

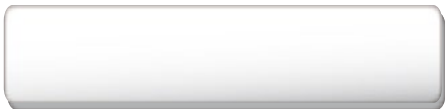
ELEMENT +

ESSENTIAL STRENGTH



Multipower

Brugsanvisning



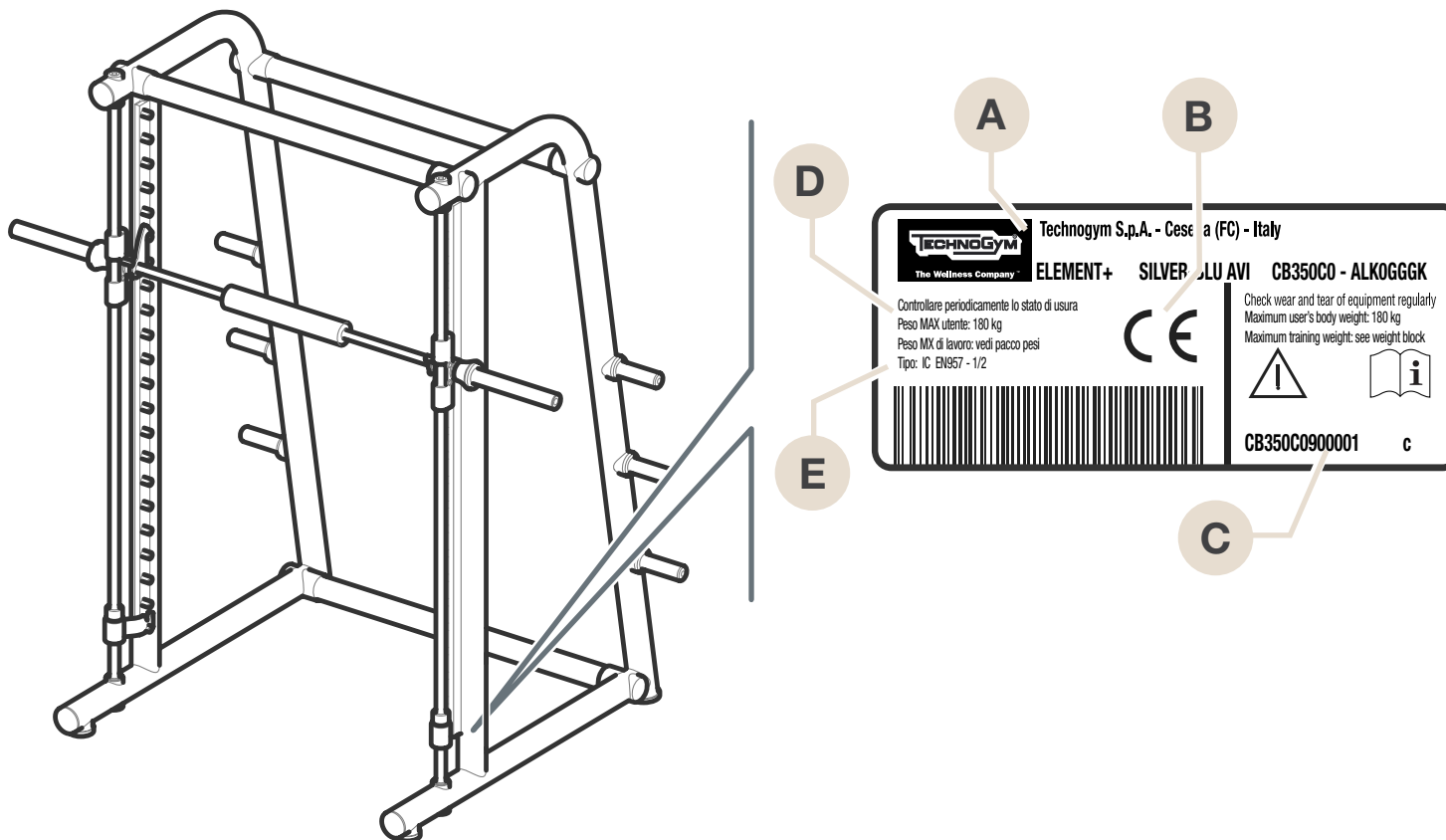
Indholdsfortegnelse

Fabrikant- og maskinidentifikation	3
Maskinbeskrivelse	4
Tekniske data.....	5
Sikkerhedsanordninger og -skilte.....	6
Installationsomgivelser	7
Montering	8
Maskinens løftning og flytning.....	11
Fastgøring af maskinen	12
Maskinens justering.....	14
Ordinær vedligeholdelse	15
Udskiftning af skiveholdertapperne	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 vægtstangens holdere, indeholder følgende data:

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



Maskinbeskrivelse

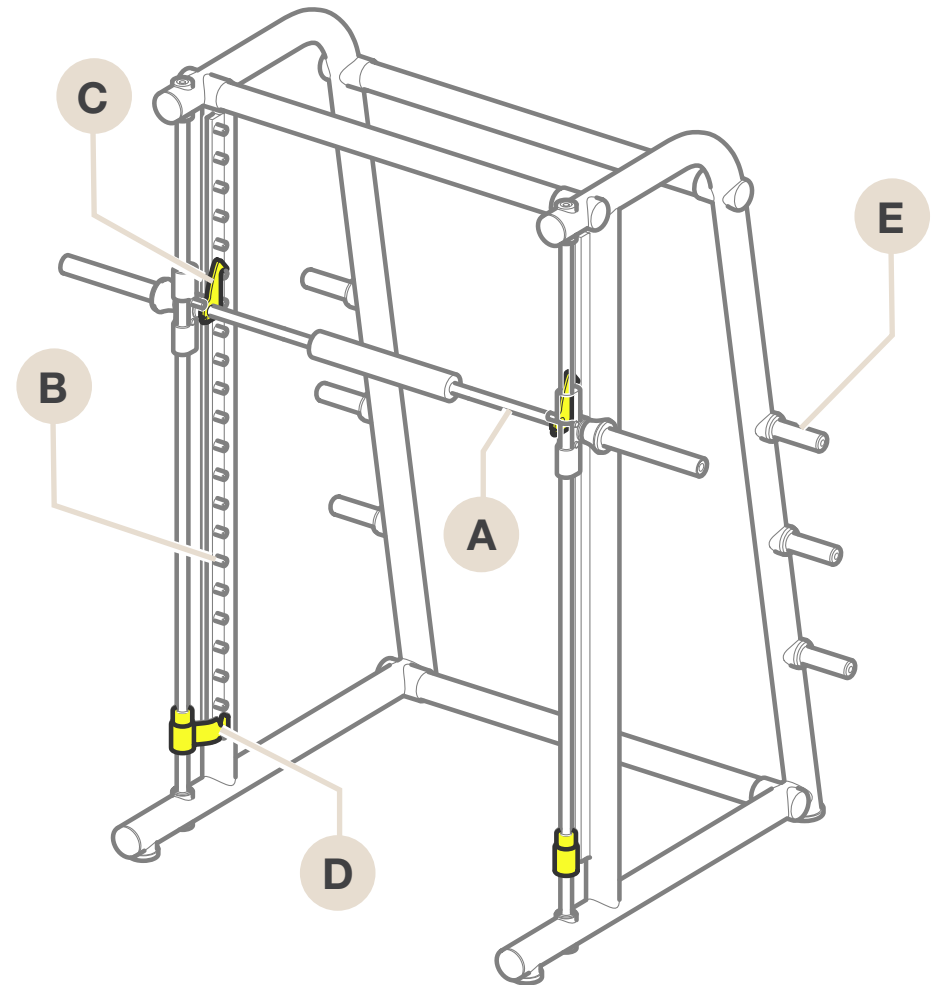
Vægtstang (A): glider lodret på **glidestængerne** og udgør øvelsens arbejdsbelastning. Der kan sættes skiver på enderne for at øge belastningen.

Vægtstangens holdere (B): De bruges til at vælge udgangspositionen.

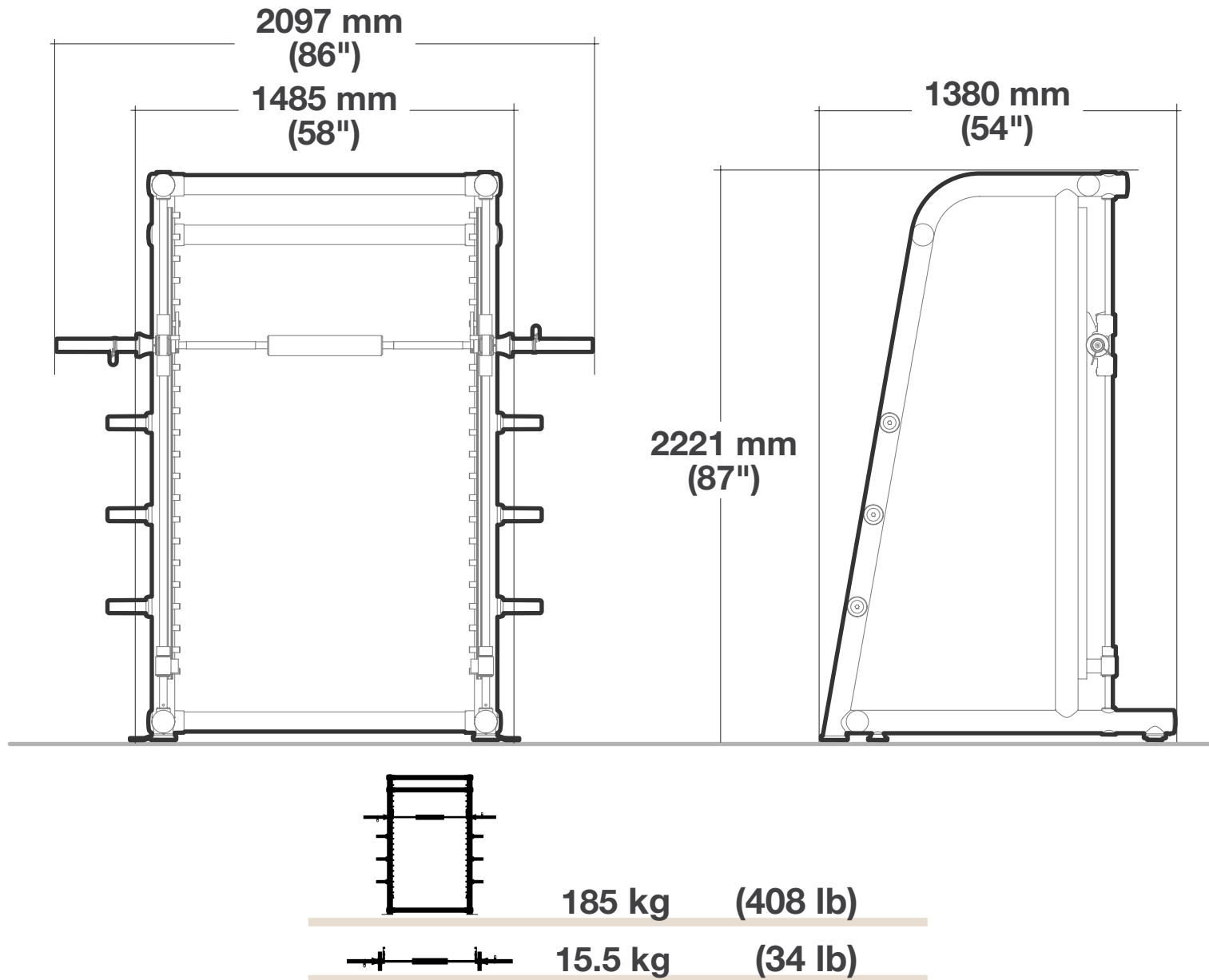
Stopkroge (C): De aktiveres af brugeren med drejning af håndledet. De låser og oplåser vægtstangen på holderne.

Sikkerhedsstop (D): De anbringes på **vægtstangens holdere** for at vælge det nederste punkt, som vægtstangen kan komme til.

Skiveholder (E): Herpå anbringes de skiver (medfølger ikke), der ikke bruges til øvelsen.



Tekniske data



Den maksimale vægt, der kan fyldes på vægtstangen, er 250 kg.

Sikkerhedsanordninger og -skilte

Maskinen har ingen skarpe hjørner.

Stopkroge, der er fastgjort til vægtstangen, låser vægtstangen på holderne efter en serie. De aktiveres af brugeren med drejning af håndledet.



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.

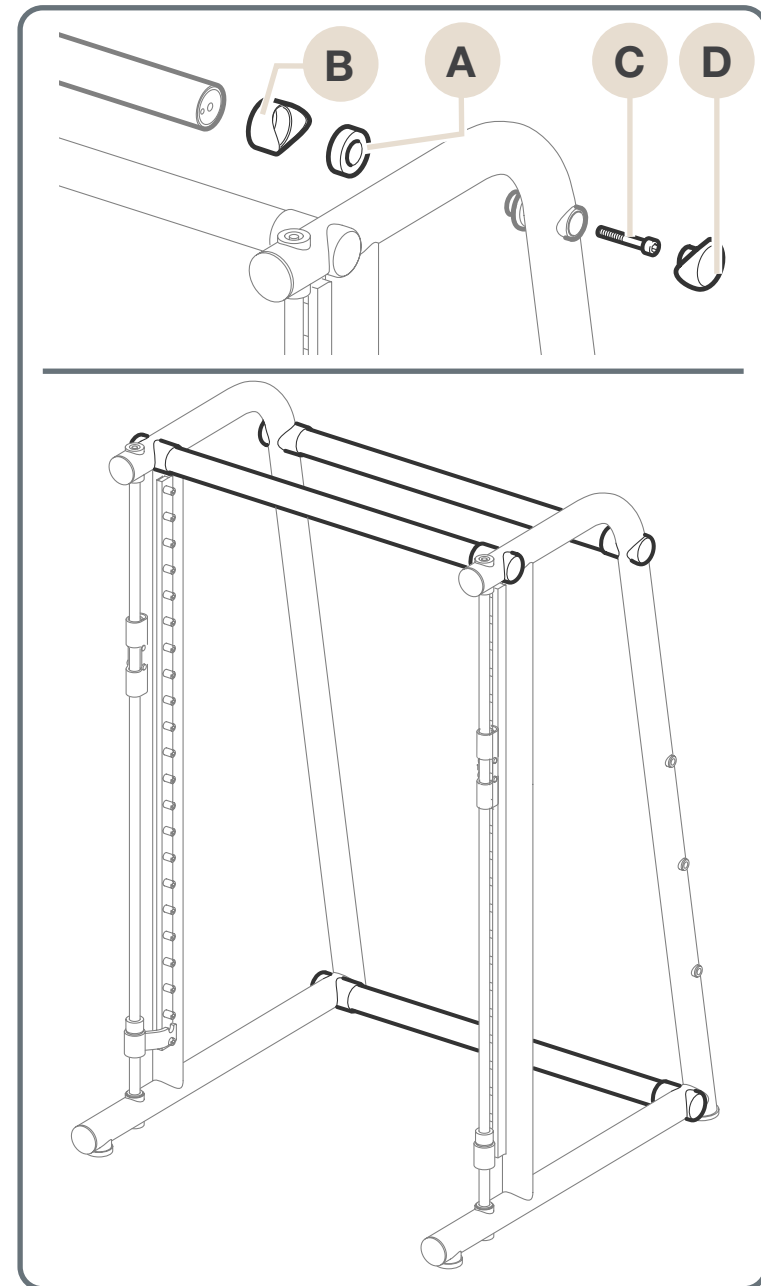
Brug de egnede personlige beskyttelsesmidler under installationen af maskinen.

Montering

Fastgør de 3 tværstænger for at sætte de 2 stel sammen:

- støt beskyttelsen (**A**) mod stellet;
- sæt tværstangen sammen med stellet, på den tilhørende beskyttelse, med afstandsstykket (**B**);
- fastgør tværstangen med skruen (**C**):
- dæk skruen med proppen (**D**).

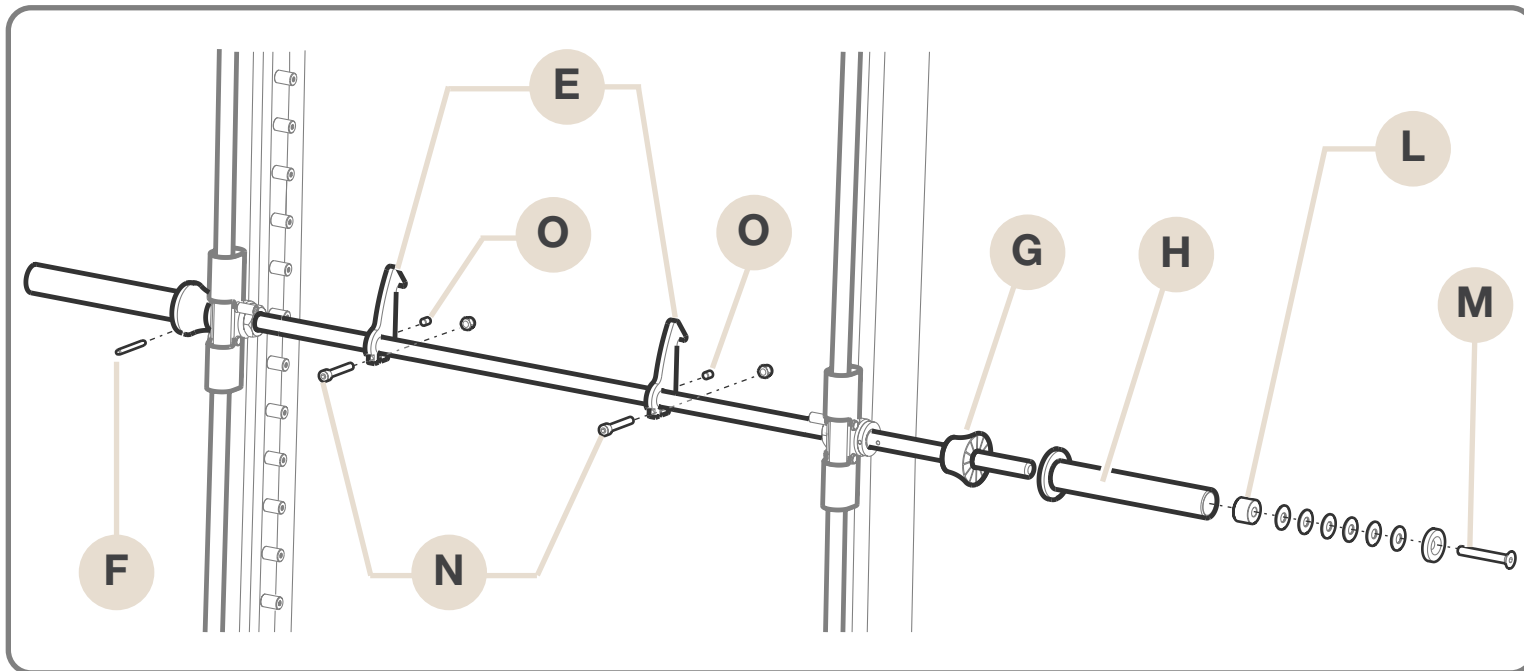
 **ADVARSEL**
I betragtning af maskinens vægt bør løftningen og flytningen af stellene foretages af mindst to personer.



Montering

Vægtstangen monteres på følgende måde:

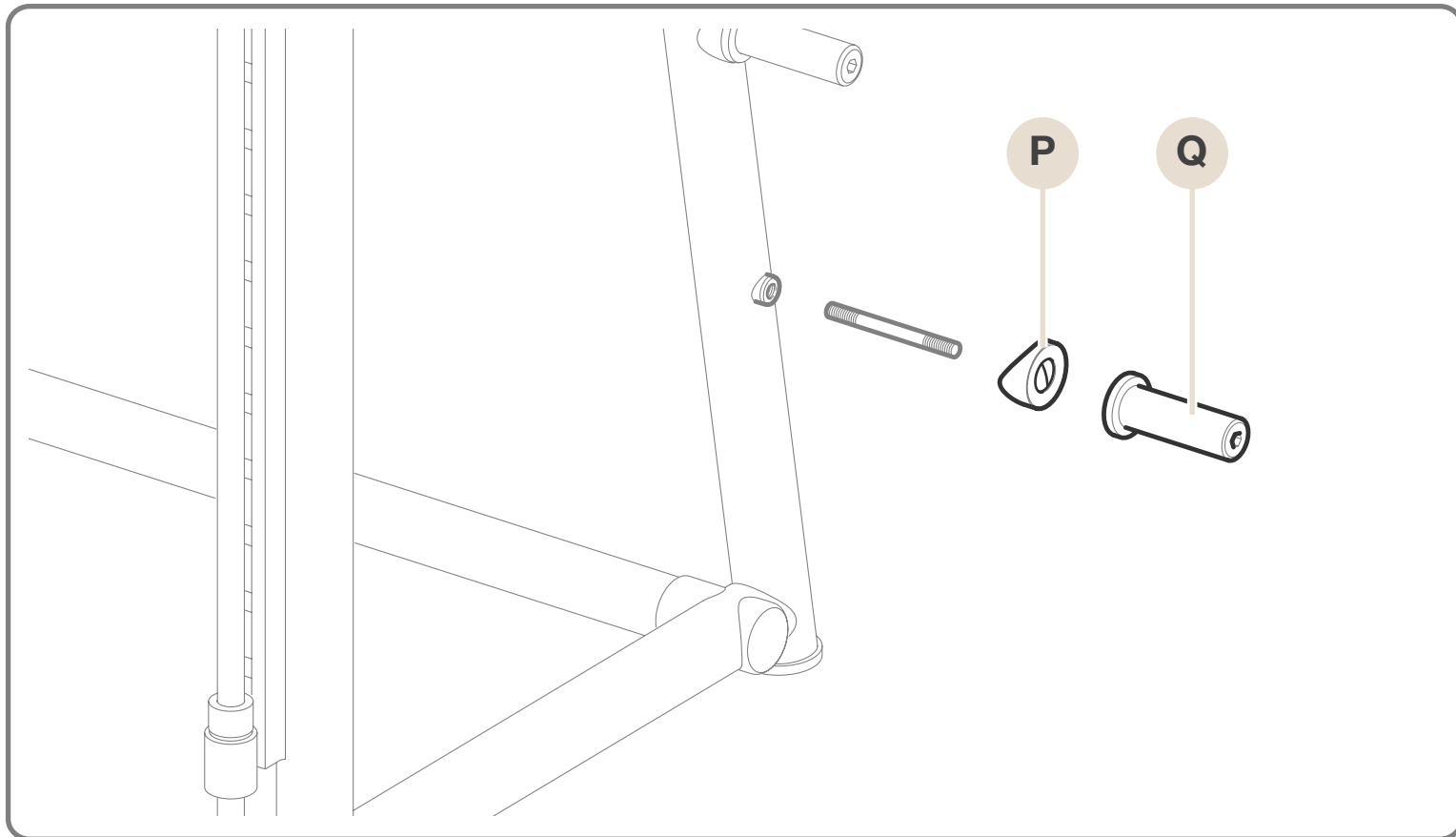
- indsæt siden af vægtstangen uden skiveholdertappen i hullet på en glidestang;
- indsæt de to kroge (**E**) i vægtstangen uden at fastgøre dem;
- indsæt siden af vægtstangen uden skiveholdertappen i hullet på den anden glidestang;
- kontrollér, at vægtstangen er sat symmetrisk på (se det ru område);
- indsæt stiften (**F**) i hullet på skiven og i hullet på vægtstangen;
- indsæt proppen (**G**);
- indsæt skiveholdertappen (**H**). Indsæt afstandsstykket (**L**) på dens ende og et tilstrækkeligt antal skiver til at fjerne spillerummet mellem afstandsstykket og tappen, og fastgør det hele med skruen (**M**);
- flyt krogene (**E**) udad og lås positionen ved at spænde skruerne (**N**) og pinolskruerne (**O**).



Montering


Skiveholdertapperne monteres på følgende måde:

- skru skruerne i hullet på stellet;
- indsæt afstandsstykket (**P**) på skruen;
- skru tappen (**Q**) på skruen.



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**
- I betragtning af maskinens vægt bør flytningen foretages af mindst to personer.
 - Efter flytningen skal maskinen fastgøres til jorden, inden den tages i brug.

Fastgøring af maskinen



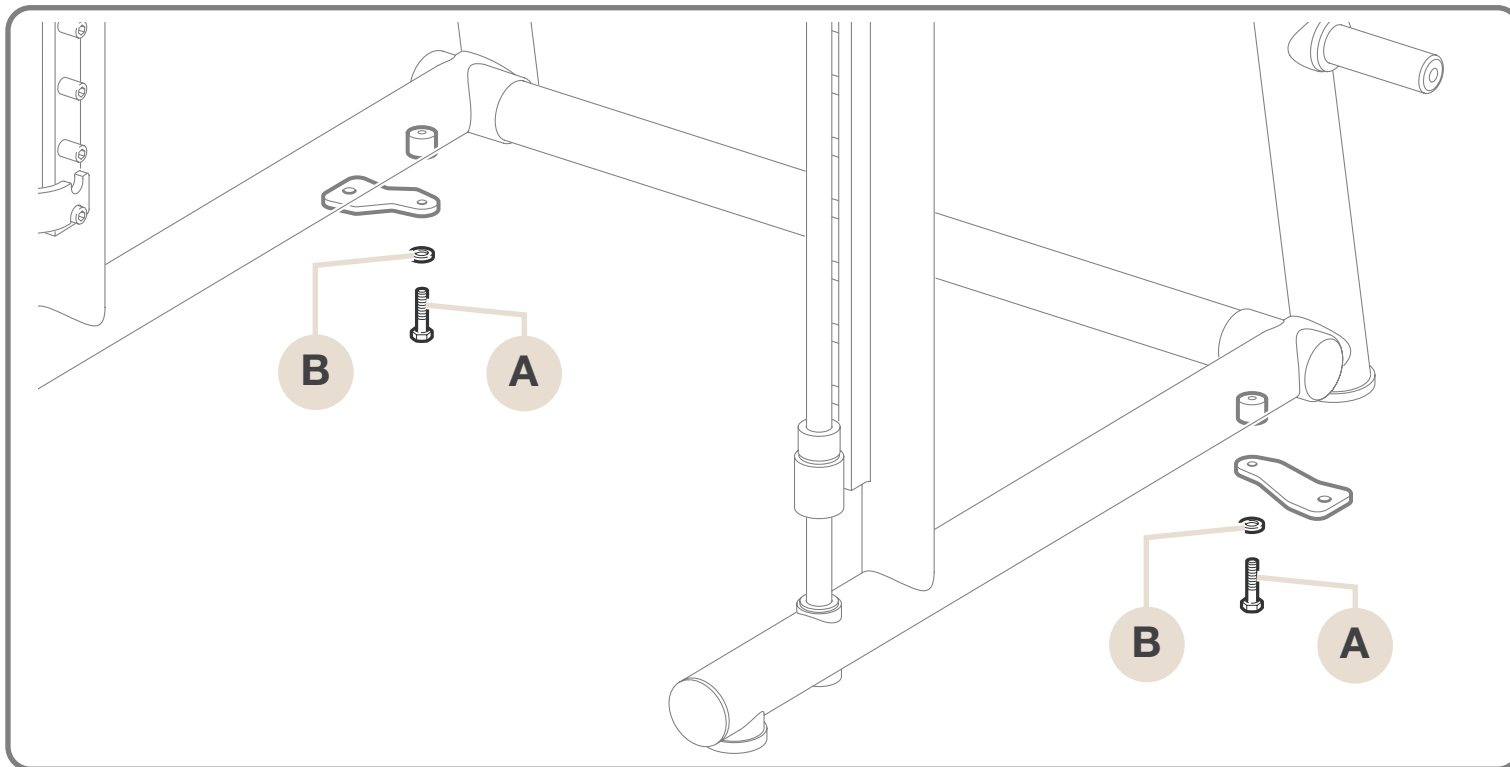
ADVARSLER

Maskinen skal obligatorisk fastgøres til gulvet med de tilhørende skruer og fastgøringsbeslag. 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:

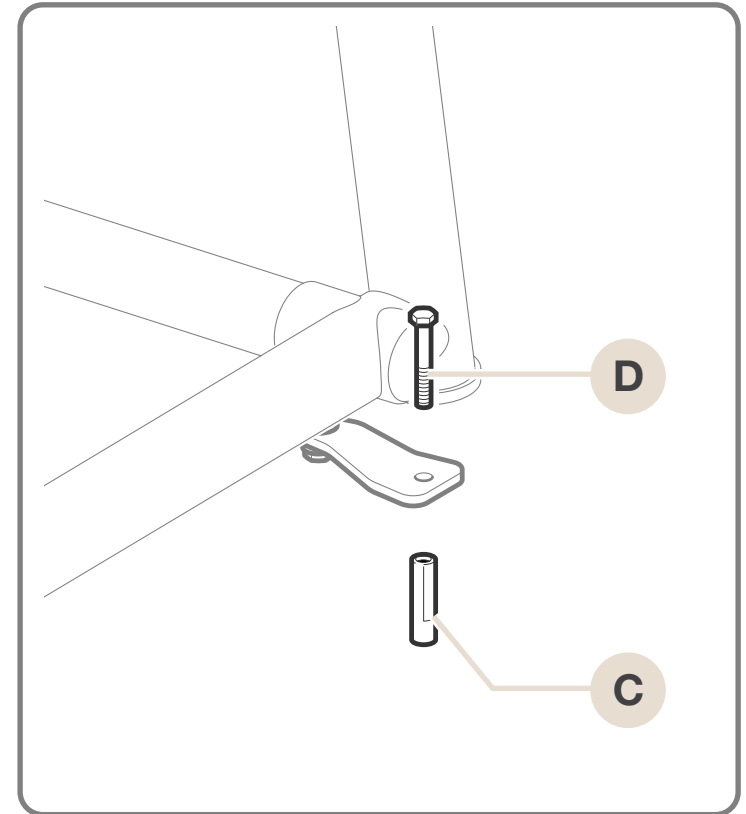
- fastgør beslagene til stellet med skruerne **(A)** og skiverne **(B)**;



Fastgøring af maskinen

 **ADVARSEL** For at lette de efterfølgende fastgøringer, kan beslagene drejes på låseaksen, for derefter at blive genplaceret korrekt.

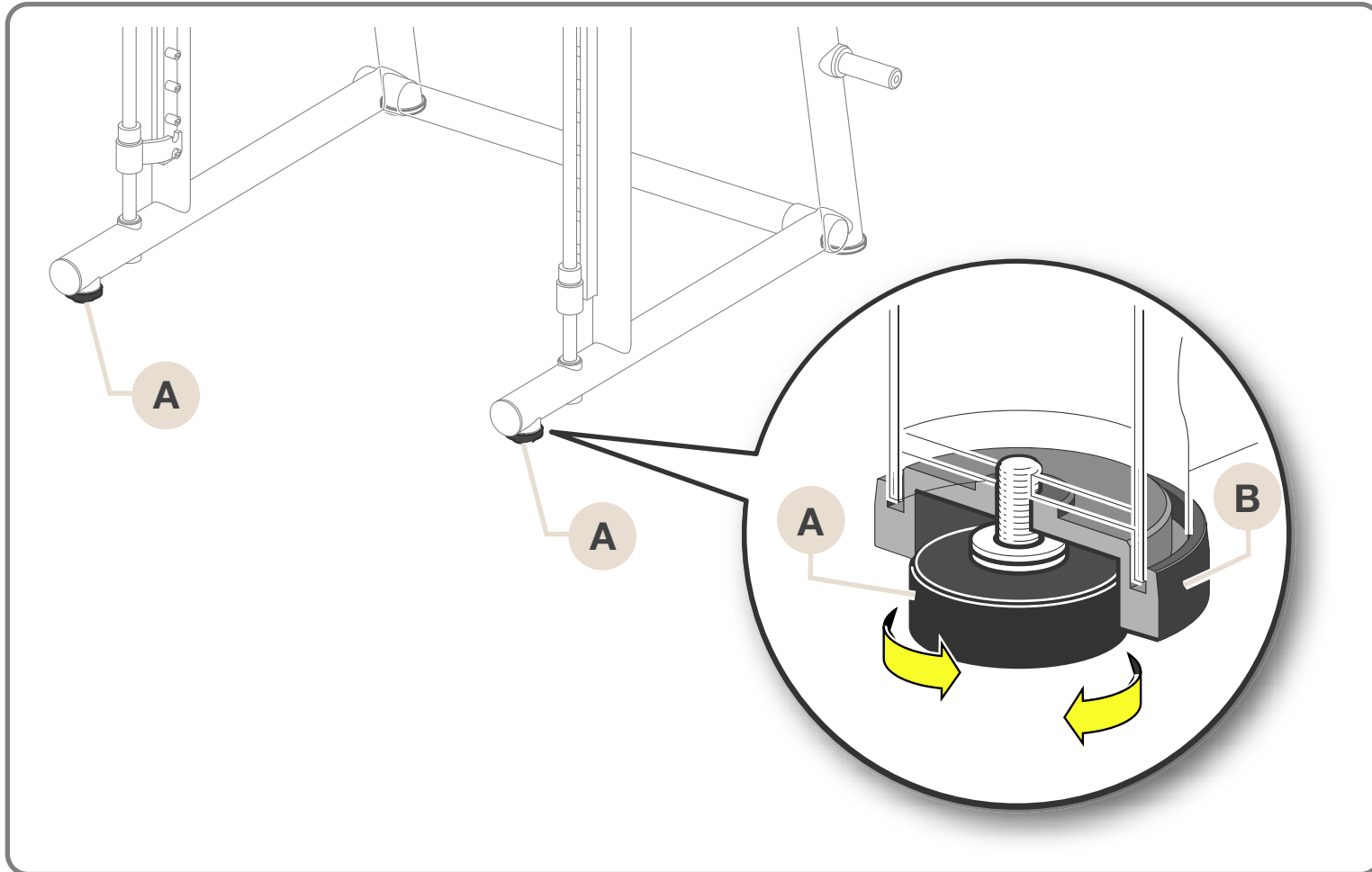
- afmærk stedet på gulvet, hvor de to huller på $\varnothing 14$ skal bores;
- bor hullerne i gulvet og indsæt forankringsklodserne (C) i hullerne;
- drej beslagene så hullerne i gulvet passer til dem på beslagene;
- spænd beslagene helt fast på stellet;
- skru skruerne (D) i og spænd dem fast til gulvet.



Maskinens justering

Efter at have fastgjort maskinen til jorden, skal man kontrollere at den er i plan.

Dette gøres ved at dreje på fødderne (A): Løsn dækslet (B) og skru foden ind eller ud, indtil maskinen anbringes i en stabil position.



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.



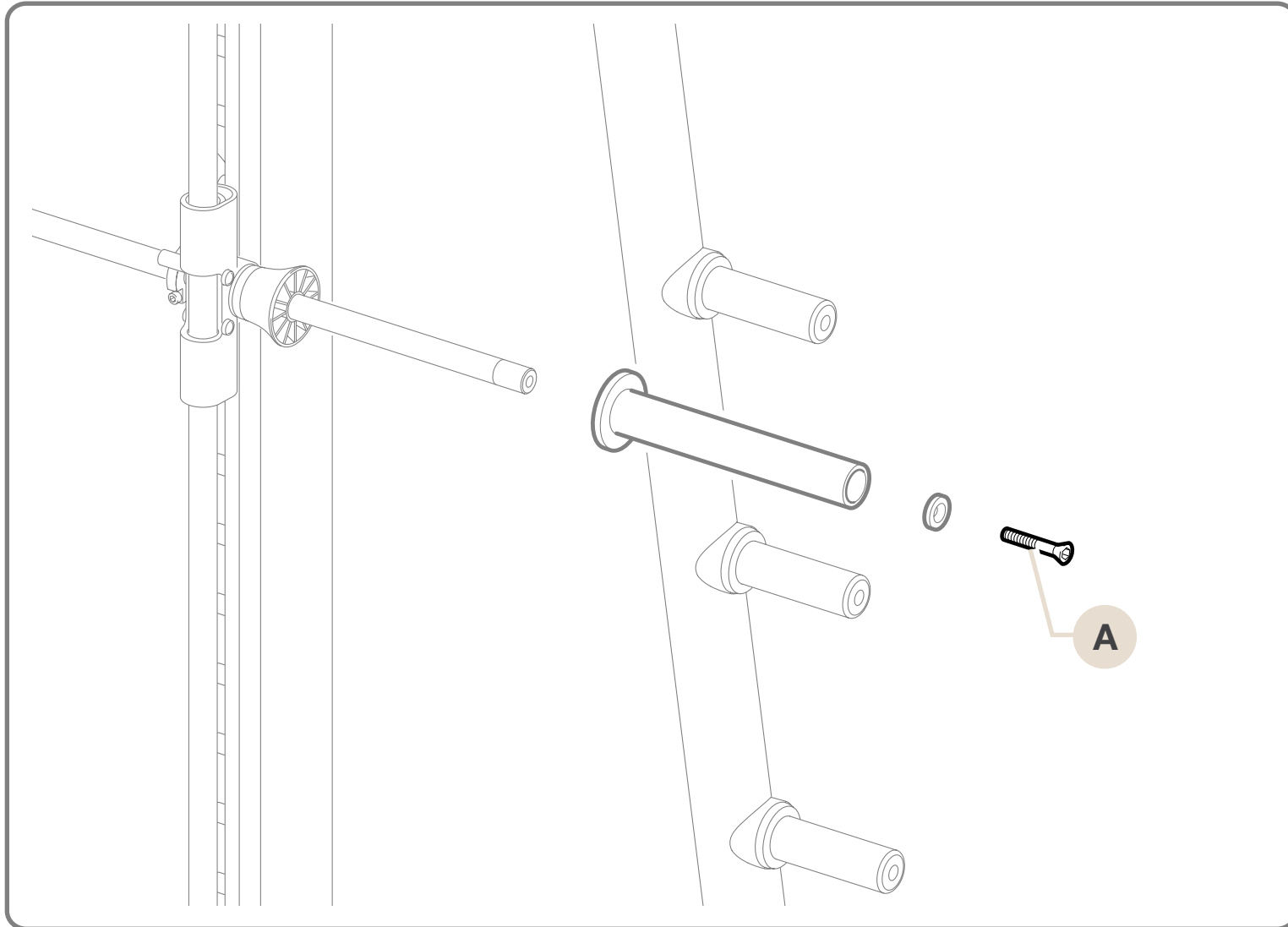
ADVARSEL

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 skiveholdertapperne

For at udskifte vægtstangens tapper, skal du skrue skruen (A) ud og tage skiverne og tappen af.



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 dækken;
- 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

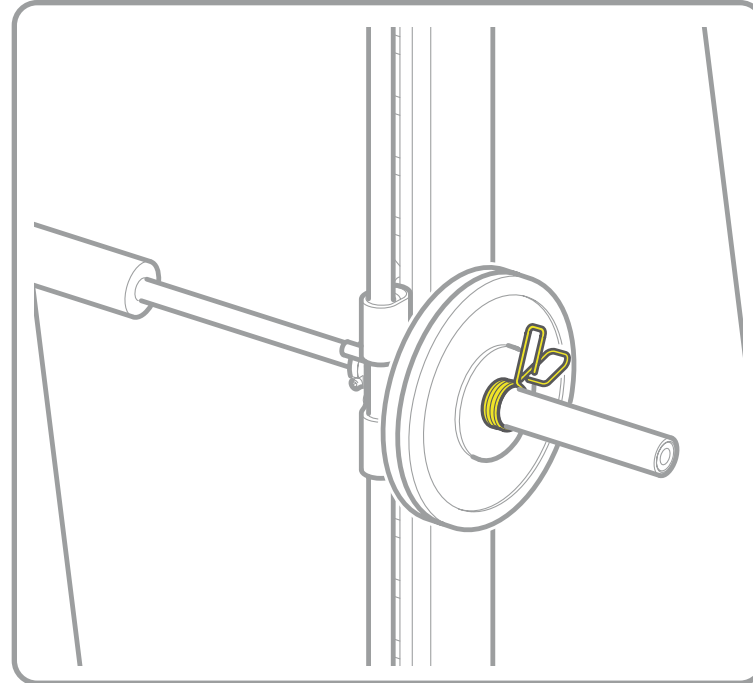
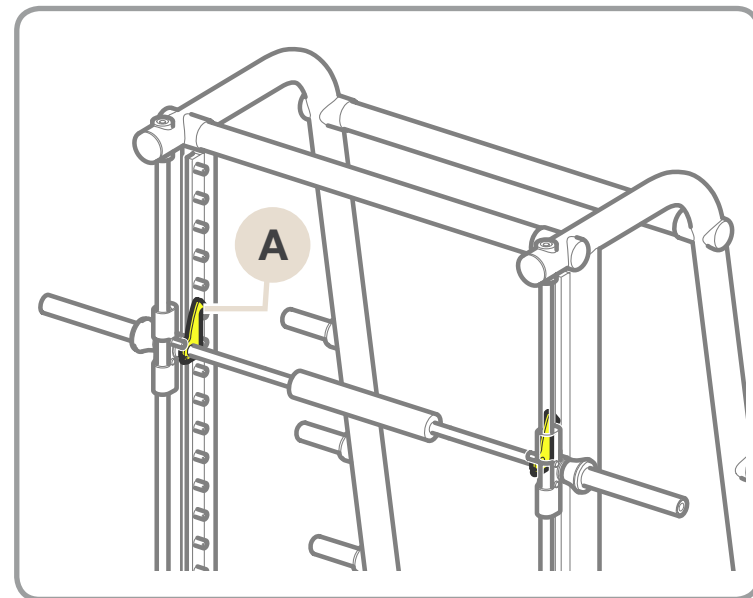
Nedenfor præsenteres kun nogle af de øvelser, som kan udføres med Multipower.

 **ADVARSEL**
Kontrollér en gang om ugen eller før hver træning, at skruerne til fastgøring af krogene (A) er spændt i bund, og at krogene er uden slør. Tag ikke produktet i brug, hvis krogene har slør. Tag produktet ud af drift og kontakt det Tekniske Servicecenter.

 **ADVARSLER**
For at undgå farlige situationer skal du, hvis du mister kontrollen med øvelsen, straks placere sikkerhedsstoppene på vægtstangens holdere lige under den laveste position, du ønsker at nå med vægtstangen under øvelsen.

Sæt skiver på vægtstangen på symmetrisk vis.

Det anbefales at låse skiverne, der sættes på vægtstangen, med en klemme.



Squat

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

Placér vægtstangen i skulderhøjde.

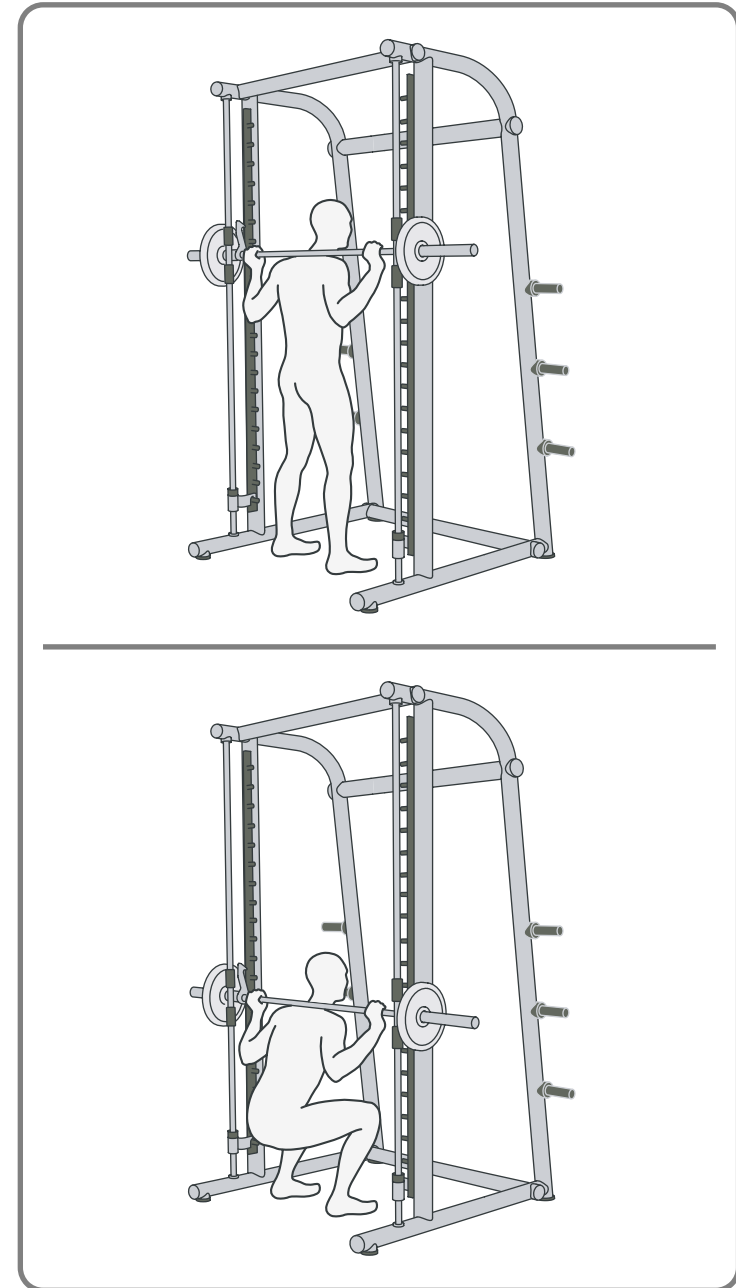
Spred benene en smule, så fødderne er på linje med hofterne, med en smule forskudt fodstilling.

Frigør vægtstangen fra holderne og støt den på skuldrene bag hovedet. Afstanden mellem hænderne er lidt større end afstanden mellem skuldrene.

Bøj benene, indtil lårene er parallelle med jorden. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Under øvelsen skal du være forsigtig med ikke at bøje ryggen.

Når gentagelserne er udført, skal vægtstangen sættes tilbage på holderne.



Anvisninger for brug

Hugsiddende fremad

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

Placér vægtstangen i skulderhøjde.

Spred benene en smule, så fødderne er på linje med hofterne, med en smule forskudt fodstilling.

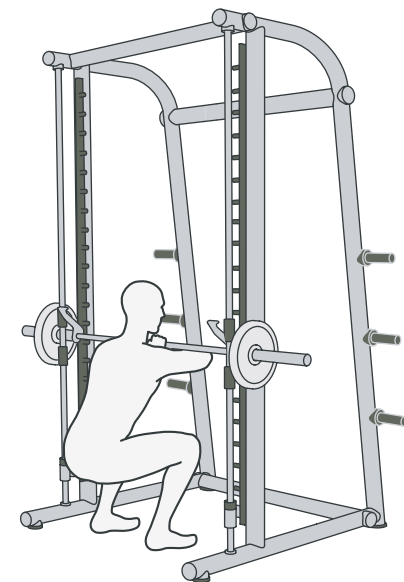
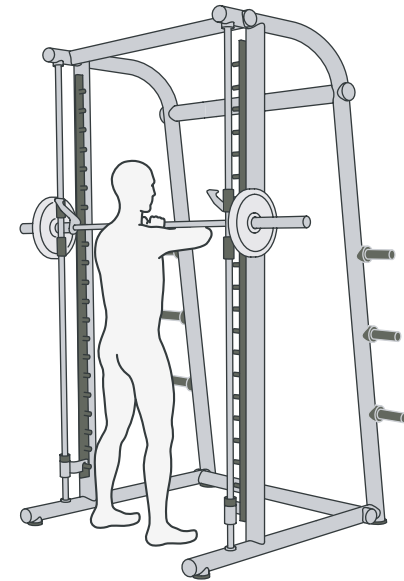
Tag fat i vægtstangen under hagen, med hænderne krydset.

Frigør vægtstangen fra holderne og støt den på kravebenene, foran halsen.

Bøj benene, indtil lårene er parallelle med jorden. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Under øvelsen skal du være forsigtig med ikke at bøje ryggen.

Når gentagelserne er udført, skal vægtstangen sættes tilbage på holderne.



Anvisninger for brug

Knæfald foran

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

Placér vægtstangen i skulderhøjde.

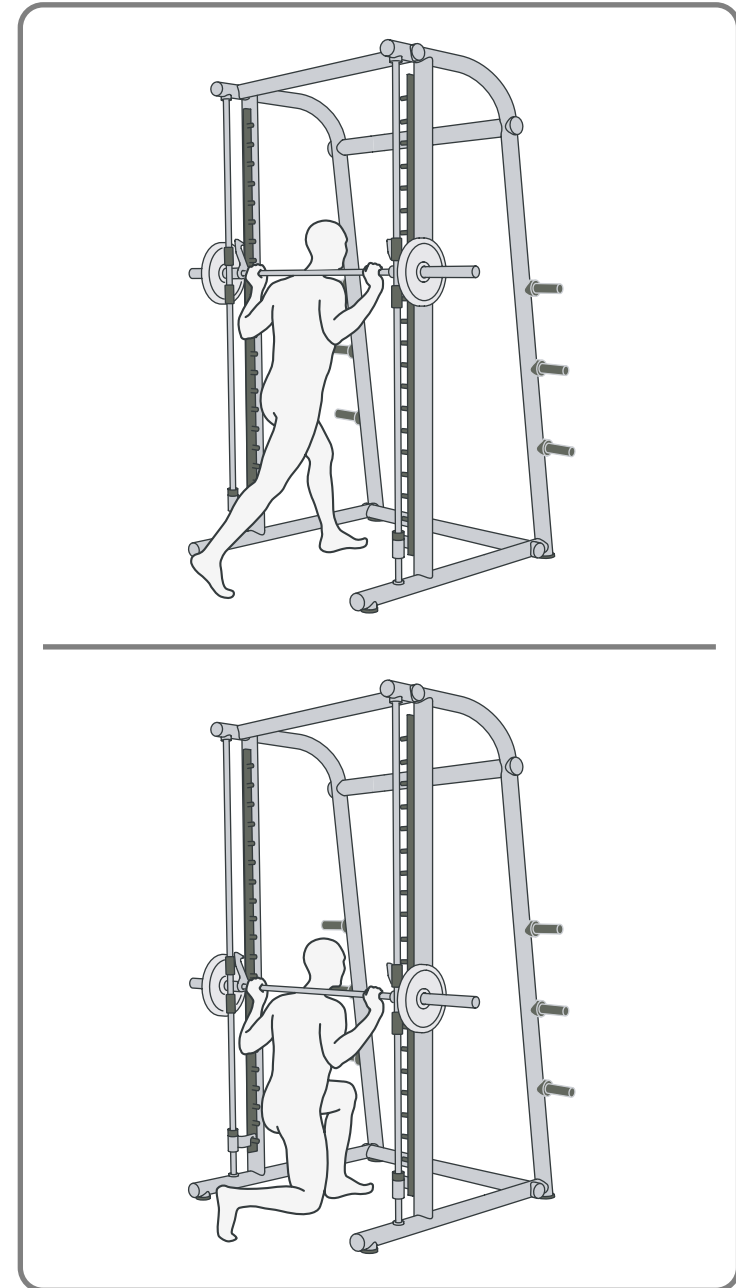
Spred benene en smule og før det ene foran det andet.

Frigør vægtstangen fra holderne og støt den på skuldrene bag hovedet. Afstanden mellem hænderne er lidt større end afstanden mellem skuldrene.

Bøj benene, indtil det bagerste bens knæ berører jorden. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Under øvelsen skal du være forsigtig med ikke at bøje ryggen.

Når gentagelserne er udført, skal vægtstangen sættes tilbage på holderne.



Strækninger af fødderne

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

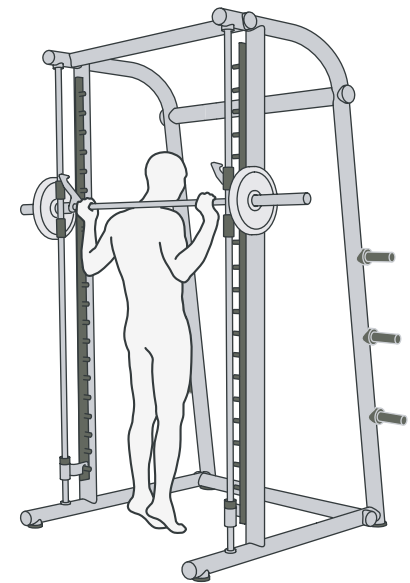
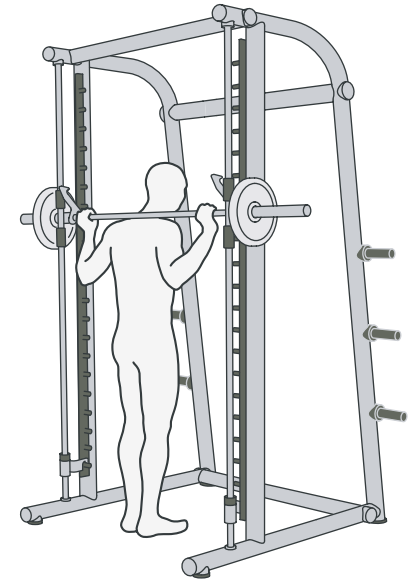
Placér vægtstangen i skulderhøjde.

Hold fødderne samlet og parallelle.

Frigør vægtstangen fra holderne og støt den på skuldrene bag hovedet. Afstanden mellem hænderne er lidt større end afstanden mellem skuldrene.

Stå på tåspidserne med maksimal strækning. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

Når gentagelserne er udført, skal vægtstangen sættes tilbage på holderne.



Anvisninger for brug

Træk til hagen med smalt greb

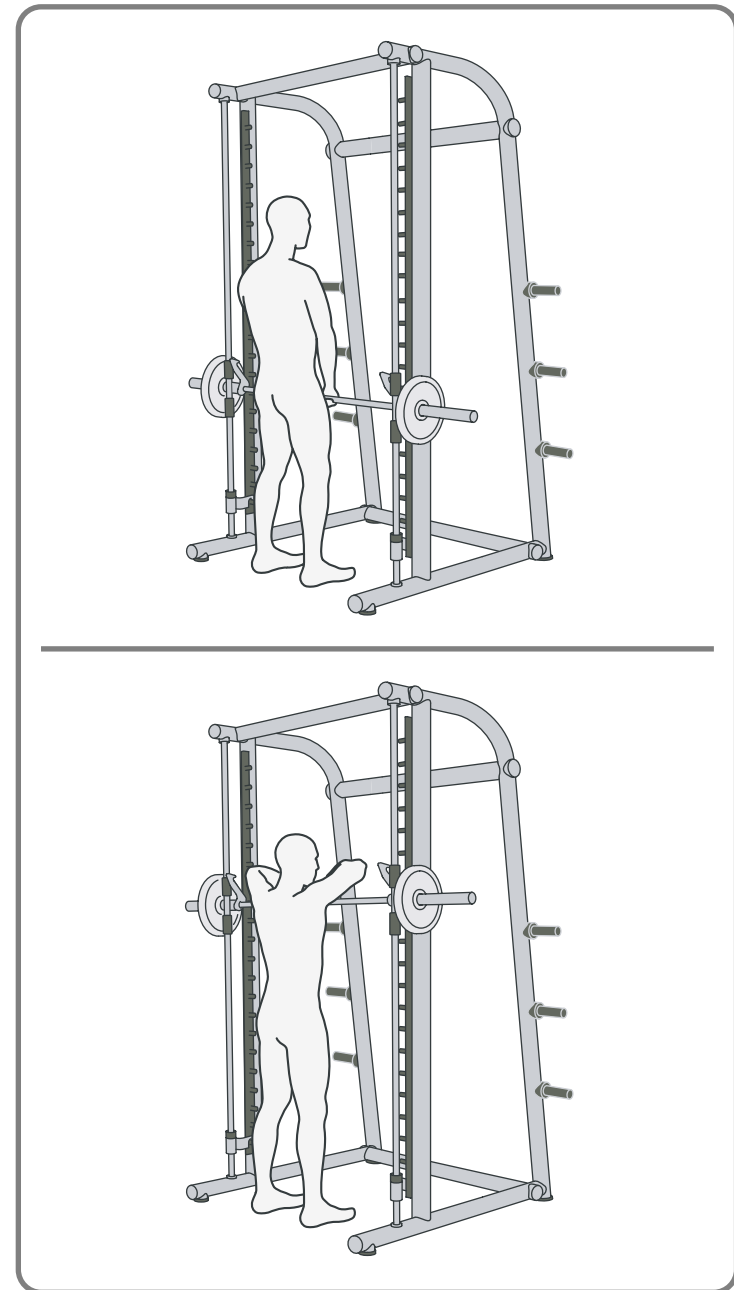
Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed.

Placér vægtstangen i bækkenhøjde, så du kan tage fat i den med udstrakte arme. Spred benene en smule for større stabilitet.

Tag fat i vægtstangen med hænderne tæt sammen og frigør den fra holderne.

Bøj underarmene og før vægtstangen til berøring med hagen, og hold albuerne højere end skuldrene. Vend derefter tilbage til udgangspositionen. Under øvelsen skal du være forsigtig med ikke at bøje ryggen.

Når gentagelserne er udført, skal vægtstangen sættes tilbage på holderne.



Anvisninger for brug

Træk til hagen med bredt greb

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

Placér vægtstangen i bækkehøjde, så du kan tage fat i den med udstrakte arme. Spred benene en smule for større stabilitet.

Tag fat i vægtstangen med en afstand mellem hænderne, som er lidt større end afstanden mellem skuldrene, og frigør den fra holderne.

Bøj underarmene og før vægtstangen til berøring med hagen, og hold skuldre, albuer og hænder på samme linje. Vend derefter tilbage til udgangspositionen. Under øvelsen skal du være forsigtig med ikke at bøje ryggen.

Når gentagelserne er udført, skal vægtstangen sættes tilbage på holderne.

