

ELEMENT +

ESSENTIAL STRENGTH



Dual Adjustable Pulley

Brugsanvisning

Alle maskinerne

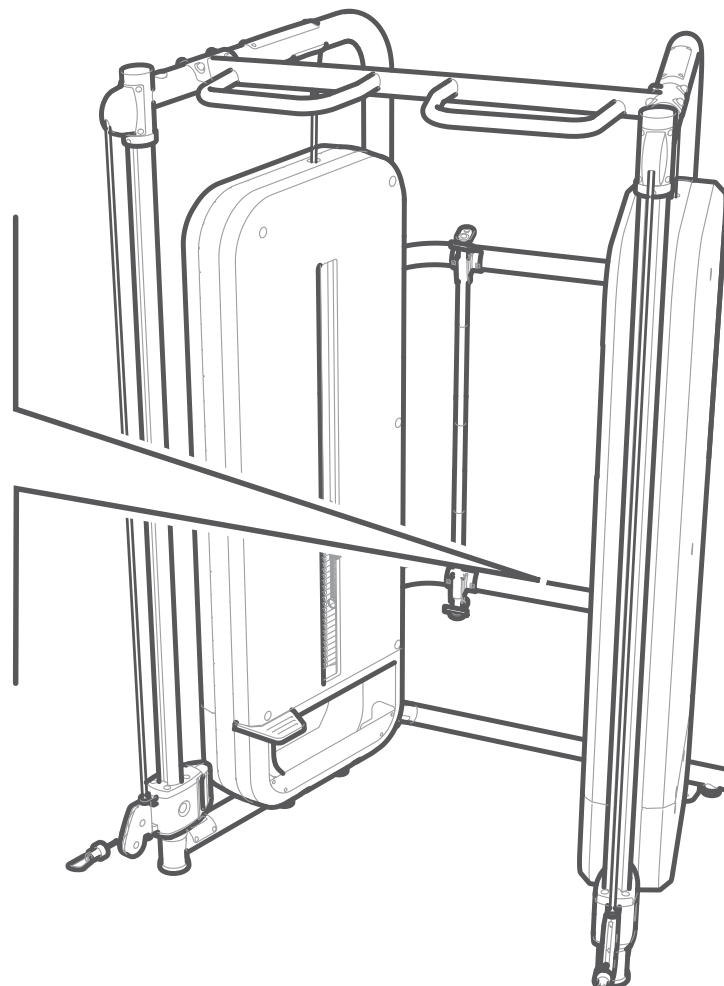
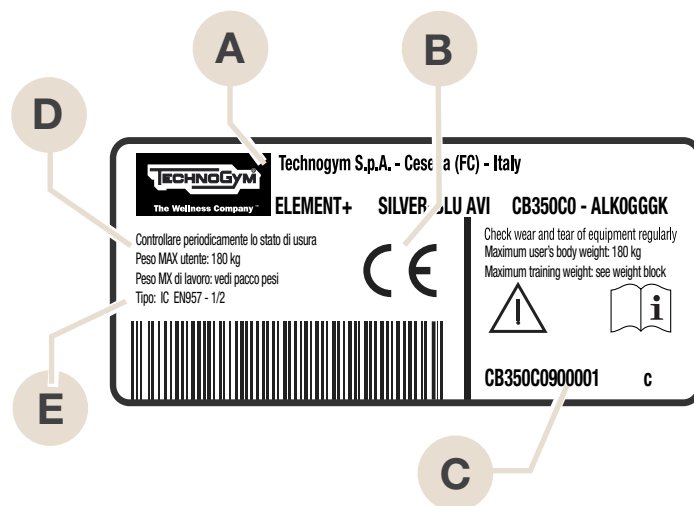
Indholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| Fabrikant- og maskinidentifikation | 3 |
| Maskinbeskrivelse | 4 |
| Tekniske data..... | 5 |
| Tilbehør..... | 6 |
| Sikkerhedsanordninger og -advarsler | 7 |
| Installationsomgivelser | 8 |
| Montering | 9 |
| Montering af holderne til vægtstangen | 16 |
| Maskinens justering..... | 17 |
| Maskinens løftning og flytning..... | 18 |
| Fastgøring af maskinen | 19 |
| Udskiftning af karabinhagen | 21 |
| Teknisk assistance..... | 22 |
| Opmagasinerings | 23 |
| Bortskaffelse..... | 23 |
| Anvisninger for brug | 24 |

Fabrikant- og maskinidentifikation

Etiketten med fabrikant- og maskinidentifikation indeholder følgende data:

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



Maskinbeskrivelse

Stel (A): De er maskinens bærende del.

Tværstænger (B): De er elementerne til sammensætning af to stel.

Håndtag foroven (C): De skal gribes fat i af brugeren for at udføre nogle øvelser.

Variabel kabeludgang (D): Deres position kan indstilles i højden med **håndgrebene (E)**.

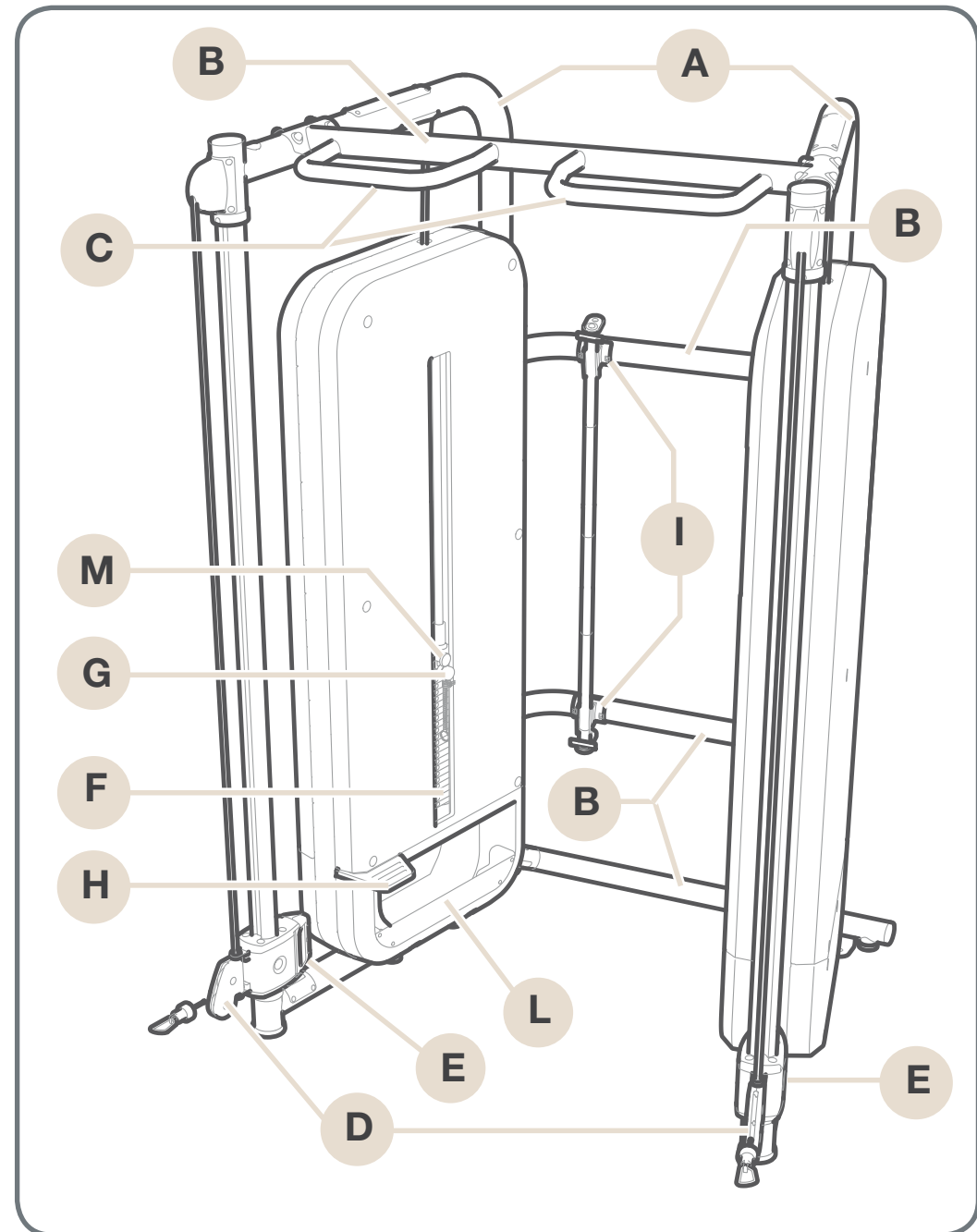
Vægtpakke (F): Hver krog, der aktiveres af brugeren, flytter vægtene på to skinner ved hjælp af et kabel. En **stift (G)** giver mulighed for at markere belastningen og at justere anstrengelsernes omfang.

Støtte (H): Til at lette påstigningen.

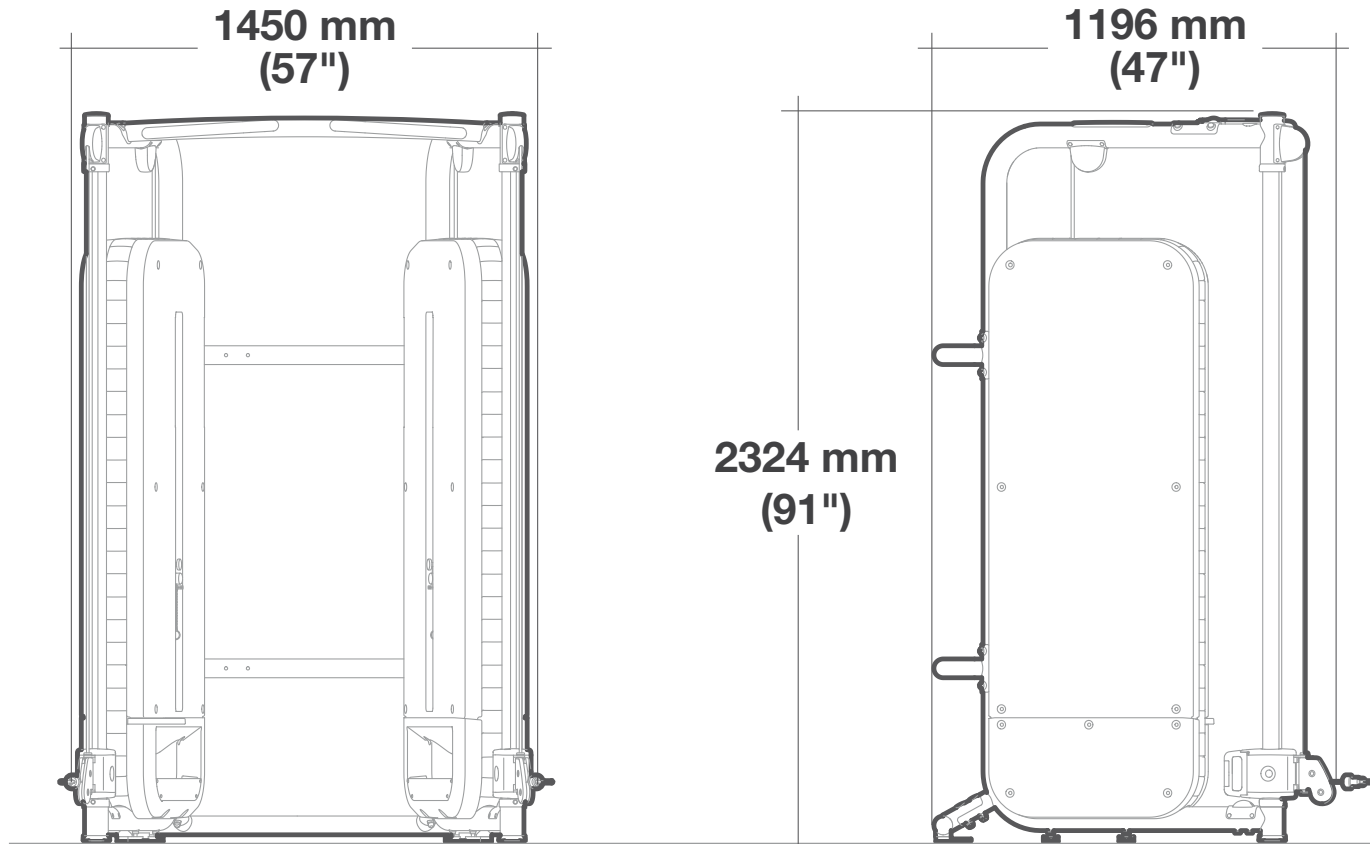
Holder til vægtstangen (I): Ekstraudstyr til at sætte vægtstangen på, når den ikke bruges.

Rum (L): Til opbevaring af tilbehør, eller andet nyttigt, under træningen.

Power mode (M): Eliminerer vægtpakkens inertie og tillader at afvikle styrke- og kapacitetstræningen. Tryk knoppen fremad, for at aktivere mekanismen, og træk den bagud, for at inaktivere den.



Tekniske data



MB430



513 kg (1140 lb)

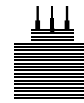


2 x 140 kg (2 x 309 lb)

MB436



648 kg (1430 lb)



2 x 200 kg (2 x 441 lb)

Tilbehør

Til maskinen medfølger:

- brugsanvisning
- garantibevis
- to håndgreb **A0000510**
- to håndgreb **A0000511**
- et ankelbånd **A0000515**

Ekstraudstyr er:

- sele **A0000514**
- lårbånd **A0000513**
- vægtstang med de tilhørende holdere **A0000516**
- stang **A0000517**.

A0000510



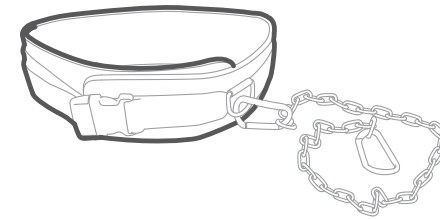
A0000511



A0000515



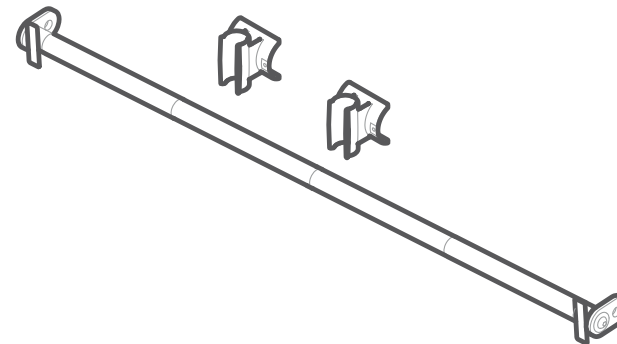
A0000514



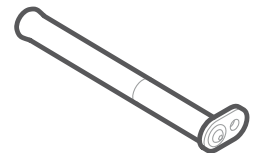
A0000513



A0000516



A0000517



Sikkerhedsanordninger og -advarsler

Brugerens maksimale vægt er 180 kg.

Maskinen har ingen skarpe hjørner.

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



ADVARSLER

Under enhver form for indgreb, transport, vedligeholdelse, rengøring, skal du være opmærksom på alle maskinens områder, hvor kropsdele kan blive fanget.

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

Det anbefales straks at udskifte etikkerne, hvis de er beskadigede eller ulæselige.

Udvis opmærksomhed omkring de dele af maskinen hvor etiketten med signalering af "KLEMFARE" er anbragt.



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.

Brug de egnede personlige beskyttelsesmidler under installationen af maskinen.

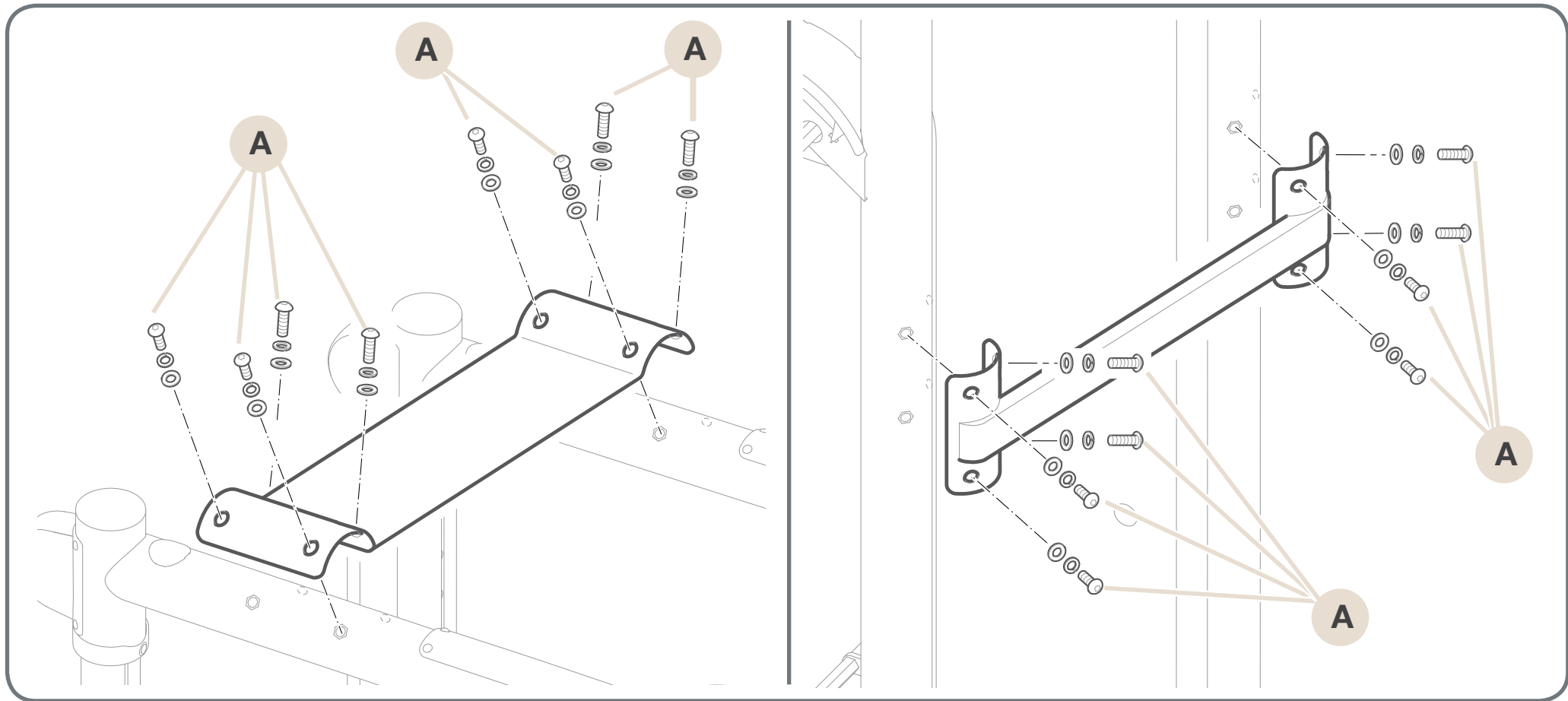
Montering



ADVARSLER

I betragtning af maskinens vægt bør løftningen og flytningen af modulerne foretages af mindst to personer.

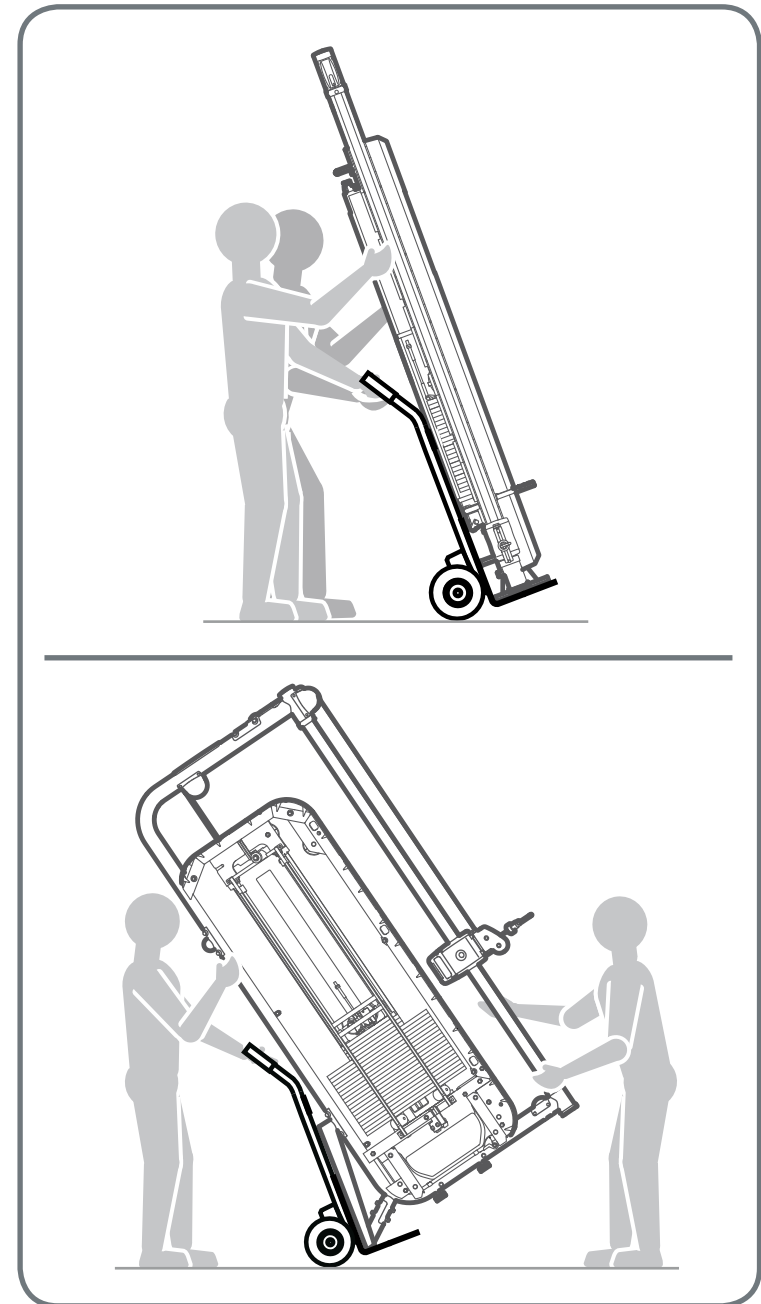
Skru skruerne (A) ud for at fjerne de øverste og bagerste beslag, som forener de to moduler i emballagen.



Montering

Flyt et modul ad gangen til det valgte installationssted, med almindelige løfte- og transportmidler.




For at lette passagen gennem smalle døre, skal maskinen løftes, som vist i figuren.

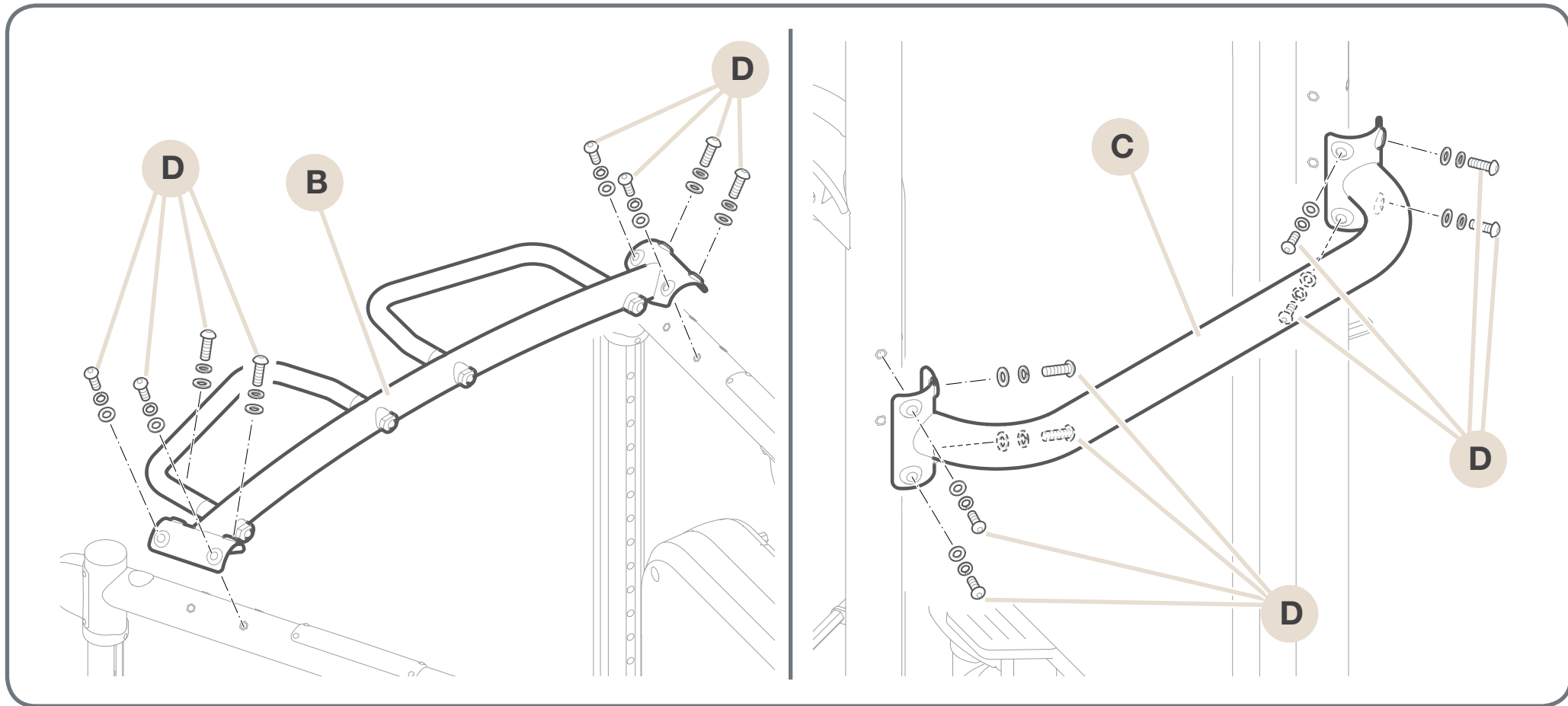


Montering

Sæt modulerne i divergerende position og fastgør først tværstangen foroven (B), derefter tværstangen (C), med de 16 skruer (D), uden at spænde dem.

 **ADVARSLER**
For den korrekte placering af tværstængerne, henvises til de farvede referencer, der er anvendt ovenfor.

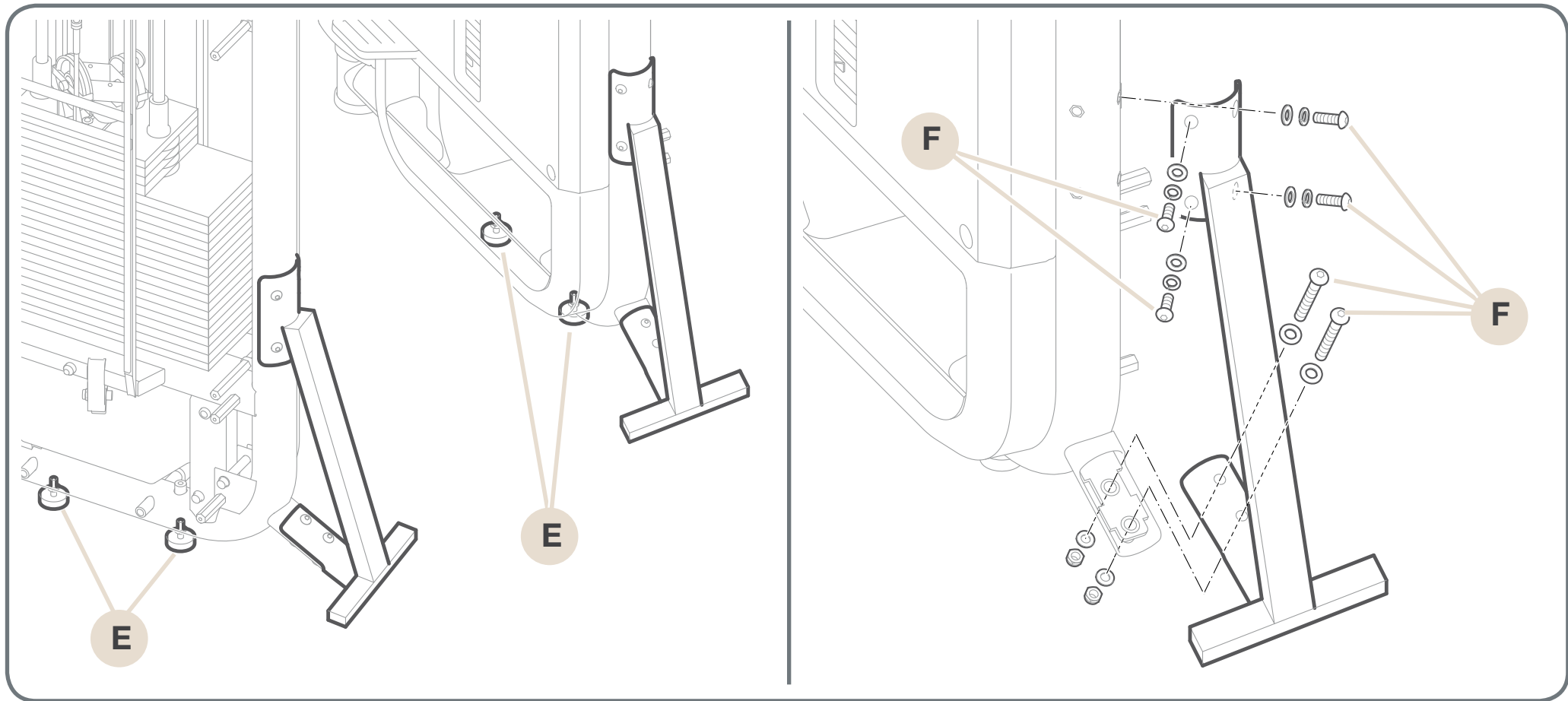
| | | |
|---|---|----|
| D |  M10x30 IX | 16 |
| |  10.5x17.5x2.2 | 16 |
| |  10x25x3 IX | 16 |



Montering

Før de justerbare fødder (**E**) i kontakt med gulvet.




Skru de 6 skruer (**F**) ud for at fjerne de nederste beslag fra hvert modul.






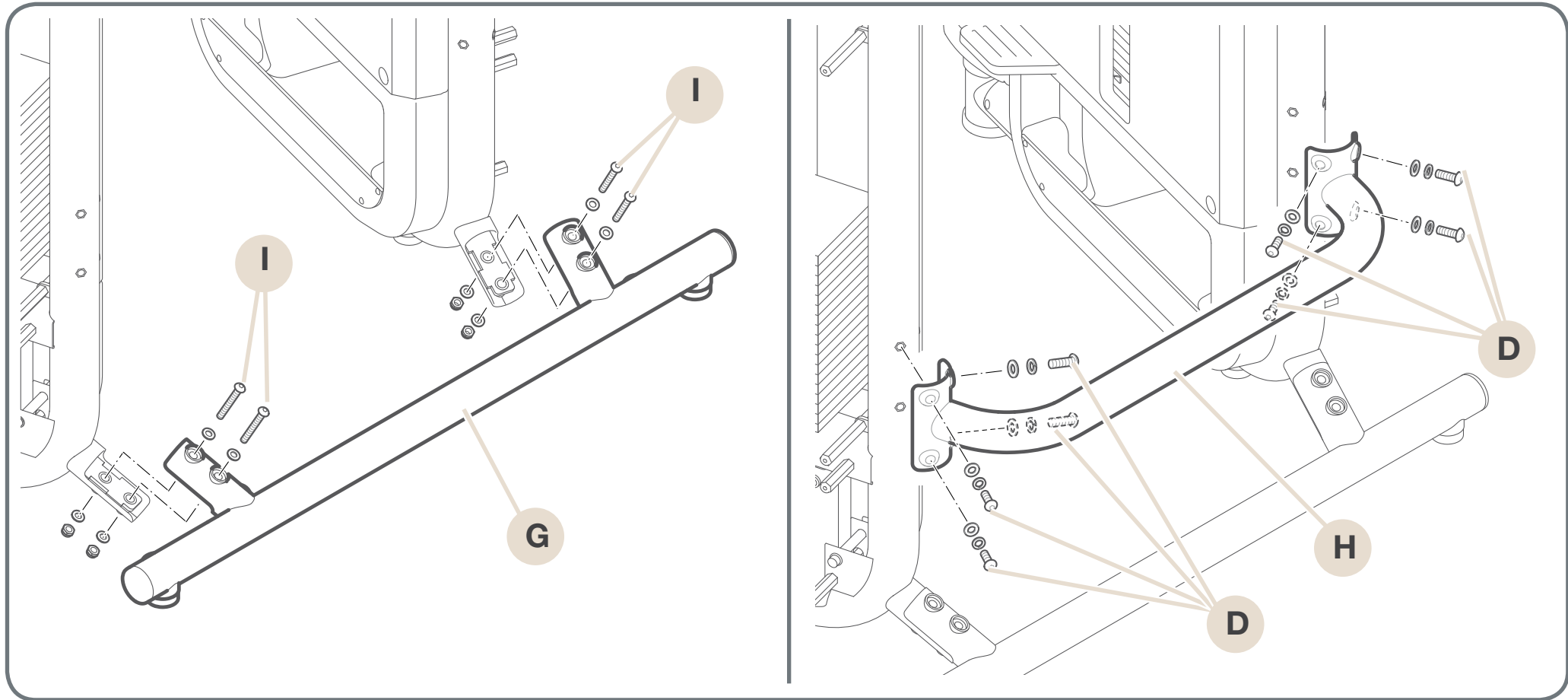
Montering

Fastgør den nederste tværstang (**G**) med de 4 skruer (**I**), derefter tværstangen (**H**), med de 8 skruer (**D**).

Spænd alle skruerne.

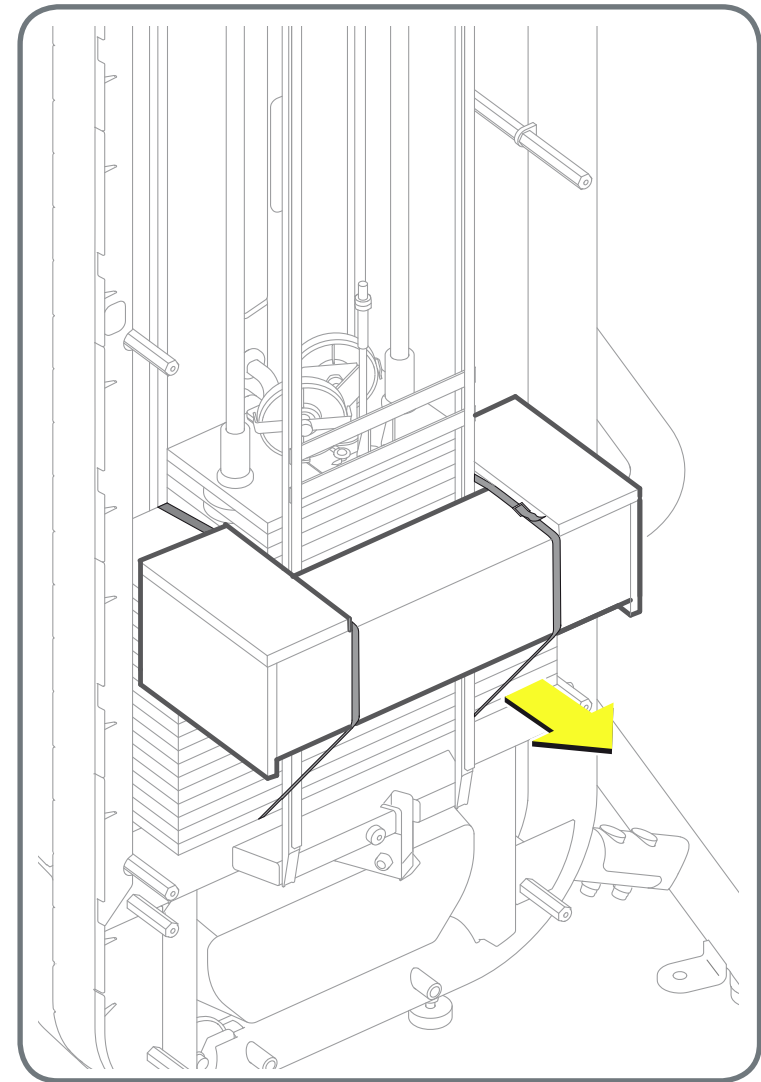
| | | |
|----------|--|---|
| I |  M10x90 IX | 4 |
| |  10x25x3 IX | 8 |
| |  M10 Z | 4 |

| | | |
|----------|---|---|
| D |  M10x30 IX | 8 |
| |  10.5x17.5x2.2 | 8 |
| |  10x25x3 IX | 8 |






Montering

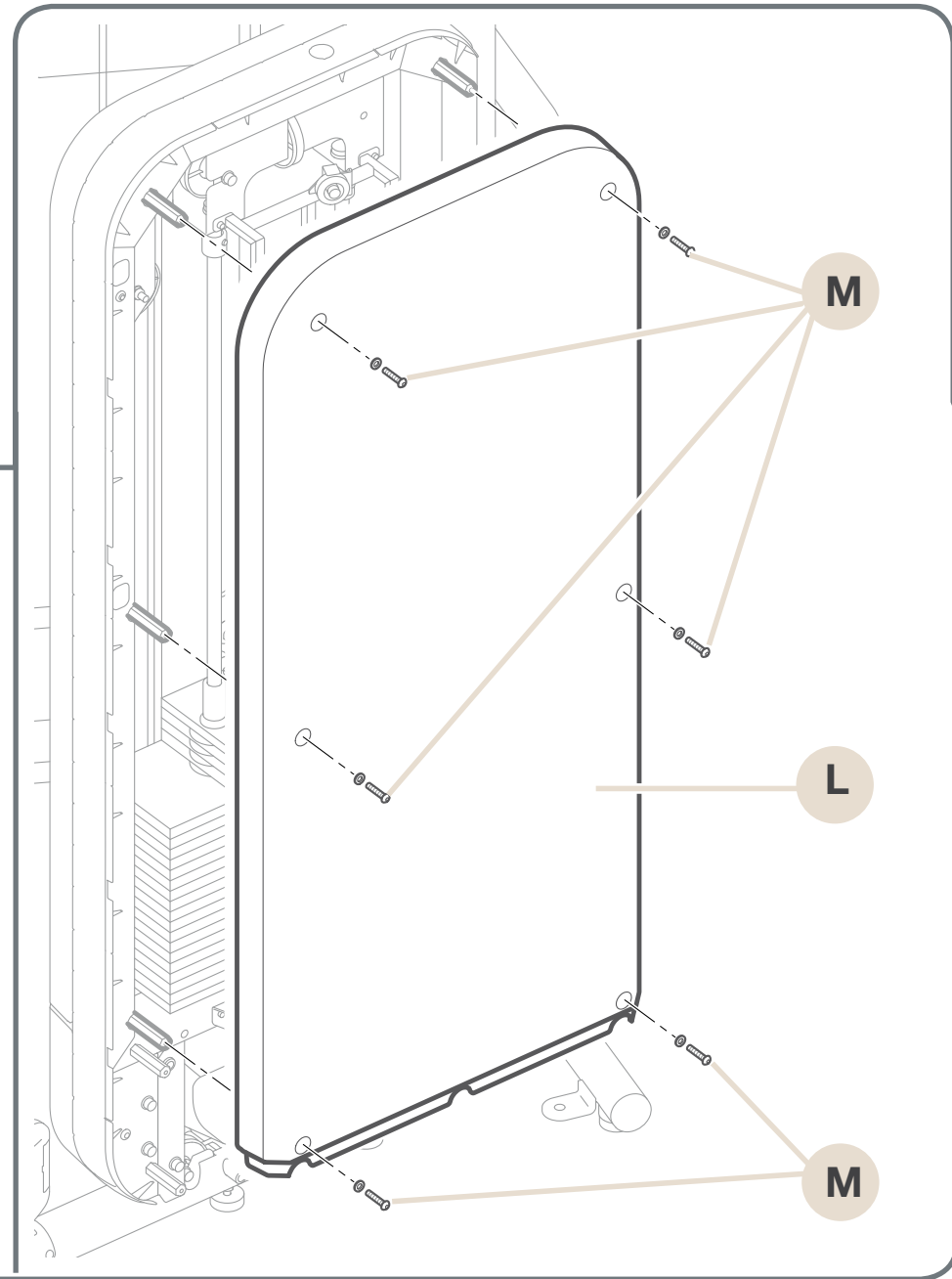
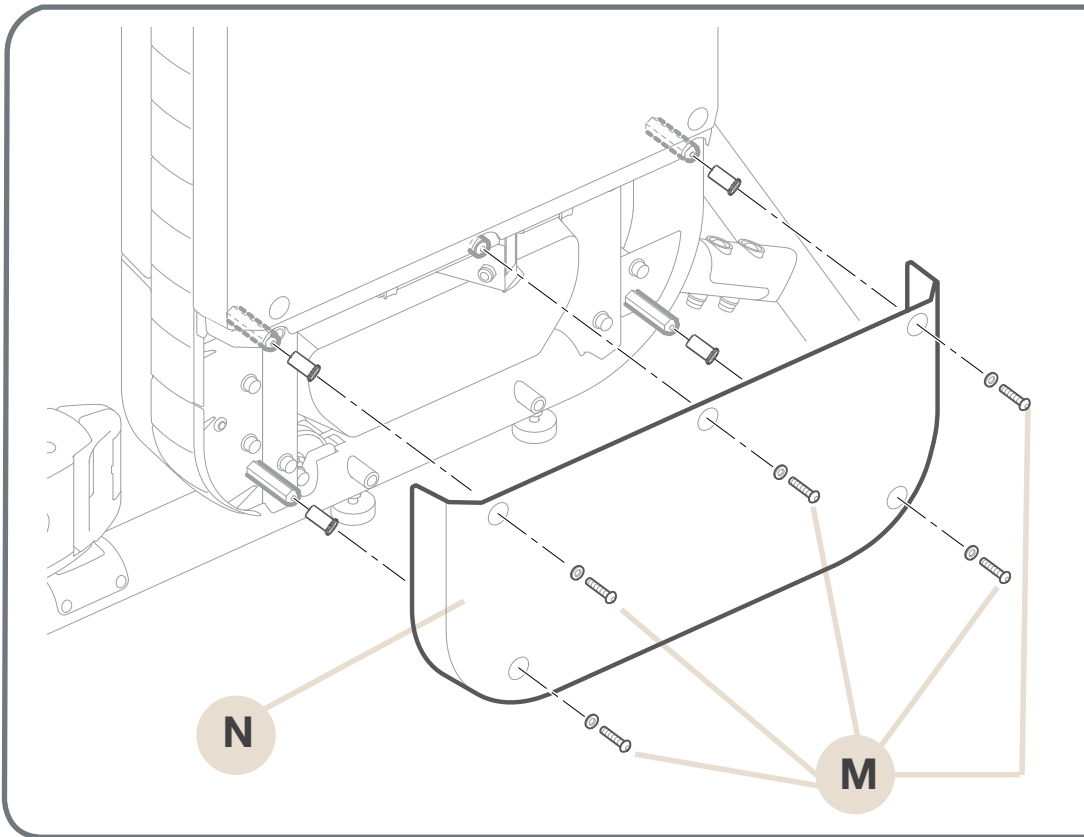
Fjern emballagematerialerne fra vægtpakken og kontrollér, at maskinen fungerer korrekt.



Montering

Montér vægtpakkens beskyttelsespaneler (**L**) med de 6 skruer (**M**).
Montér rummets dæksel (**N**) med de 5 skruer (**M**).

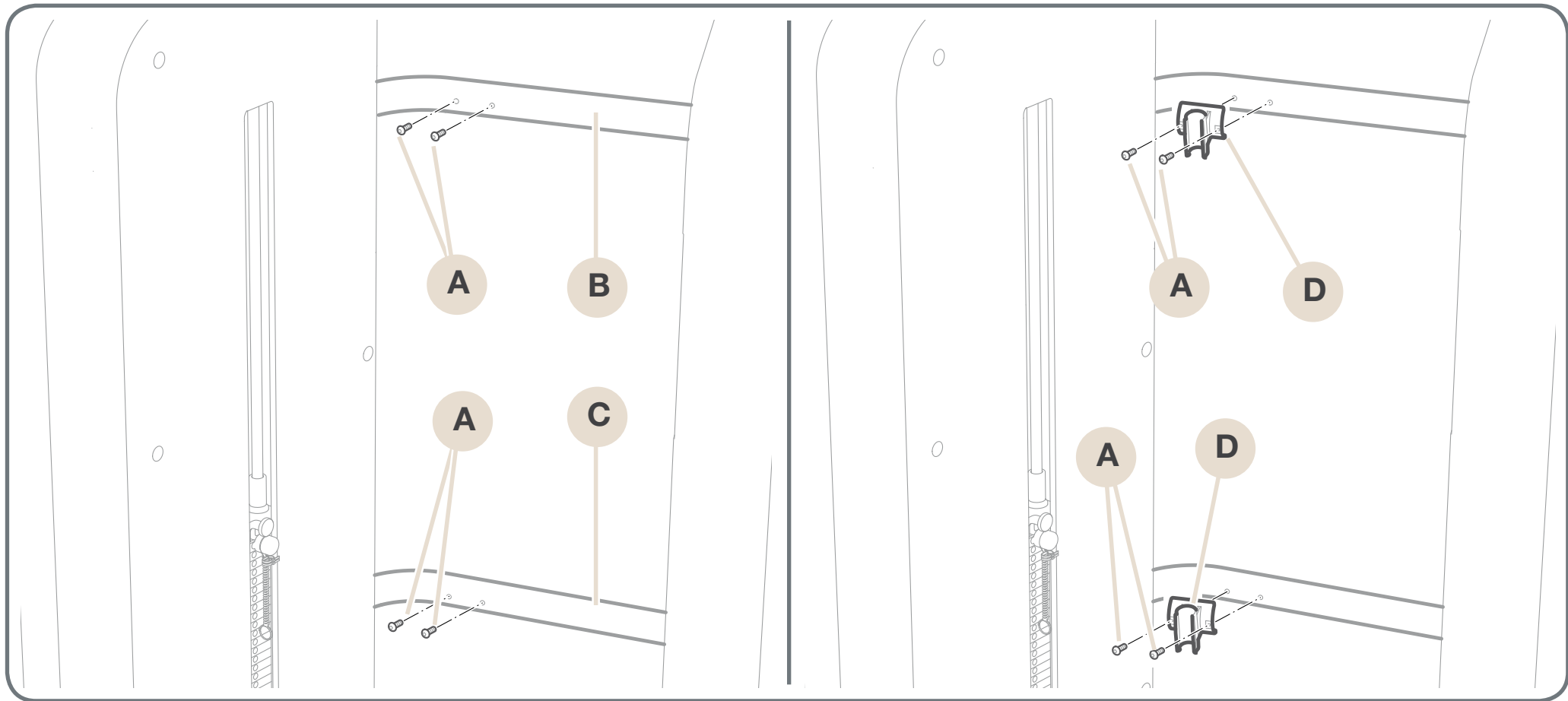
| | | |
|----------|--|----|
| M |  M6x30 IX | 11 |
| |  6.4x12x1.6 | 11 |
| |  M6 T163 | 11 |



Montering af holderne til vægtstangen

Skru skruerne (A) ud på tværstængerne (B) og (C).

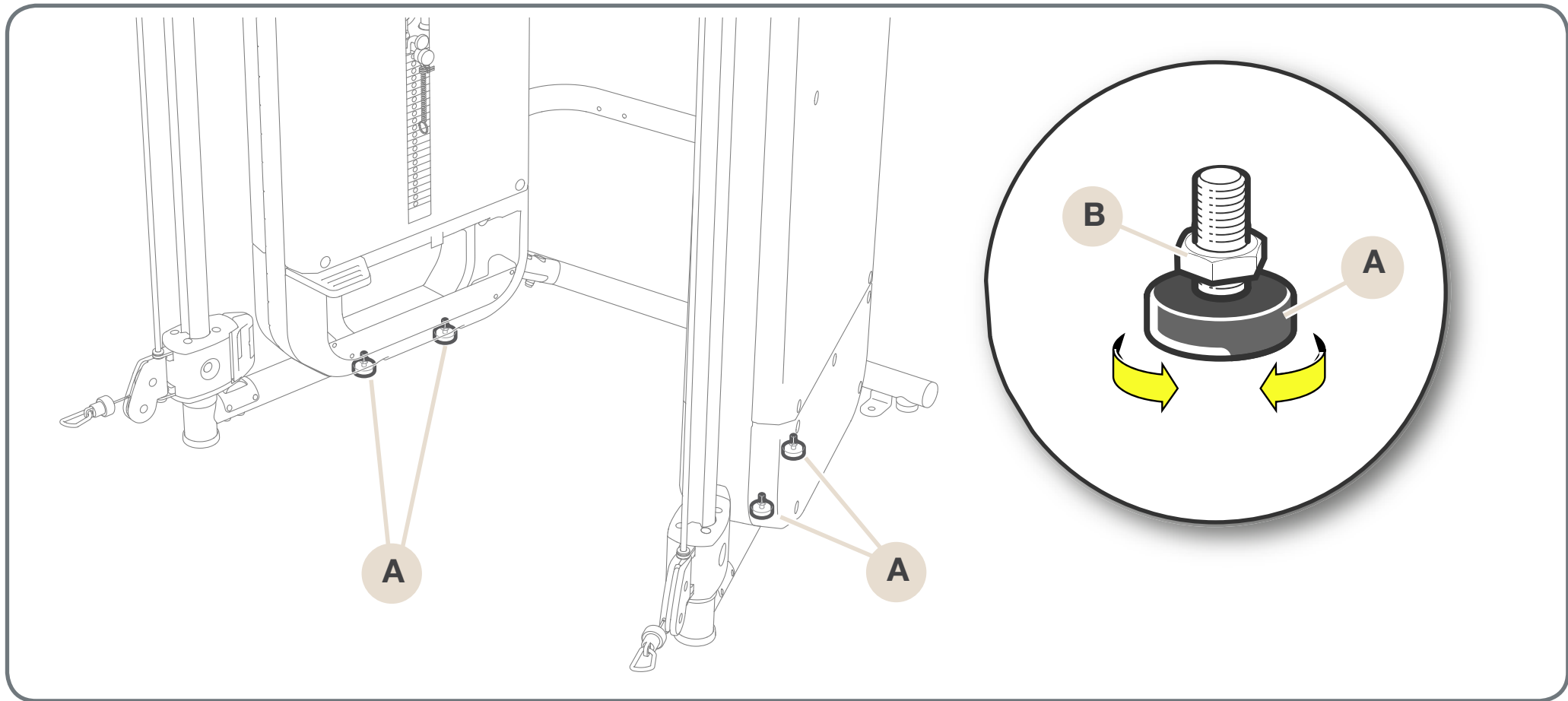
Anbring de 2 holdere (D) til vægtstangen og fastgør dem med skruerne (A).



Maskinens justering

Efter at have monteret maskinen, skal man kontrollere at den er i plan.


Dette gøres ved at skrue på fødderne **(A)**: Løsn kontramøtrikken **(B)**, og skru foden **(A)** ind eller ud, indtil maskinen anbringes i en stabil position. Spænd kontramøtrikken **(B)**, når justeringen er fuldført.



Maskinens løftning og flytning

For at flytte maskinen er nødvendigt at frigøre den fra fastgøringen til gulvet og afmontere den.

Følg trinene, der er beskrevet i monteringsafsnittet, i omvendt rækkefølge.

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

Løft maskinen som vist i figuren.

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

Det anbefales at anbringe et polstret materiale mellem stellet og det anvendte løftemiddel.

Efter flytningen skal maskinen fastgøres til jorden, inden den tages i brug.



Fastgøring af maskinen



ADVARSLER

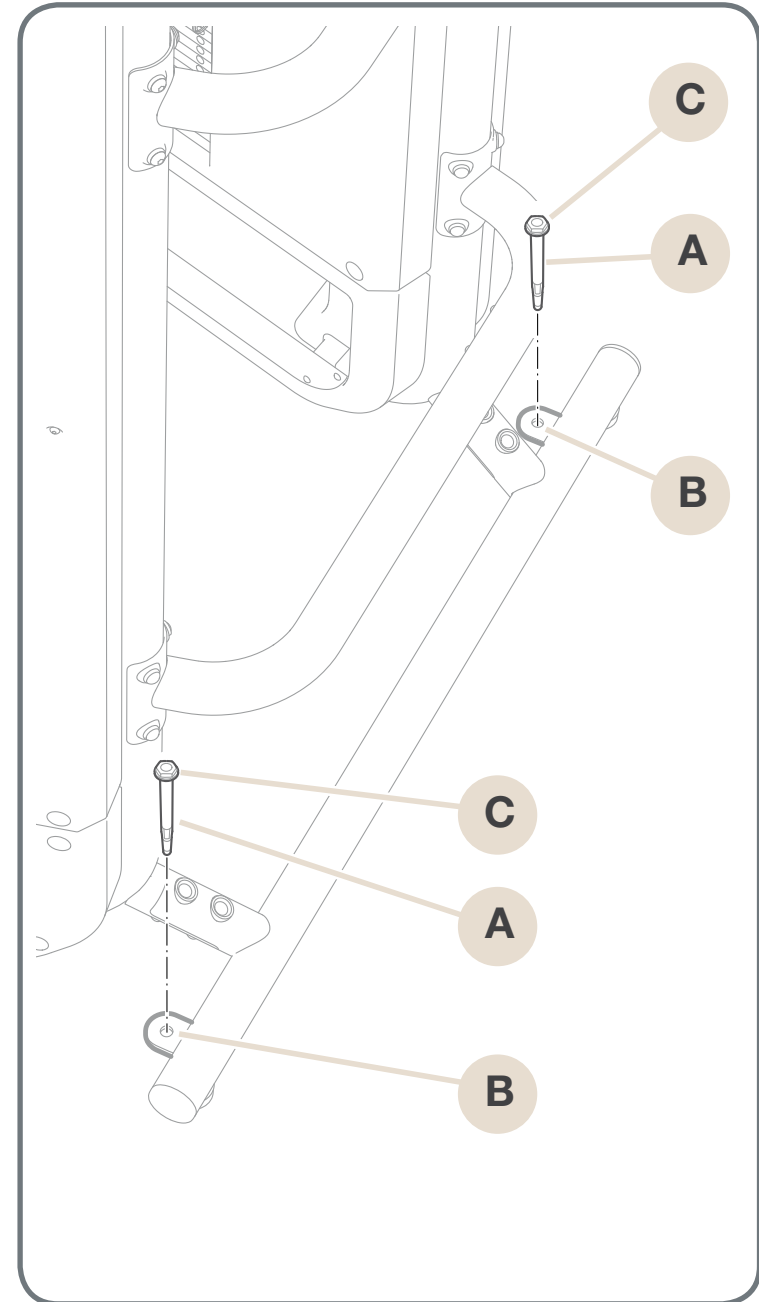
Maskinen skal obligatorisk fastgøres til jorden.

Technogym påtager sig intet ansvar for skader forårsaget af manglende fastgøring.

Til at fastgøre maskinen skal der bruges klodser, der er forankret, og som nøje opfylder følgende minimumskrav: Garanteret minimumsbelastning på 50 kg.

For at fastgøre maskinen til gulvet, foretages følgende på samme måde i begge sider af maskinen:

- afmærk stedet på gulvet, hvor de to huller på $\varnothing 14$ skal bores;
- bor hullerne i gulvet;
- indsæt forankringsklodserne (A) i hullerne på beslagene (B);
- skru skrueerne (C) i og spænd dem fast til gulvet.



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.

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

Undgå kemiske produkter eller opløsningsmidler.



ADVARSLER

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

Smøring af vægtpakkernes styreskinner:

- rens styreskinnerne for eventuelt støv og rester af olie, med en blød klud;
- fugt kluden let med den medfølgende olie;
- påfør et let lag olie med kluden på styreskinnerne og undgå at overdrive.

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

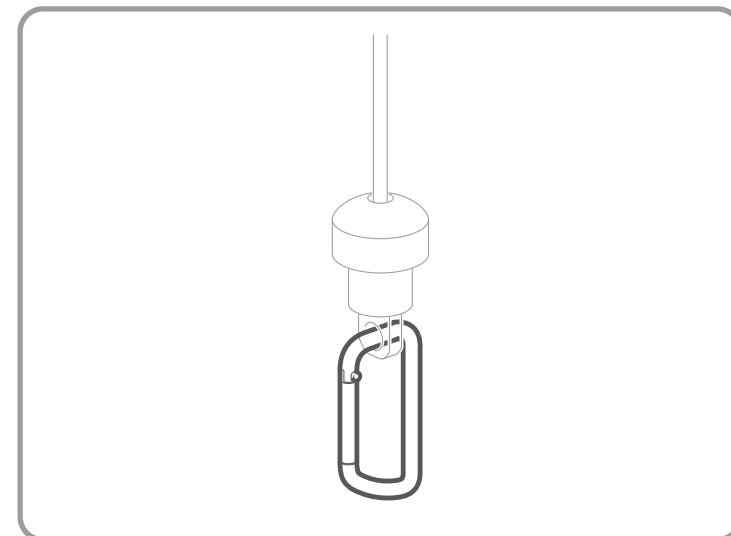
Udskiftning af karabinhagen



ADVARSLER

Kontrollér nøje karabinhagens tilstand en gang om måneden.

Udskift altid karabinhagerne, så snart du opdager det mindste tegn på slid, deformation, problemer med lukning og alt andet, der påvirker karabinhagens holdbarhed.



Ved udskiftning skal du bruge en karabinhage leveret direkte af Technogym. Hvis du ikke kan finde den, kan du bruge en karabinhage, der nøje opfylder følgende minimumskrav:

- materialesammensætning: rustfrit stål AISI 316;
- maksimal bæreevne på den store aksel: 1600 kg (3500 lb);
- maksimal bæreevne på den lille aksel: 350 kg (770 lb).



ADVARSLER

Karabinhagerne må ikke ændres på nogen måde.

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

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

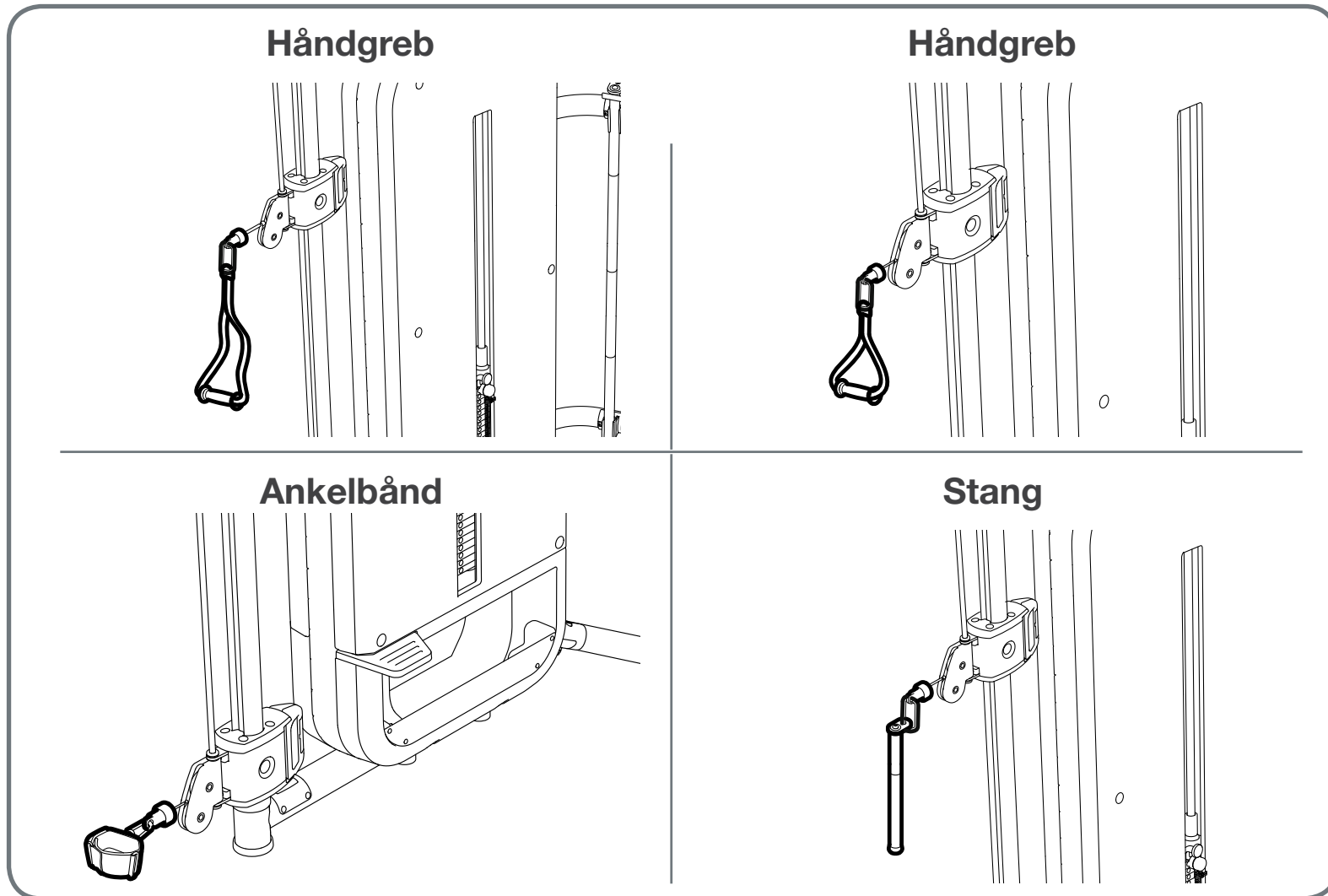
Man bør altid sørge for at maskinen på ingen måde kan blive til en farekilde og bl.a. undgå at efterlade maskinen, hvor den kan blive brugt af børn.

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 er der blot angivet nogle af de utallige eksempler på monteringsstilbehør, og blot nogle af de øvelser, som du kan udføre med Dual Adjustable Pulley.



Anvisninger for brug

Stræk

Fastgør håndgrebene i skulderhøjde.

Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

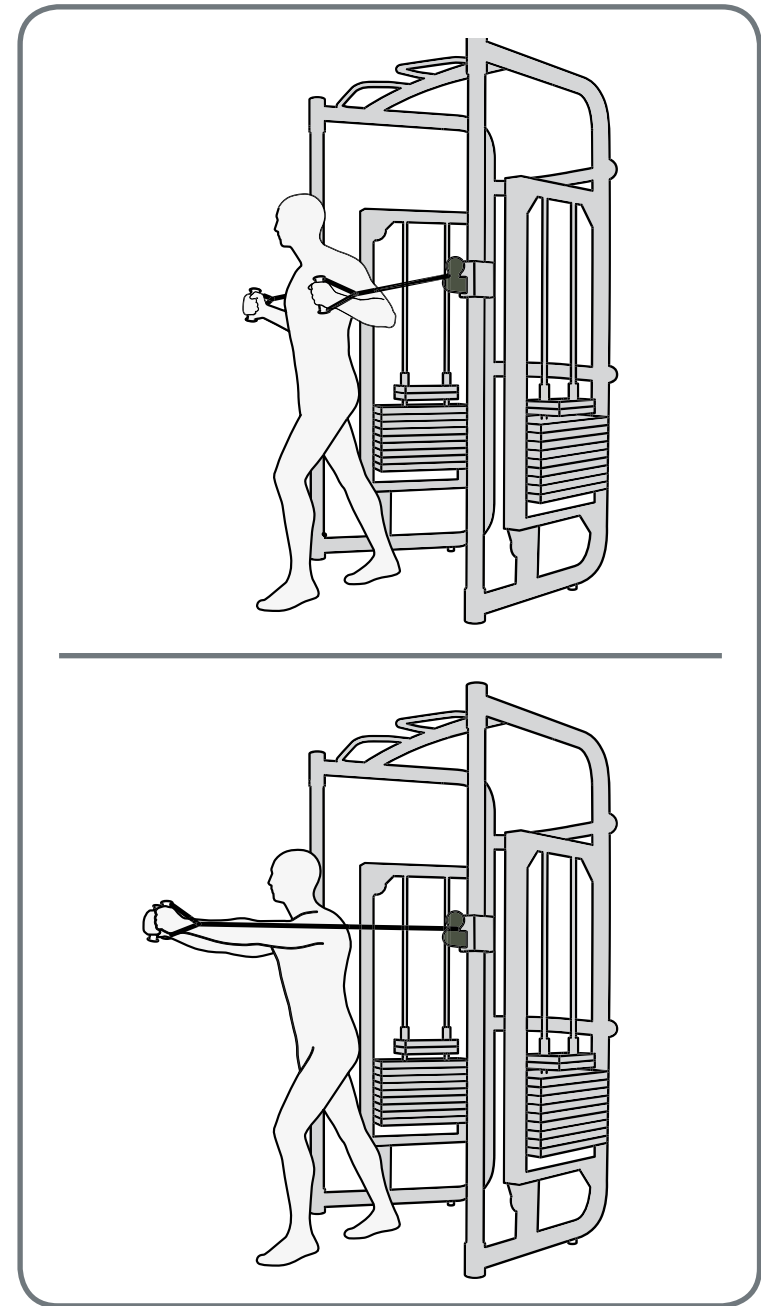
Spred benene en smule og før det ene foran det andet for større stabilitet.

Tag fat i håndgrebene med bøjede arme og håndfladen vendt mod brystet. Benene er let bøjede og kablerne er spændte.

Stræk armene samtidig fremad og hold overkroppen stille.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Skiftevis stræk med knæfald fremad

Fastgør håndgrebene i skulderhøjde.

Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

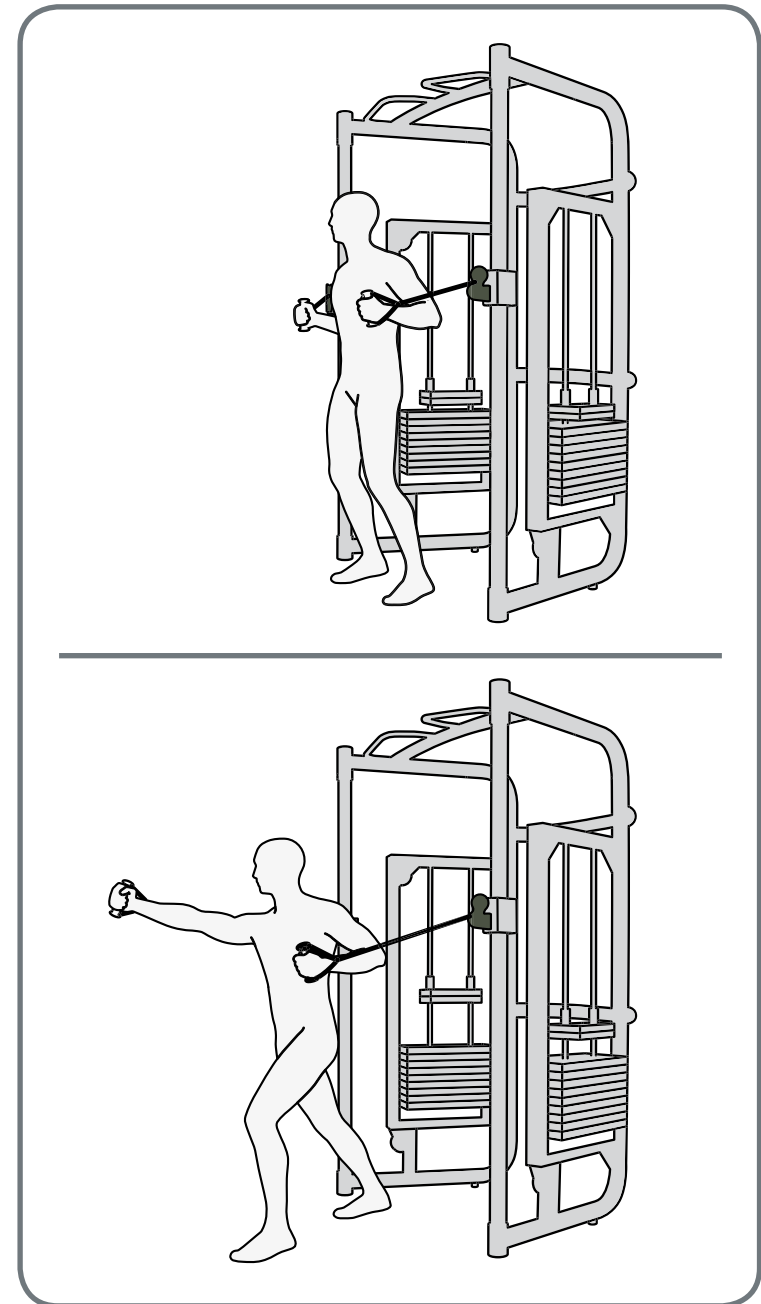
Spred benene en smule.

Tag fat i håndgrebene med bøjede arme og håndfladen vendt mod brystet. Benene er let bøjede og kablerne er spændte.

Stræk den ene arm fremad og før samtidig det modsatte ben fremad, i knæfald, og hold overkroppen stille.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Roning med kabel foroven

Før kabeludgangen helt op og fastgør håndgrebene.

Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

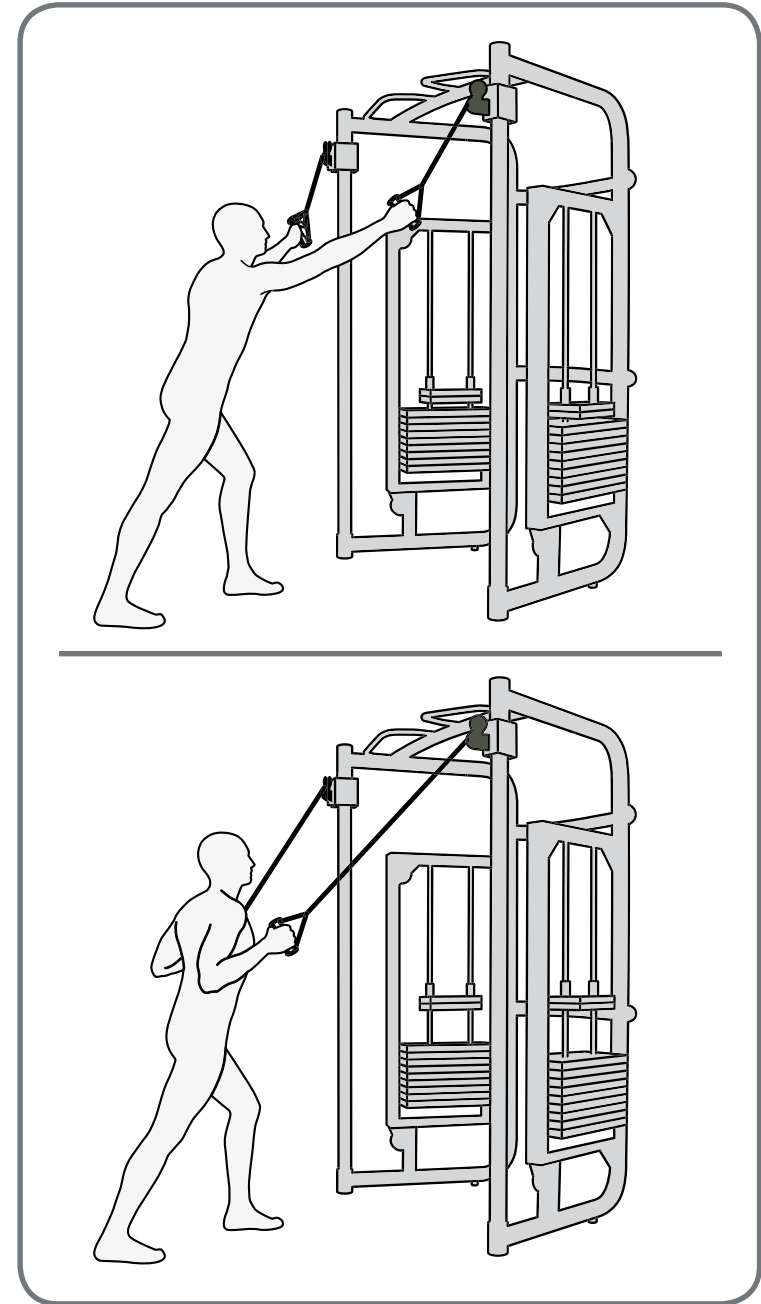
Spred benene en smule og før det ene foran det andet for større stabilitet.

Tag fat i håndgrebene med bøjede arme og håndfladen vendt mod brystet. Benene er let bøjede og kablerne er spændte.

Bøj armene samtidig og hold overkroppen stille.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Skiftevis roning med kabel foroven med bagudrettet knæfald

Før kabeludgangen helt op og fastgør håndgrebene.

Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

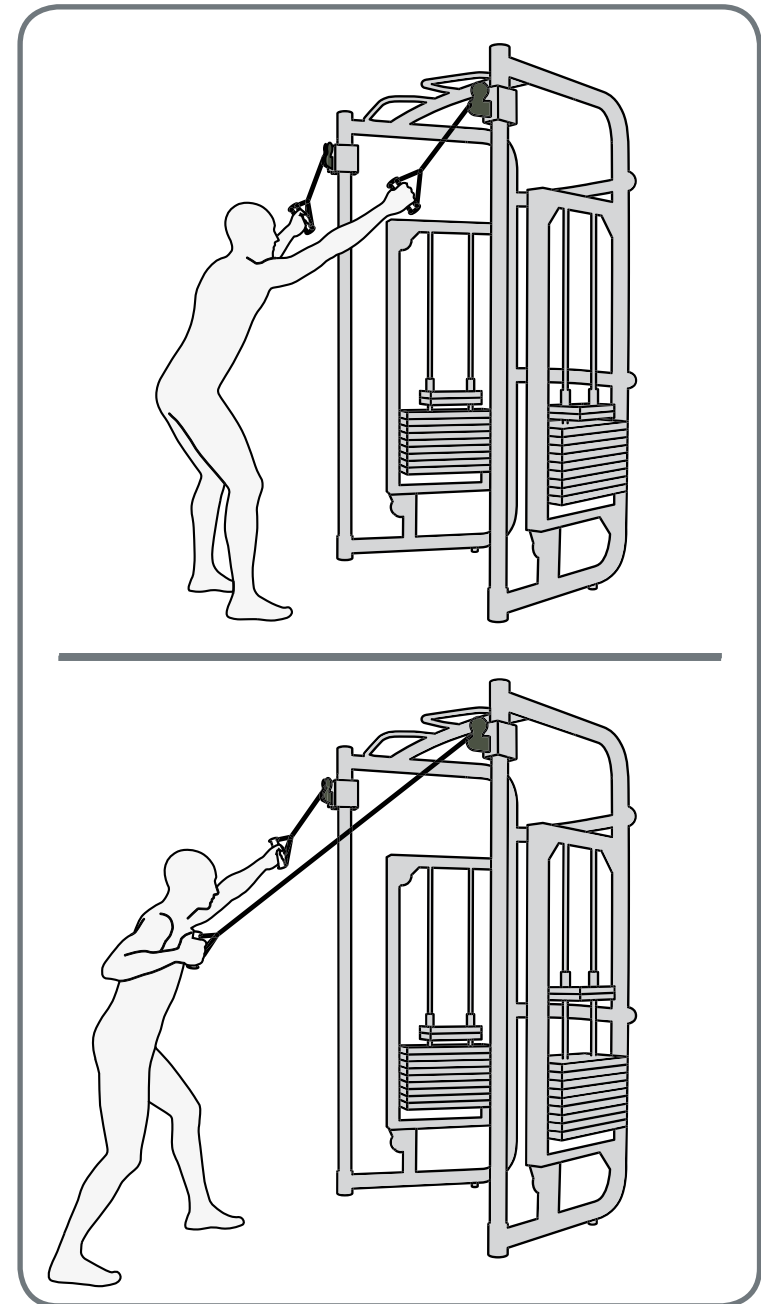
Spred benene en smule.

Tag fat i håndgrebene med let bøjede arme og håndfladen vendt mod brystet. Benene er let bøjede og kablerne er spændte.

Bøj den ene arm fremad og før samtidig benet bagud, i knæfald, og hold overkroppen stille.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Stræk opad

Før kabeludgangen helt ned og fastgør håndgrebene.

Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

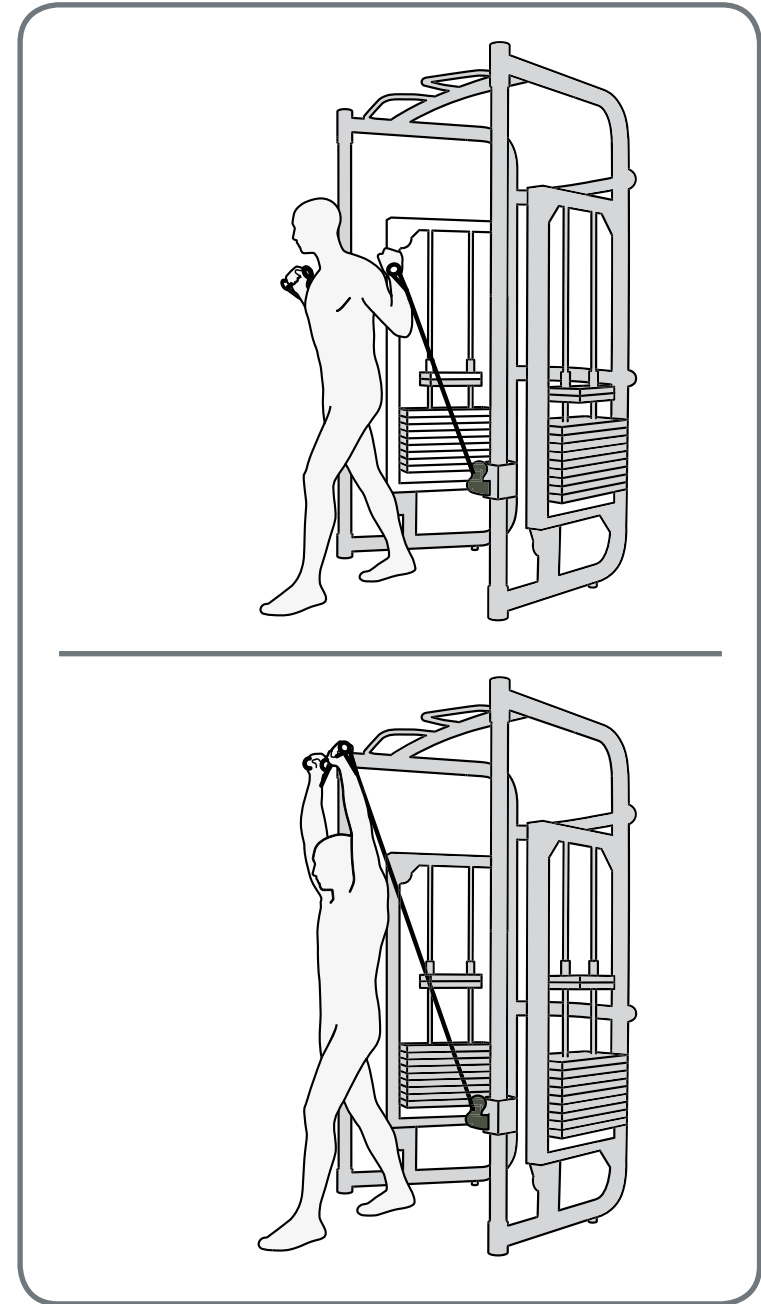
Spred benene en smule og før det ene foran det andet for større stabilitet.

Tag fat i håndgrebene med bøjede arme. Benene er let bøjede og kablerne er spændte.

Stræk armene samtidig opad og hold overkroppen stille.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Skiftevis stræk opad, fra hugsiddende position med strakte ben

Før kabeludgangen helt ned og fastgør håndgrebene.

Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

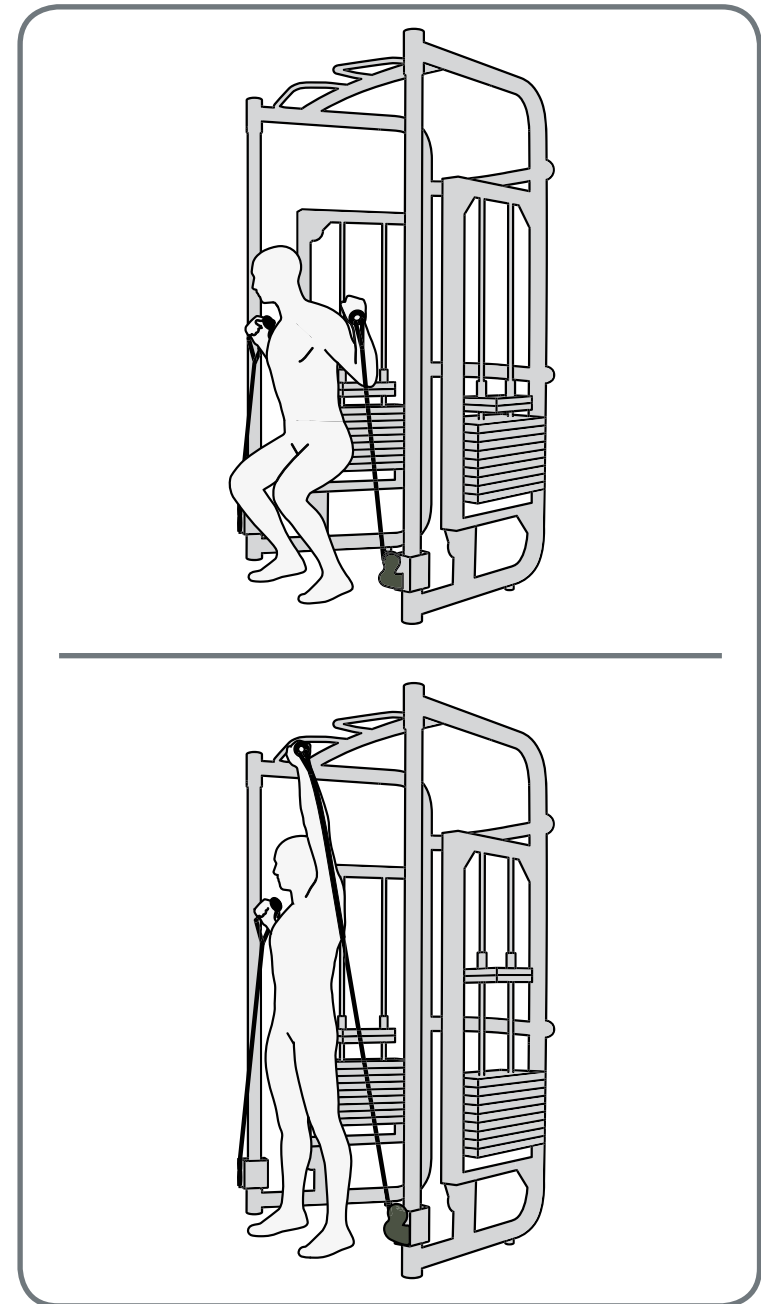
Spred benene en smule.

Tag fat i håndgrebene med bøjede arme. Benene er bøjede og kablerne er spændte.

Hold overkroppen stille, mens du strækker den ene arm opad og stræk samtidig benene.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Roning med kabel fornedden

Før kabeludgangen helt ned og fastgør håndgrebene.

Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

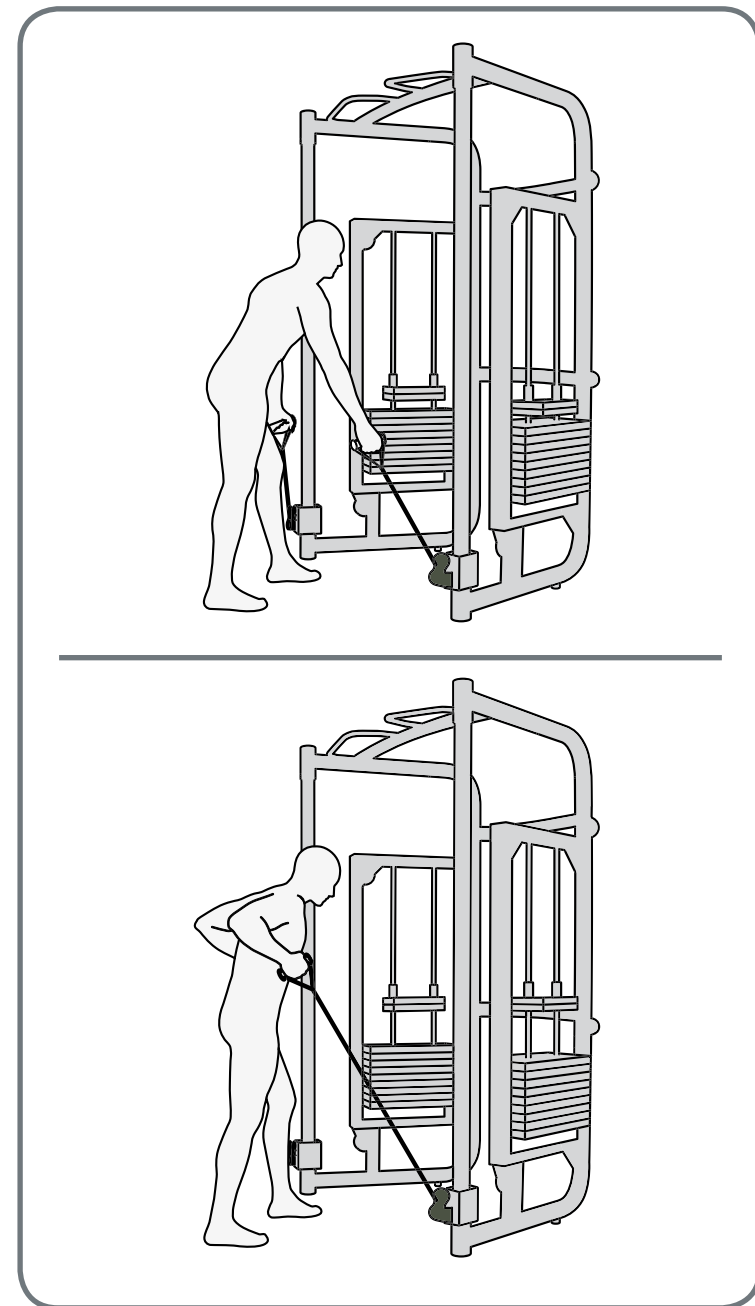
Spred benene en smule og før det ene foran det andet for større stabilitet.

Tag fat i håndgrebene med let bøjede arme og håndfladen vendt indad. Benene er let bøjede og overkroppen lænet en smule fremad. Kablerne er spændte.

Bøj armene samtidig til brystet og hold overkroppen stille.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Skiftevis roning med kabel fornedet med bagudrettet knæfald

Før kabeludgangen helt ned og fastgør håndgrebene.

Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

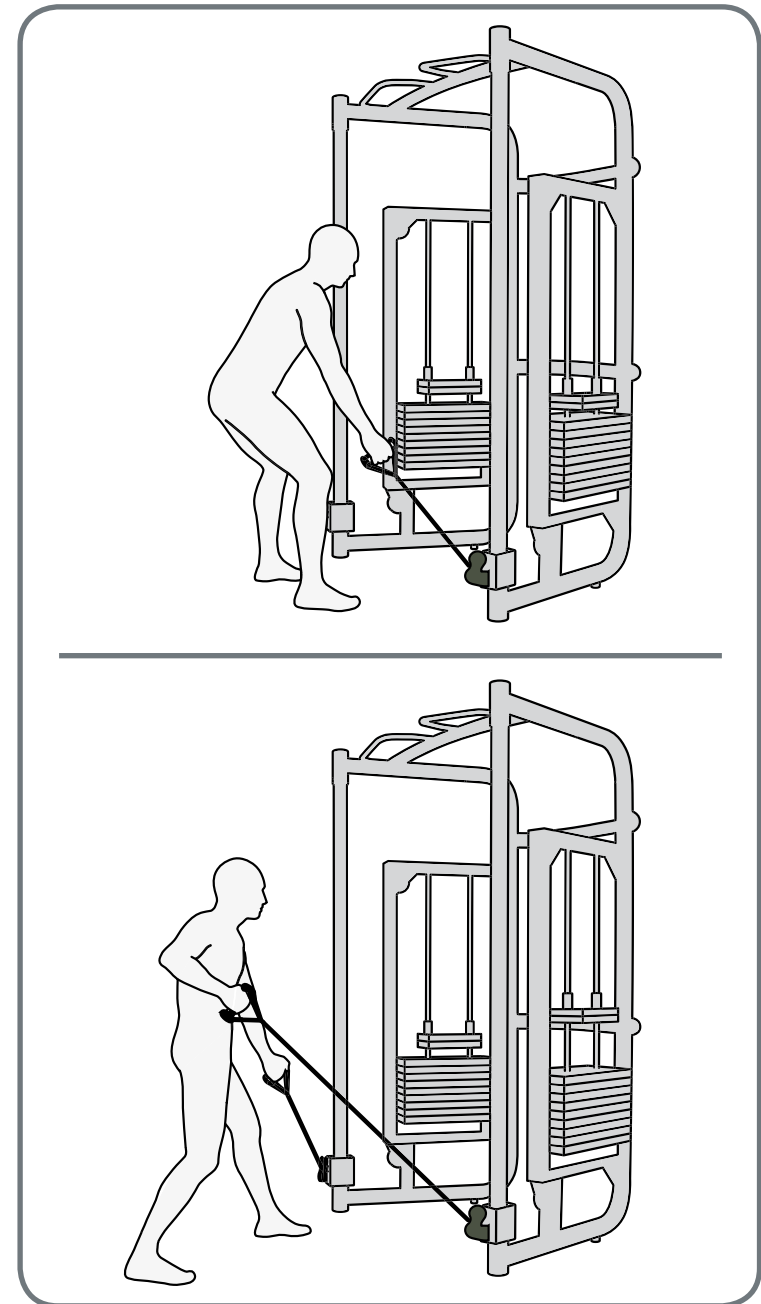
Spred benene en smule.

Tag fat i håndgrebene med let bøjede arme og håndfladen vendt indad. Benene er let bøjede og overkroppen lænet en smule fremad. Kablerne er spændte.

Bøj den ene arm til brystet og før samtidig benet bagud, i knæfald, og hold overkroppen stille.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Abduktioner af benet

Før kabeludgangen helt ned og fastgør ankelbåndet.

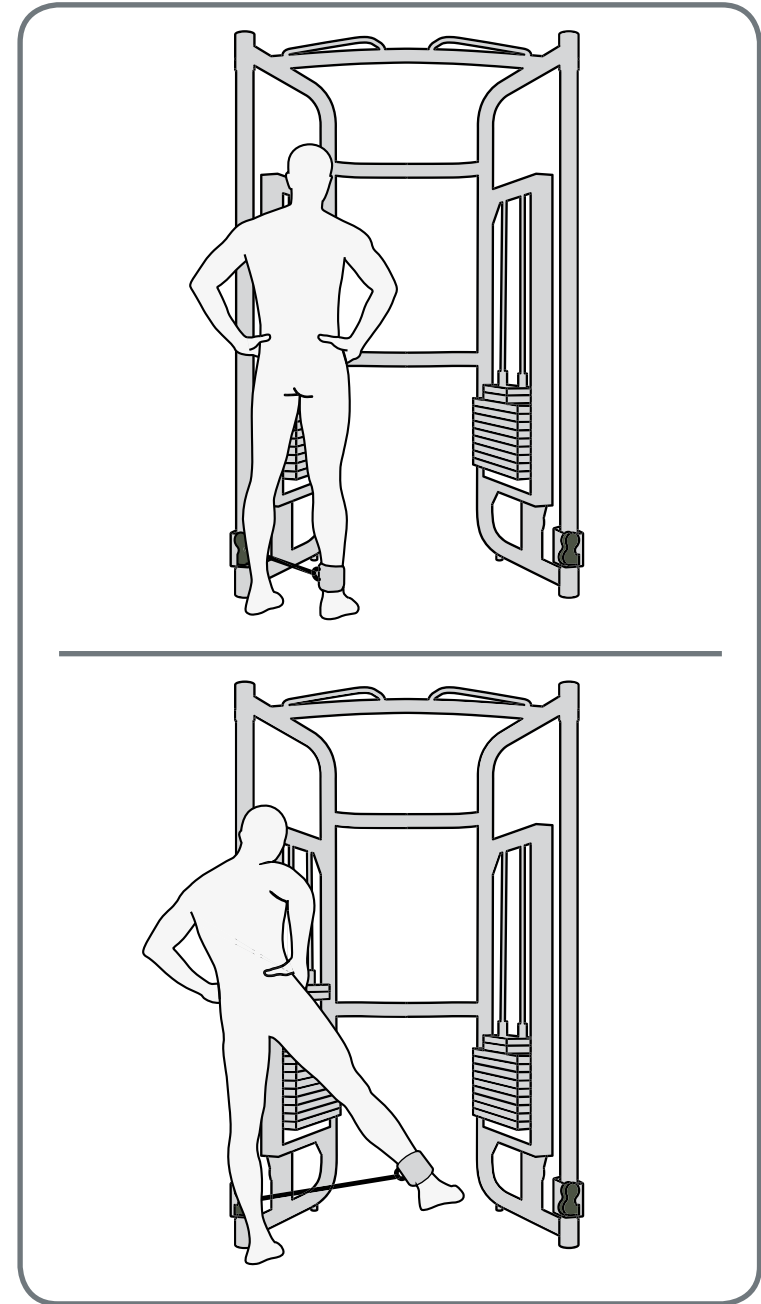
Vælg belastningen med stiften.

Tag ankelbåndet på, med siden, der skal trænes, vendt udad i forhold til vægtpakken.

Før benet udad uden at lave mod- eller sidebevægelser med overkroppen.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Adduktioner af benet

Før kabeludgangen helt ned og fastgør ankelbåndet.

Vælg belastningen med stiften.

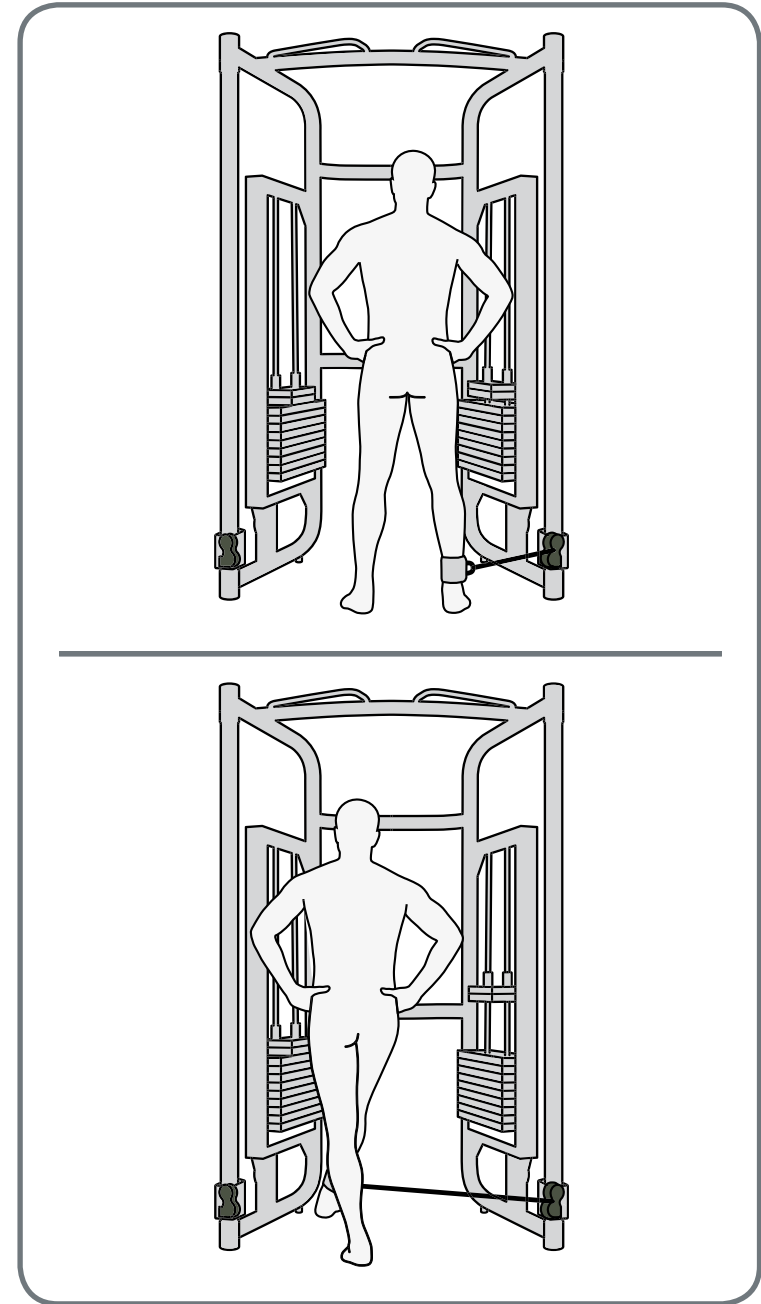
Tag ankelbåndet på, med siden, der skal trænes, vendt mod vægtpakken.

Stå op, hold benet strakt og let løftet.

Før benet nedad uden at lave mod- eller sidebevægelser med overkroppen.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Squat

Før kabeludgangen helt ned og fastgør håndgrebene.

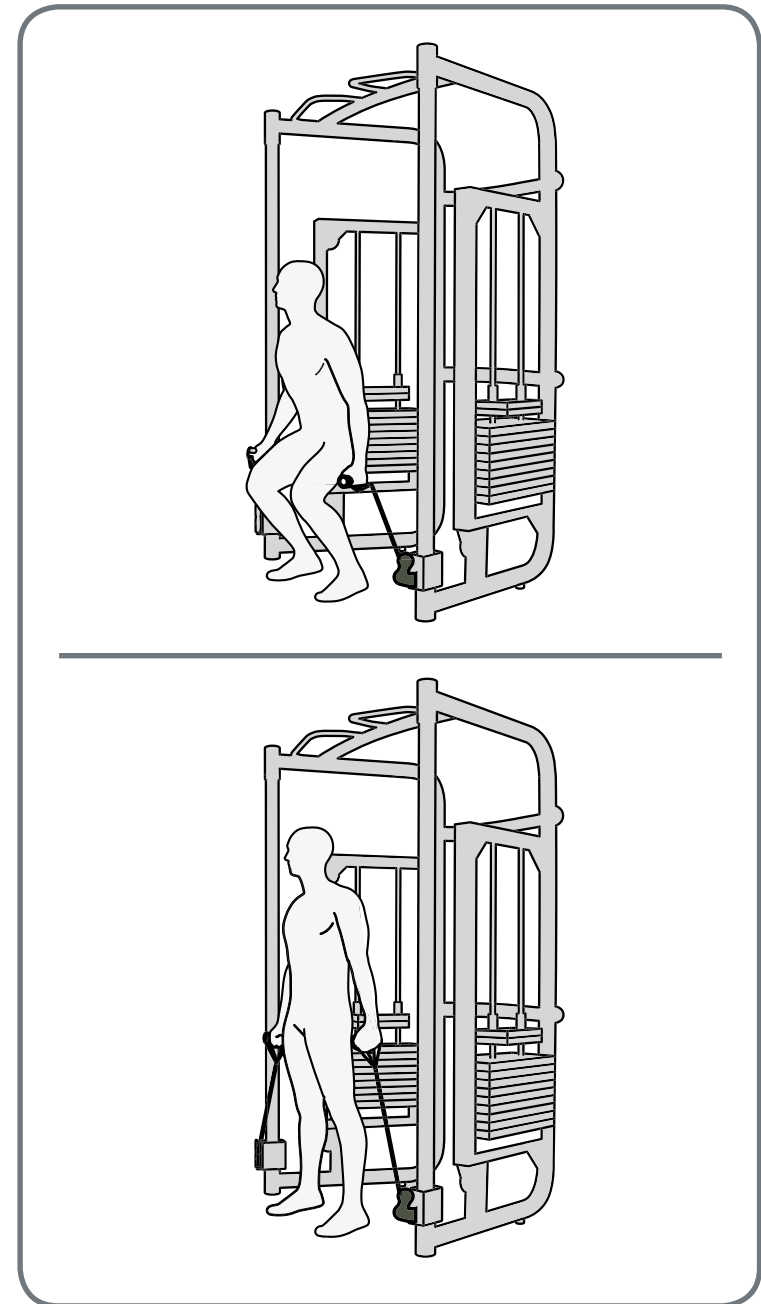
Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

Spred benene en smule, så fødderne er på linje med hofterne, med en smule forskudt fodstilling. Tag fat i håndgrebene, med kablerne spændt.

Bøj benene, indtil lårene er parallelle med jorden. Vend derefter tilbage til udgangspositionen uden at bøje ryggen.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Bøjninger af overkroppen

Før kabeludgangen helt op og fastgør håndgrebene.

Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

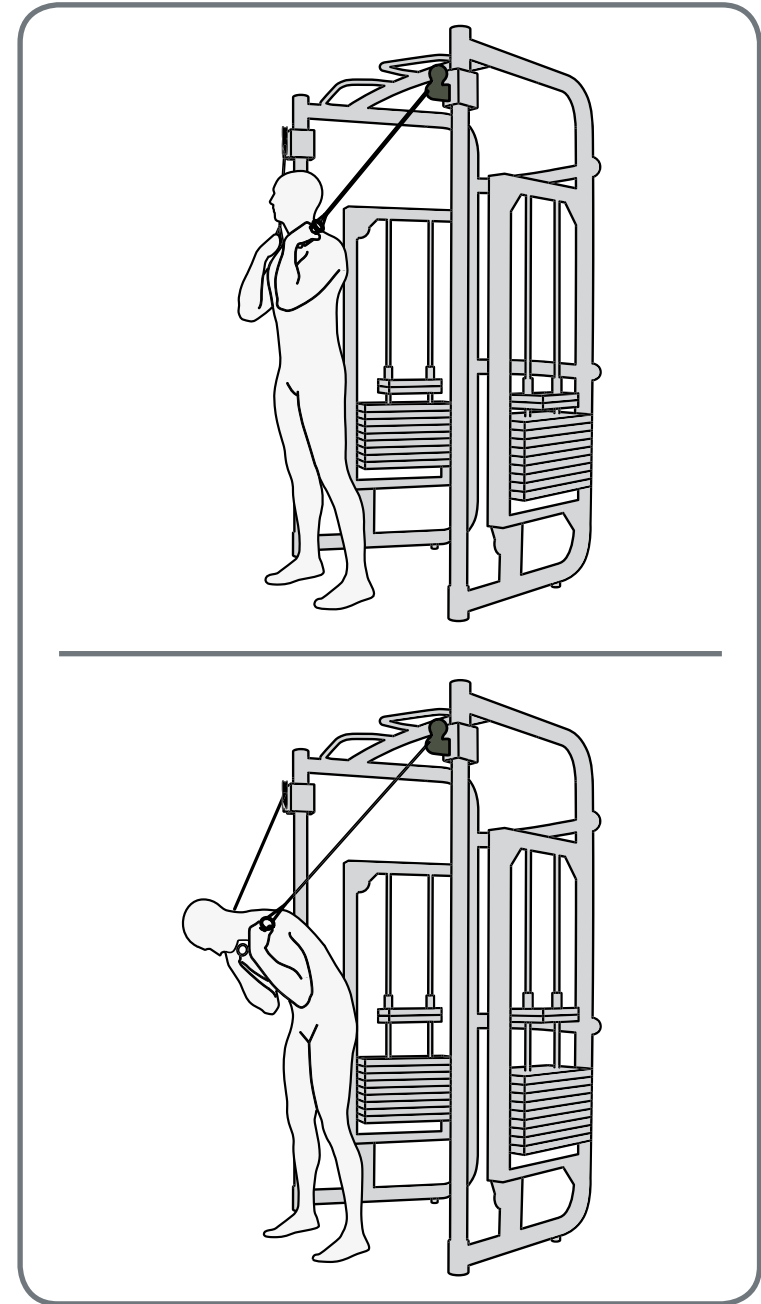
Spred benene en smule.

Tag fat i håndgrebene med armene bøjet til brystet. Benene er let bøjede og kablerne er spændte.

Bøj overkroppen fremad og prøv at nærme brystbenet hen til bækkenet.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Strækninger af torsoen

Før kabeludgangen helt ned og fastgør håndgrebene.

Vælg belastningen med stiften på samme måde for begge arme.

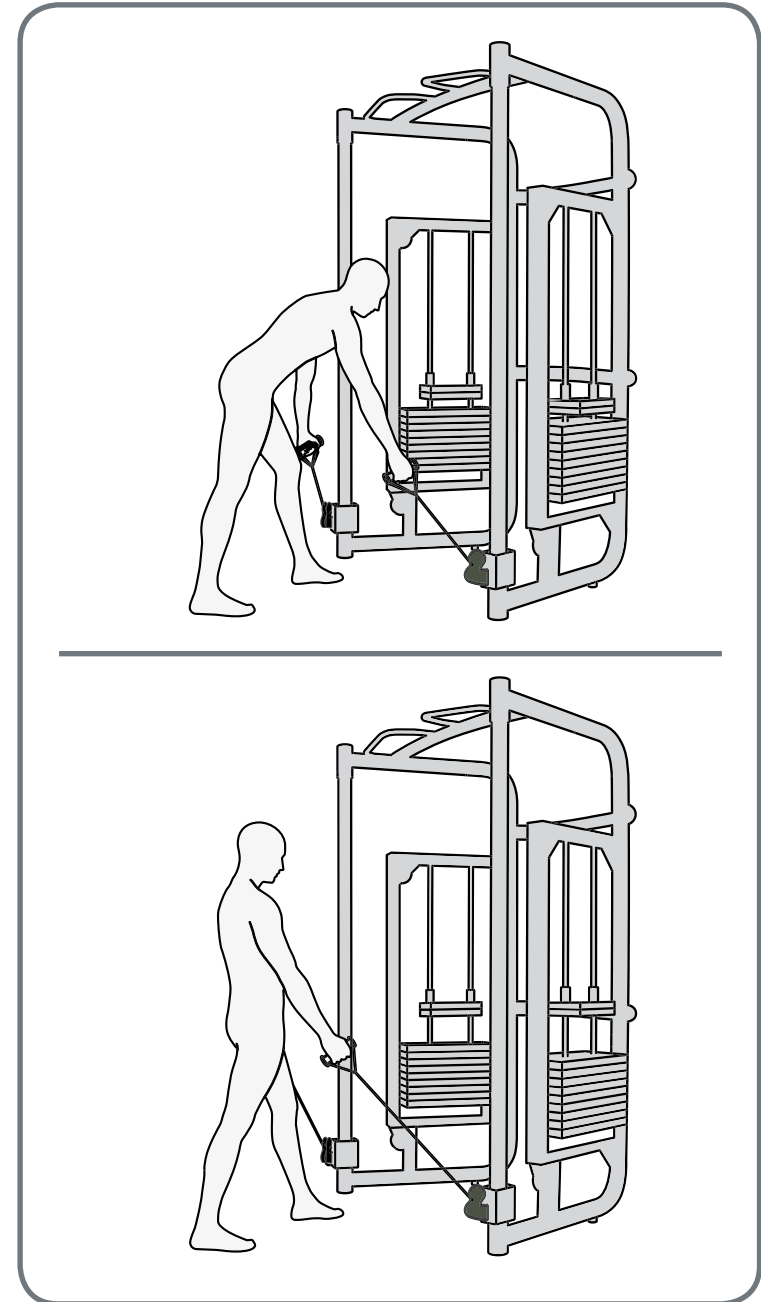
Spred benene en smule og før det ene foran det andet for større stabilitet.

Tag fat i håndgrebene med overkroppen bøjet fremad. Benene er let bøjede og kablerne er spændte.

Stræk overkroppen til ret position.

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

Under bevægelsens tilbageføringsfase må vægtpakken ikke vende helt tilbage til hvileposition.



Anvisninger for brug

Frontale træk

Før den venstre fod på den pågældende støtte for at lette påstigningen.

Tag fat i håndtagene.

Bøj armene for at løfte kroppen og hold ryggen lige. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Under øvelsen skal du passe på ikke at krumme ryggen.

