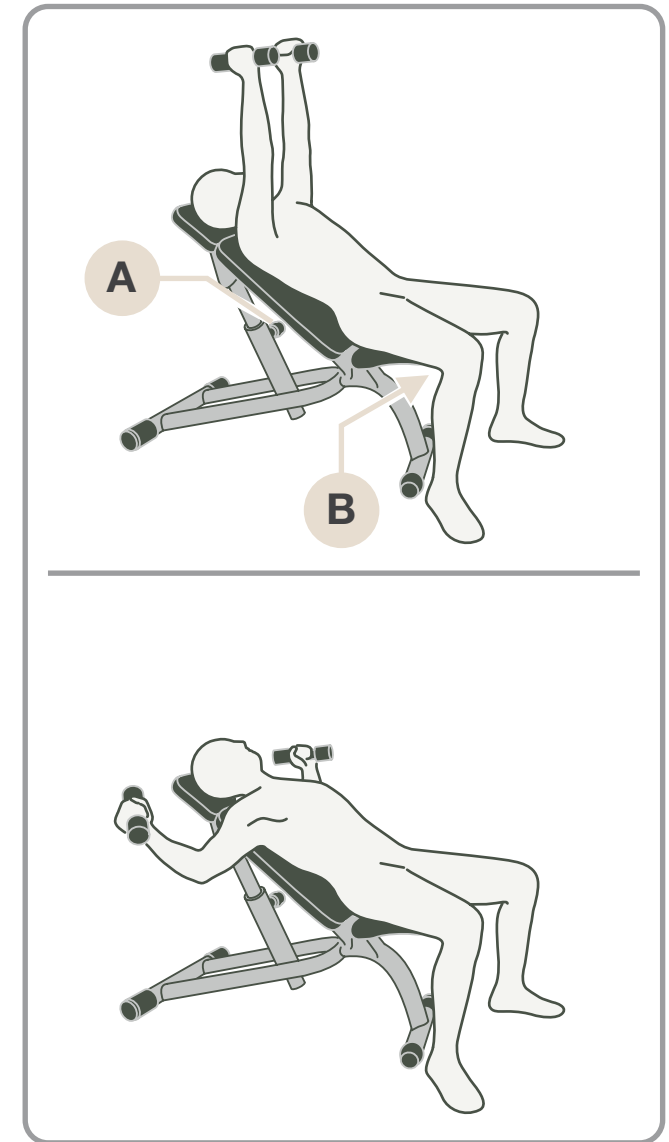
Støt fødderne på jorden og spred benene for større stabilitet.

Tag fat i håndvægtene på symmetrisk vis og stræk armene opad med en afstand mellem hænderne, der svarer til afstanden mellem skuldrene.

Åbn armene samtidigt og før håndvægtene i skulderhøjde. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.

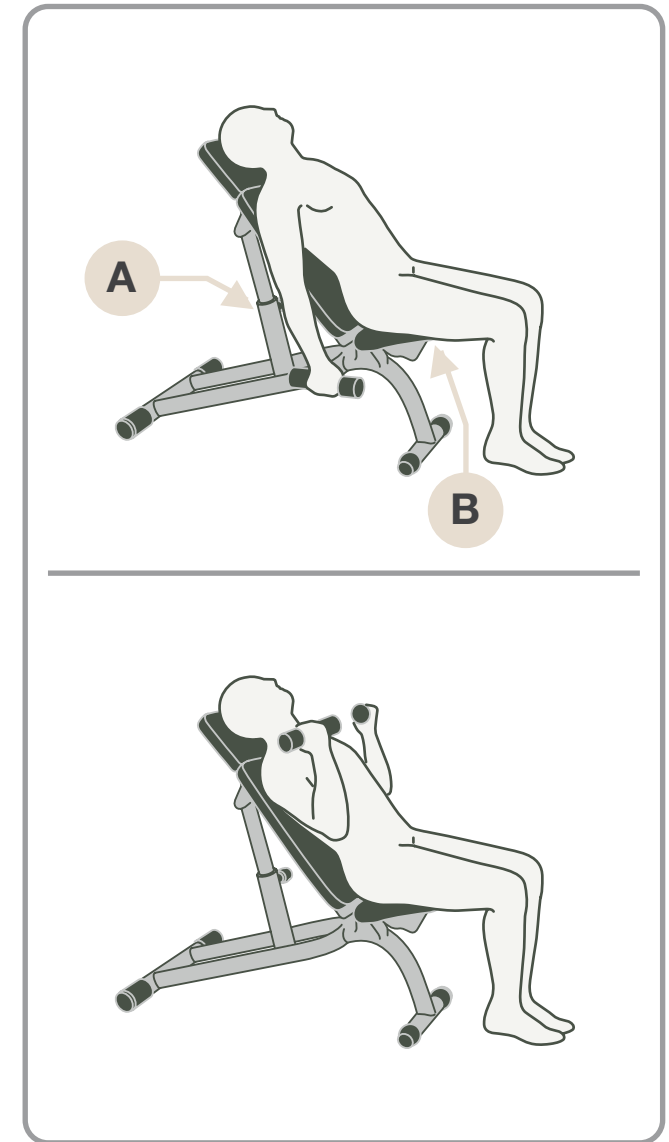


### Curl med håndvægte (biceps)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed. Træk i knoppen **(A)** for at justere ryglænets hældning til cirka 45°. For at løfte ryglænet skal du blot trække i det ved at tage fat i polstringen. For at sænke det skal du derimod trække i knoppen **(A)**.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet, og justér positionen, så du ikke glider under øvelsen. For at løfte sædet skal du blot trække det opad. For at sænke det skal du derimod løfte grebet **(B)**.

Sid på bænken med kroppen tæt sluttende til polstringerne. Støt fødderne på jorden med samlede ben. Tag fat i håndvægtene med armene strakt nedad. Håndvægtene er parallelle. Bøj underarmene samtidigt og drej dem opad og før håndvægtene mod skuldrene. Vend derefter tilbage til udgangspositionen. Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen. Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.



### Sideløft (skulderblade i siden)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed. Træk i knoppen **(A)** for at justere ryglænets hældning til 90°. For at løfte ryglænet skal du blot trække i det ved at tage fat i polstringen. For at sænke det skal du derimod trække i knoppen **(A)**.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet for at justere positionen. For at løfte sædet skal du blot trække det opad. For at sænke det skal du derimod løfte grebet **(B)**.

Sid på bænken med kroppen tæt sluttende til polstringerne.

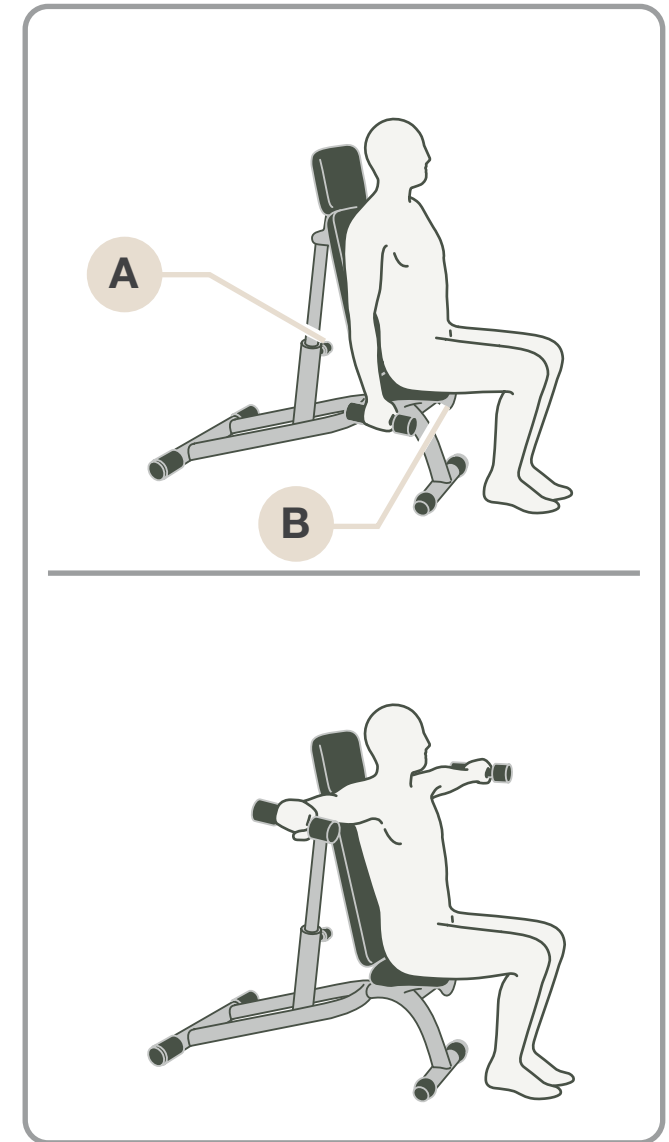
Støt fødderne på jorden med samlede ben.

Tag fat i håndvægtene med armene strakt nedad. Håndvægtene er parallelle.

Hæv armene sidelæns og før håndvægtene i skulderhøjde. Vend derefter tilbage til udgangspositionen. Under øvelsen forbliver armene strakte.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.



### Løft foran (forreste skulderblade)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed. Træk i knoppen **(A)** for at justere ryglænets hældning til 90°. For at løfte ryglænet skal du blot trække i det ved at tage fat i polstringen. For at sænke det skal du derimod trække i knoppen **(A)**.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet for at justere positionen. For at løfte sædet skal du blot trække det opad. For at sænke det skal du derimod løfte grebet **(B)**.

Sid på bænken med kroppen tæt sluttende til polstringerne.

Støt fødderne mod jorden og saml benene.

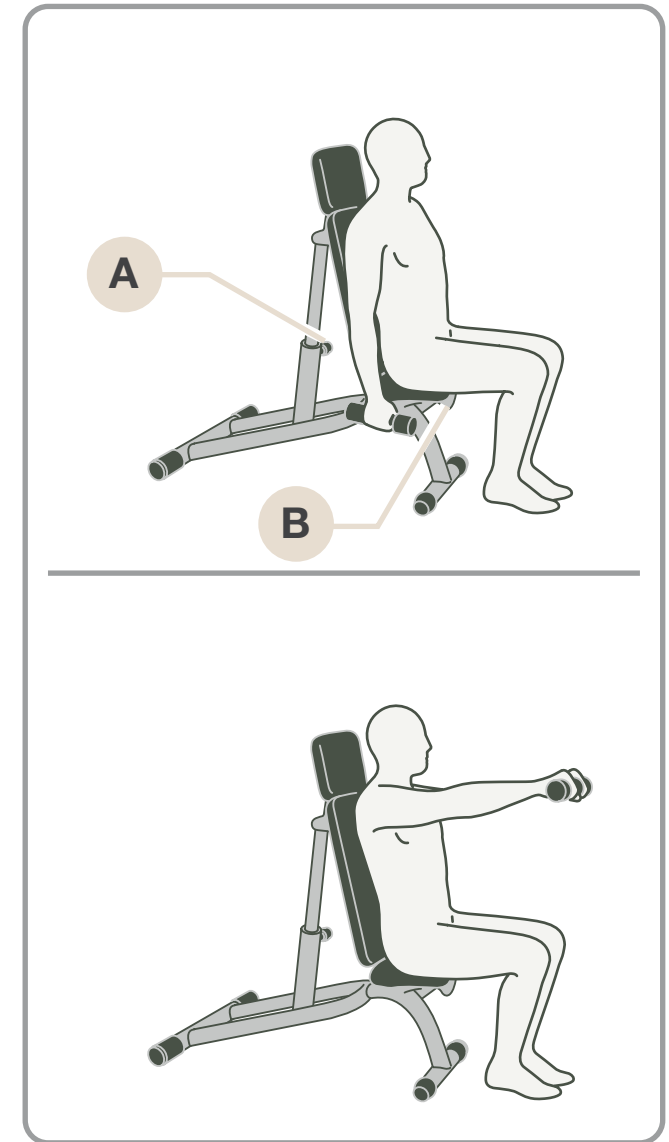
Tag fat i håndvægtene og stræk armene nedad. Håndvægtene er parallelle.

Hæv armene opad samtidigt og drej dem nedad og før håndvægtene i skulderhøjde.

Vend derefter tilbage til udgangspositionen. Under øvelsen forbliver armene strakte.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.





### Langsomt med håndvægte (skulderblade)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed. Træk i knoppen **(A)** for at justere ryglænets hældning til 90°. For at løfte ryglænet skal du blot trække i det ved at tage fat i polstringen. For at sænke det skal du derimod trække i knoppen **(A)**.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet for at justere positionen. For at løfte sædet skal du blot trække det opad. For at sænke det skal du derimod løfte grebet **(B)**.

Sid på bænken med kroppen tæt sluttende til polstringerne.

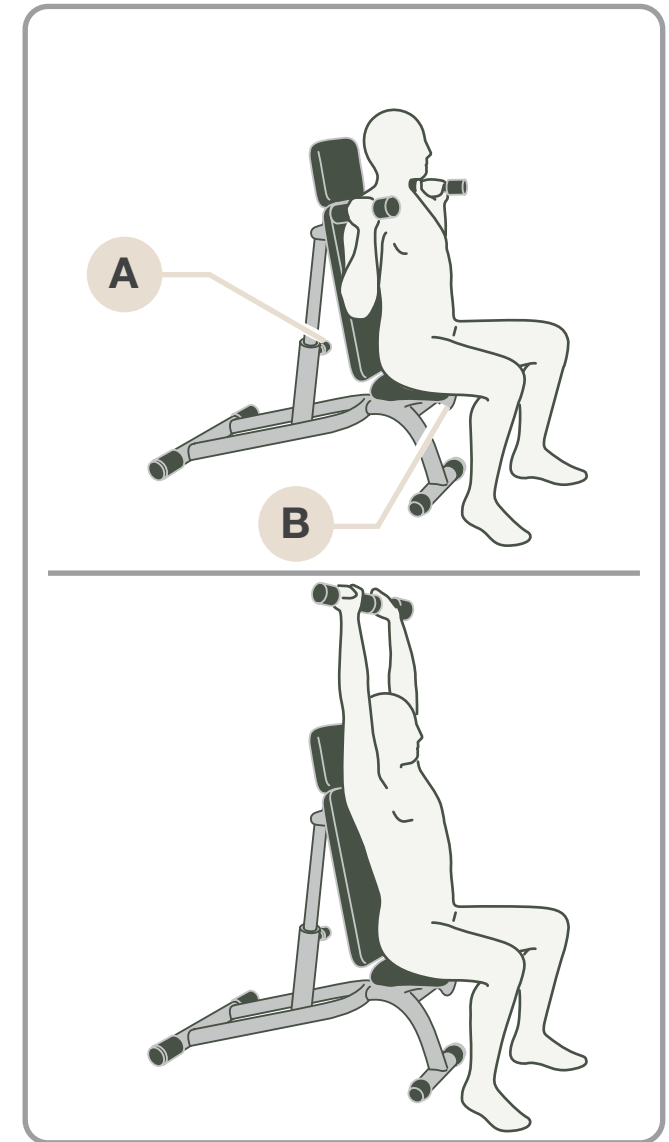
Støt fødderne på jorden og spred benene for større stabilitet.

Tag fat i håndvægtene og bøj underarmene og før håndvægtene i skulderhøjde, albuerne er stramme og håndvægtene parallelle.

Stræk armene opad, mens du drejer dem fremad. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.



### Strækninger af triceps (triceps)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed. Træk i knoppen **(A)** for at justere ryglænets hældning til 90°. For at løfte ryglænet skal du blot trække i det ved at tage fat i polstringen. For at sænke det skal du derimod trække i knoppen **(A)**.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet for at justere positionen. For at løfte sædet skal du blot trække det opad. For at sænke det skal du derimod løfte grebet **(B)**.

Sid på bænken med kroppen tæt sluttende til polstringerne.

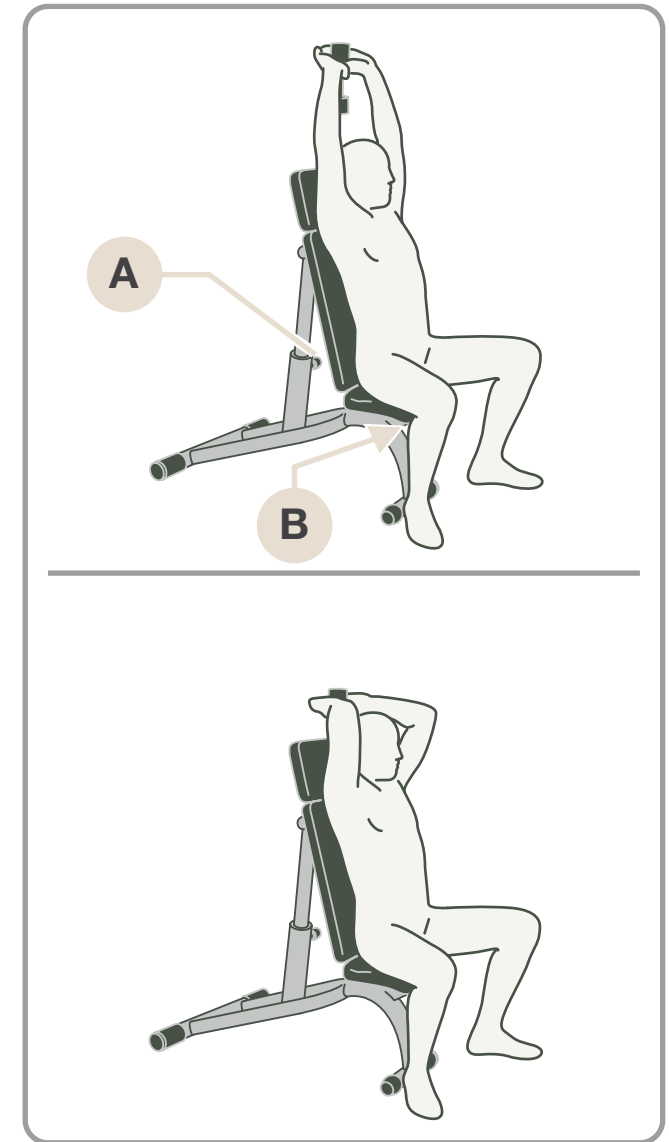
Støt fødderne på jorden og spred benene for større stabilitet.

Hold håndvægten med begge hænder og før de strakte arme opad.

Bøj underarmene bag hovedet, mens du holder armene stille. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.



### Strækninger af triceps med én arm (triceps)

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed. Træk i knoppen **(A)** for at justere ryglænets hældning til 90°. For at løfte ryglænet skal du blot trække i det ved at tage fat i polstringen. For at sænke det skal du derimod trække i knoppen **(A)**.

Løft grebet **(B)** under den forreste del af sædet for at justere positionen. For at løfte sædet skal du blot trække det opad. For at sænke det skal du derimod løfte grebet **(B)**.

Sid på bænken med kroppen tæt sluttende til polstringerne.

Støt fødderne på jorden og spred benene for større stabilitet.

Udfør øvelsen med én arm ad gangen. Hold håndvægten med én hånd og før den strakte arm opad.

Bøj underarmen bag hovedet, mens du holder armen stille og albuen opad. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Bevar en jævn kontrolleret hastighed af bevægelsen. Under tilbageføringsfasen anbefaler vi en langsommere hastighed end under fremføringsfasen.

Under bevægelsen skal du holde kroppen mod polstringerne og fødderne på jorden.

