

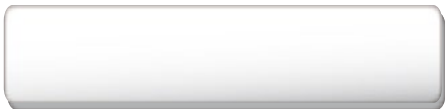
ELEMENT +

ESSENTIAL STRENGTH



Lat Machine

Brugsanvisning



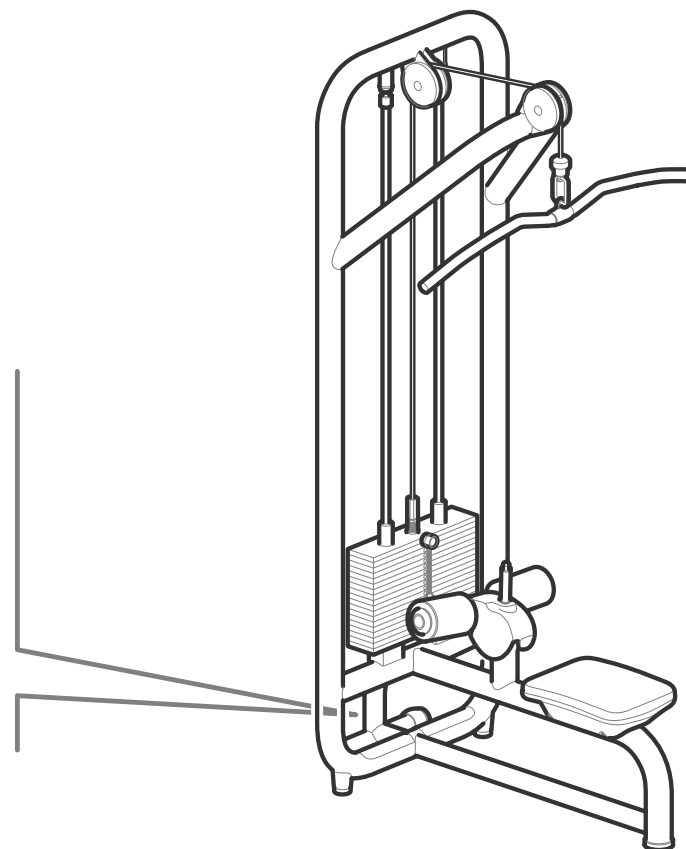
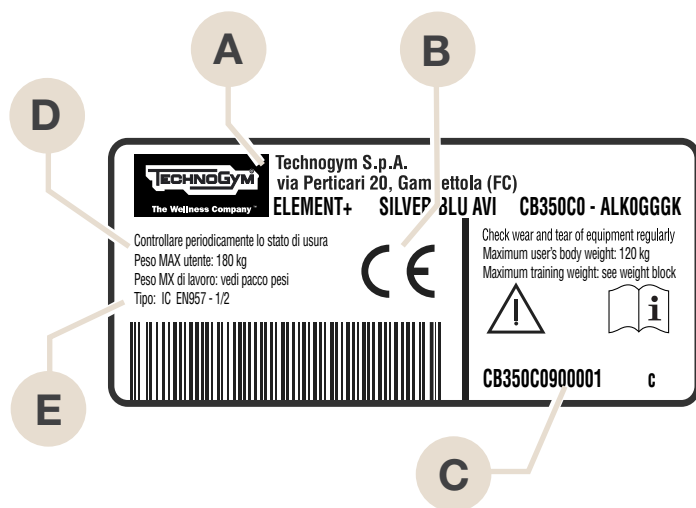
Indholdsfortegnelse

| | |
|--|----|
| Fabrikant- og maskinidentifikation | 3 |
| Maskinbeskrivelse | 4 |
| Tekniske data..... | 5 |
| Sikkerhedsmærkater og -advarsler | 6 |
| Installationsomgivelser | 7 |
| Udpakning | 8 |
| Maskinens løftning og flytning..... | 9 |
| Ordinær vedligeholdelse | 10 |
| Udskiftning af de polstrede dele | 11 |
| Udskiftning af kablet | 12 |
| Justering af kablets spænding | 15 |
| Udskiftning af karabinhagen | 16 |
| Teknisk assistance..... | 17 |
| Opmagasiner | 18 |
| Bortskaffelse..... | 18 |
| Anvisninger for brug | 19 |

Fabrikant- og maskinidentifikation

Etiketten med fabrikant- og maskinidentifikation, der sidder på stellet bag vægtpakken, indeholder følgende data:

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



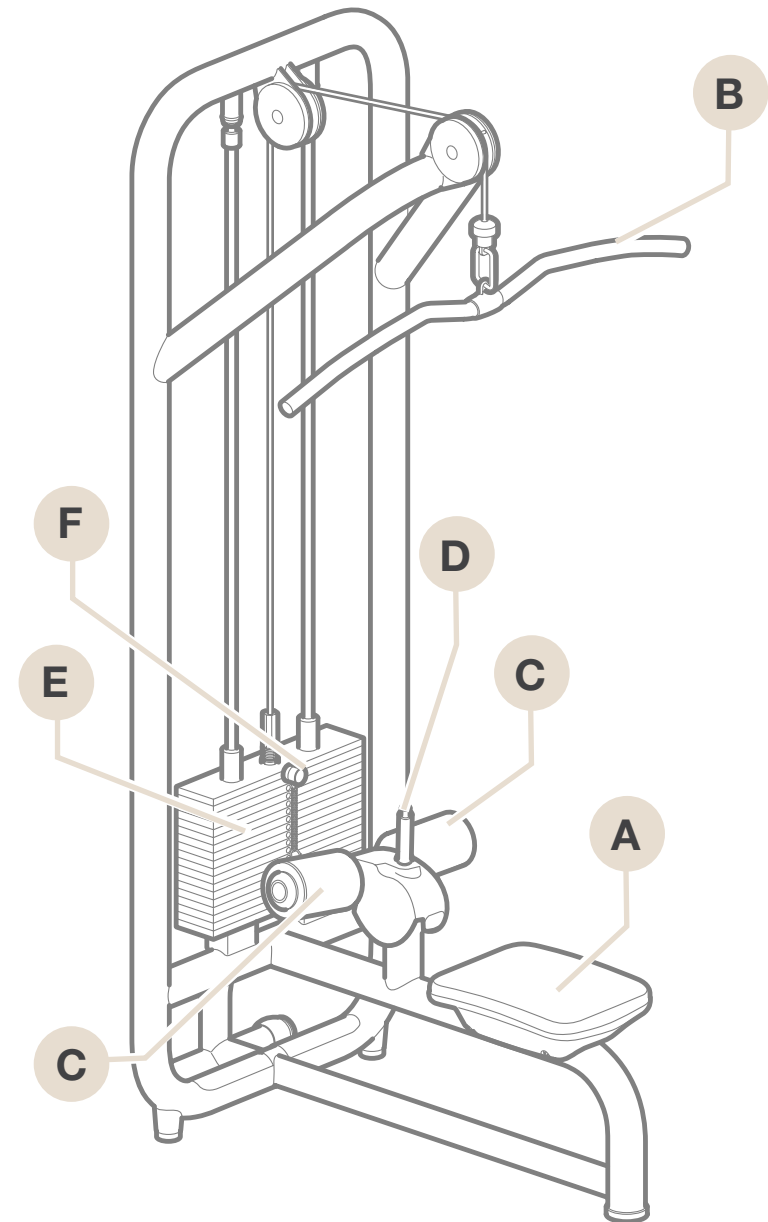
Maskinbeskrivelse

Sæde (A): Tag plads herpå for at udføre øvelsen.

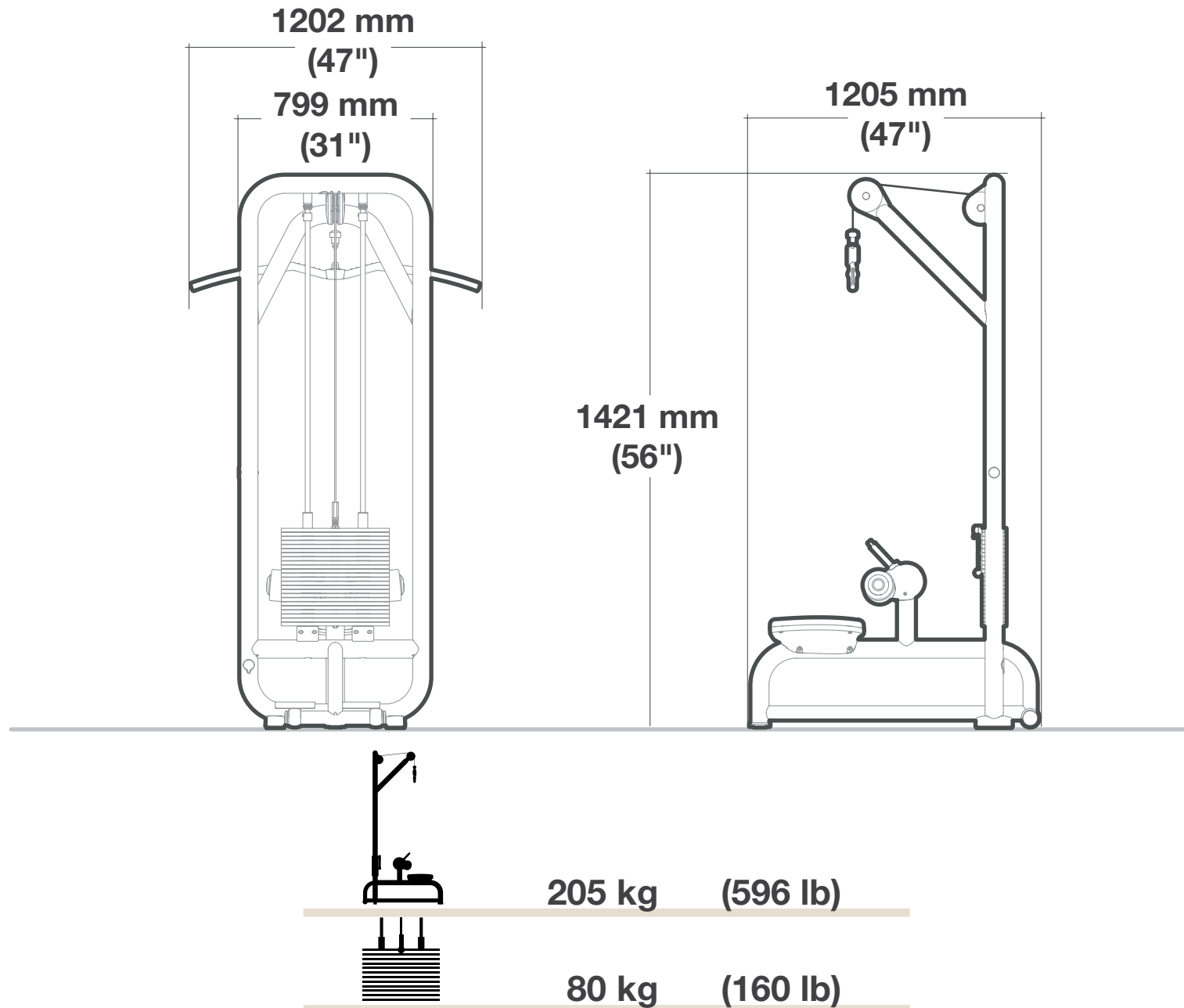
Stang (B): Den aktiveres af brugeren for at udføre øvelsen.

Ruller (C): De giver mulighed for at bruge en belastning tæt på eller over kropsvægten. Deres position kan justeres med **justeringsgrebet (D)**, når det er blevet frigjort ved hjælp af knappen på det.

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



Tekniske data



Sikkerhedsmærkater og -advarsler

Maskinen har ingen skarpe hjørner.

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



ADVARSEL

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

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.



ADVARSEL

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

Udpakning

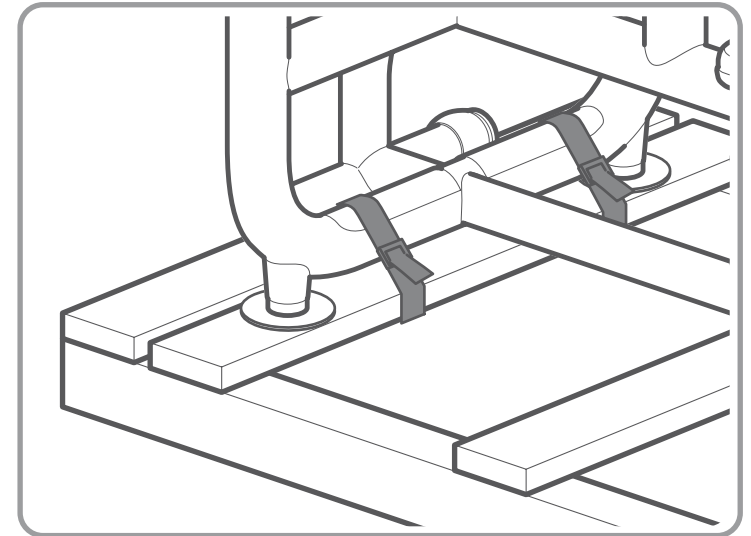
Maskinen leveres færdigmonteret, beskyttet af cellofan og pap, og blokeret på en palle.

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.

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

- skær pappet over i bunden og træk det af fra oven;
- fjern cellofanen ved at trække det af fra oven;
- løs båndene, der fastholder maskinen på pallen;
- løft maskinen i vægtpakkens del, og stil den på jorden.



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

Det er nødvendigt at anvende almindelige løfte- og transportmidler til maskinens flytning.



ADVARSEL

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

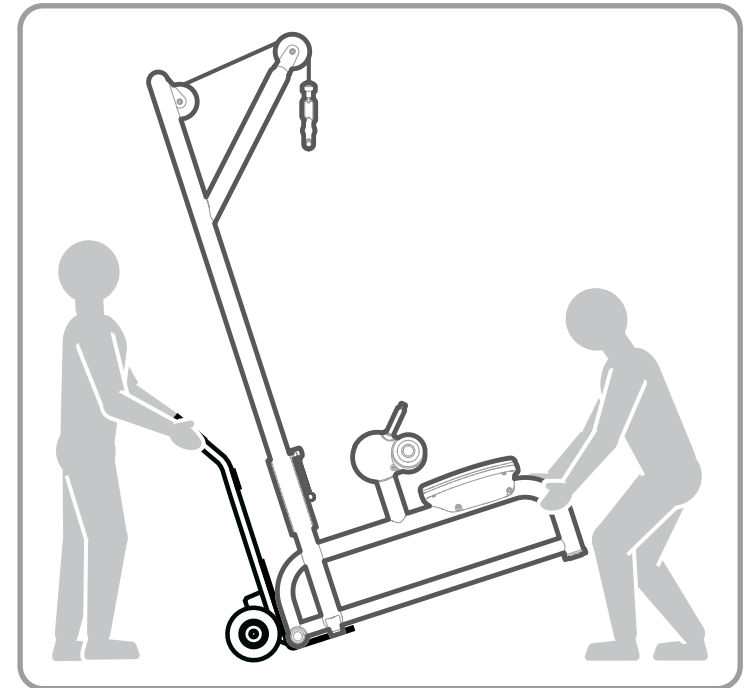
Løft maskinen i **vægtpakkens del**, som vist i figuren.



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.



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.



ADVARSEL

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.

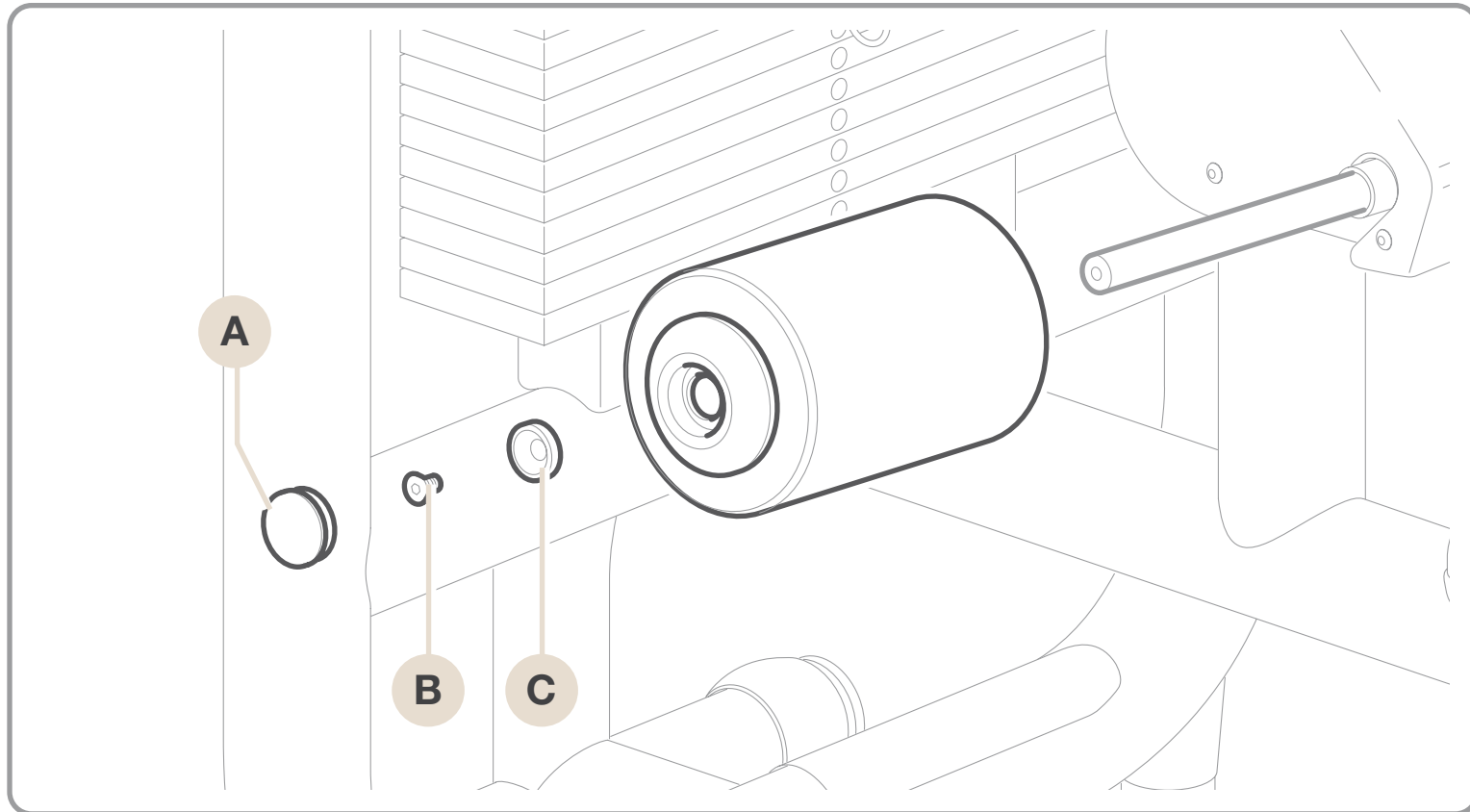
Tag kontakt til den tekniske assistance hos Technogym, hvad angår vedligeholdelsesindgreb, der ikke beskrives i denne anvisning.

Udskiftning af 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 polstringerne ud, for at udskifte **sædet**.

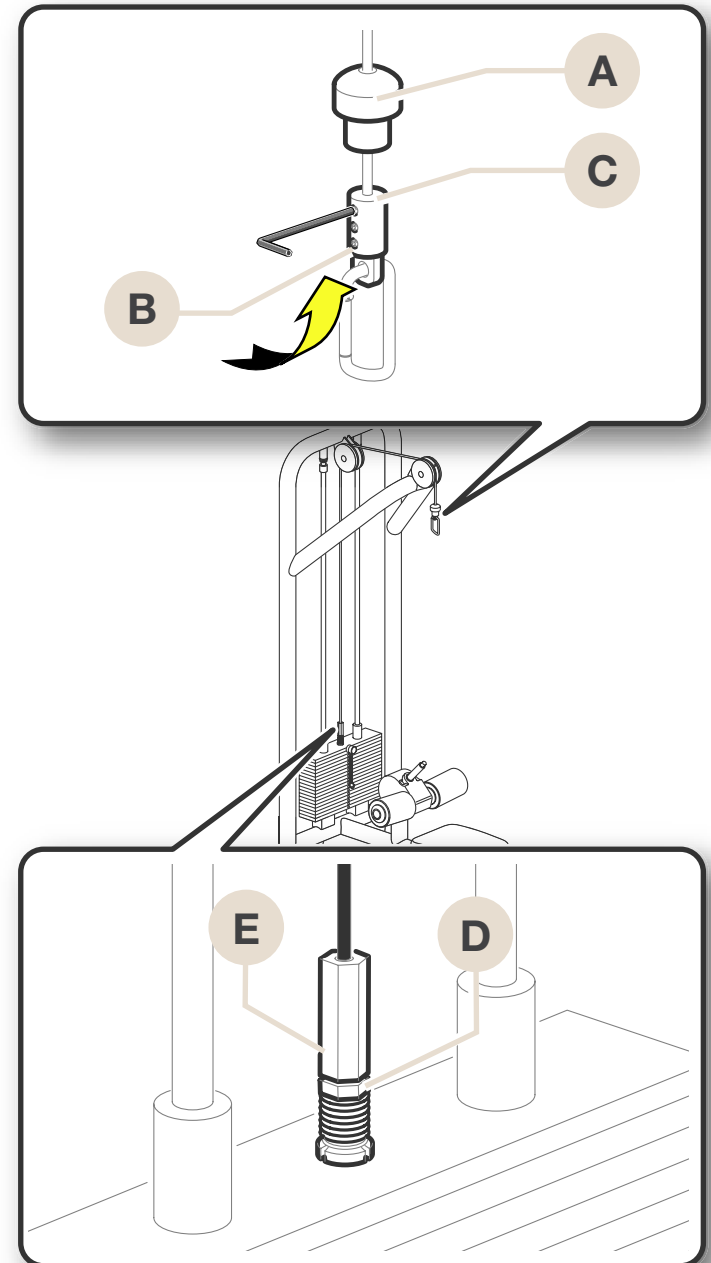
For at udskifte **rullerne** skal du fjerne proppen (A) og skrue skruen (B) ud. Fjern derefter skiven (C) og rullen.



Udskiftning af kablet

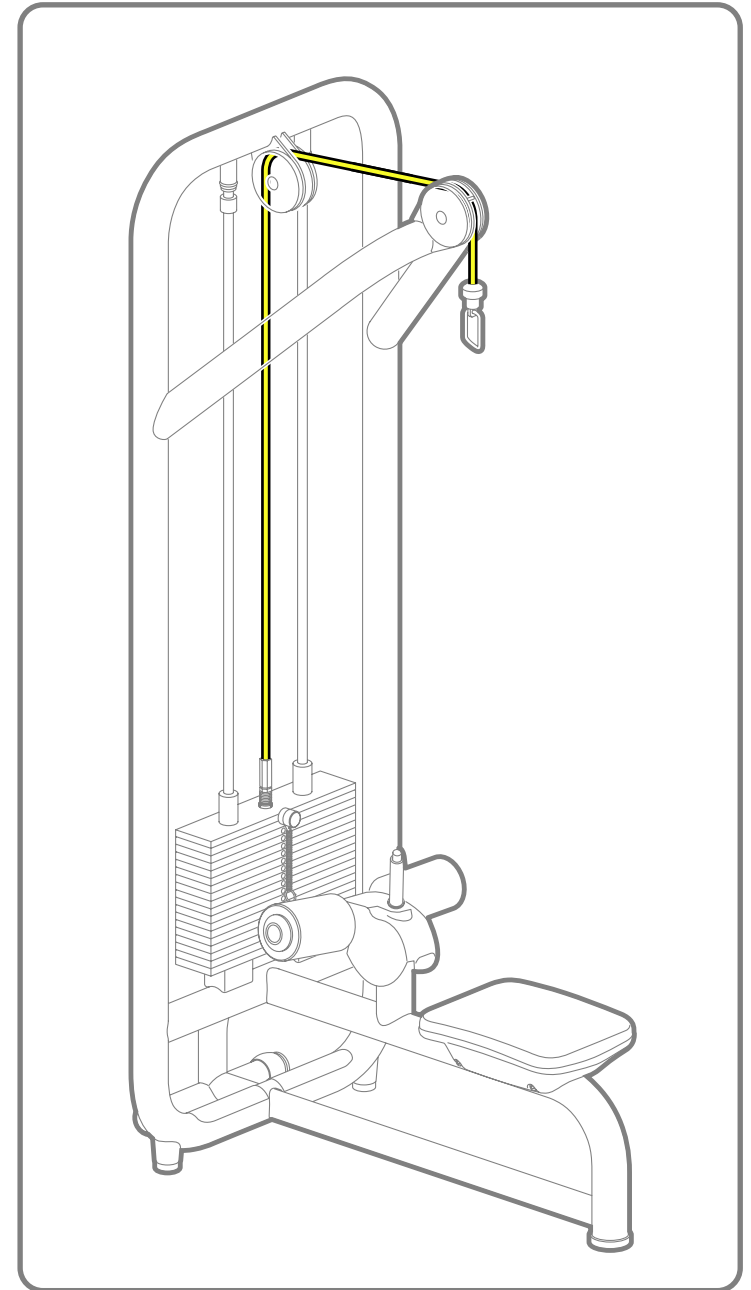
Udskiftningen foretages på følgende måde:

- afmonter stangen;
- løft gummi-hætten (A);
- skru skrue (B) ud og træk kablet ud af påsætningen (C);
- løs kontramøtrikken (D) og skru regulatoren (E) af;
- træk kablet ud fra regulatoren;



Udskiftning af kablet

- indsæt det nye kabel og start ved regulatoren (følg det oprindelige kables rute, som er gengivet i figuren);
- indsæt et afstandsstykke på 10 mm (1/2 tomme) under vægtpakkens første vægt;



Udskiftning af kablet

- skru regulatoren (**E**) ind;
- indsæt gummihætten (**A**) og påsætningen (**C**); spænd derefter skruerne (**B**);
- sænk gummihætten (**A**);
- justér kablets spænding og spænd kontramøtrikken (**D**).
- fjern afstandsstykket på 10 mm (1/2 tomme) fra vægtpakken.



ADVARSEL

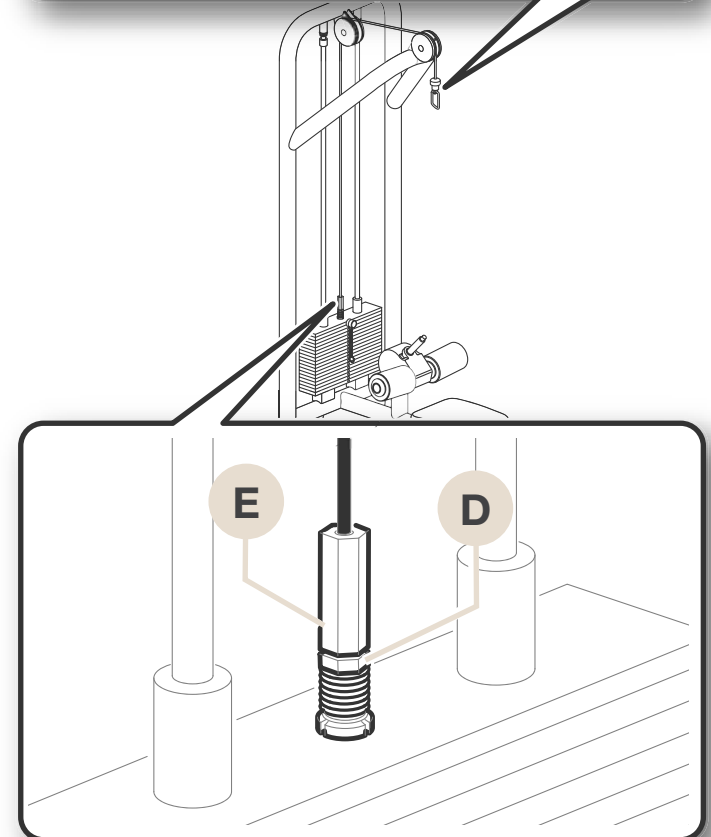
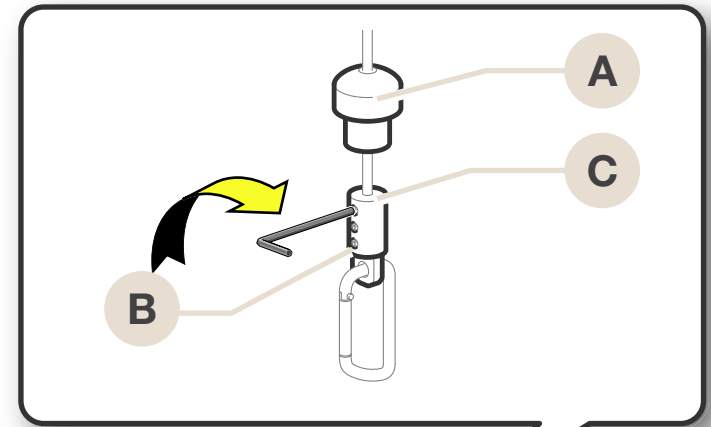
Brug **ALTID** kabler leveret direkte fra Technogym.

Kablerne skal altid udskiftes ved det mindste tegn på slitage, selv om kun den ydre gummibeskyttelse er slidt.



ADVARSLER

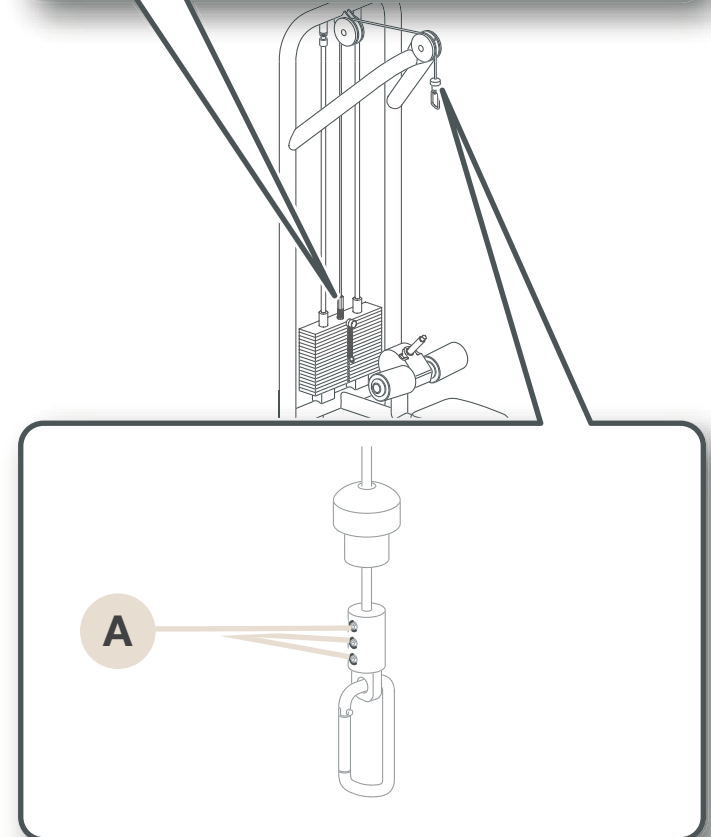
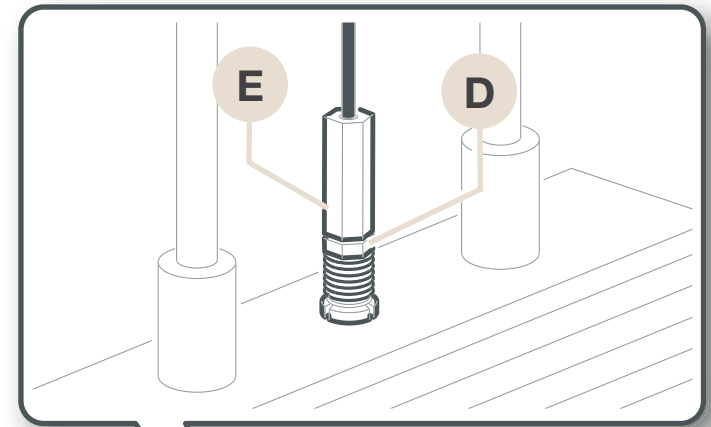
Kontrollér nøje kablernes tilstand en gang om måneden.



Justering af kablets spænding

Det er muligt at genoprette en vis mængde slør for vægtpakkens kabel ved hjælp af regulatoren (E), når kontramøtrikken (D) er løsnet.

 **ADVARSEL** For at stramme det netop udskiftede kabel, kan det være nyttigt at indsætte et afstandsstykke på cirka 10 mm (1/2 tomme) under vægtpakkens første vægt, når skruberne (A) spændes.



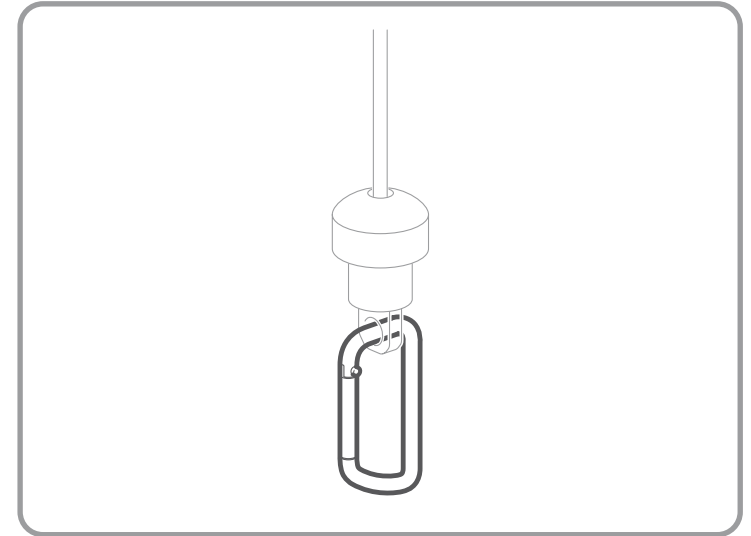
Udskiftning af karabinhagen



ADVARSEL

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).



ADVARSEL

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.



ADVARSEL

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.

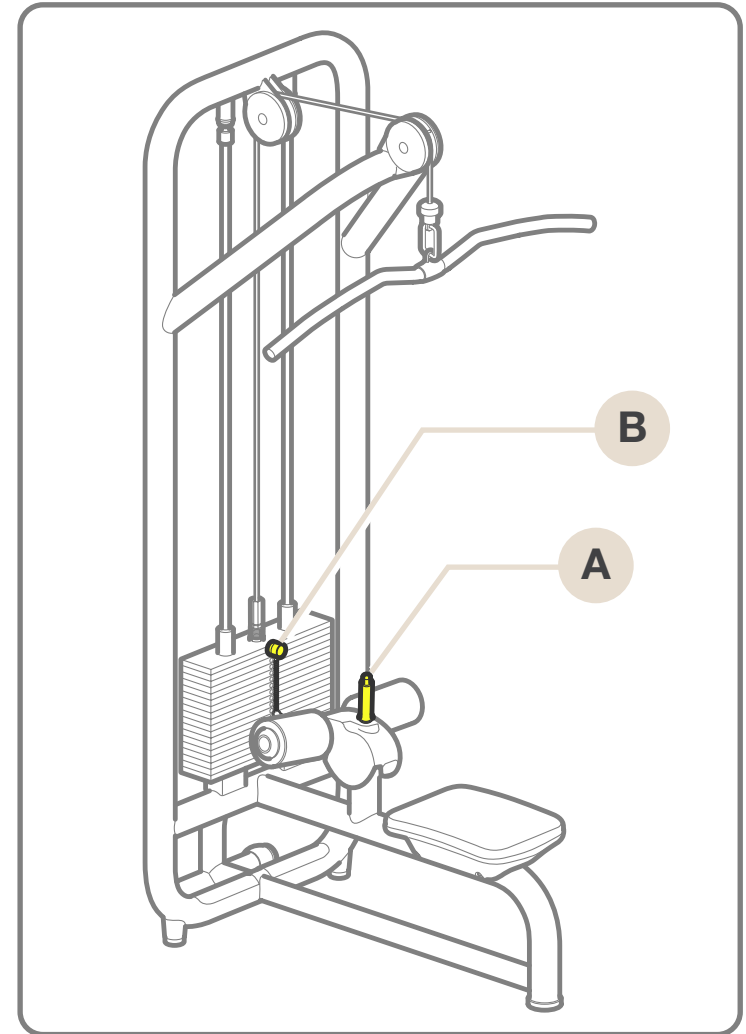
Maskinen er bygget af materialer, så som stål, aluminium og plastik, der kan genbruges og som skal bortskaffes i henhold til de gældende forskrifter om kommunalt affald og lignende. Lad nedtagning foretage af specialiserede firmaer.

Anvisninger for brug

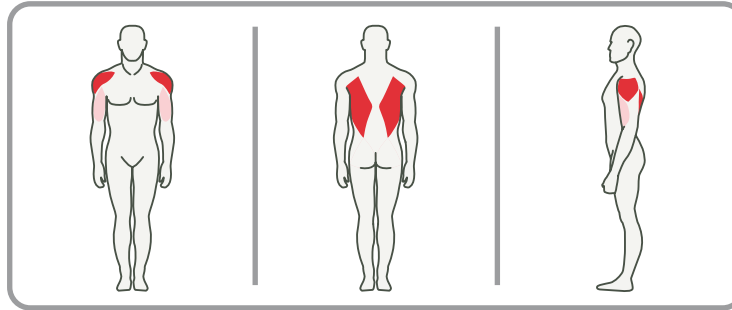
Sid og sæt dine lår under de polstrede ruller. For at justere rullernes højde på benene, skal du frigøre justeringsgrebet **(A)** med knappen på enden af det.

Vælg belastningen med stiften **(B)**.

Tag fat i stangen på symmetrisk vis ved brug af aftrykkene.



Anvisninger for brug



Træk stangen nedad. Kontrollér, at rygsøjlen forbliver lige under bevægelsen.

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

Når øvelsen er afsluttet, skal du føre vægtpakken til hvileposition.

