

HUR Analog

Omistajan ohjekirja



LUE TÄMÄ ENSIN



Ennen tuotteidemme käyttöönottoa suosittelemme, että tutustut näihin käyttöohjeisiin käytettävissänne olevista HUR-tuotteista.

Tämä HUR-käsikirja on opas käyttäjille HUR-tuotteiden käyttöön ja ylläpitoon. Oikeanlainen käyttö ja asianmukaiset ylläpitotoimet takaavat turvallisen, nautinnollisen ja tehokkaan harjoittelun pidentäen myös tuotteen elinkaarta. Opas auttaa sinua myös tutustuttamaan asiakkaasi HUR-tuotteiden käyttöön.

Suositlemme, että HUR:n valtuuttamat henkilöt suorittavat asennuksen, huollon ja korjaukset. HUR-huolto auttaa mielellään, jos tarvitset teknistä tukea tai jos sinulla on HUR-tuotteisiin liittyviä kysymyksiä.

Muuhun kuin normaaliin, laitteisiin liittyvään käyttöön on suositeltavaa noudattaa alla olevia ohjeita:

- Älä koskaan siirrä tai kallista laitetta yksin. Jos haluat kallistaa laitetta esim. imurointia varten, varmista riittävä tuki, jotta laite ei pääse kaatumaan.
- Älä kytke HUR-laitetta muihin virtalähteisiin tai muihin kuin HUR:n toimittamiin ja hyväksymiin osiin / komponentteihin.
- Jos huomaat vian, ota yhteyttä HUR-huoltoon. Älä yritä korjata laitetta itse.
- Lue kompressorin käyttöopas ja noudata kompressorin käyttöä ja huoltoa koskevia ohjeita.

Tämä opas kuvaa yleiset HUR-takuuehdot. Jos HUR-tuotteessasi ilmaantuu vika takuuaikana, takuu kattaa tarvittavat korjausosat ja komponentit sekä korjaustyön (lukuun ottamatta matkakustannuksia).

HUR ei ole vastuussa välillisistä vahingoista, jotka johtuvat laitteen vikaantumisesta ja / tai aikana, jolloin laite ei ole toiminnassa. Vialliset laitteet on poistettava käytöstä, kunnes ne on korjattu asianmukaisesti.

Jatkuvan tuotekehityksen takia HUR pidättää oikeuden tuotemuutoksiin ilman ennakkoilmoitusta.

Käyttöohjeiden tarkistuspäivä 3. syyskuuta 2021.



Ab HUR OY

Patamäentie 4

67100 Kokkola FINLAND

Tel. +358 6 832 5500

Email: sales@hur.fi, service@hur.fi

www.hur.fi

JOHDANTO

Tästä käyttöoppaasta löydät yleiset ohjeet HUR-tuotteiden käytöstä. Tiedot sisältävät olennaiset turvallisuusohjeet, kunkin laitteen käyttöohjeet, laitteen tekniset tiedot ja päivittäiset rutiinit sekä suunnitellut huoltotoimenpiteet.



HUR-tuotteet ovat korkealaatuista suomalaista työtä. Olemme keskittäneet kaiken toimintamme saman katon alle ja hallinnoimme sitä ISO-sertifioidun laatujärjestelmän mukaisesti. Liiketoimintamme täyttää ISO 9001- ja ISO 13485 -laatusertifikaattien vaatimukset. Jokainen HUR-tuote on suunniteltu, valmistettu ja testattu tehtaallamme Kokkolassa.



Vastaamme mielellämme kaikkiin HUR-tuotteita koskeviin kysymyksiisi. Voit myös antaa meille palautetta tuotteistamme.



SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo

LUE TÄMÄ ENSIN	2
JOHDANTO	3
SISÄLLYSLUETTELO.....	4
TURVALLISUUSVAROTOIMET	6
TURVALLISUUSVAROTOIMET JA VAROITUKSET HUR-LAITTEIDEN OMISTAJILLE	7
1. ASENNUS.....	8
2. TAKUU.....	9
2.1 Ab HUR Oy takuehdot.....	9
2.2 Yleistä tuotteista	9
2.3 Takuu	9
2.4 Takuaika.....	9
2.5 Korjaus.....	9
2.6 Rajoitukset.....	10
2.7 Takuunalaisen vian ilmoittamisesta	10
2.8 Muut kuin HUR:n valmistamat laitteet ja tuotteet	11
2.9 Kuluttajan oikeudet.....	11
2.10 Takuehtojen muuttaminen	11
2.11 Sovellettava laki	11
3. KÄYTTÖTARKOITUS.....	12
4. PERUSTOIMINTA.....	14
4.1. Yleiset laitteistotiedot	14
4.1.1. Selkänojan säätö	14
4.1.2. Istuinkorkeuden säätö	14
4.1.3. Turvavyö	14
4.1.4. Liikerajoittimet.....	15
5. LAITTEIDEN TOIMINTA.....	16
5.1. 3110 Biceps / Triceps	16
5.2. 3120 / 5120 Push Up / Pull Down	17
5.3. 3125 Dip / Shrug.....	18
5.4. 3140 / 5140 Chest Press.....	19
5.5. 3150 Lat Pull.....	19
5.6. 3160 / 5160 Pec Deck.....	20
5.7. 3175 / 5175 Optimal Rhomb	20
5.8. 3310 / 5310 Abdomen/Back.....	21
5.9. 3320 Back Extension	22

5.10.	3330 Twist	23
5.11.	5340 Twist Rehab.....	23
5.12.	3510/5510 Body Extension.....	24
5.13.	3520 / 5520 Adduction / Abduction.....	25
5.14.	3530 / 5530 Leg Extension / Curl	26
5.15.	3540 / 5540 Leg Press.....	27
5.16.	5546 Leg Press Incline	27
5.17.	9110 Biceps / Triceps Easy Access.....	28
5.18.	9120 Push Up / Pull Down Easy Access	29
5.19.	9125 Dip / Shrug Easy Access.....	30
5.20.	9140 Chest Press Easy Access	31
5.21.	9150 Lat Pull Easy Access.....	31
5.22.	9160 Pec Deck Easy Access	32
5.23.	9175 Optimal Rhomb Easy Access.....	33
5.24.	9310 Abdomen / Back Easy Access	34
5.25.	9330 Twist Easy Access.....	34
5.26.	HUR Pulleyt	35
6.	YLLÄPITO	37
6.1.	HUR Puhdistusliinat.....	39
6.2.	HUR Desinfiointipyyhkeet.....	39
7.	TEKNISET TIEDOT	40
7.1.	Käyttöympäristö.....	42
7.2.	Kuljetusympäristö	42
7.3.	Varastointiympäristö.....	42

TURVALLISUUSVAROTOIMET

- Älä säädä tai käytä HUR-laitteita ilman koulutetun henkilöstön asianmukaista ohjausta.
- Lue laitteeseen kiinnitetyt varoitusmerkit, käyttöohjeet ja turvallisuusohjeet ennen käyttöä.
- Laitteen turvalliseen käyttöön tarvitaan vähintään yhden metrin turva-alue laitteen edessä ja 0,6 metrin turva-alue laitteen molemmin puolin ja takana liikkuvien vipuvarsien takia. Varmista ennen laitteen käyttöä, ettei turva-alueella ole muita ihmisiä tai esineitä.
- Käytä aina sopivia urheilukenkiä ja vaatteita harjoitellessasi laitteilla.
- Laitteiden käyttö on kielletty alkoholin, huumeiden, lääkkeiden tai rauhoittavien aineiden vaikutuksen alaisena.
- Lopeta harjoittelu välittömästi, jos sinulla on pahoinvointia, huimausta tai kipua harjoituksen aikana, ja ota yhteys lääkäriisi.
- Ennen kuin aloitat liikunnan, tarkista lääkäriltäsi kuntoilun sopivuus sinulle, varsinkin jos sinulla on sydämentahdistin, jos olet raskaana, imetät lasta tai jos sinulla on muita fyysisiä vammoja tai sairauksia jotka voivat vaikuttaa harjoitteluun.
- Pidä vartioimattomat lapset poissa laitteiden läheltä.
- Laitetta ei ole tarkoitettu alle 14-vuotiaille lapsille.
- Yhden henkilön tulisi käyttää yhtä HUR-laitetta kerrallaan.
- Pidä näyttöyksikkö kuivana.
- Näyttöyksikkö lähettää RF-säteilyä.
- Älä käytä vaurioitunutta laitetta. Jos laite ei toimi kunnolla, älä yritä korjata sitä itse. Ilmoita ongelma henkilökunnalle.
- Virheellinen käyttö voi johtaa henkilövahinkoihin tai laitteiden vaurioitumiseen ja poistaa kaiken valmistajan vastuun ja mitätöi takuun.
- Nämä turvallisuusohjeet ja varoitukset on sijoitettava laitteen lähelle näkyvään paikkaan. Turvallisuusohjeet, varoitukset ja mahdolliset vaarat on ilmoitettava jokaiselle laitteen käyttäjälle. Valmistaja ei ole vastuussa ihmisille tai omaisuudelle aiheutetuista loukkaantumisista tai vahingoista.
- Liikunta kuluttaa energiaa ja voi aiheuttaa hikoilua, joten riittävä ravitsemus ja nesteen saanti ennen liikuntaa ovat myös tärkeitä. Raskaita aterioita, jotka koostuvat vaikeasti sulavista ainesosista, tulisi välttää.
- Jos harjoitteluohjelma sisältää voimaharjoittelua tai muita raskaita harjoituksia, on suositeltavaa suorittaa asianmukainen lämmittely, esim. kuntopyörällä tai juoksumatolla.
- Jäähdyttely, lihasten ylläpito (venyttely jne.) sekä neste- ja ravintotasapainon ylläpito ovat tärkeitä toimenpiteitä harjoittelun jälkeen. Ne estävät lihaskipua ja lihasjäykkyyttä.
- Jos tunnet epätavallista kipua harjoituksen jälkeen, hakeudu lääkäriin.

HUR-laitteet on tarkoitettu kuntosali- ja kuntoutuskäyttöön. HUR-laitteita saa käyttää vain käyttötarkoitukseensa. Virheellinen käyttö voi johtaa loukkaantumisiin, laitteiden vahingoittumiseen sekä takuun ja valmistajan vastuun mitätöimiseen. Virheellinen käyttö sisältää kaiken muun kuin laitteen aiotun käyttötarkoituksen sekä käytön, joka ei ole käyttöohjeen mukainen.



VAROITUS! Sopimaton tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttäsi.

TURVALLISUUSVAROTOIMET JA VAROITUKSET HUR-LAITTEIDEN OMISTAJILLE

- Varmista, että letkut ja kaapelit on asennettu oikein siten, ettei kukaan voi kompastua niihin.
- Älä anna kenenkään säätää tai ohjata HUR-laitetta ilman koulutetun henkilöstön asianmukaista ohjausta.
- Varmista, että käyttäjät lukevat huolellisesti laitteeseen mahdollisesti kiinnitetyt varoitusmerkit, käyttöohjeet ja turvallisuusohjeet.
- Ilmoita käyttäjille vähintään yhden metrin turva-alueesta edessä ja 0,6 metrin turva-alueesta laitteen molemmin puolin ja takana liikkuvien vipuvarsiensa takia.
- Varmista, että ennen laitteen käyttöä käyttäjät varmistuvat siitä, ettei turva-alueella ole muita ihmisiä tai esineitä.
- Käyttäjien tulee aina käyttää sopivia urheilukenkiä ja vaatteita käyttäessään laitteita.
- Laitteiden käyttö on kielletty alkoholin, huumeiden, lääkkeiden tai rauhoittavien aineiden vaikutuksen alaisena.
- Varmista, että käyttäjät lopettavat liikunnan heti, jos heillä on pahoinvointia, huimausta tai kipua harjoittelun aikana, ja kehota heitä ottamaan heti yhteys lääkäriin.
- Asiakkaiden, joilla on sydämentahdistin, jotka ovat raskaana, hoitavat lasta tai joilla on muita fyysisiä vammoja, on hankittava lääkärin lupa ennen HUR-laitteiden käyttöä.
- Jos asiakas on kiinnitetty laitteeseen esimerkiksi käyttämällä rannehihnalla varustettuja käsineitä, älä jätä asiakasta vartioimatta harjoituksen aikana.
- Älä käytä vaurioituneita laitteita. Jos laite ei toimi kunnolla, älä yritä korjata sitä itse. Ilmoita ongelmasta HUR-huollolle.
- Vialliset laitteet on välittömästi poistettava käytöstä vian havaittua. Laite on merkittävä siten, että sen käyttö on selvästi kielletty. Ilmoita ongelmasta HUR-huollolle.
- Laite on myös poistettava käytöstä, jos laitteen varoitustarrat ovat vahingoittuneet siten, että niitä ei voida lukea.
- Ota huomioon kaikki käyttöohjeissa olevat varoitukset ja lue käyttö- ja huolto-ohjeet.
- Epäasianmukainen käyttö ja perushuollon epäonnistuminen voivat aiheuttaa käyttäjän loukkaantumisen ja laitteiden vaurioitumisen. Lisäksi nämä tekijät poistavat valmistajan kaikesta vastuusta ja mitätöivät takuun.
- HUR-turvaohjeet ja käyttäjille tarkoitetut varoitukset on sijoitettava laitteen lähelle näkyvään paikkaan. Turvallisuusohjeet, varoitukset ja mahdolliset vaarat on ilmoitettava jokaiselle laitteen käyttäjälle. Valmistaja ei ole vastuussa ihmisille tai omaisuudelle aiheutetuista loukkaantumisista tai vahingoista.
- Laitteet eivät saa altistua suoralle auringonvalolle, liialliselle pölylle, kosteudelle, mekaaniselle tärinälle tai iskuille.
- Käyttäjän enimmäispaino on 250 kg.

1. ASENNUS

HUR suosittelee, että laitteet asentaa valtuutettu HUR-asentaja asennuksen luotettavuuden varmistamiseksi. HUR-asentajalla on asennukseen tarvittavat työkalut ja ohjeet. Lisäksi kokenut asentaja tuntee jokaisen laitteen yksityiskohdat.

HUR-laitteet on tarkoitettu sisäkäyttöön. Laitteet eivät saa kastua ja kosketusta kosteuden kanssa on vältettävä. Jos kuljetus tai varastointi on tapahtunut alle nollan lämpötilassa, kaikille sähköisillä komponenteilla varustetuille malleille on annettava noin tunti aikaa sopeutua huoneenlämpötilaan ennen asennusta tai käyttöä. Laitteet on sijoitettava kovalle, tasaiselle ja suoralle alustalle. Häiriöiden välttämiseksi laite on varastoitava mahdollisimman kuivassa paikassa, tasaisessa lämpötilassa ja pidettävä poissa pölystä.

HUOMIO! Alhaisen resistiivisyyden omaavaa lattiamateriaalia suositellaan.



VAROITUS! Laitteet tulisi asentaa tukevalle, tasaiselle ja suoralle alustalle.



VAROITUS! On hyvin epätodennäköistä, mutta mahdollista, että laitteet voivat kallistua tai kaatua liiallisen voiman vuoksi. Kallistuminen voidaan estää kiinnittämällä laitteet lattiaan.

2. TAKUU

2.1 Ab HUR Oy takuuehdot

Nämä Ab HUR Oy:n (jäljempänä "HUR") takuuehdot koskevat kaikkia tuotteita ja tarvikkeita (jäljempänä "tuotteet"), jotka ovat HUR:n valmistamia. Muiden kuin HUR:n valmistamien laitteiden ja tuotteiden takuuehdot ovat luvussa 7. Ostaja hyväksyy ja sitoutuu noudattamaan näitä takuuehtoja ostaessaan tuotteen HUR:lta. Takuu mitätöityy, mikäli kaikkia näiden takuuehtojen ehtoja ei ole noudatettu.

2.2 Yleistä tuotteista

Kaikki tuotteet on kehitetty ja valmistettu HUR:n toimesta Kokkolassa, Suomessa. HUR:n valmistusprosessi sisältää hitsauksen, maalauksen, kokoonpanon, lopputarkastuksen ja pakkauksen. HUR:n laatu järjestelmä on suunniteltu erityisesti kuntoilu- ja kuntoutuslaitteiden valmistukseen, ja se on osa HUR:n sertifioitua ISO 9001, ISO 13485 -laadunhallintajärjestelmää. Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta yksittäisessä tuotteessa tai komponentissa saattaa ilmetä vika tai häiriö.

2.3 Takuu

HUR takaa ostajalle, että tuotteissa ei esiinny materiaali- tai työvikoja takuuajan aikana. Takuuaika on määritetty näiden takuuehtojen luvussa 2.4. HUR korvaa näiden takuuehtojen alaisten tuotteiden kaikki materiaali- ja työviat näiden takuuehtojen mukaisesti. Nämä takuuehdot ovat ainoat takuuehdot HUR:n tuotteille ja ne korvaavat ja kumoavat kaikki muut tuotevikoihin ja -häiriöihin liittyvät takuut, velvoitteet ja vastuut. Näissä takuuehdoissa määritelty korvaus on ainoa ja eksklusiivinen korvaus ostajalle, eikä HUR:lla ole missään tapauksessa muita, tuotevicioista tai -häiriöistä aiheutuvia velvoitteita tai vastuita. HUR sulkee pois kaikki nimenomaiset tai oletetut takuut tuotteiden soveltuvuudesta kaupankäynnin kohteeksi tai niiden sopivuudesta johonkin tiettyyn tarkoitukseen.

2.4 Takuuaika

HUR-tuotteiden takuu aika on tuotteen hitsatun rakenteellisen rungon osalta kymmenen (10) vuotta, muiden osien (pois lukien elektroniikka ja pehmusteet) osalta kolme (3) vuotta, elektroniikkakomponenttien ja pehmusteiden osalta yksi (1) vuosi. Hitsattuun tuotteen rakenteelliseen runkoon kiinnitetyt mekaaniset osat lasketaan kuuluvan muihin osiin. Näitä aikoja tarkoitetaan takuuajasta puhuttaessa. Takuuaika lasketaan alkavaksi siitä, kun ostaja on ostanut ja vastaanottanut tuotteen, hyväksynyt tuotteen asennuksen allekirjoittamalla takuunaktivointilomakkeen ja palauttanut takuunaktivointilomakkeen HUR:lle. Takuuaikana tehty takuunalaiset korjaukset eivät pidennä takuu aikaa. HUR:n takuunalainen vastuu kattaa vain ja ainoastaan ne viat ja häiriöt, jotka ilmenevät ja jotka on ilmoitettu HUR:lle takuu aikana.

Varaosien takuuajat ovat samat kuin yllä ilmoitettujen osien takuuajat eli muille osille kolme (3) vuotta ja elektroniikkakomponenteille ja pehmusteille yksi (1) vuosi. Lisäksi hitsattuun tuotteen rakenteelliseen runkoon kiinnitetyjen mekaanisten osien katsotaan kuuluvan muihin osiin. Takuuaika alkaa pneumaattisten varaosien kohdalla niiden toimituspäivästä. Muiden varaosien kohdalla takuu aika alkaa, kun varaosan käyttöönottopäivä, tilausnumero ja, jos on saatavilla, varaosien sarjanumero ilmoitetaan HUR:lle. Jos pyydettyjä tietoja ei ole ilmoitettu HUR:lle, varaosien takuu aika alkaa niiden toimituspäivästä. Takuuaikana tehty varaosien takuunalaiset korjaukset eivät pidennä varaosien takuu aikaa.

2.5 Korjaus

Mikäli takuu aikana ilmenee takuunalainen vika tai häiriö HUR-tuotteessa, HUR korjaa vioittuneen tuotteen, tai toimittaa korvaavan tuotteen vioittuneen tuotteen tilalle, tai harkinnan mukaan korvaa vioittuneen tuotteen hinnan ostajalle. Ehtona korjaukselle on, että HUR:n tutkimukset osoittavat,

että tuote tai sen osa on viallinen. Kaikkien korvattujen tuotteiden, komponenttien tai tuotteen osien omistus siirtyy HUR:lle.

Mikäli HUR:n kanssa ei ole toisin sovittu, HUR ei missään olosuhteissa vastaa mistään välillisistä, epäsuorista tai epätavallisista vahingoista, kuten myyntitappioista, saamatta jääneestä voitosta tai muusta seurannaisvahingosta tai mistään varallisuusvahingosta. HUR ei myöskään vastaa siitä, että tuote soveltuu ostajan tai tämän asiakkaan käyttötarkoitukseen.

Takuuseen eivät kuulu osien luonnollinen/käytön aiheuttama kuluminen ja siitä aiheutuvat viat. Henkilövahingot tai vahingot, jotka takuun piirissä oleva tuote aiheuttaa henkilölle tai toiselle esineelle eivät sisälly takuuseen. Takuu ei ole voimassa myöskään niissä tapauksissa, joissa laitteiden rikkoutumisen on aiheuttanut huolimattomuus, käyttö-, hoito- tai huolto-ohjeiden laiminlyöminen tai muu laitteen virheellinen käsittely. Takuu ei myöskään kata muun kuin HUR:n valtuuttaman huollon laitteille aiheuttamia vahinkoja.

Mikäli HUR:n kanssa ei ole toisin sovittu, HUR ei ole vastuussa tuotteen korjaukseen, korvaamiseen, asentamiseen, purkamiseen tai kuljettamiseen liittyvistä kuluista. HUR vastaa vioittuneen tuotteen tai tuotteen osan kuljetuskustannuksista ja ottaa vastuun kuljetuksesta ostajalta HUR:lle vain siinä tapauksessa, että vioittunut tuote tai tuotteen osa on pyydetty HUR:n toimesta lähettämään takaisin HUR:lle.

2.6 Rajoitukset

HUR:n velvoitteet näiden takuuehtojen puitteissa koskevat vain sellaisia vikoja, jotka ovat ilmenneet takuuajana, ja tuotetta on käytetty käyttöohjeessa määritellyssä käyttötarkoituksessa ja noudattaen asennus-, huolto- ja käyttöohjeita. HUR:n vastuu ei kata normaalia kulumista missään tuotteen osissa, kuluvien osien vaihtoa, eikä vikoja, jotka johtuvat normaalista kulumisesta. HUR:n takuu ei kata vikoja, jotka ovat syntyneet HUR:n vastuualueen ulkopuolella, kuten laiminlyönnestä tuotteen huollossa, käsittelyssä tai säilytyksessä. HUR:n takuu ei myöskään kata niitä vikoja, jotka ovat johtuneet tuotteen muuttamisesta tai modifioimisesta tai lisälaitteista silloin, kun HUR ei ole niihin suostumustaan kirjallisesti antanut; HUR:n ohjeiden noudattamatta jättämisestä, väärästä kokoonpanosta asiakkaan taholta; käyttöohjeissa kerrotun käyttötarkoituksen ja käyttöohjeen vastaisesta käytöstä tai epäsuotavasta valtuuttamattomasta korjauksesta tai korjauksista, jotka on toteutettu huonosti. Asennus- ja huolto-ohjeet on esitetty erillisessä HUR:n teknisessä manuaalissa.

Nämä takuuehdot koskevat vain alkuperäistä ostajaa. Alkuperäisen ostajan oikeuksia HUR:n tuotteiden osalta ei voida siirtää kolmannelle osapuolelle. Ostajan tulee palauttaa oikein täytetty takuunaktivointilomake HUR:lle yhden (1) kuukauden sisällä tuotteen vastaanottamisesta aktivoitakseen takuun. Takuu ei ole voimassa, mikäli takuunaktivointilomaketta ei ole palautettu täytettynä HUR:lle.

2.7 Takuunalaisen vian ilmoittamisesta

Ostajan tulee tehdä takuunalaisesta viasta kirjallinen ilmoitus HUR:lle sähköpostitse kahden (2) viikon sisällä vian ilmenemisestä. Kirjallinen ilmoitus on ehtona takuukorjaukselle. Kirjallisesta ilmoituksesta tulee käydä ilmi vähintään seuraavat asiat:

- Viallisen tuotteen tyyppi ja sarjanumero
- Viallisen tuotteen toimituspäivä sekä tuotteen sijaintitiedot
- Kuvaus viallisen tuotteen käytöstä
- Yksityiskohtainen kuvaus viasta

Ostajan tulee nopeasti toimittaa vikaan liittyvät muut mahdolliset HUR:n pyytämät asiakirjat. Kirjallisen ilmoituksen saatuaan HUR korjaa viallisen tuotteen, komponentin tai tuotteen osan, tai HUR:n niin tahtoessa, viallinen tuote, komponentti tai osa tulee lähettää takaisin HUR:lle tarkastusta varten yhdessä edellä mainittujen tietojen kanssa.

2.8 Muut kuin HUR:n valmistamat laitteet ja tuotteet

HUR toimii maahantuoja ja tavarantoimittajana myös muiden valmistajien laitteille ja tuotteille. Nämä takuuehdot ovat voimassa myös muille tuotteille, lukuun ottamatta takuuajkoja. Muiden tuotteiden takuuajat ovat seuraavat:

NuStep	Takuu kaksi (2) vuotta
Kompressor	Takuu kaksi (2) vuotta
Tanita	Takuu viisi (5) vuotta
Monark	Takuu yksi (1) vuosi
Senso	Takuu kaksi (2) vuotta
Precor	Runkotakuu viisi (5) vuotta, muut osat kaksi (2) vuotta paitsi vaijerit ja pehmusteet kuusi (6) kuukautta
Matrix	Runkotakuu voimaharjoittelulaitteille 10 (kymmenen) vuotta, runkotakuu cardiolaitteille 7 (seitsemän) vuotta, elektroniikka ja muut osat 1 (vuosi)
Muut tuotteet	Takuu yksi (1) vuosi

2.9 Kuluttajan oikeudet

Kuluttaja voi olla oikeutettu laillisiin oikeuksiin voimassa olevien kansallisten lakien puitteissa. Nämä takuuehdot eivät vaikuta kuluttajan lakisääteisiin oikeuksiin tai vahingoita niitä.

2.10 Takuuehtojen muuttaminen

HUR pidättää oikeuden muuttaa takuuehtoja omalla ilmoituksella.

2.11 Sovellettava laki

Näihin takuuehtoihin sovelletaan ja niitä tulkitaan Suomen Lain mukaan. Kaikista syntyneistä riidoista päättävät Suomen tuomioistuimet.

Nämä takuuehdot ovat voimassa 1 kesäkuuta 2021 alkaen.

3. KÄYTTÖTARKOITUS

3110 Biceps/Triceps: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu käsivarren lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3120 / 5120 Push Up/Pull Down: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu ylävartalon lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3125 Dip/Shrug: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu käsivarren, olkapään ja yläselän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3140 / 5140 Chest Press: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu rinnan ja käsivarren lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3160 / 5160 Pec Deck: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu rinta- ja olkalihasten lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3175 / 5175 Optimal Rhomb: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu yläselän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3310 / 5310 Abdomen/Back: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu vatsan ja selän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3320 Back Extension: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu selkälihasten lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

5340 Twist Rehab: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu keskivartalon lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3510 / 5510 Body Extension: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu reiden takaosan ja lonkan lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3520 / 5520 Adduction/Abduction: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu lonkan ja reiden lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3530 / 5530 Leg Extension/Curl: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu reiden etu- ja takaosan lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

3540 / 5540 Leg Press: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu jalkojen lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

5546 Leg Press Incline: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu jalkojen lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

9110 Biceps/Triceps Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu käsivarren lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

9120 Push Up/Pull Down Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu ylävartalon lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

9125 Dip/Shrug Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu käsivarren, olkapään ja yläselän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

9140 Chest Press Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu rinnan ja käsivarren lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

9150 Lat Pull Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu olkapään ja yläselän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

9160 Pec Deck Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu rinta- ja olkalihasten lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

9175 Optimal Rhomb Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu yläselän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

9310 Abdomen/Back Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu vatsan ja selän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

9330 Twist Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu keskivartalon lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

8820 HUR Pulley (max. 20 kg) wall-mounted: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu toiminnalliseen harjoitteluun.

8830 HUR Pulley (max. 30 kg) wall-mounted: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu toiminnalliseen harjoitteluun.

8821 HUR Pulley (max. 20 kg) free standing: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu toiminnalliseen harjoitteluun.

8831 HUR Pulley (max. 30 kg) free standing: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu toiminnalliseen harjoitteluun.

4. PERUSTOIMINTA

4.1. Yleiset laitteistotiedot

HUR-laitteissa on portaaton harjoitusvastuksen säätö pneumaattisen vastusmekanismin ansiosta. Harjoitusvastus valitaan painamalla plus (+) tai miinus (-) -painikkeita. Plus (+) lisää vastusta lisäämällä painetta laitteeseen, miinus (-) vähentää vastusta alentaen painetta. Laitteen painemittari osoittaa vastustason.

Easy Access laitteet varustetaan sienipainikkeilla, jotka helpottavat vastuksen säätämistä esimerkiksi henkilöille, joilla on ongelmia sormikoordinaatiossa. Sienipainikkeilla liikunnan vastus säädetään samalla tavalla kuin tavallisilla painikkeilla. Plus (+) lisää vastusta ja miinus (-) vähentää vastusta alentamalla painetta.

HUOMIO! Pienet mittarilukeman muutokset harjoituksen aikana ovat normaaleja. Natural Transmission™ -mekanismi tasoittaa vastuskäyrän pienistä paineen muutoksista riippumatta.

HUOMIO! Liikesuuntaa vaihdettaessa kaksitoimisissa laitteissa saattaa kuulua sihisevää ääntä, mikä on normaalia. Ääni johtuu paineen tyhjenemisestä.



VAROITUS! Älä paina plus (+) - ja miinus (-) -painikkeita samanaikaisesti. Painikkeiden samanaikainen painaminen päästää paineen suoraan laitteen läpi, mikä aiheuttaa tarpeetonta kuormitusta paineverkossa ja voi lyhentää laitteiden käyttöikää.

Tietyt HUR-laitteet ovat kaksitoimisia, toisin sanoen yhtä laitetta voidaan käyttää vastakkaisten lihasryhmien harjoittamiseen. Liikesuunta valitaan kaksitoimisen valintakytkimen avulla. Käännä valintakytkintä myötä- tai vastapäivään vaihtaaksesi harjoitusta. Easy Access -laitteissa on joystick-tyyppinen valintakytkin, jolla liikkeen suunta valitaan kääntämällä kytkintä ylös tai alas

4.1.1. Selkänojan säätö

Tietyissä HUR-laitteissa on manuaalinen selkänojan säätö, joka mahdollistaa sopivan harjoitteluasennon käyttäjille koosta riippumatta. Nosta takatuen takana olevat kahvat ylöspäin ja siirrä selkänoja eteen- tai taaksepäin halutulle etäisyydelle. Älä nojaa selkätukea vasten samalla, kun säädät sitä.



VAROITUS! Sormien juuttuminen säätömekanismin väliin on mahdollista, Tartu loukkaantumisten välttämiseksi vain punaisista säätökahvoista ja selkänojan pehmustetusta osasta säätämisen aikana.

4.1.2. Istuinkorkeuden säätö

Laitteen istuinkorkeutta voidaan säätää portaattomasti hyvän harjoitteluasennon löytämiseksi käyttäjän koosta riippumatta. Tartu molemmiin käsiin istuimen sivureunojen etuosiin ja nosta istuin halutulle korkeudelle. Laske istuin tarttumalla istuimen takareunasta, kallistamalla etuosa hieman ylös ja laskemalla istuin halutulle korkeudelle. HUR-laitteen istuinlukitusmekanismin ansiosta istuin lukittuu halutulle korkeudelle ilman ylimääräisiä lukkoja, kun se on halutulla korkeudella, vapauta vain otteesi.



VAROITUS! Varo, ettet jätä sormiasi istuimen säätömekanismin ja rungon väliin. Tartu loukkaantumisen välttämiseksi vain istuimen pehmustetusta osasta, kun säädät istuimen korkeutta.

4.1.3. Turvavyö

Tietyissä HUR-laitteissa on turvavyö, joka auttaa käyttäjää pysymään laitteessa harjoituksen aikana.

Kiinnitä turvavyö painamalla vyön soljet toisiaan vasten, kunnes kuulet napsahduksen. Kiristä hihna vetämällä hihnan vapaasta päästä. Avaa turvavyö painamalla pikalukitusta molemmilta puolilta.



VAROITUS! Varo ihon jäämistä pikalukitusmekanismin väliin. Loukkaantumisen välttämiseksi työnnä vain pikalukituksen päitä ja ole varovainen kiinnittäessäsi turvavyötä.

4.1.4. Liikerajoittimet

Tietyissä HUR-laitteissa on liikerajoittimet. Liikerajoittimien avulla liikkeen laajuus on rajoitettu tilanteissa, joissa käyttäjä ei syystä tai toisesta pysty hyödyntämään koko laitteen sallimaa liikealuetta. Kierrä kahvaa myötäpäivään kiristääksesi ja vastapäivään vapauttaaksesi liikerajoittimen. Painamalla kahvan punaista painiketta kahvaa voidaan kiertää vapaasti, esimerkiksi jos kahvat ovat lähellä toisiaan ja estävät toistensa liikkumista.

HUOMIO! Liikerajoittimet on tarkoitettu laitteen liikealueen rajoittamiseen, ei käyttäjien pituuden kompensointiin.



VAROITUS! Älä kiristä tai avaa liikerajoitinta työkaluilla, jotta se ei kiristy liian tiukasti ja aiheuta säätöongelmia seuraavalle käyttäjälle. Käsillä suoritettu kohtuullinen kiristys riittää pitämään liikerajoitin halutussa kohdassa.



VAROITUS! Älä säädä liikerajoitinta ennen kuin vastus on asetettu nolaksi (0)!

5. LAITTEIDEN TOIMINTA

HUOMIO! Tässä osassa esitetyt laitekuvat ovat havainnollistavia

5.1. 3110 Biceps / Triceps

Laitteen säätö:

Tartu molemmin käsin istuimen sivureunojen etuosiin ja nosta istuin halutulle korkeudelle. Laske istuin tarttumalla istuimen takareunasta, kallistamalla etuosa hieman ylös ja laskemalla istuinta siten, että rintasi lepää tyynyä vasten. Istuin lukittuu automaattisesti paikalleen



Biceps harjoitus:

Aseta kätesi rullien alle. Aseta rinta ja kyynärpäät pehmusteille, vipuvarsi kiinnityspisteen kohdalle. Harjoittele nostamalla vipuvarsia ylöspäin vuorotellen molemmilla käsillä. Palaa hitaasti alkuasentoon.



Triceps harjoitus:

Aseta kätesi rullien päälle. Nosta rinta ja kyynärpäät tukityynyjen päälle. Harjoittele laskemalla vipuvarsia alaspäin vuorotellen molemmilla käsillä. Palaa hitaasti lähtöasentoon.

Harjoittelu:

1. Valitse harjoitus kääntämällä kytkintä (BICEPS tai TRICEPS).
2. Säädä vastus '+' ja '-' -painikkeilla.
3. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' -painikkeella tai kääntämällä valintakytkintä.

5.2. 3120 / 5120 Push Up / Pull Down

Laitteen säätö:

Aseta istuimen korkeus nostamalla istuimen takaosaa molemmin käsin siten, että kun vipuvarsi on alimmassa asennossa, kahvat ovat olkapääsi tasolla. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.

Säädä tarvittaessa liikerajoittimia (5120) kääntämällä sivuilla olevia kahvoja niin, että vipuvarsi nousee ja laskee vain halutulla alueella. Liikerajoitin avautuu vastapäivään ja kiristyy myötäpäivään kahvasta kääntämällä. Kiinnitä turvavyö tarvittaessa.



Push Up harjoitus: Harjoittele työntämällä vipuvarsia ylöspäin käsilläsi, pidä ranteet suorana ja nojaa selkätukea vasten. Palaa hitaasti alkuasentoon



Pull Down harjoitus: Harjoittele vetämällä vipuvarsia alaspäin käsilläsi, palaa hitaasti lähtöasentoon.

Harjoittelu:

1. Valitse harjoitus kääntämällä kytkintä (PUSH UP tai PULL DOWN).
2. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.

HUOMIO! Kun lisäät vastusta pull down -harjoituksessa, pidä vasemmalla kädellä kiinni vipuvarresta, jotta se ei nouse liian korkealle.

3. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' -painikkeella tai kääntämällä valintakytkintä



VAROITUS! Varo liikkuvia vipuvarsia.

5.3. 3125 Dip / Shrug

Laitteen säätö: Aseta istuimen korkeus nostamalla istuimen takaosaa molemmin käsin korkeudelle, jossa kätesi ovat täysin ojennettuina vipuvarren ollessa alimmassa asennossaan,. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.

Säädä liikerajoin siten, että kun vipuvarret ovat ylhäällä, kahvat ovat rinnan alapuolella.



Dip harjoitus: Harjoittele työntämällä vipuvarsia alas käsilläsi. Pidä ranteet suorana ja nojaa selkätukea vasten. Palaa hitaasti alkuasentoon.



Shrug harjoitus: Harjoittele tarttumalla vipuvarsiin ja nostamalla hartioitasi. Palaa hitaasti alkuasentoon

Harjoittelu:

1. Valitse harjoitus kääntämällä kytkintä (DIP tai SHRUG).
2. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
3. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' -painikkeella tai kääntämällä valintakytkintä.

5.4. 3140 / 5140 Chest Press

Laitteen säätö: Aseta istuimen korkeus nostamalla istuimen takaosaa molemmin käsin niin, että vipuvarsi kahvat ovat kainaloittesi tasolla. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.



Chest Press harjoitus: Harjoittele työntämällä vipuvarsia eteenpäin. Pidä kyynärpäät vaakasuorassa ja ranteet suorassa. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' -painikkeella.

5.5. 3150 Lat Pull

Laitteen säätö: Aseta istuimen korkeus nostamalla istuimen takaosaa molemmin käsin niin, että rintakehä nojaa pehmusteeseen. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.



Lat Pull harjoitus: Harjoittele vetämällä varsia itseesi päin. Pidä rintakehä kiinni pehmusteessa. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella.

5.6. 3160 / 5160 Pec Deck

Laitteen säätö: Aseta istuimen korkeus nostamalla istuimen takaosaa molemmin käsin niin, että vipuvarren tyynyn alareuna on rintasi tasolla. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.



Pec Deck harjoitus: Harjoittele työntämällä vipuvarsia eteenpäin. Pidä kyynärpäät vaakasuorassa ja ranteet suorassa. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella .

5.7. 3175 / 5175 Optimal Rhomb

Laitteen säätö: Aseta istuimen korkeus nostamalla sitä istuimen takaosasta siten, että rintasi lepää tyynyä vastaan. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti. Tartu kahvoihin suorilla ranteilla



Optimal Rhomb harjoitus: Harjoittele vetämällä vipuvarsia taaksepäin käsilläsi ja vetämällä lapaluita toisiaan kohti. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella.

5.8. 3310 / 5310 Abdomen/Back

Laitteen säätö: Istuimen ja rullan välistä etäisyyttä voidaan säätää, jolloin harjoitteluasento saadaan sopivaksi eri kokoisille käyttäjille. Nosta istuinpalkin takaosaa mustista kahvoista ja siirrä istuin haluttuun asentoon. Laske takaosa lukitaksesi se paikalleen.



VAROITUS! Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että istuin on lukittu oikein etäisyyden säätämisen jälkeen. Huonosti lukittu istuin voi liikkua harjoituksen aikana ja aiheuttaa vaaratilanteen.

Aseta istuimen korkeus nostamalla sitä takaosasta molemmin käsin niin, että vipuvarren pehmusterulla on rinnan yläpuolella. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.

Säädä tarvittaessa liikerajoitin (5310) avaamalla ja kiristämällä se kahvasta niin, että vipuvarsi liikkuu haluamallasi laajuudella harjoituksen aikana.

Laitteessa on säädettävä vipuvarsi (5310), joka mahdollistaa yksilölliset säädöt erikokoisille käyttäjille. Vedä punaista vapautusvipua ulospäin ja käännä rullaa samanaikaisesti haluttuun asentoon. Vapauta kahva varren lukitsemiseksi.



VAROITUS! Varmista, että vipuvarren lukitustappi on sille tarkoitettussa reiässä. Muussa tapauksessa vipuvarsi voi liikkua harjoituksen aikana ja aiheuttaa vaaraa.



Abdomen harjoitus: Istu niin, että vipuvarsi on rintaasi vasten. Harjoittele pitämällä rullasta käsillä ja työntämällä vipuvartta alas vatsalihaksillasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.



Abdomen Vasen harjoitus: Aseta itsesi sivuttaisesti istuimelle vasemmalle puolelle. Työskentele vatsalihaksillasi työntämällä vipuvartta alaspäin ja säilytä vastus paluuliikkeessä.



Abdomen Oikea harjoitus: Aseta itsesi sivuttaisesti istuimelle oikealle. Työskentele vatsalihaksillasi työntämällä vipuvartta alaspäin ja säilytä vastus paluuliikkeessä.



Back harjoitus: Istu niin, että vipuvarsi on lapaluita vasten ja selkätuki tukee vatsaasi. Harjoittele painamalla vipuvartta alaspäin käyttämällä selän lihaksia, kädet ristissä rinnallasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella.

5.9. 3320 Back Extension

Laitteen säätö: Aseta istuimen korkeus nostamalla sitä takaosasta molemmin käsin niin, että vipuvarren pehmusterulla on lapaluiden tasolla ja jalat kevyesti jalkatuella. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.



Back Extension harjoitus: Istu niin, että vipuvarren pehmusterulla on lapaluita vasten. Harjoittele työntämällä vipuvartta ylöspäin käyttämällä alaselän lihaksia. Pidä kädet ristikkäin rintakehän päällä. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella.

5.10. 3330 Twist

Twist harjoitus:

Oikealle : asetu laitteeseen siten, että tukirulla on reisien välissä. Laita vasen käsivarsi vipuvarren takaosan taakse niin, että rulla jää kyynärtaipeeseen ja oikea käsi toisen rullan vasemmalle puolelle sen eteen.



Harjoittele kiertämällä vartaloasi oikealle, selkä suorana, katse liikkuen liikkeen mukana. Palaa hitaasti alkuasentoon

Vasemmalle: asetu laitteeseen siten, että tukirulla on reisien välissä. Laita oikea käsivarsi vipuvarren takaosan taakse niin, että rulla jää kyynärtaipeeseen ja vasen käsi toisen rullan oikealle puolelle sen eteen.



Harjoittele kiertämällä vartaloasi vasemmalle, selkä suorana, katse liikkuen liikkeen mukana. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu

1. Sääda vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella.

5.11. 5340 Twist Rehab

Laitteen säätö: Sääda tarvittaessa jalkatukien liikerajoittimia siten, että vipuvarret liikkuvat haluamallasi alueella harjoituksen aikana. Liikerajoittimen ruuvi avautuu kiertämällä sitä vastapäivään ja kiristyy kääntämällä sitä myötäpäivään.

Sääda selkätuki sopivaksi löysäämällä takana olevaa ruuvia ja nosta tai laske tukityyny sopivaan asentoon. Kiristä ruuvi takaisin paikalleen.

Liikerajoittimien avulla liikkeen laajuus on rajoitettu tilanteissa, joissa käyttäjän syystä tai toisesta ei haluta hyödyntävän laitteen liikealuetta kokonaisuudessaan. Sääda aloituspiste vetämällä vipua istuimen alla ja kääntämällä samanaikaisesti jalkatukia haluttuun asentoon. Vapauta vipu lukitaksesi valitun aloituskohdan. Varmista, että jalkatuet ovat lukittu paikoilleen. Istu alas ja aseta jalkasi jalkatukien päälle.



VAROITUS! Varmista, että säätämisen jälkeen vapautusvivun lukitustappi on sille tarkoitettussa reiässä, muussa tapauksessa jalkatuet voivat liikkua harjoituksen aikana ja aiheuttaa vaaraa.

Twist harjoitus:

Oikealle: Harjoittele kiertämällä jalkojasi oikealle selkä suorana. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Vasemmalle: Harjoittele kiertämällä jalkojasi vasemmalle, selkä suorana. Palaa hitaasti alkuasentoon

Harjoittelu:

1. Sääda vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella.

5.12. 3510/5510 Body Extension

Laitteen säätö:

Laitteen säätö (ST): Makaa selällään istuimella, aseta jalat rullille ja kiinnitä turvavyö. Turvavyön käyttöä suositellaan käytettäessä tätä laitetta.. Body Extension laitteessa on vapautustoiminto, joka vapauttaa vastuksen nopeasti. Käännä konsolin vipukytkin VAPAA-asentoon vastuksen vapauttamiseksi.



VAROITUS! Varret voivat liikkua nopeasti. Ennen kuin painat painiketta, varmista että kukaan tai mitään ei ole varsien tiellä.



Body Extension harjoitus: Harjoittele painamalla vipuvarsia alaspäin vuorotellen molemmilla jaloillasi, pitäen alaselkä tukevasti kiinni istuimessa. Palaa hitaasti lähtöasentoon.

Harjoittelu:

1. Sääda vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella. tai kääntämällä vapautuskytkin VAPAA-asentoon.

5.13. 3520 / 5520 Adduction / Abduction

Laitteen säätö:

Säädä tarvittaessa jalkatukien liikerajoittimet (5520) siten, että vipuvarret eivät avaudu haluttua laajemmin harjoituksen aikana. Liikerajoittimet avataan kääntämällä kahvasta vastapäivään ja kiristetään myötäpäivään. Istu alas ja aseta jalkasi jalkatukiin



Adduction harjoitus: Harjoittele painamalla vipuvarsia yhteen jaloillasi. Pidä selkäsi tukevasti istuinta vasten. Palaa hitaasti alkuasentoon



Abduction harjoitus: Harjoittele työntämällä vipuvarsia erilleen jaloillasi. Pidä selkäsi tukevasti istuinta vasten. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Valitse harjoitus kääntämällä kytkintä (ADDITION tai ABDUCTION).
2. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
3. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella tai kääntämällä valintakytkintä.

5.14. 3530 / 5530 Leg Extension / Curl

Laitteen säätö:

Säädä tarvittaessa liikerajoittimia siten, että polviniveliä ei voi taivuttaa tai ojentaa haluttua enempää harjoituksen aikana. Liikerajoittimet avataan kääntämällä kahvasta vastapäivään ja kiristetään myötäpäivään.

Istu laitteeseen siten, että polvet lepäävät ylemmän pehmusteen kohdalla ja säädä selkätukea nostamalla selkänojan takana olevaa kahvaa ja siirtämällä selkätuki halutulle etäisyydelle. Säädä jalkojen alempia tukirullia vetämällä kahvasta niin, että rulla on n. 10 cm kantapääsi yläpuolella.

Laitteessa on pehmustetut jalkahihnat reiden asettamiseksi paikalleen harjoittelun aikana. Kiinnitä hihna painamalla sen soljet yhteen, kunnes kuulet napsahduksen. Kiristä hihna vetämällä hihnan vapaasta päästä. Avaa hihna painamalla pikalukitusta molemmilta puolilta.

 **VAROITUS!** Varo ihon jäämistä pikalukitusmekanismin väliin. Loukkaantumisen välttämiseksi työnnä vain pikalukituksen päitä ja ole varovainen kiinnittäessäsi hihnaa.

Laitteessa on säädettävät vipuvarret, jotta sopiva harjoitteluasento on mahdollinen käyttäjän koosta riippumatta. Vedä punaista vapautusvipua ulospäin ja käännä rullaa samanaikaisesti haluttuun asentoon. Lukitse vipu vapauttamalla kahva.

 **VAROITUS!** Varmista, että lukituskahva on säädön jälkeen kunnolla valitussa aukossa. Muuten vipuvarsi voi liikkua harjoituksen aikana ja aiheuttaa vaaran.



Leg Extension harjoitus: Aseta jalat alempien rullien alle ja kiinnitä turvavyö. Harjoittele ojentamalla vuorotellen molempia jalkojasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.



Leg Curl harjoitus: Aseta jalat alempien rullien päälle ja kiinnitä reiden hihnat ja turvavyö. Harjoittele koukistamalla vuorotellen molempia jalkojasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Valitse harjoitus kääntämällä kytkintä (EXTENSION tai CURL).
2. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
3. Vapauta vastus harjoittelun jälkeen '-' painikkeella tai kääntämällä valintakytkintä.

5.15. 3540 / 5540 Leg Press

Laitteen säätö:

Säädä selkänoja takaosan kahvasta siten, että jalat ovat 90 asteen kulmassa alkuasennossa.

Laitteessa on jalkahihnat, joilla jalat voidaan kiinnittää jalkatukiin.

Laitteessa on lukitusvipu halutun liikkeen aloituskohdan määrittämiseksi. Löysää sivussa olevaa tähtiruuvia (vastapäivään) ja siirrä ruuvia vaakasuorassa kohdasta "Lukitse" kohtaan "Avaa". Siirrä vipu haluttuun aloituspisteeseen ja kiristä tähtiruuvi lukitusasentoon. Toista toiselle vivulle. Jos haluat käyttää laitteen koko liikealuetta, kiristä ruuvi lukituksen asentoon.

HUOMIO! Pyydä tarvittaessa apua joltakulta, koska vipuvarresta kiinni pitäminen ruuvia kiristettäessä voi olla vaikeaa yksin



Leg Press harjoitus: Harjoittele ojentamalla hallitusti jalkojasi vuorotellen, pitäen alaselkäsi tukevasti istuimessa. Palaa hitaasti alkuasentoon

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella.

5.16. 5546 Leg Press Incline

Laitteen säätö:

Laitteessa on sähköisesti säädettävä selkänoja ja olkarullat, jotka helpottavat käyttäjän harjoitteluasennon säätämistä jo istuessaan. Selkänojan ja olkarullien säätö tapahtuu keinukytkimillä laitteen vastuspainikkeiden alapuolelta.

Paina ylemmää keinukytkintä vasemmalle (A) nostaaksesi selkätukea pystysuorempaan asentoon ja oikealle (B) lisätäksesi selkänojan kallistusta. Selkänoja lukittuu paikalleen, kun lopetat kytkimen painamisen. Selkätuen kallistuksen muuttaminen saa harjoituksen kohdentumaan eri lihaksiin. Nosta olkarullia painamalla alemmää keinukytkintä vasemmalle (C) ja laskeaksesi oikealle (D). Olkarullat lukittuvat paikalleen, kun lopetat kytkimen painamisen. Säädä olkarullat niin, että ne tukevat olkapäitä.

Laitteessa on lukituslaite halutun liikkeen aloituskohdan määrittämiseksi. Irrota säilytyspisteessä oleva tähtiruuvi. Siirrä tähtiruuvi haluttuun kohtaan (neljä vaihtoehtoa) ja kiristä tähtiruuvi siihen. Jalkalevyn aloituskohta määräytyy valitun kohdan mukaan, kun vastusta lisätään laitteeseen. Jos haluat käyttää laitteen koko liikealuetta, kiristä ruuvi säilytyspisteeseen.

Laitteessa on säädettävä jalkatuki, joka mahdollistaa erilaisten nivelkulmien käytön kuntoilun aikana. Vedä punaista vapautusvipua ulospäin ja käännä jalkatuki samanaikaisesti haluttuun asentoon. Lukitse jalkatuki vapauttamalla kahva.



VAROITUS! Varmista, että lukituskahva on säädön jälkeen kunnolla sille tarkoitettussa reiässä. Muuten jalkatuki voi liikkua harjoituksen aikana ja aiheuttaa vaaran.



Leg Press Incline harjoitus:

Harjoittele työntämällä jalkalevyä eteenpäin jaloillasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella.

5.17. 9110 Biceps / Triceps Easy Access

Laitteen säätö:

1. Pyörätuolilla: Aseta itsesi laitteeseen siten, että voit asettaa kyynärpäsi tukityynyille. Voit harjoitella myös yhtä kättä kerrallaan, pyörätuoli hieman kulmittain laitteessa.
2. EA-tuolilla: Aseta tuoli siten, että kyynärpäsi nojaavat tukityynyille. Jos sinulla on säädettävä EA-tuoli, säädä istuin haluttuun korkeuteen nostamalla molemmin käsin istuimen takaosasta. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.



Biceps harjoitus: Aseta kätesi rullien alle. Nosta kyynärpäät tukityynyille vipuvarsien kiinnityspisteen kohdalle. Harjoittele koukistamalla vuorotellen käsivarsiasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.



Triceps harjoitus: Aseta kätesi rullien päälle. Nosta kyynärpäät tukityynyjen päälle. Harjoittele ojentamalla vuorotellen kumpaakin käsivarttasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Valitse harjoitus kääntämällä kytkintä (BICEPS tai TRICEPS).
2. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
3. Vapauta vastus harjoituksen jälkeen '-' painikkeella tai kääntämällä valintakytkintä.

5.18. 9120 Push Up / Pull Down Easy Access

Laitteen säätö:

1. Pyörätuolilla: Aseta itsesi laitteen kohdalle niin, että nojaat laitteen selkätukeen.
2. EA-tuolilla: Aseta tuoli niin, että nojaat laitteen selkänojaa vasten. Jos sinulla on säädettävä EA-tuoli, säädä istuin haluttuun korkeuteen nostamalla molemmin käsin istuimen takaosasta. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.

Säädä tarvittaessa liikerajoitin niin, että vipuvarsi ei nouse tai laske halutun alueen ulkopuolelle. Liikerajoitin avautuu kääntämällä kahvasta vastapäivään ja kiristyy myötäpäivään. Kiinnitä turvavyö tarvittaessa.



Push Up harjoitus: Harjoittele työntämällä vipuvarsia ylös, pidä ranteet suorina ja nojaa selkätukeen. Palaa hitaasti alkuasentoon..



Pull Down harjoitus: Harjoittele vetämällä vipuvarsia alas, palaa hitaasti lähtöasentoon.

Harjoittelu:

1. Valitse harjoitus kääntämällä kytkintä (PUSH UP tai PULL DOWN).
 2. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
- HUOMIO! Kun lisäät vastusta pull down -harjoituksessa, pidä vasemmalla kädellä kiinni vipuvarresta, jotta se ei nouse liian korkealle
3. Vapauta vastus harjoittelun jälkeen '-' painikkeella tai kääntämällä valintakytkintä.



VAROITUS! Varo liikkuvia vipuvarsia.

5.19. 9125 Dip / Shrug Easy Access

Laitteen säätö:

1. Pyörätuolilla: Aseta itsesi laitteeseen niin, että nojaat myös laitteen selkätukeen.
2. EA-tuolilla: Aseta tuoli niin, että nojaat myös laitteen selkänojaa vasten. Jos sinulla on säädettävä EA-tuoli, säädä istuin haluttuun korkeuteen nostamalla molemmin käsin istuimen takaosasta. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.

Säädä tarvittaessa liikerajoitin niin, että vipuvarret eivät liiku halutun alueen ulkopuolelle harjoituksen aikana. Liikerajoitin avautuu kääntämällä kahvasta vastapäivään ja kiristyy myötäpäivään.

Laitteessa on vaakasuunnassa säädettävät vipuvarret, joiden avulla harjoitusasento on sovitettavissa eri kokoisille käyttäjille pyörätuolin kanssa tai ilman sitä. Vipuvarren säätönupit avataan kiertämällä vastapäivään ja kiristetään myötäpäivään. Kun säätönuppi on avattu, työnnä tai vedä vipuvarsi halutulle leveydelle ja kiristä säätönuppi.



VAROITUS! Älä kiristä tai avaa liikerajoitinta työkaluilla, jotta se ei kiristy liian tiukasti ja aiheuta säätöongelmia seuraavalle käyttäjälle. Käsin suoritettu kohtuullinen kiristys riittää pitämään liikerajoitin halutussa kohdassa.



Dip harjoitus: Harjoittele työntämällä vipuvarsia alas, pidä ranteet suorana ja nojaa selkätukea vasten. Palaa hitaasti alkuasentoon.



Shrug harjoitus: tartu vipuvarsiin ja nosta hartiat. Palauta hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu

1. Valitse harjoitus kääntämällä kytkintä (DIP tai SHRUG).
2. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
3. Vapauta vastus harjoittelun jälkeen '-' painikkeella tai kääntämällä valintakytkintä.

5.20. 9140 Chest Press Easy Access

Laitteen säätö:

1. Pyörätuolilla: Aseta itsesi laitteeseen niin, että olet mahdollisimman lähellä selkätukea. Valitse kahvat, jotka ovat suunnilleen kainaloittesi korkeudella.
2. EA-tuolilla: Aseta tuoli niin, että nojaat myös laitteen selkänojaa vasten. Jos sinulla on säädettävä EA-tuoli, säädä istuin haluttuun korkeuteen nostamalla molemmin käsin istuimen takaosasta. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.

Harjoituksen aloituspiste voidaan määrittää laitteen lukitusmekanismilla. Varmista ennen lukitusmekanismin säätämistä, ettei laitteessa ole painetta eli vastus on nolla.

Vedä lukitusmekanismin tappi laitteen sivussa ja työnnä se haluttuun kohtaan vetämällä samalla kahvasta niin, että se pysyy tapin oikealla puolella. Toista toisella puolella.

HUOMIO! Kahvojen on oltava nastojen edessä, jotta lukitusmekanismi toimii oikein. Muuten tapit estävät liikkumista väärään suuntaan.



Chest Press harjoitus: Harjoittele työntämällä vipuvarsia eteenpäin. Pidä kyynärpäsi vaakasuorassa ja ranteesi suorassa. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoittelun jälkeen '-' painikkeella.

5.21. 9150 Lat Pull Easy Access

Latteen säätö

1. Pyörätuolilla: Aseta itsesi laitteeseen niin, että nojaat myös laitteen rintatukeen.
2. EA-tuolilla: Aseta tuoli niin, että nojaat myös laitteen rintatukeen. Jos sinulla on säädettävä EA-tuoli, säädä istuin haluttuun korkeuteen nostamalla molemmin käsin istuimen takaosasta. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti..

Harjoituksen aloituspiste voidaan määrittää laitteen lukitusmekanismilla. Varmista ennen lukitusmekanismin säätämistä, ettei laitteessa ole painetta eli vastus on nolla.

Vedä lukitusmekanismin tappi laitteen sivussa ja työnnä se haluttuun kohtaan vetämällä samalla kahvasta niin, että se pysyy tapin oikealla puolella. Toista toisella puolella.

HUOMIO! Kahvojen on oltava tappien takana, jotta lukitusmekanismi toimii oikein. Muuten tapit estävät liikkumista väärään suuntaan..

Säädä rintatuki ylös-, tai alaspäin vetämällä sitä hieman itseäsi kohti ja kääntämällä tukityynyä puoli kierrosta. Rintatuen avulla harjoitusasento saadaan säädettyä sopivaksi erikokoisille harjoittelijoille.



VAROITUS! Rintatuki ei ole kiinteä. Kun tulet laitteeseen tai poistut laitteesta, älä nojaa rintatukeen.

Laitteessa on vapautustoiminto, jonka avulla kahvat voidaan siirtää lähemmäksi käyttäjää harjoituksen alkaessa. Tämä helpottaa kahvojen saavuttamista.

Paina laitteen keskellä olevaa painiketta siirtääksesi kahvat lähemmäksi. Kahvoihin tarttumisen jälkeen vastus kasvaa automaattisesti muutaman sekunnin sisällä halutulle tasolle.



VAROITUS! Säädä vastus ennen vapautustoiminnon käyttöä. Vipubarret voivat liikkua nopeasti.



Lat Pull harjoitus: Harjoittele vetämällä vipuvarsia itseäsi kohti. Pidä rinta painettuna tyynyyn. Palaa hitaasti lähtöasentoon..

Harjoittelu

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoittelun jälkeen '-' painikkeella.

5.22. 9160 Pec Deck Easy Access

Laitteen säätö:

1. Pyörätuolilla: Aseta itsesi laitteeseen niin, että nojaat myös laitteen selkätukeen.
2. EA-tuolilla: Aseta tuoli niin, että nojaat myös laitteen selkätukeen. Jos sinulla on säädettävä EA-tuoli, säädä istuin haluttuun korkeuteen nostamalla molemmin käsin istuimen takaosasta. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.



Pec Deck harjoitus: Harjoittele viemällä kyynärvarsia yhteen. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoittelun jälkeen '-' painikkeella.

5.23. 9175 Optimal Rhomb Easy Access

Laitteen säätö:

1. Pyörätuolilla: Aseta itsesi laitteeseen niin, että nojaat myös laitteen rintatukeen.
2. EA-tuolilla: Aseta tuoli niin, että nojaat myös laitteen rintatukeen. Jos sinulla on säädettävä EA-tuoli, säädä istuin haluttuun korkeuteen nostamalla molemmin käsin istuimen takaosasta. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.

Säädä rintatuki ylös- tai alaspäin vetämällä sitä hieman itseäsi kohti ja kääntämällä tukityynyä puoli kierrosta. Rintatuen avulla harjoitusasento saadaan säädettyä sopivaksi erikokoisille harjoittelijoille.



VAROITUS! Rintatuki ei ole kiinteä. Kun tulet laitteeseen tai poistut laitteesta, älä nojaa rintatukeen.

Laitteessa on vapautustoiminto, jonka avulla kahvat voidaan siirtää lähemmäksi käyttäjää harjoituksen alkaessa. Tämä helpottaa kahvojen saavuttamista Paina laitteen keskellä olevaa painiketta siirtääksesi kahvat lähemmäksi. Kahvoin tarttumisen jälkeen vastus kasvaa automaattisesti muutaman sekunnin kuluttua halutulle tasolle.



VAROITUS! Säädä vastus ennen vapautustoiminnon käyttöä. Vipubarret voivat liikkua nopeasti.



Optimal Rhomb harjoitus: Harjoittele vetämällä vipuvarsia taaksepäin käsilläsi ja puristamalla lapaluita yhteen. Palaa hitaasti alkuasentoon

Harjoittelu:

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoittelun jälkeen '-' painikkeella.

5.24. 9310 Abdomen / Back Easy Access

Laitteen säätö: Valitse istuimen asento nostamalla ja siirtämällä takana olevaa nuppia. Varmista, että istuin lukittuu paikalleen.

Kytke selkätuki ala-asentoon nostamalla selkätukea ja kääntämällä tuki alas, jotta pääset helposti laitteeseen ja poistumaan siitä.

Pääset laitteeseen myös kääntämällä vipuvarren pois tieltä vetämällä kahvasta ja kääntämällä rullan pystyasentoon. Käänä rulla takaisin alas, kun olet valmis aloittamaan harjoittelun.

Laite on varustettu sähköisellä istuinkorkeuden säädöllä, mikä helpottaa käyttöä. Säädä istuin haluttuun korkeuteen kääntämällä kytkintä myötä- tai vastapäivään

Kiinnitä tarvittaessa turvavyö



Abdomen harjoitus: Harjoittele pitämällä kevyesti kiinni rullasta ja työntämällä vipuvartta alas vatsalihaksilla. Palaa hitaasti alkuasentoon

Abdomen Vasen harjoitus: Aseta itsesi sivuttain istuimelle vasemmalle päin. Työskentele vatsalihaksillasi työntämällä vipuvartta alaspäin sivusuunnassa ja säilytä paluuliikkeen vastus.

Abdomen Oikea harjoitus: Aseta itsesi sivuttain istuimelle oikealle. Työskentele vatsalihaksillasi työntämällä vipuvartta alaspäin sivusuunnassa ja säilytä vastus paluuliikkeessä..



Back harjoitus: Istu niin, että vipuvarsi on ylöspäin lapaluita vasten ja selkätuki tukee vatsasi. Harjoittele painamalla vipuvartta alaspäin käyttämällä alaselän lihaksia kädet ristissä rinnallasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Harjoittelu

1. Valitse harjoitus kääntämällä kytkintä (ABDOMEN or BACK).
2. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
3. Vapauta vastus harjoittelun jälkeen '-' painikkeella tai kääntämällä valintakytkintä..

5.25. 9330 Twist Easy Access

Laitteen säätö:

Helpota pääsyä ja poistumista kääntämällä jalkojen väliin jäävä rulla alaspäin nostamalla sitä. Kun olet istunut laitteeseen jalat rullan molemmilla puolilla, käänä rulla takaisin ylös.

Voit myös lukita vipuvarren ääriasentoonsa, jotta sitä voidaan käyttää tukena, kun tulet laitteeseen tai poistut siitä. Käänä painemittarin vieressä oleva kytkin 'LUKITSE' -asentoon ja käänä vipuvartta kunnes se lukittuu. Vapauta vipu kääntämällä kytkin 'VAPAUTA' -asentoon.

Twist harjoitus:



1. Oikealle: asetu laitteeseen siten, että tukirulla on reisien välissä. Laita vasen käsivarsi vipuvarren takaosan taakse niin, että rulla jää kyynärtaipeeseen ja oikea käsi toisen rullan vasemmalle puolelle sen eteen. Harjoittele kiertämällä vartaloasi oikealle, selkä suorana, katse liikkuen liikkeen mukana. Palaa hitaasti alkuasentoon

2. Vasemmalle: asetu laitteeseen siten, että tukirulla on reisien välissä. Laita oikea käsivarsi vipuvarren takaosan taakse niin, että rulla jää kyynärtaipeeseen ja vasen käsi toisen rullan oikealle puolelle sen eteen. Harjoittele kiertämällä vartaloasi vasemmalle, selkä suorana, katse liikkuen liikkeen mukana. Palaa hitaasti alkuasentoon

Harjoittelu

1. Säädä vastus '+' ja '-' painikkeilla.
2. Vapauta vastus harjoittelun jälkeen '-' painikkeella.

5.26. HUR Pulleyt

Sisältäen mallit:

- 8820 HUR Pulley (max. 20 kg) seinämalli
- 8830 HUR Pulley (max. 30 kg) seinämalli
- 8821 HUR Pulley (max. 20 kg) lattiamalli
- 8831 HUR Pulley (max. 30 kg) lattiamalli



VAROITUS! Lattiamallit on asennettava tukevalle ja tasaiselle alustalle. Hur Pulley lattiamallit ON KIINNITETTÄVÄ LATTIAAN



Seinämalli



Lattiamalli.

Pulley'n säätäminen:

Vedä säätörullaston sivulla olevasta oranssista kahvasta ja säädä korkeutta siirtämällä rullastoa ylös tai alas. Varmista, että rullasto lukittuu paikalleen kunnolla.



VAROITUS! Varmista, että liikuttamisen jälkeen kahvan lukitustappi asettuu sille tarkoitettuun reikään. Muutoin rullasto voi liikkua ja aiheuttaa odottamattoman tilanteen.

Jos tarvitset tukikahvoja, vedä oranssista kahvasta rungon vierestä ja säädä kahvat halutulle tasolle. Varmista, että kahvan tanko liukuu takaisin uraansa.

Pulley on suunniteltu erilaisiin ala-, keski- ja ylävartaloharjoituksiin. Laitteen mukana tulevat myös kuvalliset ohjeet yleisimmille harjoituksille, ja ohjeet on suositeltavaa sijoittaa näkyvään paikkaan lähelle laitetta.

Lisää ohjeita HUR Pulley'n käytöstä on esimerkiksi videossa [HUR Pulley - Functional Trainer](#). Yleisen esittelyn lisäksi videolla näytetään 17 perusharjoitusta ala-, keski- ja ylävartalolle. HUR Pulley on suunniteltu ja tarkoitettu toiminnalliseen lihasvoimaharjoitteluun. Vakiovarusteiden, kahvan ja jalkahihnan, avulla on mahdollista harjoittaa esimerkiksi käsivarsien, jalkojen ja ylävartalon lihaksia. Pulley'n lisävarusteilla on mahdollista tehdä liikunnasta kattavampaa. Suosituttuja Pulley'n lisävarusteita ovat esimerkiksi soutupenkki, ojentaja- ja alavetotangot ja hihnat. Niiden avulla harjoituksia on helppo kohdistaa kehon eri osiin. Huomionarvoista on, että HUR Pulleytä voivat käyttää myös pyörätuolikäyttäjät.

HUOMIO! HUR-tuotteet on suunniteltu ja tarkoitettu vain kuntosalille, kuntoklubille ja kuntoutukseen. HUR-tuotetta saa käyttää vain niille suunniteltuun käyttöön. Virheellinen käyttö voi johtaa henkilövahinkoihin ja laitteiden vaurioihin. Virheellinen käyttö voi poistaa valmistajan vastuun ja mitätöidä takuun. Väärällä käytöllä tarkoitetaan kaikkia toimia, jotka ovat HUR-tuotteiden käyttötarkoituksen vastaisia, ja kaikkia toimia, jotka ovat tämän käyttöoppaan ohjeiden vastaisia tai niiden noudattamatta jättämistä.

Välttääksesi loukkaantumiset ja vahingot, kiinnitä huomiota seuraaviin:

- Älä käännä pyörästöä/rullia liian jyrkästi (enintään 45 ° / 90 °) vetämällä köydestä liian jyrkästi sivulle, koska köysi voi juuttua rullien väliin.
- Tukikahvojen on tarkoitus antaa tukea. Niitä ei saa käyttää laitteen käsittelyyn, kiipeilyyn tai kantamiseen.
- Vältä nykimistä ja muita nopeita liikkeitä, kun harjoittelet matalalla vastuksella. Vastuksen synnyttävä sylinteri ei sovi nopeisiin liikkeisiin ja köydet voivat hypätä ulos rullistaan.
- Jos laitteessa on painetta, köysiä ei pidä vetää ulos ja irrottaa äkillisesti, koska paine vetää köyden takaisin laitteeseen ja se voi aiheuttaa rullien murtumisen, jos esimerkiksi tanko tai kahva osuu niihin voimakkaasti.



VAROITUS! Jos harjoittelet Pulley'n vyötärönauhalla, kiinnitä molemmat köydet vyötärönauhaan. Jos Pulley'n vyötärönauha kiinnitetään yhdellä köydellä, köyden irtoaminen voi johtaa vaaratilanteeseen.



VAROITUS! Väärä tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttäsi.

6. YLLÄPITO

Suosituksset yleiseen huoltoon ja ylläpitoon:

	Toiminto	Lisätietoa
Päivittäin	Pyyhi kahvat, verhoilu ja säätönapit.	Normaali päivittäinen rutiini hyvän hygienian ja mukavuuden ylläpitämiseksi. On suositeltavaa käyttää HUR-puhdistusaineita ja desinfiointiaineita. Älä käytä astianpesuainetta, sillä se kuivaa keinonahkapäällysteet.
Viikoittain	Pyyhi kahvat, verhoilu ja säätönapit. Desinfioi tarvittaessa.	On suositeltavaa käyttää HUR-puhdistusaineita ja desinfiointiaineita. Käytä vain pientä määrää vettä. Älä käytä alkoholia sisältäviä tuotteita. Varmista aina, että tuote on yhteensopiva puhdistettavan laitteen pintamateriaalin kanssa, jos käytät muita kuin HUR:n suosittelemia tuotteita.
	Tarkista paineilmajärjestelmän vedenerotin.	Tyhjennä se, jos säiliön nestetaso on yli puolivälissä.
	Tarkista kompressorin moottorin / moottorin öljytaso	Lisää tarvittaessa. Katso tarkat ohjeet kompressorin käsikirjasta.
Kuukausittain	Kallista laitetta ja puhdista lattia laitteen alla. Älä kallista laitetta ilman apua.	Pyyhi lattia tai käytä pölynimuria. Varmista, ettei ilmaputkiin tai sähkökaapeleihin aiheudu jännitystä laitteen kallistamisen aikana. Vältä kosketusta puhdistusvälineiden ja laitteen alle asennettujen komponenttien välillä. Jos epäilet joidenkin komponenttien vaurioituneen, ota yhteyttä service@hur.fi
Puolivuositain	Huolto: Suosittelemme valtuutetun HUR-huoltohenkilön käyttöä.	Laitteen peruskunnon tarkistus. • Männänvarsien puhdistus ja voitelu. • Rullatyynyjen voitelu ja säätö. • Kompressorin tarkistus
Vuosittain	Huolto: Suosittelemme valtuutetun HUR-huoltohenkilön käyttöä.	Laitteen peruskunnon tarkistus. • Männänvarsien puhdistus ja voitelu. • Rullatyynyjen voitelu ja säätö. • Kompressorin tarkistus



VAROITUS! Laitteen pitäminen turvallisena on mahdollista vain, jos laite tarkistetaan säännöllisesti kulumisen ja vaurioiden varalta. Keeping the equipment safe is possible only if the equipment is inspected and examined regularly for wear and damage.



Katso lisätietoja kompressorin huollosta kompressorin käyttöoppaasta.

Kaikki mekaaniset laitteet tarvitsevat huoltoa. Sillä varmistutaan siitä, että laitteet toimivat vaivattomasti vuodesta toiseen. Huollon laiminlyönti voi johtaa takuun raukeamiseen. Käyttäjien turvallisuuden varmistamiseksi ja toimintahäiriöiden välttämiseksi on suositeltavaa, että käyttäjälle opetetaan laitteen käyttöä ennen laitteen itsenäistä käyttöä

Jos HUR-tuotteessasi on ongelmia, ota yhteyttä HUR-huolto-organisaatioon. Huoltohenkilökunta auttaa sinua.

Kun ilmoitat ongelmasta, on olennaista antaa seuraavat tiedot:

- Tuotteen malli ja sarjanumero
- Milloin vika havaittiin ensimmäisen kerran
- Vian kuvaus. "Rikki" ei ole kuvaus. Ääntelevä rulla on yksi esimerkki vian kuvauksesta.
- Nimesi ja yritystietosi.

HUOMIO! HUR-laite voidaan tunnistaa sarjanumerosta. Sarjanumero löytyy laitteen runkoon kiinnitetystä tyyppikilvestä.

Muutamia perustoimenpiteitä ongelmatilanteissa:

- Jos ilmaa vuotaa, sammuta kompressorin välittömästi. Jos kompressorin käy pitkään, kompressorin ylikuumenee ja rikkoontuu. Letkun liittämisen lisäksi ÄLÄ yritä korjata mitään ennen kuin otat yhteyttä HUR-henkilöstöön.
- Katkaise aina virta rikkiäisistä laitteista.
- Varmista, että rikkoutuneita laitteita ei käytetä, ennen kuin ne tarkistetaan ja korjataan.

6.1. HUR Puhdistusliinat

- tarkoitettu kaikkien HUR-laitteiden puhdistukseen.
- tarkoitettu kahvojen ja pehmusteiden puhdistamiseen.
- sopii myös käsien puhdistamiseen.

6.2. HUR Desinfiointipyyhkeet

- tarkoitettu HUR-laitteiden, niiden kahvojen ja pehmusteiden puhdistamiseen.
- soveltuu myös kosketusnäyttöjen desinfiointiin.



Vihje! Säilyttämällä pyyhettä ilmatiiviissä suljettavassa pussissa käytön jälkeen, voit käyttää sitä niin kauan kuin pyyhe on kostea.

HUOMIO! HUR-laitteiden puhdistamiseen ja desinfiointiin on suositeltavaa käyttää vain HUR-puhdistuspyyhkeitä ja HUR-desinfiointipyyhkeitä. Sellaisen puhdistusaineen tai pyyhkeen käyttö, joka ei ole yhteensopiva laitteen pintamateriaalin kanssa, voi vahingoittaa laitteen pintoja ja pehmustetta. Jos puhdistus ja desinfiointi on tehty muulla kuin HUR:n suosittelemilla puhdistus- ja desinfiointituotteilla, siitä aiheutuneet vahingot eivät kuulu takuun piiriin.

7. TEKNISET TIEDOT

Seuraavassa taulukossa on analogisten laitteiden tekniset tiedot.

Koodi	Nimi	Kohde lihaksisto	Koko (LxPxK cm/in)	Paino (kg/lbs)	Max Vastus (kg)	Sylinterit
5120	Push Up / Pull Down Rehab	Upper Body	100 x 150 x 181 / 39 x 59 x 71	71/157	60/70	1
5140	Chest Press Rehab	Upper Body	113 x 125 x 137 / 44 x 49 x 54	80/176	50	2
5160	Pec Deck Rehab	Upper Body	118 x 100 x 132 / 46 x 39 x 52	68/150	40	2
5175	Optimal Rhomb Rehab	Upper Body	106 x 131 x 109 / 42 x 52 x 43	67/148	40	2
5310	Abdomen / Back Rehab	Middle body	86 x 90 x 121 / 34 x 35 x 48	64/141	70	1
5340	Twist Rehab	Middle Body	140 x 101 x 118 / 55 x 40 x 46	71/ 157	30	1
5510	Body Extension Rehab	Lower Body	107 x 125 x 114 / 42 x 49 x 45	83/183	70	2
5520	Adduction / Abduction Rehab	Lower Body	147 x 123 x 126 / 58 x 48 x 50	71/157	40/50	2
5530	Leg Extension / Curl Rehab	Lower Body	104 x 160 x 137 / 41 x 63 x 54	92/203	40	2
5540	Leg Press Rehab	Lower Body	103 x 170 x 135 / 41 x 67 x 53	120/265	150	2
5546	Leg Press Incline Rehab	Lower Body	91 x 224 x 128 / 38 x 88 x 50	115/254	220	1
3110	Biceps / Triceps	Upper Body	108 x 103 x 118 / 43 x 41 x 46	76/168	30	2
3120	Push Up / Pull Down	Upper Body	100 x 150 x 181 / 39 x 59 x 71	69/152	60 / 70	1
3125	Dip / Shrug	Upper Body	106 x 98 x 137 / 42 x 39 x 54	65/143	113 / 102	1
3140	Chest Press	Upper Body	108 x 125 x 137 cm / 43 x 49 x 54	78/172	50	2
3150	Lat Pull	Upper Body	94 x 132 x 113 / 37 x 52 x 44	63/139	30	2
40 3160	Pec Deck	Upper Body	118 x 100 x 132 / 46 x 39 x 52	64/141	40	2

3175	Optimal Rhomb	Upper Body	106 x 131 x 109/ 42 x 52 x 43	67/148	40	2
3310	Abdomen / Back	Middle Body	84 x 90 x 121/ 33 x 35 x 48	63/139	70	1
3320	Back Extension	Middle Body	86 x 111 x 115/ 34 x 44 x 45	68/150	70	1
3330	Twist	Middle Body	80 x 130 x 126/ 31 x 51 x 50	54/119	30	1
3510	Body extension	Lower Body	102 x 125 x 114/ 40 x 49 x 45	81/179	70	2
3520	Adduction / Abduction	Lower Body	147 x 123 x 126/ 58 x 48 x 50	66/146	40/50	2
3530	Leg Extension / Curl	Lower Body	101 x 160 x 137/ 40 x 63 x 54	89/196	40	2
3540	Leg Press	Lower Body	103 x 170 x 135/ 41 x 67 x 53	120/265	150	2
9110	Biceps / Triceps Easy Access	Upper Body	118 x 115 x 126 /46 x 45 x 50	86/190	30	2
9120	Push Up / Pull Down Easy Access	Upper Body	107 x 127 x 179 / 42 x 50 x 70	68/150	60/70	1
9125	Dip / Shrug Easy Access	Upper Body	105 x 130 x 108 /41 x 51 x 43	67/148	113/102	1
9140	Chest Press Easy Access	Upper Body	130 x 137 x 105 / 5 x 54 x 41	80/176	50	2
9150	Lat Pull Easy Access	Upper Body	116 x 105 x 110 / 46 x 41 x 43	77/170	30	2
9160	Pec Deck Easy Access	Upper Body	143 x 113 x 138 / 57 x 44 x 54	78/172	40	2
9175	Optimal Rhomb Easy Access	Upper Body	110 x 106 x 114/ 43 x 42 x 45	78/172	40	2
9310	Abdomen / Back Easy Access	Middle Body	86 x 131 x 171 / 34 x 52 x 67	85/187	70	1
9330	Twist Easy Access	Middle Body	80 x 130 x 126 / 31 x 51 x 50	60/132	30	1

8820/8830	HUR Pulley	Multifunctional	80 x 90 x 219 / 31 x 35 x 86	43/95	20/30 (per rope)	1
8821/8831	HUR Pulley	Multifunctional	137 x 136 x 220 / 54 x 54 x 87	69/152	20/30 (per rope)	1

7.1. Käyttöympäristö

Ympäristön lämpötila: 15-35 °C, 59-95 °F.

Suhteellinen kosteus: 30-75 %

Ilmakehän paine: 70,0-106,0 kPa

7.2. Kuljetusympäristö

Ympäristön lämpötila: -20-60 °C, -4-140 °F.

Suhteellinen kosteus: 45-75 %

Ilmakehän paine: 50,0-106,0 kPa

7.3. Varastointiympäristö

Ympäristön lämpötila: 0-60 °C, 32-140 °F.

Suhteellinen kosteus: 30-75 %

Ilmakehän paine: 70,0-106,0 kPa



Ab HUR OY
Patamäentie 4
67100 Kokkola SUOMI – FINLAND
Tel. +358 6 832 5500
Email: sales@hur.fi, service@hur.fi
www.hur.fi