

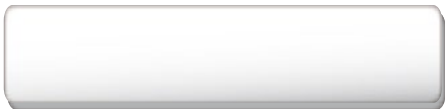
ELEMENT +

ESSENTIAL STRENGTH



Lodret bænk

Brugsanvisning



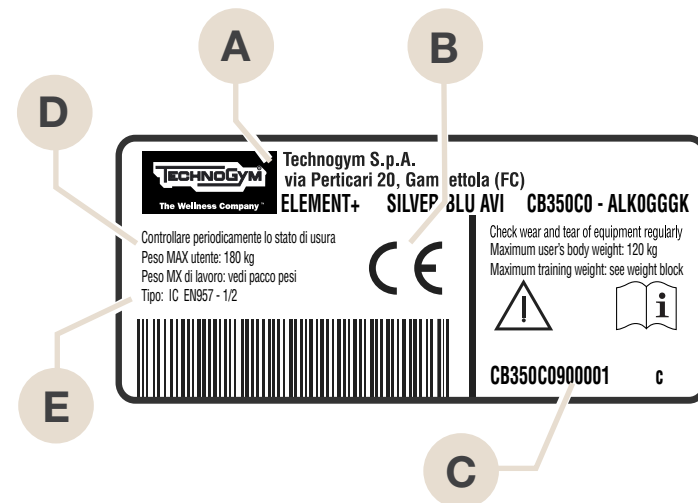
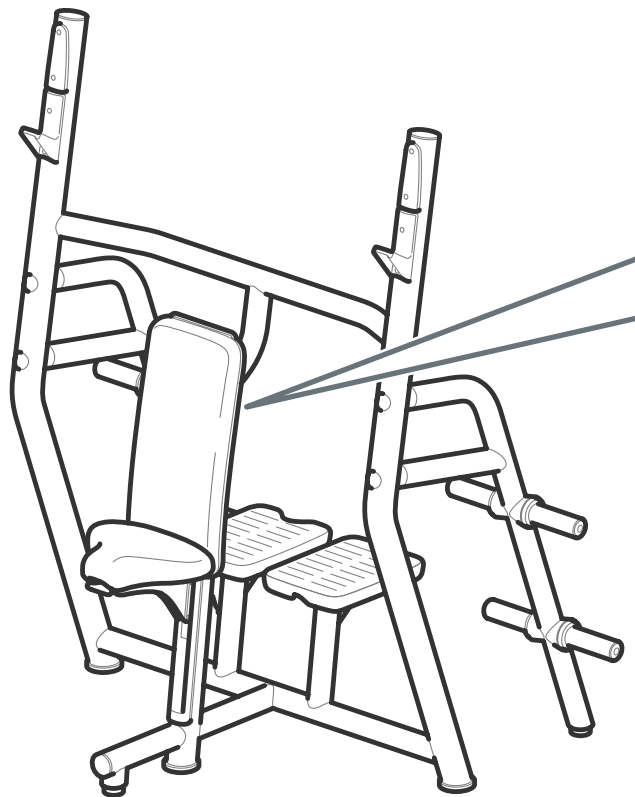
Indholdsfortegnelse

Fabrikant- og maskinidentifikation	3
Maskinbeskrivelse	4
Tekniske data.....	5
Sikkerhedsanordninger og -advarsler	6
Installationsomgivelser	7
Udpakning	8
Montering	9
Maskinens løftning og flytning.....	11
Maskinens justering.....	12
Ordinær vedligeholdelse	13
Udskiftning af de polstrede dele	14
Teknisk assistance.....	15
Opmagasiner	16
Bortskaffelse.....	16
Anvisninger for brug	17

Fabrikant- og maskinidentifikation

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

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

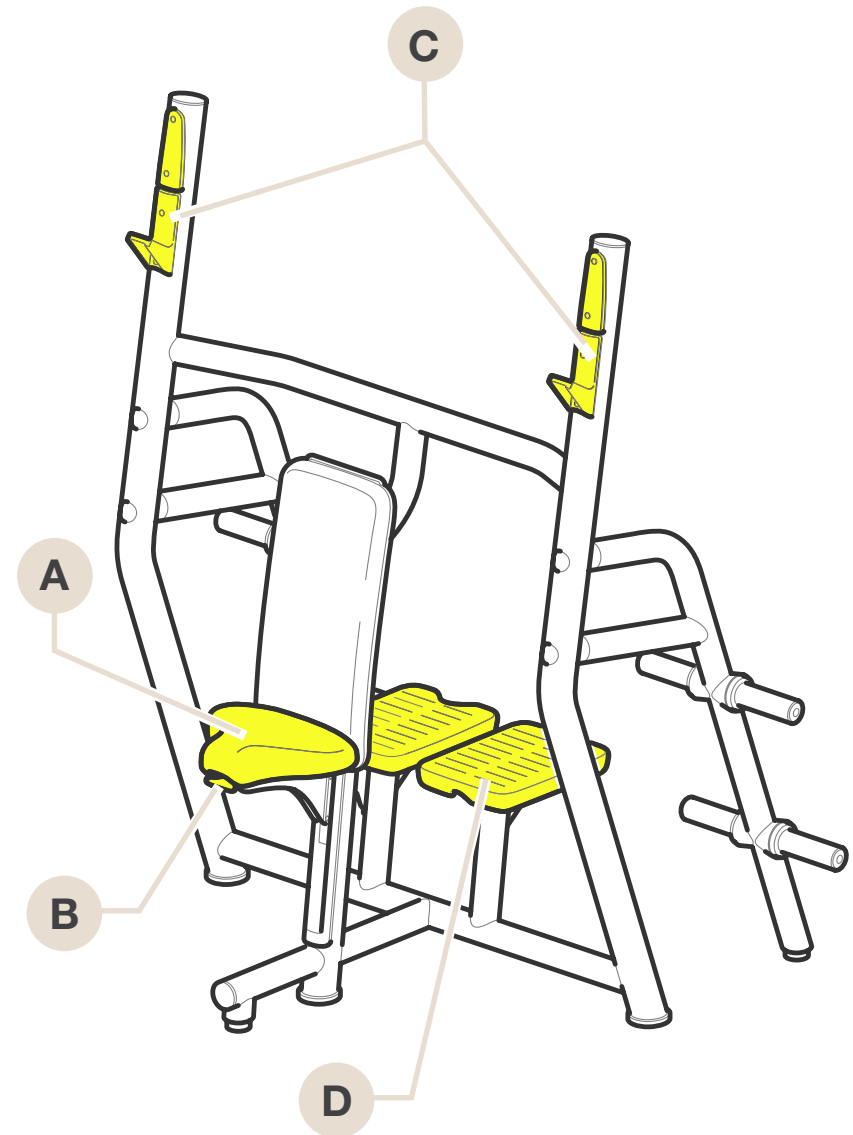


Maskinbeskrivelse

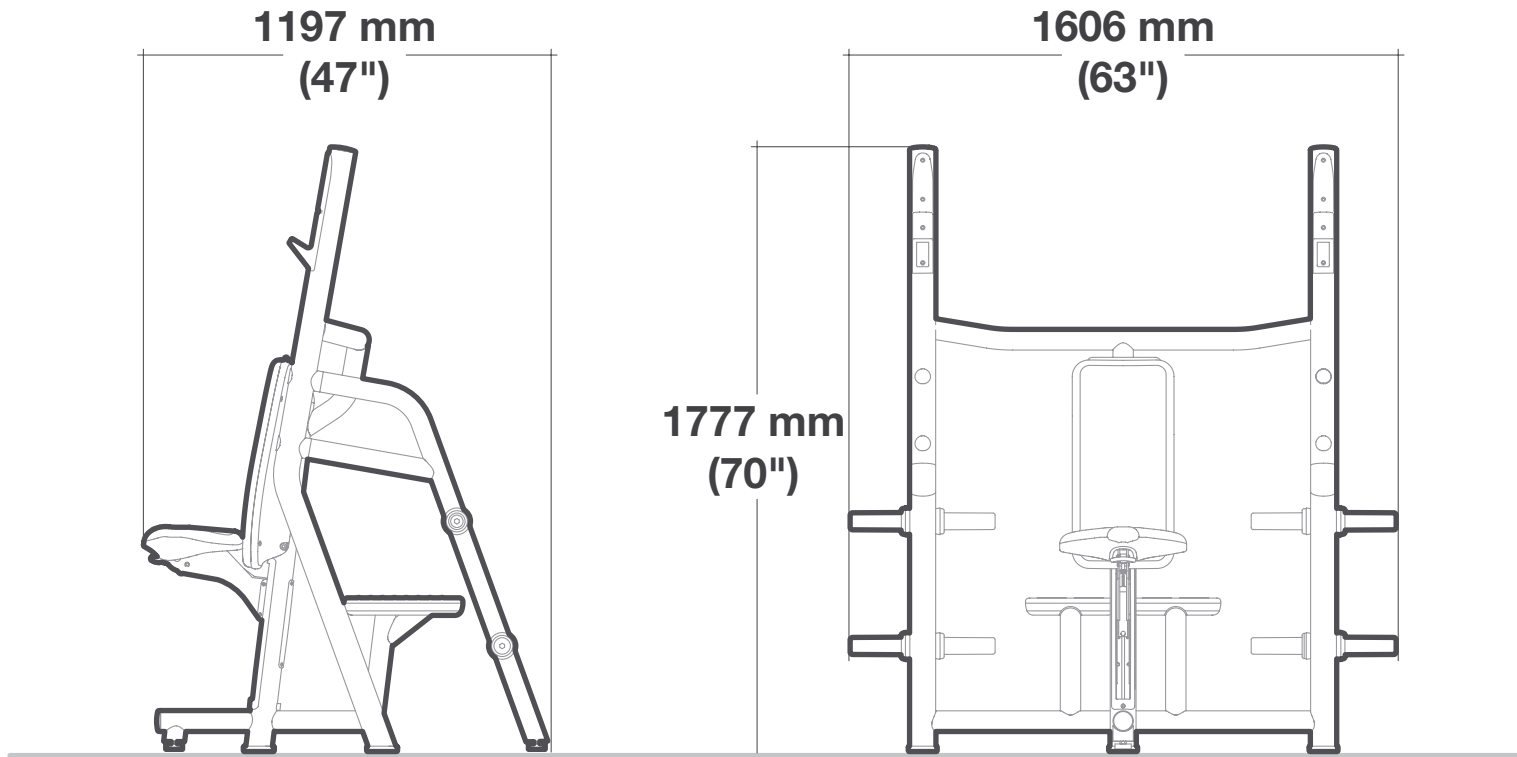
Sæde (A): Tag plads herpå, for at udføre øvelsen. Dets position kan justeres ved hjælp af **sædets greb (B)**.

Vægtstangens holder (C): Vægtstangen støtter herpå.

Trinbræt (D): Her står personen, der hjælper den, som udfører øvelsen.



Tekniske data



150 kg (331 lb)

Sikkerhedsanordninger og -advarsler

Maskinen har ingen skarpe hjørner.

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

En etiket, der sidder ved siden af vægtstangens holdere, angiver den maksimale vægt, der kan sættes på hver enkelt holder.



ADVARSEL

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.



ADVARSEL

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

Udpakning

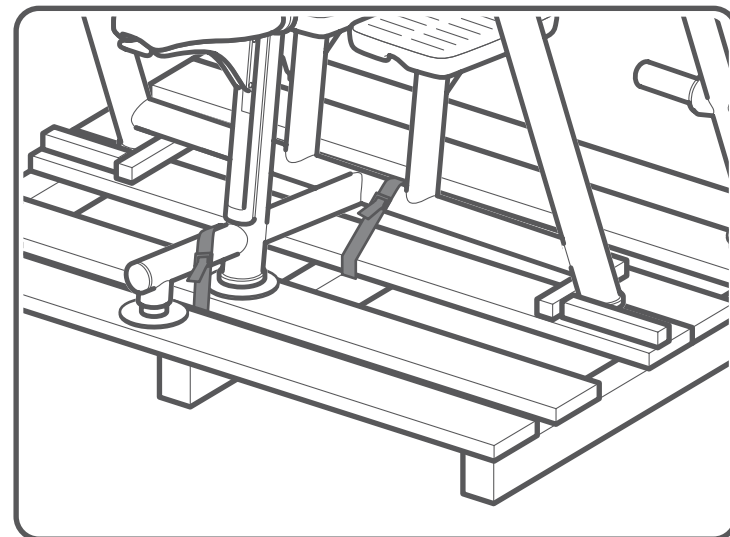
Maskinen leveres delvist monteret, beskyttet af cellofan og pap, og blokeret på en palle.

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 og stil den på jorden.



ADVARSLER

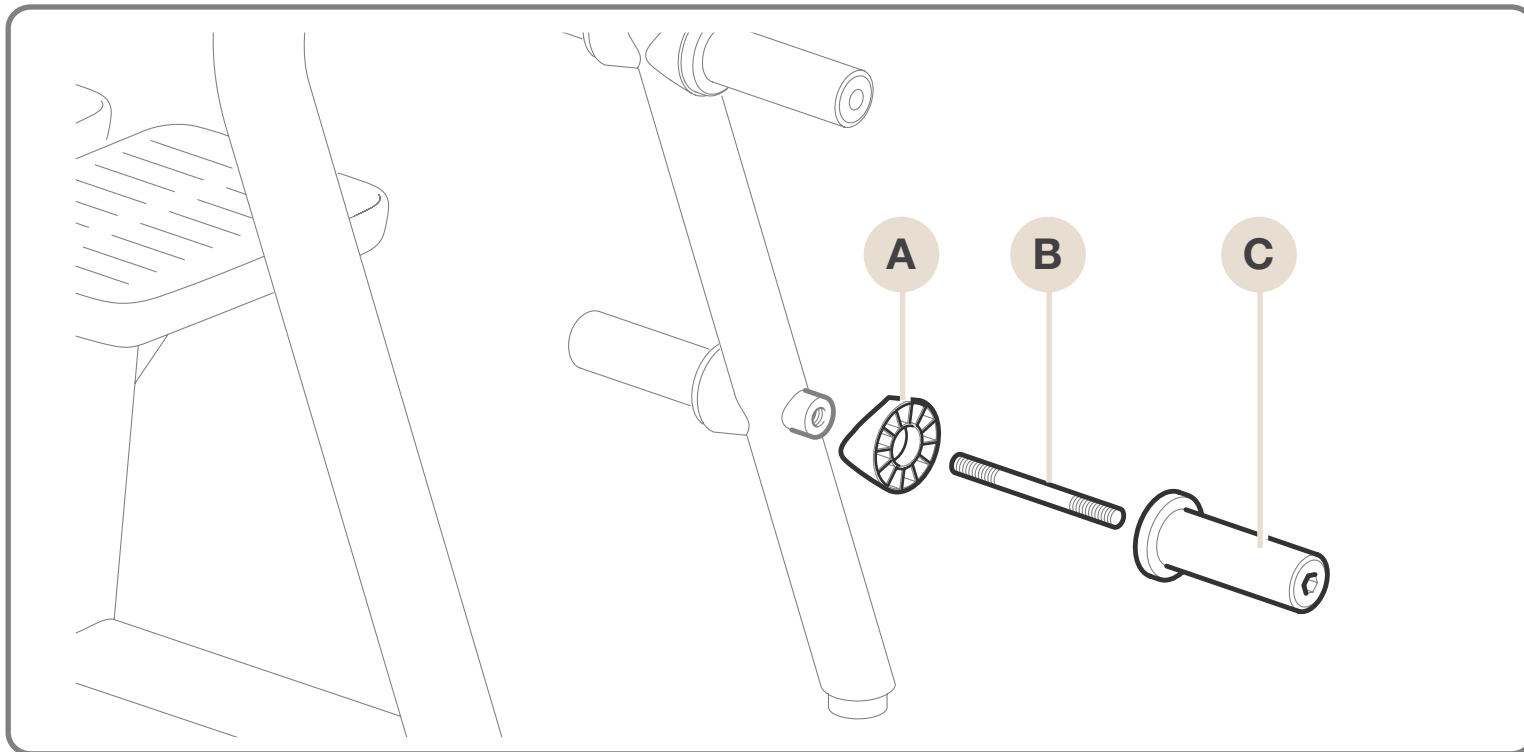
I betragtning af maskinens vægt bør flyttehandlingen foretages af mindst to personer.

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.

Montering

Skiveholdertapperne monteres på følgende måde:

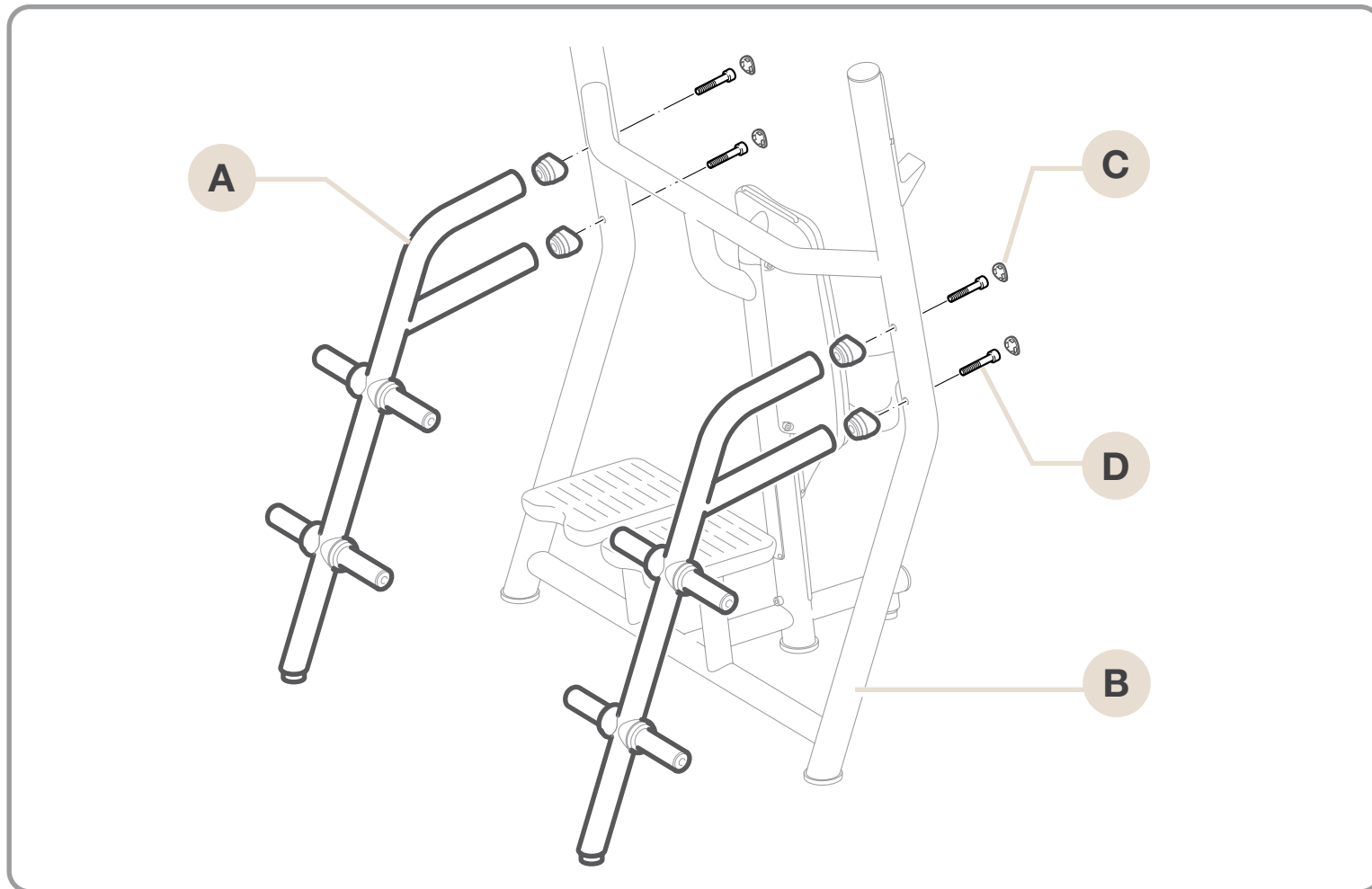
- indsæt dækslet (A);
- spænd skruen (B);
- spænd tappen (C).



Montering


For at lette passagen gennem smalle døre, transport og håndtering, er det muligt afmontere skiveholdertapperne ved at følge de ovenfor beskrevne handlinger i omvendt rækkefølge, samt skiveholderne.

For at afmontere skiveholderne **(A)** fra sædets stel **(B)** skal du tage de fire propper **(C)** af og skrue de fire skruer **(D)** ud.




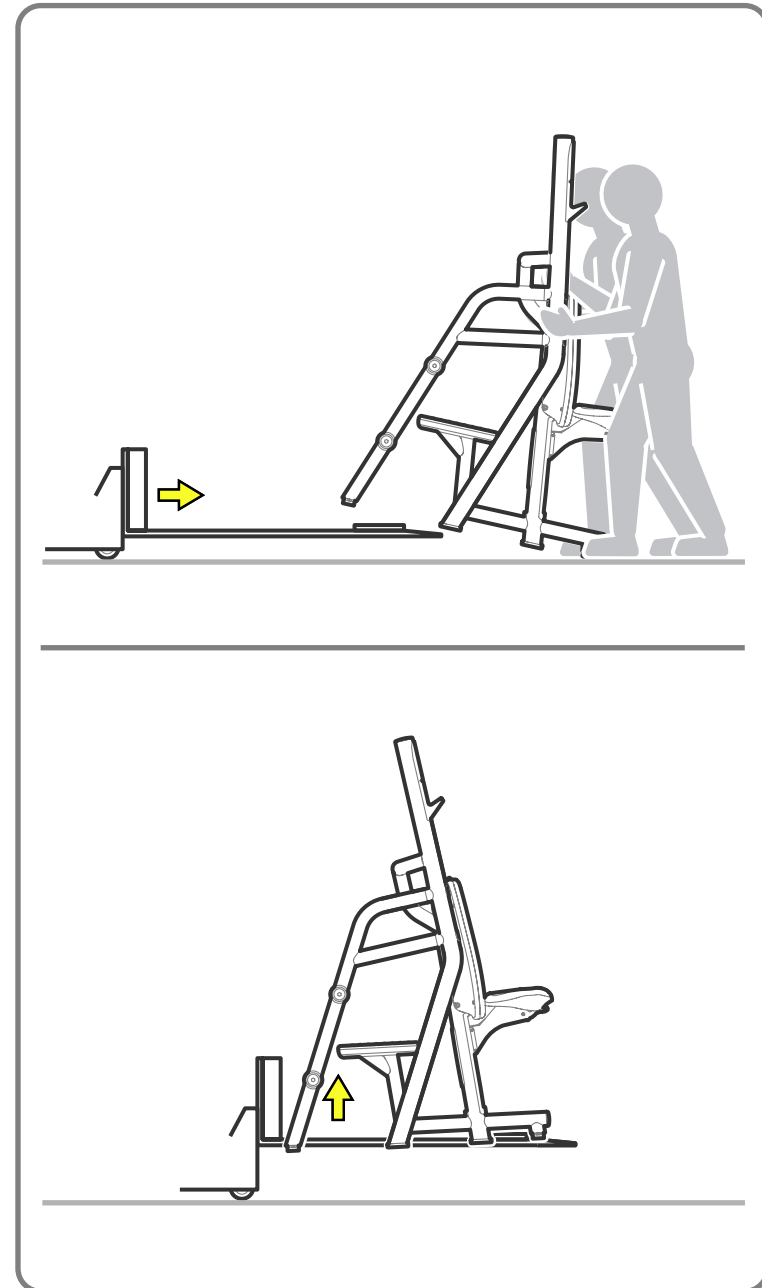
Maskinens løftning og flytning

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 **vægtstangens holder**, som vist i figuren.

 **ADVARSEL**
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.

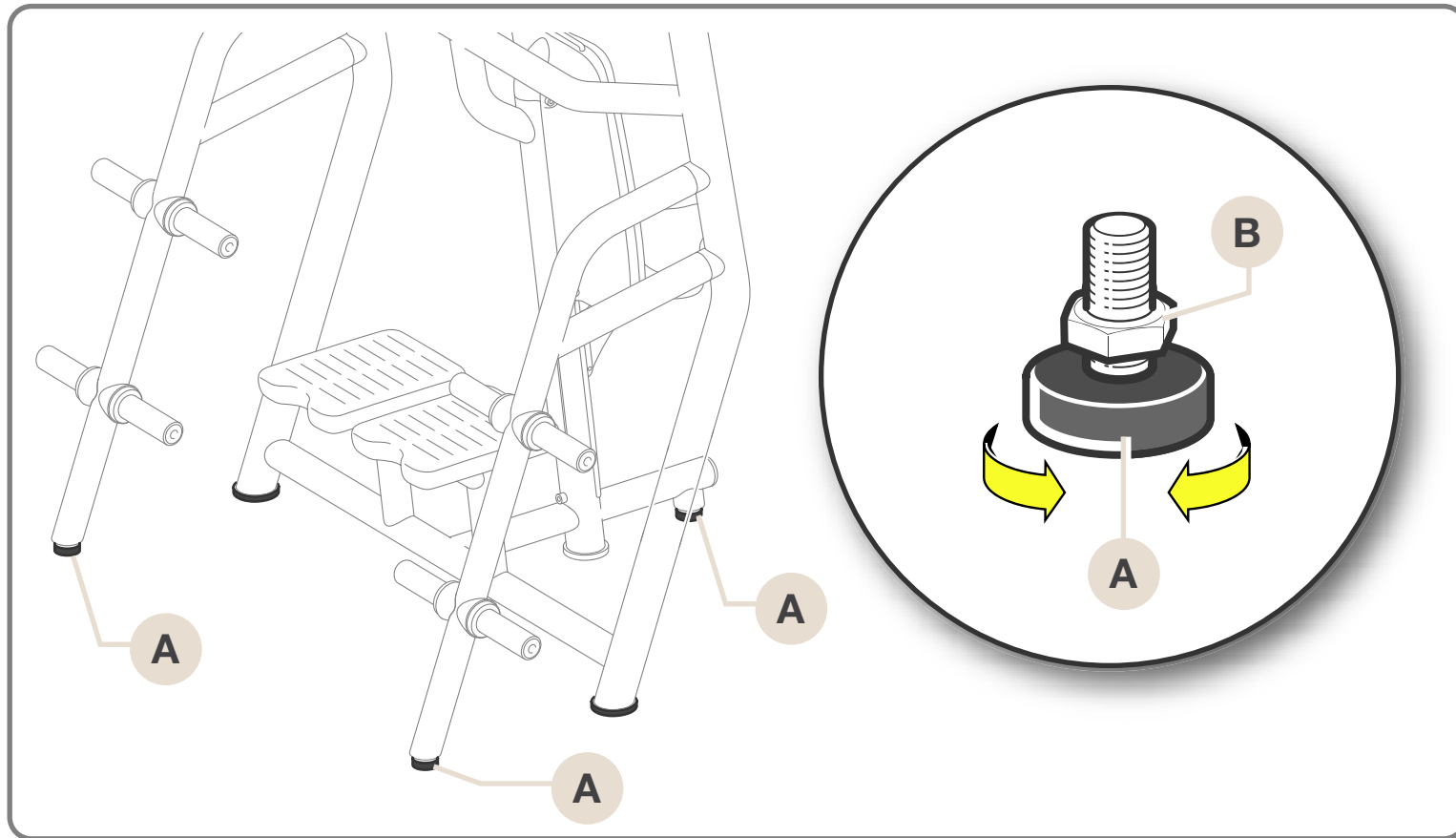


Maskinens justering

Efter at have anbragt maskinen på jorden, skal man kontrollere at den er i plan.

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

Stram kontramøtrikken **(B)** helt til, når handlingen er fuldført.



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.

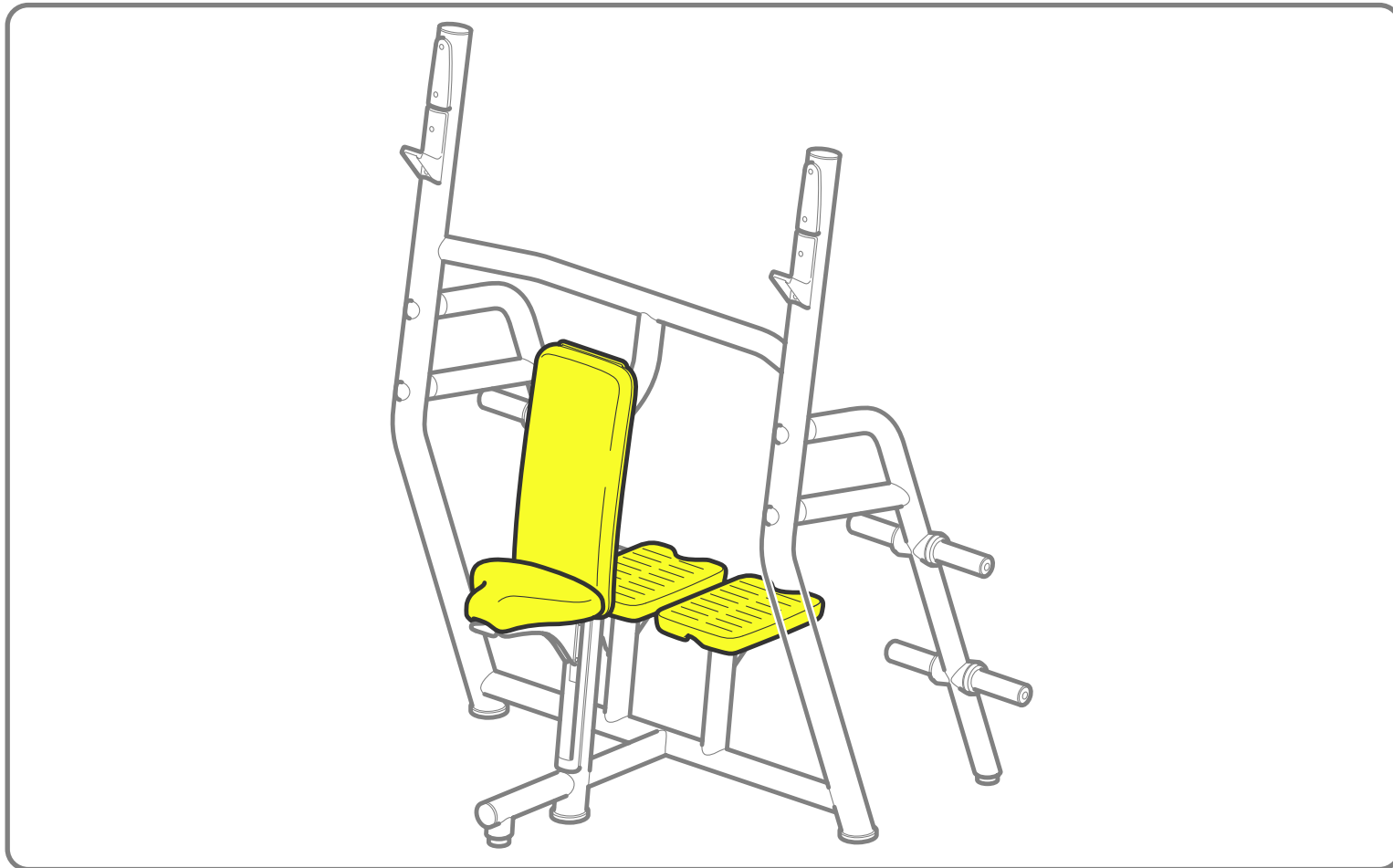
Tag kontakt til den tekniske assistance hos Technogym, hvad angår vedligeholdelsesindgreb, der ikke beskrives i denne anvisning.

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.

For at udskifte **trinbrættene** skal du skrue skruerne ud under selve trinbrættene.



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.

Opmagasiner

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.

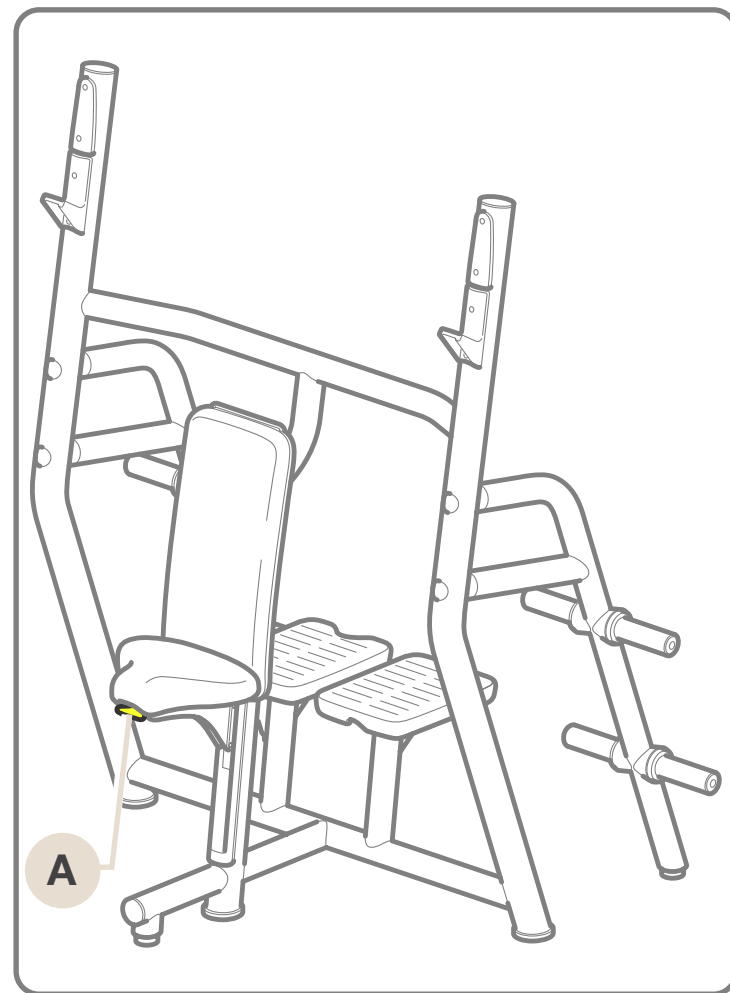
Anvisninger for brug

Vælg en belastning, der tillader kontrol af bevægelsen og en konstant hastighed. Sæt skiver på vægtstangen på symmetrisk vis. Det anbefales at låse skiverne, der sættes på vægtstangen, med en klemme.

Sid på bænken og løft grebet (**A**), der sidder under den forreste del af sædet, og justér højden, så du, med ryggen støttet mod polstringen, nemt kan tage fat i vægtstangen. Kropsvægten er tilstrækkelig til at sænke sædet, men for at hæve sædet, er du nødt til at stå op.

Støt fødderne på jorden og spred benene for større stabilitet.

Tag fat i vægtstangen på symmetrisk vis ved hjælp af aftrykkene (ru område) med en afstand mellem hænderne, der svarer til afstanden mellem skuldrene.



Anvisninger for brug

Løft vægtstangen fra krogene og før den parallelt med skuldrene.

Bøj armene og før vægtstangen til berøring med 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.

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

