

HUR Maszyny analogowe

Instrukcja obsługi



PRZECZYTAJ NAJPIER



Przed rozpoczęciem użytkowania naszych produktów zalecamy zapoznanie się z ni dotyczącą posiadanych przez Państwa urządzeń HUR.

Niniejsza instrukcja HUR stanowi przewodnik dla użytkowników, dotyczący obsługi i konserwacji produktów firmy HUR.

Właściwe użytkowanie i czynności pielęgnacyjne zapewnią bezpieczny, komfortowy i efektywny trening oraz jednocześnie wydłużenie cyklu życia produktu. Podręcznik pomaga również zapoznać użytkowników z obsługą produktów HUR.

Zalecamy, aby autoryzowany personel HUR przeprowadzał instalację, konserwację i naprawy.

Twój lokalny dystrybutor HUR z chęcią pomoże Ci, jeśli potrzebujesz pomocy technicznej lub masz Pytania dotyczące produktów HUR.

W przypadkach innych niż związane z normalnym użytkowaniem sprzętu, zaleca się przestrzeganie poniższych instrukcji:

- Nigdy nie przesuwaj ani nie przechylaj urządzenia samodzielnie. Jeśli potrzebujesz go przechylić, np. w celu odkurzenia, zapewnij sobie odpowiednią pomoc, aby nie przewrócić przyrządu.
- Nie podłączaj sprzętu HUR do innych źródeł zasilania ani innych części / komponentów niż te dostarczone i zatwierdzone przez HUR.
- W przypadku stwierdzenia wady należy skontaktować się ze sprzedawcą HUR lub konserwatorem HUR. Nie próbuj naprawiać sprzętu samodzielnie.
- Przeczytaj instrukcję obsługi kompresora i postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi obsługi i procedur konserwacji kompresora.

Niniejsza instrukcja przedstawia ogólne warunki gwarancji HUR. W zależności od lokalnych i innych specyficznych regulacji, mogą obowiązywać szczególne warunki gwarancji - sprawdź te warunki u lokalnego przedstawiciela. W razie wystąpienia usterki w urządzeniu HUR, w okresie gwarancji koszty wymiany części oraz serwisu pokrywa gwarant. HUR nie odpowiada za uszkodzenia wynikłe wskutek użytkowania niesprawnych urządzeń. Niesprawne urządzenia należy wyłączyć z użytkowania. HUR nie ponosi odpowiedzialności za szkody następce spowodowane awarią urządzenia i / lub w czasie, gdy urządzenie jest niesprawne. Wadliwy sprzęt należy wycofać z użytku do czasu jego prawidłowej naprawy.

Ze względu na ciągły rozwój produktów firma HUR zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produktach bez wcześniejszego powiadomienia

Data aktualizacji instrukcji 3 września 2021 r

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



WPROWADZENIE

W niniejszej instrukcji obsługi znajdziesz ogólne instrukcje użytkowania produktów HUR. Informacje obejmują podstawowe instrukcje bezpieczeństwa, instrukcje obsługi każdego przyrządu, informacje techniczne o przyrządzie i codziennych czynnościach, a także zaplanowane procedury konserwacyjne.

Produkty HUR to wysokiej jakości fińskie wyroby. Wszystkie nasze operacje scentralizowaliśmy pod jednym dachem i zarządzamy nimi zgodnie z certyfikowanym systemem jakości ISO. Nasza działalność spełnia wymagania certyfikatów jakości ISO 9001 i ISO 13485. Każdy produkt HUR został zaprojektowany, wyprodukowany i przetestowany w naszej fabryce w Kokkoli.

Twój sprzedawca HUR z przyjemnością odpowie na wszelkie pytania dotyczące produktów HUR. Możesz również przekazać im opinię o naszych produktach.



TABLE OF CONTENTS

Spis treści

PRZECZYTAJ NAJPIER	2
TABLE OF CONTENTS	4
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA DLA WŁAŚCICIELI NASZYCH URZĄDZEŃ	7
1. INSTALACJA	8
2. GWARANCJA	9
2.1 Warunki gwarancji HUR Oy	9
2.2 Ogólnie o produktach	9
2.3 Gwarancja	9
2.4 Okres gwarancyjny	9
2.5 Naprawy	10
2.6 Ograniczenia	10
2.7 Powiadomienia o wadzie w ramach niniejszej gwarancji	10
2.8 Produkty innych producentów niż HUR	11
2.9 Prawa konsumenta.....	11
2.10 Rewizje gwarancji	11
2.11 Obowiązujące prawo	11
3. PRZEZNACZENIE	12
4. B PODSTAWOWA FUNKCJONALNOŚĆ	14
4.1. Ogólne informacje o sprzęcie	14
4.1.1. Regulacja podparcia pleców	14
4.1.2. Regulacja wysokości siedziska	14
4.1.3. Pas bezpieczeństwa	15
4.1.4. R Ograniczniki zasięgu.....	15
5. FUNKCJONALNOŚĆ URZĄDZENIA	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.....	26
5.16.	5546 Leg Press Incline	27
5.17.	9110 Biceps / Triceps Easy Access.....	27
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	33
5.25.	9330 Twist Easy Access.....	34
5.26.	HUR Pulleys	35
6.	KONSERWACJA	38
6.1.	HUR Chusteczki czyszczące.....	39
6.2.	Chusteczki do dezynfekcji HUR.....	39
7.	DANE TECHNICZNE.....	41
7.1.	Środowisko pracy	43
7.2.	Środowisko transportowe.....	43
7.3.	Środowisko przechowywania	43
7.4.	Zasilacz.....	43

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Nie używaj i nie reguluj przyrządów HUR bez odpowiedniego poinstruowania przez przeszkolony personel.
- Przed użyciem należy dokładnie zapoznać się ze znakami ostrzegawczymi, instrukcją obsługi oraz instrukcjami bezpieczeństwa, które mogą być dołączone do urządzenia.
- Aby zapewnić bezpieczną obsługę urządzenia, ze względu na ruchome ramiona dźwigni, wymagana jest co najmniej 1-metrowa strefa bezpieczeństwa z przodu oraz 0,6-metrowa strefa bezpieczeństwa po obu stronach i za urządzeniem.
- Przed użyciem urządzenia upewnij się, że w strefie bezpieczeństwa nie ma innych osób ani przedmiotów.
- Do korzystania ze sprzętu niezbędny jest odpowiedni strój do ćwiczeń oraz obuwie sportowe.
- Używanie sprzętu pod wpływem alkoholu, środków odurzających, leków lub środków uspokajających jest zabronione.
- Jeśli podczas treningu wystąpią nudności, zawroty głowy lub ból, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, czy Twój trening jest dla Ciebie odpowiedni, zwłaszcza jeśli masz rozrusznik serca, jesteś w ciąży, karmisz dziecko piersią lub masz upośledzenie sprawności fizycznej.
- Trzymaj dzieci bez opieki z dala od sprzętu.
- Sprzęt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 14 roku życia.
- Z jednego przyrządu może, w danym czasie, korzystać wyłącznie jedna osoba
- Utrzymuj wyświetlacz w stanie suchym.
- Wyświetlacz emituje pole RF.
- Nie używaj uszkodzonego sprzętu. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, nie próbuj go naprawiać samodzielnie. Prosimy o poinformowanie obsługi o problemie.
- Niewłaściwe użytkowanie może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu i zdejmuje wszelką odpowiedzialność producenta oraz unieważnia gwarancję.
- Niniejsze instrukcje bezpieczeństwa i ostrzeżenia należy umieścić w pobliżu urządzenia, w widocznym miejscu. Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa, ostrzeżenia i możliwe zagrożenia należy przedstawić każdemu użytkownikowi urządzenia. Producent nie ponosi żadnej odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody wyrządzone ludziom lub mieniu.
- Ćwiczenia pochłaniają energię i mogą powodować pocenie się, dlatego ważne jest również odpowiednie odżywianie i nawadnianie przed ćwiczeniami. Należy unikać obfitych posiłków składających się z ciężkostrawnych potraw.
- Jeśli program ćwiczeń obejmuje trening siłowy lub inne ciężkie ćwiczenia, wskazane jest przeprowadzenie odpowiedniej rozgrzewki, np. na rowerze stacjonarnym lub bieżni.
- Wyciszenie po treningu, rozciąganie mięśni oraz utrzymanie równowagi płynów oraz właściwa dieta odgrywają istotną rolę po ćwiczeniach, zapobiegają bólowi i nadmiernemu napięciu mięśni.
- Jeśli po treningu poczujesz niezwykły ból, skonsultuj się z lekarzem.

Sprzęt HUR przeznaczony jest do użytku w centrum fitness i rehabilitacji. Sprzęt HUR może być używany tylko zgodnie z jego przeznaczeniem. Nieprawidłowe użytkowanie może prowadzić do obrażeń, uszkodzenia sprzętu oraz spowodować utratę gwarancji i odpowiedzialności producenta. Niewłaściwe użytkowanie obejmuje każde inne użycie niż przeznaczenie sprzętu oraz każde użycie niezgodne z instrukcją obsługi.



OSTRZEŻENIE! Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA DLA WŁAŚCICIELI NASZYCH URZĄDZEŃ

- Upewnij się, że węże i kable są prawidłowo zainstalowane w taki sposób, aby nikt nie mógł się o nie potknąć.
- Nie zezwalaj nikomu na regulację lub sterowanie sprzętem HUR bez właściwego instruktażu przeprowadzonego przez przeszkolony personel.
- Należy upewnić się, że użytkownicy uważnie przeczytali znaki ostrzegawcze, instrukcje użytkowania i instrukcje bezpieczeństwa, które mogą być dołączone do urządzenia.
- Poinformuj użytkowników, że ze względu na ruchome ramiona dźwigni wymagana jest strefa bezpieczeństwa co najmniej 1 metr przed i 0,6 metra po obu stronach i za urządzeniem.
- Upewnij się, że przed każdym użyciem urządzenia użytkownicy sprawdzają, czy w strefie bezpieczeństwa nie ma innych osób ani przedmiotów.
- Użytkownicy powinni zawsze nosić odpowiednie obuwie i odzież sportową podczas korzystania z urządzeń.
- Używanie sprzętu pod wpływem alkoholu, środków odurzających, leków lub środków uspokajających jest zabronione.
- Upewnij się, że użytkownicy natychmiast przestają ćwiczyć, jeśli odczuwają nudności, zawroty głowy lub ból podczas treningu, poleć im natychmiastowe skonsultowanie się z lekarzem.
- Użytkownicy, którzy mają rozrusznik serca, są w ciąży, są w okresie karmienia dziecka lub mają upośledzenie sprawności fizycznej, muszą uzyskać pozwolenie lekarza przed użyciem sprzętu HUR.
- Jeżeli użytkownik jest przypięty do przyrządu, na przykład: za pomocą rękawicy z opaską na nadgarstek, nie wolno pozostawiać go bez nadzoru podczas ćwiczeń.
- Nie używaj uszkodzonego sprzętu. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, nie próbuj go naprawiać samodzielnie. Zgłoś problem do serwisu HUR.
- Wadliwy sprzęt należy natychmiast wycofać z użytku po wykryciu wady. Urządzenie należy oznaczyć w taki sposób, aby jego używanie było wyraźnie zabronione. Zgłoś problem do serwisu HUR.
- Urządzenie należy również wycofać z użytku, jeśli etykiety ostrzegawcze zostały uszkodzone w taki sposób, że nie można ich odczytać.
- Zwróć uwagę na wszystkie ostrzeżenia i zalecenia w instrukcji obsługi oraz przeczytaj instrukcję obsługi i konserwacji.
- Niewłaściwe użytkowanie i zaniedbanie podstawowej konserwacji może spowodować obrażenia ciała użytkownika i uszkodzenie sprzętu. Ponadto czynniki te zwalniają producenta z wszelkiej odpowiedzialności i unieważniają gwarancję.
- Instrukcje bezpieczeństwa i ostrzeżenia HUR dla użytkowników należy umieścić w pobliżu urządzenia w widocznym miejscu. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, ostrzeżenia oraz możliwe zagrożenia powinny zostać przedstawione każdemu użytkownikowi sprzętu. Producent nie ponosi odpowiedzialności za urazy lub szkody wyrządzone ludziom lub mieniu.
- Urządzenia nie powinny być narażone na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, nadmierne zapylenie, wilgoć, mechaniczne wibracje i wstrząsy.
- Maksymalna masa ciała użytkownika to 250 kg.

1. INSTALACJA

Firma HUR zaleca, aby urządzenie było instalowane przez uprawnionego eksperta HUR, w celu zapewnienia niezawodności instalacji. Ekspert ds. instalacji HUR posiada odpowiednie narzędzia i instrukcje niezbędne do procesu instalacji. Ponadto doświadczony instalator zna szczegóły każdego elementu wyposażenia.

Sprzęt HUR jest przeznaczony do użytku w pomieszczeniach. Sprzęt nie może zostać zamoczony i należy unikać kontaktu z wilgocią. Jeżeli transport lub przechowywanie miały miejsce w warunkach ujemnej temperatury, wszystkie przyrządy z elementami elektronicznymi muszą pozostać minimum 1 godzinę w temperaturze pokojowej przed przystąpieniem do instalacji lub użytkowania. Sprzęt należy ustawić na twardej, równej, płaskiej powierzchni. W celu uniknięcia awarii sprzęt należy przechowywać w możliwie suchym miejscu, w stałej temperaturze i z dala od kurzu..

UWAGA! Zalecamy stosowanie wykładzin o niskiej oporności skrośnej.



OSTRZEŻENIE! Sprzęt powinien być zainstalowany na solidnym, równym i prostym podłożu.



OSTRZEŻENIE! Jest mało prawdopodobne, ale możliwe, że przyrządy mogą się przechylić lub przewrócić z powodu nadmiernej siły. Przechylaniu można zapobiec, mocując przyrząd do podłogi.

2. GWARANCJA

2.1 Warunki gwarancji HUR Oy

Niniejsze Warunki Gwarancji firmy HUR Oy (zwane dalej „HUR”) mają zastosowanie do każdego urządzenia lub akcesoriów (zwanym dalej „Produktem”) wyprodukowanych przez HUR. Nabywca Produktu (dalej „Nabywca”) akceptuje niniejsze Warunki Gwarancji i zobowiązuje się do ich przestrzegania, kupując Produkt od HUR. Gwarancja zostanie unieważniona, jeśli Kupujący nie zastosuje się do wszystkich warunków.

2.2 Ogólnie o produktach

Wszystkie produkty są projektowane i produkowane przez firmę HUR w Kokkoli, w Finlandii. Proces produkcyjny HUR obejmuje spawanie, lakierowanie, montaż, kontrolę końcową i pakowanie. System kontroli jakości HUR jest specjalnie zaprojektowany do procesu produkcji sprzętu do ćwiczeń i rehabilitacji i jest częścią certyfikowanego przez HUR systemu zarządzania jakością ISO 9001, ISO 13485. Pomimo ciągłej kontroli jakości, w jednym produkcie lub elemencie mogą wystąpić wady lub usterki.

2.3 Gwarancja

HUR gwarantuje Kupującemu, że wszystkie Produkty są wolne od wad materiałowych i wykonawczych w okresie gwarancyjnym określonym w punkcie 2.4. HUR usunie wszystkie wady materiałowe i wykonawcze Produktów zgodnie z niniejszymi Warunkami Gwarancji. Niniejsze Warunki Gwarancji są jedynymi warunkami gwarancji mającymi zastosowanie do Produktów. Niniejsze Warunki Gwarancji zastępują wszelkie inne gwarancje lub zobowiązania z tytułu wad lub niedoskonałości, ukrytych lub innych, oraz wszelkie inne zobowiązania wynikające z jakiegokolwiek rodzaju wady Produktów. Środek zaradczy podlegający niniejszym Warunkom Gwarancji będzie jedynym i wyłącznym środkiem dostępnym dla Kupującego. HUR w żadnym wypadku nie będzie odpowiadać za żadne inne zobowiązania. HUR wycofuje i wyklucza wszelkie inne wyraźne lub dorozumiane gwarancje, w tym wszelkie gwarancje przydatności handlowej lub przydatności do określonego celu.

2.4 Okres gwarancyjny

Okresy gwarancji na Produkty HUR są następujące: dziesięć (10) lat na spawaną ramę konstrukcyjną Produktu, trzy (3) lata na wszystkie inne Produkty, z wyłączeniem komponentów elektronicznych i tapicerki, które mają jeden (1) rok okresu gwarancji. Wszystkie części przykręcone do spawanej ramy konstrukcyjnej są traktowane jak inne Produkty objęte trzyletnią (3) gwarancją. Obowiązujący okres w dalszej części nazywany jest „Okresem gwarancji”. Okres gwarancji rozpoczyna się w dniu, w którym Nabywca zakupił i otrzymał produkt oraz zatwierdził instalację produktu poprzez podpisanie i datowanie Formularza Aktywacji Gwarancji HUR (zwanego dalej „WAF”) oraz w momencie, gdy WAF został zwrócony do HUR. Żadna naprawa lub wymiana na podstawie niniejszych Warunków Gwarancji nie przedłuża Okresu Gwarancji. Odpowiedzialność HUR na podstawie niniejszych Warunków Gwarancji jest ograniczona tylko do takich wad, które pojawiają się i są zgłaszane HUR w Okresie Gwarancji. Period.

Okresy gwarancyjne części zamiennych są takie same, jak wymienione powyżej dla różnych części, tj. trzy (3) lata na wszystkie inne części z wyłączeniem elementów elektronicznych i tapicerki, które mają jeden (1) rok gwarancji. Dodatkowo części przykręcone do spawanej ramy konstrukcyjnej objęte są trzyletnią (3) gwarancją. Okres gwarancji rozpoczyna się na pneumatyczne części zamienne w dniu ich dostawy. Okres

gwarancyjny dla pozostałych części zamiennych rozpoczyna się w dniu przekazania do HUR daty uruchomienia części zamiennej, numeru zamówienia części zamiennej oraz, jeśli jest dostępny, numeru seryjnego części zamiennej. Jeśli żądane informacje nie zostaną przekazane do HUR, okres gwarancji części zamiennych rozpoczyna się w dniu ich dostawy. Jakakolwiek naprawa lub wymiana części zamiennej na podstawie niniejszych Warunków Gwarancji nie przedłuża okresu gwarancji części zamiennej.

2.5 Naprawy

W przypadku jakiegokolwiek wady objętej niniejszymi Warunkami Gwarancji, HUR usunie, naprawi lub wymieni wadliwy Produkt, komponent lub część Produktu, lub według własnego uznania zwróci Kupującemu cenę wadliwego Produktu. Warunkiem wstępnym środka zaradczego jest to, że badanie HUR wykazało, że Produkt, komponent lub część Produktu są wadliwe. Każdy wymieniony Produkt, komponent lub część Produktu stają się własnością HUR

O ile nie uzgodniono inaczej, HUR nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek koszty, wydatki, straty lub szkody, bezpośrednie lub pośrednie, wynikające lub nie wynikające. HUR nie ponosi żadnej odpowiedzialności za nadawanie się Produktu do jakiegokolwiek celu Kupującego. O ile nie uzgodniono inaczej, Nabywca poniesie koszty naprawy i wszelkie inne koszty poniesione w związku z naprawą, wymianą, demontażem, instalacją i transportem dowolnego Produktu, komponentu lub części. Jeżeli wadliwy Produkt, komponent lub część Produktu zostanie przetransportowany do HUR, z woli HUR, w celu naprawy lub wymiany, HUR poniesie również koszty i ryzyko transportu urządzenia od Kupującego do HUR.

2.6 Ograniczenia

Zobowiązania HUR wynikające z niniejszych Warunków Gwarancji mają zastosowanie tylko do wad, które wystąpią w Okresie Gwarancji. Produkt powinien być używany zgodnie z jego przeznaczeniem, określonym w instrukcji obsługi. Należy przestrzegać wszystkich instrukcji użytkowania, instalacji i konserwacji.

Zobowiązania HUR nie mają zastosowania do normalnego zużycia części jakiegokolwiek Produktu, komponentu lub części Produktu; części wymagających rutynowej wymiany lub wad spowodowanych normalnym zużyciem lub zniszczeniem. Gwarancja nie obejmuje naturalnego zużycia, normalnego zużycia części i powstałych w ten sposób usterek. Zobowiązania HUR nie mają zastosowania do jakichkolwiek wad powstałych z przyczyn niezależnych od HUR, takich jak: zaniedbanie lub błąd w utrzymaniu, obsłudze lub przechowywaniu Produktów; zmiany, modyfikacje lub dodatki do Produktów bez uprzedniej pisemnej zgody HUR; niestosowanie się do instrukcji firmy HUR, niewłaściwy montaż, nieodpowiednie użytkowanie lub nieautoryzowane naprawy lub naprawy wykonane nieprawidłowo. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń sprzętu spowodowanych przez serwis nieautoryzowany przez HUR. Obrażenia ciała lub szkody wyrządzone osobie lub innym przedmiotom nie są objęte niniejszymi Warunkami Gwarancji. Instrukcje dotyczące instalacji i konserwacji Produktów są dostępne w osobnej instrukcji technicznej HUR. Sprzęt HUR może być instalowany tylko przez autoryzowanego instalatora HUR.

Niniejsza ograniczona Gwarancja ma zastosowanie tylko do pierwotnego Nabywcy. Prawa Kupującego wynikające z niniejszych Warunków Gwarancji nie mogą zostać przeniesione na żadną osobę trzecią. Kupujący zwróci należycie wypełniony plik WAF do firmy HUR w celu aktywacji Gwarancji w ciągu jednego (1) miesiąca od daty otrzymania Produktu. Gwarancja nie ma zastosowania, jeśli WAF nie został należycie wypełniony i zwrócony do HUR.

2.7 Powiadomienia o wadzie w ramach niniejszej gwarancji

Nabywca powiadomi HUR na piśmie (zalecany formularz reklamacji HUR) o każdej wadzie objętej niniejszymi Warunkami Gwarancji w ciągu dwóch (2) tygodni od wykrycia wady. Takie powiadomienia są warunkiem wstępnym rekompensaty i mają zawierać co najmniej następujące informacje:

- typ i numer seryjny wadliwego Produktu;
- datę dostarczenia Produktu Kupującemu i lokalizację Produktu;
- informacje o korzystaniu z Produktu;
- szczegółowy opis wady.

Nabywca niezwłocznie przekaże wszelkie dodatkowe informacje dotyczące wady i jej wystąpienia, których HUR może zasadnie zażądać. Po otrzymaniu powiadomienia Nabywcy i informacji, o których mowa powyżej, HUR naprawi Produkt, komponent lub część. Produkt, komponent lub część, jeśli jest to wymagane przez HUR, zostaną zwrócone do HUR w celu kontroli wraz z informacjami, o których mowa powyżej.

2.8 Produkty innych producentów niż HUR

HUR importuje i dostarcza sprzęt i produkty innych producentów. Niniejsze warunki gwarancji mają również zastosowanie do innych produktów z wyjątkiem okresu gwarancji. Okresy gwarancji na inne produkty są następujące:
Okres gwarancji na kompresor dwa (2) lata.

2.9 Prawa konsumenta

Konsumentowi mogą przysługiwać prawa zgodnie z obowiązującymi przepisami krajowymi dotyczącymi praw konsumentów. Niezależnie od jakichkolwiek postanowień niniejszych Warunków Gwarancji, niniejsze Warunki Gwarancji nie wpływają ani nie naruszają ustawowych praw konsumenta.

2.10 Rewizje gwarancji

HUR zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszych Warunków Gwarancji w dowolnym momencie.

2.11 Obowiązujące prawo

Niniejsze Warunki Gwarancji są regulowane i interpretowane zgodnie z prawem fińskim. Wszelkie powstałe spory będą rozstrzygane przez sądy w Finlandii.

Niniejsze Warunki Gwarancji obowiązują od 1 stycznia 2021 r.

3. PRZEZNACZENIE

3110 Biceps/Triceps: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej ramienia.

3120 / 5120 Push Up/Pull Down: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej górnej części ciała.

3125 Dip/Shrug: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni ramion, barków i górnej części pleców.

3140 / 5140 Chest Press: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej klatki piersiowej i ramion.

3160 / 5160 Pec Deck: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej barku.

3175 / 5175 Optimal Rhomb: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej górnej części pleców.

3310 / 5310 Abdomen/Back: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni brzucha i pleców.

3320 Back Extension: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni pleców.

3330 Twist: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej rotatora tułowia.

5340 Twist Rehab: Maszyna do ćwiczeń przeznaczona do poprawy i utrzymania siły mięśniowej rotatora tułowia.

3510 / 5510 Body Extension: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni tylnej nogi i bioder.

3520 / 5520 Adduction/Abduction: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej bioder i ud.

3530 / 5530 Leg Extension/Curl: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej uda

3540 / 5540 Leg Press: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni nóg.

5546 Leg Press Incline: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni nóg.

9110 Biceps/Triceps Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej ramienia.

9120 Push Up/Pull Down Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej górnej części ciała.

9125 Dip/Shrug Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej ramienia, barku i górnej części pleców.

9140 Chest Press Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej mięśni klatki piersiowej i ramion.

9150 Lat Pull Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej ramion i górnej części pleców.

9160 Pec Deck Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej barku.

9175 Optimal Rhomb Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej górnej części pleców.

9310 Abdomen/Back Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni brzucha i pleców.

9330 Twist Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśniowej rotatora tułowia.

8820 HUR Pulley (max. 20 kg) naścienny: Urządzenie treningowe przeznaczone do treningu funkcjonalnego.

8830 HUR Pulley (max. 30 kg) naścienny: Urządzenie treningowe przeznaczone do treningu funkcjonalnego.

8821 HUR Pulley (max. 20 kg) wolnostojące: Urządzenie treningowe przeznaczone do treningu funkcjonalnego.

8831 HUR Pulley (max. 30 kg) wolnostojące: Urządzenie treningowe przeznaczone do treningu funkcjonalnego.

4. B PODSTAWOWA FUNKCJONALNOŚĆ

4.1. Ogólne informacje o sprzęcie

Opór ćwiczeń sprzętu HUR można regulować bezstopniowo dzięki pneumatycznemu mechanizmowi oporu. Opór ćwiczeń wybiera się, naciskając przyciski plus (+) lub minus (-). Plus (+) zwiększa opór poprzez zwiększenie ciśnienia wewnątrz urządzenia, minus (-) zmniejsza opór obniżając ciśnienie. Manometr na urządzeniu wskazuje poziom oporu.

Sprzęt Easy Access wyposażony jest w standardowe przyciski grzybkowe, co ułatwia regulację oporu np. osobom, które mają problemy z koordynacją palców. Za pomocą przycisków grzybkowych opór ćwiczeń będzie regulowany w taki sam sposób, jak w przypadku standardowych przycisków. Plus (+) zwiększa opór, a minus (-) zmniejsza opór poprzez obniżenie ciśnienia.

NOTATKA! Niewielkie zmiany odczytu miernika podczas ćwiczeń to norma Mechanizm Natural Transmission™ wyrównuje krzywą oporu niezależnie od niewielkich zmian nacisku.

NOTATKA! Podczas zmiany kierunku ruchu może pojawić się syczący dźwięk, co jest normalne. Dźwięk jest spowodowany rozładowaniem ciśnienia.



OSTRZEŻENIE! Nie naciskaj jednocześnie przycisków plus (+) i minus (-). Jednoczesne wciskanie przycisków umożliwia nacisk bezpośrednio przez urządzenie, co powoduje niepotrzebne obciążenie sieci ciśnieniowej i może zmniejszyć cykl życia sprzętu.

Niektóre z urządzeń HUR działają podwójnie, tzn. jedno urządzenie może służyć do ćwiczeń przeciwstawnych grup mięśniowych. Przełącznik dwufunkcyjny służy do wyboru jednego z kierunków ruchu. Przekręć przełącznik w prawo lub w lewo, aby zmienić ćwiczenie. Sprzęt Easy Access jest wyposażony w podobny do joysticka przełącznik wyboru, który umożliwia zmianę kierunku ruchu, obracając go w górę lub w dół.

4.1.1. Regulacja podparcia pleców

Niektóre sprzęty HUR posiadają możliwość ręcznej regulacji oparcia pleców, aby umożliwić odpowiednią postawę do ćwiczeń dla użytkowników niezależnie od wzrostu. Podnieś uchwyty za oparciem do góry i przesunij oparcie do przodu lub do tyłu na żądaną odległość. Nie opieraj się jednocześnie o oparcie pleców podczas jego regulacji.



OSTRZEŻENIE! Uważaj, aby nie zakleszczyć palców w regulowanym mechanizmie podparcia pleców. Aby uniknąć obrażeń, podczas regulacji chwytaj wyłącznie za zakończone na czerwono uchwyty regulacyjne i wyściełaną część oparcia pleców.

4.1.2. Regulacja wysokości siedziska

Wysokość siedziska urządzenia można bezstopniowo regulować, aby umożliwić odpowiednią postawę ćwiczeniową dla użytkowników niezależnie od wzrostu. Chwyć obiema rękami przednie części bocznych krawędzi siedziska i podnieś siedzisko na żądaną wysokość. Aby obniżyć siedzisko, chwyć tylne boczne krawędzie siedziska, lekko przechyl przód do góry i opuść siedzisko na żądaną wysokość. Mechanizm blokady siedziska w wyposażeniu HUR umożliwia zablokowanie siedziska na żądanej wysokości bez żadnych dodatkowych blokad, gdy znajduje się na żądanej wysokości wystarczy zwolnić chwyt.



OSTRZEŻENIE! Uważaj, aby nie pozostawić palców między mechanizmem regulacji siedzenia a ramą. Aby uniknąć obrażeń, chwytaj tylko wyściefaną część siedziska podczas regulacji wysokości siedziska.

4.1.3. Pas bezpieczeństwa

Niektóre urządzenia HUR posiadają pas bezpieczeństwa, który pomaga użytkownikowi pozostać w urządzeniu podczas ćwiczeń. Zapnij pas bezpieczeństwa, dociskając klamry pasa do siebie, aż usłyszysz kliknięcie. Zaciśnij pasek, pociągając za wolny koniec paska. Otwórz pas bezpieczeństwa, naciskając szybkozamykacz po obu stronach.



OSTRZEŻENIE! Uważaj, aby nie pozostawić skóry między mechanizmem szybkiego zwalniania. Aby uniknąć obrażeń, naciskaj tylko końcówki szybkiego zwalniania i zachowaj ostrożność podczas zakładania pasa bezpieczeństwa.

4.1.4. R Ograniczniki zasięgu

Niektóre urządzenia HUR Medical mają na urządzeniach ograniczniki zasięgu. Dzięki ogranicznikom zasięgu zakres ruchu jest ograniczony w sytuacjach, gdy użytkownik z jakiegoś powodu nie jest w stanie wykorzystać całego zakresu ruchu udostępnionego przez urządzenie. Obróć uchwyt zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby dokręcić i przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zwolnić ogranicznik zakresu. Naciskając czerwony przycisk na rączce, rączkę można swobodnie obracać, np. gdy rączki znajdują się blisko siebie i uniemożliwiają sobie nawzajem ruch.

NOTATKA! Ograniczniki zasięgu służą do ograniczania zakresu ruchu urządzenia, a nie do kompensacji wzrostu użytkownika.



OSTRZEŻENIE! Nie używaj żadnych narzędzi do dokręcania lub zwalniania ogranicznika zasięgu, aby nie był zbyt ciasny i nie powodował problemów z regulacją dla następnego użytkownika. Ręczne i rozsądne dokręcanie wystarczy, aby ogranicznik zasięgu był w pożądanym punkcie.



OSTROŻNOŚĆ! Nie reguluj ogranicznika zakresu przed ustawieniem obciążenia na zero (0)

!

5. FUNKCJONALNOŚĆ URZĄDZENIA

NOTATKA! Zdjęcia maszyn w tej sekcji są wytycznymi.

5.1. 3110 Biceps / Triceps

Regulacja sprzętu:

Chwyć obiema rękami przednie części bocznych krawędzi siedziska i podnieś siedzisko na żadaną wysokość. Aby obniżyć siedzisko, chwyć tylne boczne krawędzie siedziska, przechyl lekko przód do góry i opuść siedzisko tak, aby klatka piersiowa opierała się o poduszkę. Fotel blokuje się automatycznie.



Ćwiczenie na biceps:

Umieść ręce pod rolkami. Oprzyj klatkę piersiową i łokcie na poduszkach podtrzymujących na końcach obrotowych ramienia dźwigni. Ćwicz, naprzemiennie zginając ramiona, podnosząc ramiona dźwigni do góry. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie na triceps:

Położ ręce na rolkach. Oprzyj klatkę piersiową i łokcie na poduszkach podtrzymujących.

Ćwicz, naprzemiennie rozciągając ramiona, opuszczając ramiona dźwigni w dół. Powoli wróć do pozycji wyjściowej

Ćwiczenia sprzętowe:

1. Wybierz ćwiczenie przekręcając przełącznik (BICEPS lub TRICEPS).
2. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
3. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny za pomocą przycisku „-” lub przekręcając przełącznik.

5.2. 3120 / 5120 Push Up / Pull Down

Regulacja sprzętu:

Ustaw wysokość siedziska, podnosząc tylną część siedziska obiema rękami, tak aby przy opuszczonym położeniu ramienia dźwignie znajdowały się na wysokości ramion. Fotel blokuje się automatycznie. W razie potrzeby zapiąć pas bezpieczeństwa.

W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu (5120), obracając uchwyty po bokach, tak aby ramię dźwigni nie podnosiło się ani nie opuszczało bardziej niż jest to pożądane. Uchwyt ogranicznika zakresu można poluzować, obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara jak śrubę i dokręcając zgodnie z ruchem wskazówek zegara. W razie potrzeby zapiąć pas bezpieczeństwa.



Ćwiczenie do pompek: Ćwicz, wypychając ramiona dźwigni do góry rękami, utrzymuj nadgarstki prosto i oprzyj się o oparcie pleców. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie ściągania w dół: Ćwicz ściągając ramiona dźwigni w dół, powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Wybierz ćwiczenie przekręcając przełącznik (PUSH UP lub PULL DOWN).
2. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.

NOTATKA! Zwiększając opór w ćwiczeniu Pull Down, trzymaj lewą ręką ramię dźwigni, aby nie uniosło się zbyt wysoko.

3. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny za pomocą przycisku „-” lub przekręcając przełącznik wyboru ćwiczeń.



OSTROŻNOŚĆ! Uważaj na ruchome ramiona dźwigni.

5.3. 3125 Dip / Shrug

Ustaw wysokość siedziska, podnosząc tylną część siedziska obiema rękami tak, aby ramię dźwigni było w opuszczonej pozycji, ramiona były całkowicie wyprostowane. Fotel blokuje się automatycznie.

Wyreguluj ogranicznik zasięgu tak, aby kiedy ramiona dźwigni były uniesione, uchwyty znajdowały się poniżej klatki piersiowej.



Ćwiczenie z zanurzeniem: Ćwicz, popychając ramiona dźwigni dłońmi w dół, wyprostuj nadgarstki i oprzyj się o oparcie pleców. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie wzruszeń ramion: Ćwicz chwytając ramiona dźwigni i podnosząc ramiona. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Wybierz ćwiczenie przekręcając przełącznik (DIP lub SHRUG).
2. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
3. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny za pomocą przycisku „-” lub przekręcając przełącznik wyboru ćwiczeń.

5.4. 3140 / 5140 Chest Press

Regulacja wyposażenia: Ustaw wysokość siedziska, podnosząc tylną część oboma rękami, tak aby uchwyty ramion dźwigni znajdowały się na poziomie pachy. Fotel blokuje się automatycznie.



Ćwiczenie na klatkę piersiową: Ćwicz przesuwając ramiona dźwigni do przodu. Trzymaj łokcie poziomo i wyprostuj nadgarstki. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.5. 3150 Lat Pull

Regulacja wyposażenia: Ustaw wysokość siedziska, podnosząc go za tylną część siedziska tak, aby klatka piersiowa opierała się o poduszkę. Fotel blokuje się automatycznie.



Ćwiczenie Lat Pull: Ćwicz, przyciągając ramiona dźwigni do siebie. Trzymaj klatkę piersiową przyciśniętą do poduszki. Wróć powoli do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.6. 3160 / 5160 Pec Deck

Regulacja wyposażenia: Ustaw wysokość siedziska, podnosząc tylną część siedziska obiema rękami tak, aby dolna krawędź poduszki ramienia dźwigni znalazła się na poziomie klatki piersiowej. Fotel blokuje się automatycznie.



Ćwiczenie na Pec Deck: Ćwicz naciskając jednocześnie ramiona dźwigni razem z przedramionami. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.7. 3175 / 5175 Optimal Rhomb

Regulacja wyposażenia: Ustaw wysokość siedziska, podnosząc go za tylną część siedziska tak, aby klatka piersiowa opierała się o poduszkę. Fotel blokuje się automatycznie. Chwyć uchwyty prostymi nadgarstkami.



Optymalne ćwiczenie rombu: Ćwicz, odciągając ramiona dźwigni do tyłu, przyciągając do siebie łopatki. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.8. 3310 / 5310 Abdomen/Back

Regulacja sprzętu: Odległość między siedziskiem a rolkami można regulować, co pozwala na odpowiednią pozycję do ćwiczeń dla wszystkich użytkowników. Podnieś tylną stopę siedziska za czarne uchwyty i przesunij siedzisko do żądanej pozycji. Opuść siedzenie, aby zablokować je na miejscu.

 **OSTRZEŻENIE!** Upewnij się, że siedzenie jest prawidłowo zablokowane po regulacji odległości przed rozpoczęciem ćwiczeń. Źle zablokowane siedzenie może się poruszyć podczas ćwiczeń i spowodować niebezpieczną sytuację.

Ustaw wysokość siedziska, podnosząc je z tyłu obiema rękami, tak aby poduszka ramienia dźwigni znajdowała się nad klatką piersiową. Fotel blokuje się automatycznie.

W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu (5310) z boku, obracając uchwyty, tak aby ramię dźwigni nie obracało się bardziej niż jest to pożądane podczas ćwiczenia.

Urządzenia posiadają regulowane ramiona dźwigni (5310), umożliwiające indywidualną regulację dla użytkowników o różnym wzroście. Pociągnij czerwony uchwyt zwalniający na zewnątrz i jednocześnie obróć rolkę do żądanej pozycji. Zwolnij uchwyt, aby zablokować ramię.

 **OSTRZEŻENIE!** Upewnij się, że ramię dźwigni jest zawsze zablokowane w przewidzianym gnieździe. W przeciwnym razie ramię dźwigni może się poruszyć podczas ćwiczeń i spowodować zagrożenie.



Ćwiczenie na brzuch: usiądź tak, aby ramię dźwigni znajdowało się przy klatce piersiowej. Ćwicz delikatnie trzymając walec rękoma i popychając ramię dźwigni w dół mięśniami brzucha. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie na lewy brzuch: Ustaw się bokiem na siedzeniu przodem do lewej. Pracuj z brzuchem, przesuwając ramię dźwigni w dół i utrzymuj opór podczas ruchu powrotnego.



Ćwiczenie na brzuch w prawo: Ustaw się bokiem na siedzeniu, przodem w prawo. Pracuj z brzuchem, przesuważąc ramię dźwigni w dół i utrzymuj opór podczas ruchu powrotnego.



Ćwiczenie na plecy: usiądź tak, aby ramię dźwigni opierało się o łopatki, a oparcie pleców wspierało brzuch. Ćwicz, popychając ramię dźwigni w dół, używając mięśni dolnej części pleców, z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.9. 3320 Back Extension

Regulacja wyposażenia: Ustaw wysokość siedziska, podnosząc je z tyłu obiema rękami, tak aby poduszka ramienia dźwigni znajdowała się na wysokości łopatek, a stopy spoczywały swobodnie na podłodze. Fotel blokuje się automatycznie.



Ćwiczenie z wyprostem pleców: usiądź tak, aby ramię dźwigni znajdowało się przy łopatkach. Ćwicz, popychając ramię dźwigni w dół, używając mięśni dolnej części pleców, z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.10. 3330 Twist

Ćwiczenie skrętne:



Po prawej: Stań na maszynie w taki sposób, aby właściwa poduszka podtrzymująca znajdowała się między udami. Umieść lewe ramię za tyłem rolki, a prawe ramię zgięte po lewej stronie rolki z przodu.

Ćwicz, skręcając ciało w prawo, wyprostuj plecy, oczy śledzą ruch. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Po lewej stronie: Stań w maszynie tak, aby poduszka podpierająca po lewej stronie znajdowała się między udami. Umieść prawą rękę z tyłu rolki, a lewe ramię zgięte po prawej stronie rolki z przodu..

Ćwicz, skręcając ciało w lewo, wyprostuj plecy, oczy śledzą ruch. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.11. 5340 Twist Rehab

Regulacja sprzętu: W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu na podnóżku, obracając śruby tak, aby podczas ćwiczeń dźwignie nie obracały się bardziej niż jest to pożądane. Śrubę ogranicznika zakresu należy poluzować, obracając ją w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby dokręcić w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Dostosuj oparcie pleców do potrzeb, poluzowując śrubę z tyłu i podnosząc lub opuszczając poduszkę podtrzymującą do odpowiedniej pozycji. Dokręć śrubę z powrotem na miejsce.

Dzięki ogranicznikom zasięgu zakres ruchu jest ograniczony w sytuacjach, gdy użytkownik z jakiegoś powodu nie jest w stanie wykorzystać całego zakresu ruchu udostępnionego przez urządzenie. Wyreguluj punkt początkowy, pociągając dźwignię pod siedzeniem, jednocześnie obracając podnóżki do żądanej pozycji. Zwolnij dźwignię, aby zablokować wybrany punkt początkowy.



OSTRZEŻENIE!

Upewnij się, że po regulacji ramię uchwytu zwalniającego jest prawidłowo dopasowane do zamierzonego gniazda. W przeciwnym razie podpórki na stopy mogą się poruszać podczas ćwiczeń i spowodować niebezpieczeństwo.

Usiądź i połóż stopy na podpórkach.
Ćwiczenie skrętne:

Po prawej: Ćwicz, skręcając nogi w prawo, z wyprostowanymi plecami. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Po lewej: Ćwicz, skręcając nogi w lewo, z wyprostowanymi plecami. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.12. 3510/5510 Body Extension

Regulacja sprzętu

Położ się na plecach na siedzeniu, oprzyj nogi na rolkach i zapnij pas bezpieczeństwa. Podczas korzystania z tej maszyny zaleca się używanie pasa bezpieczeństwa. Urządzenie Body Extension ma funkcję zwalniania, która szybko uwalnia opór. Obróć przełącznik dźwigni w konsoli do pozycji WOLNEJ, aby zwolnić opór.



OSTRZEŻENIE! Dźwignie mogą się szybko poruszać. Przed naciśnięciem przycisku upewnij się, że nikt lub nic nie stoi na drodze dźwigni.



Ćwiczenie Body Extension: Ćwicz naciskając dźwignie naprzemiennie nogami w dół, utrzymując pośladki mocno w siedzeniu. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-” lub przekręcając przełącznik „wolne/ćwiczenie”.

5.13. 3520 / 5520 Adduction / Abduction

Regulacja sprzętu: usiądź i połóż stopy na podnóżkach.

W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu (5520) na podnóżku, obracając uchwyty, aby podczas ćwiczenia dźwignie nie otwierały się szerzej, niż jest to pożądane. Uchwyt ogranicznika można poluzować, obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara jak śrubę, aby go dokręcić, należy go obrócić zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



Ćwiczenie przywodzenia: Ćwicz naciskając dźwignie razem z nogami. Oprzyj plecy o siedzenie. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie odwodzenia: Ćwicz rozsuwając dźwignie nogami. Oprzyj plecy o siedzenie. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Wybierz ćwiczenie przekręcając przełącznik (ODWODZENIE lub ODWODZENIE).
2. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
3. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny za pomocą przycisku „-” lub przekręcając przełącznik wyboru ćwiczeń.

5.14. 3530 / 5530 Leg Extension / Curl

Regulacja sprzętu: W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zasięgu, obracając boczne uchwyty, aby podczas ćwiczeń staw kolanowy nie mógł być zgięty lub wyprostowany bardziej niż jest to pożądane. Uchwyt ogranicznika można poluzować, obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara jak śrubę, aby go dokręcić, należy go obrócić zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Usiądź na siedzisku tak, aby kolana spoczywały na górnej poduszce. Wyreguluj oparcie pleców, podnosząc uchwyt z tyłu i przesuwając oparcie na żądaną wysokość. Wyreguluj dolne poduszki podporowe, ciągnąc za uchwyt tak, aby walec znajdował się ok. 10 cm nad piętą.

Maszyna posiada wyściełane paski na nogi, które zabezpieczają uda podczas ćwiczeń. Zapnij pasek, ściskając klamry paska, aż usłyszysz kliknięcie. Zaciśnij pasek, pociągając za wolny koniec paska. Otwórz pasek, naciskając szybkozłączkę po obu stronach.



OSTRZEŻENIE! Uważaj, aby nie pozostawić skóry między mechanizmem szybkiego zwalniania. Aby uniknąć obrażeń, naciśnij szybkozamykacz tylko na końcach i zachowaj ostrożność podczas mocowania paska.

Niektóre maszyny mają regulowane dźwignie, aby umożliwić użytkownikowi odpowiednią postawę do ćwiczeń niezależnie od wzrostu. Pociągnij czerwony uchwyt zwalniający na zewnątrz, jednocześnie obracając rolkę w żądanej pozycji. Zwolnij uchwyt, aby zablokować dźwignię.



OSTRZEŻENIE! Upewnij się, że po regulacji ramię uchwyty zwalnającego jest prawidłowo dopasowane do zamierzonego gniazda. W przeciwnym razie dźwignia może się poruszyć podczas ćwiczeń i spowodować niebezpieczeństwo.



Ćwiczenie wyprostu nóg: Umieść stopy pod dolnymi rolkami i zapnij pas bezpieczeństwa. Ćwicz, naciskając dźwignie na przemian nogami w górę, powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie z uginaniem nóg: Umieść stopy pod dolnymi rolkami i zapnij pas bezpieczeństwa. Ćwicz naciskając dźwignie naprzemiennie w górę nogami, powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Wybierz ćwiczenie przekręcając przełącznik (EXTENSION lub CURL).
2. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
3. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny za pomocą przycisku „-” lub przekręcając przełącznik wyboru ćwiczeń.

5.15. 3540 / 5540 Leg Press

Regulacja sprzętu: Wyreguluj oparcie pleców z uchwyty z tyłu tak, aby nogi były ustawione pod kątem 90 stopni w pozycji wyjściowej. Maszyna posiada paski na nogi, za

pomocą których można przymocować stopy do podpórek.

Niektóre maszyny mają urządzenie blokujące, które określa żądany punkt początkowy ruchu. Poluzuj (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara) śrubę gwiazdzystą z boku i przesunąć śrubę poziomo z pozycji „Zablokuj” do „Odblokuj”. Przesunąć dźwignię do żadanego punktu początkowego i dokręcić śrubę gwiazdzystą do pozycji „Lock”. Powtórzyć na drugiej dźwigni. Jeśli chcesz wykorzystać cały zakres ruchu maszyny, dokręcić śrubę do pozycji „Unlock”.

NOTATKA! W razie potrzeby poproś kogoś o pomoc, ponieważ samo trzymanie dźwigni podczas dokręcania śruby może być trudne.



Ćwiczenie wyciskania nóg: Ćwicząc przesuwając dźwignie naprzemiennie do przodu nogami, utrzymując dolną część pleców mocno na siedzeniu. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.16. 5546 Leg Press Incline

Regulacja sprzętu:

Maszyna posiada elektrycznie regulowane podparcie pleców i rolki barkowe, co ułatwia użytkownikowi dostosowanie pozycji do ćwiczeń, gdy jest już na siedząco. Wyreguluj podparcie pleców i rolki barkowe z wyświetlacza lub przełączników kołyskowych za pomocą miernika.

Naciśnij górny przełącznik kołyskowy w lewo (A), aby podnieść oparcie pleców bliżej pozycji pionowej i w prawo (B), aby zwiększyć nachylenie oparcia. Oparcie zablokuje się na swoim miejscu, gdy przestaniesz naciskać przełącznik. Zmiana nachylenia oparcia pleców sprawia, że ćwiczenie ukierunkowane jest na różne mięśnie. Naciśnij dolny przełącznik kołyskowy w lewo (C), aby podnieść rolki barkowe i w prawo (D), aby je opuścić. Rolki naramienne blokują się, gdy przestaniesz naciskać przełącznik. Wyreguluj rolki barkowe tak, aby wspierały barki.



Ćwiczenie pochylenia nóg z wyciskaniem nóg: Ćwicząc, przesuwając dźwignię do przodu nogami. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.17. 9110 Biceps / Triceps Easy Access

Regulacja sprzętu:

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy maszynie tak, aby móc oprzeć łokcie na poduszce podtrzymującej. Możesz także ćwiczyć jedną rękę na raz na maszynie, z wózkiem pod lekkim kątem.
2. Z krzesłem EA: ustaw krzesło tak, aby oprzeć łokcie na poduszce podtrzymującej. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żądanej wysokości, podnosząc obiema rękami z oparcia siedzenia. Fotel blokuje się automatycznie.



Ćwiczenie na biceps: Umieść ręce pod wałkami. Oprzyj łokcie na poduszkach podtrzymujących, na końcach obrotowych ramienia dźwigni. Ćwicz, naprzemiennie zginając ramiona, podnosząc ramiona dźwigni do góry. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie na triceps: Połóż ręce na rolkach. Oprzyj łokcie na poduszkach podtrzymujących. Ćwicz, naprzemiennie rozciągając ramiona, opuszczając ramiona dźwigni w dół. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Wybierz ćwiczenie przekręcając przełącznik (BICEPS lub TRICEPS).
2. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
3. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny za pomocą przycisku „-” lub przekręcając przełącznik wyboru ćwiczeń.

5.18. 9120 Push Up / Pull Down Easy Access

Regulacja sprzętu

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy maszynie tak, aby opierać się również na tylnym podparciu maszyny.
2. Z krzesłem EA: Ustaw krzesło tak, aby opierać się również o oparcie maszyny. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żądanej wysokości, podnosząc obiema rękami z oparcia siedzenia. Fotel blokuje się automatycznie.

W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu, obracając uchwyty po bokach tak, aby ramię dźwigni nie podnosi się ani nie obniża bardziej niż jest to pożądane. Uchwyt ogranicznika zakresu można poluzować, obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara jak śrubę i dokręcając zgodnie z ruchem wskazówek zegara. W razie potrzeby zapnij pas bezpieczeństwa.



Ćwiczenie Push Up: Ćwicz poprzez wypychanie ramion dźwigni do góry, wyprostuj nadgarstki i oprzyj się o oparcie pleców. Powoli wróć do pozycji wyjściowej..



Ćwiczenie ściągania w dół: Ćwicz ściągając ramiona dźwigni w dół, powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Wybierz ćwiczenie przekręcając przełącznik (PUSH UP lub PULL DOWN).
 2. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
- NOTATKA! Zwiększając opór w ćwiczeniu Pull Down, trzymaj lewą ręką ramię dźwigni, aby nie uniosło się zbyt wysoko.
3. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny za pomocą przycisku „-” lub przekręcając przełącznik wyboru ćwiczeń.



OSTROŻNOŚĆ! Uważaj na ruchome ramiona dźwigni.

5.19. 9125 Dip / Shrug Easy Access

Regulacja sprzętu

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy maszynie tak, aby opierać się również na tylnym podparciu maszyny.
2. Z krzesłem EA: Ustaw krzesło tak, aby opierać się również o oparcie maszyny. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żądanej wysokości, podnosząc obiema rękami z oparcia siedzenia. Fotel blokuje się automatycznie.

W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu, obracając boczne uchwyty, aby ramiona dźwigni nie mogły się poruszać zbyt wysoko ani zbyt nisko podczas ćwiczeń. Uchwyt ogranicznika zakresu można poluzować, obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara jak śrubę i dokręcając zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Urządzenie posiada poziomo regulowane ramiona dźwigni, umożliwiające użytkownikom osiągnięcie optymalnej pozycji do ćwiczeń podczas ćwiczeń, z użyciem wózka inwalidzkiego lub bez.

Przekręć śrubę na ramieniu dźwigni zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby ją dokręcić, a przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby ją poluzować. Gdy śruba zostanie poluzowana, popchnij lub pociągnij ramię dźwigni na żądaną szerokość i dokręć śrubę.



OSTRZEŻENIE! Nie używaj żadnych narzędzi do dokręcania śruby ogranicznika zakresu, aby nie była zbyt mocno dokręcona i nie powodowała problemów z regulacją dla następnego użytkownika. Ręczne i rozsądne dokręcanie jest wystarczające, aby utrzymać ogranicznik zasięgu w żądanym punkcie.



Ćwiczenie z zanurzeniem: Ćwicz, popychając ramiona dźwigni dłońmi w dół, wyprostuj nadgarstki i oprzyj się o oparcie pleców. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie wzruszeń ramion: Ćwiczenie: chwyć ramiona dźwigni i unieś ramiona. Powoli wróć do pozycji wyjściowej..

Ćwiczenia sprzętowe

1. Wybierz ćwiczenie przekręcając przełącznik (DIP lub SHRUG).
2. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
3. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny za pomocą przycisku „-” lub przekręcając przełącznik wyboru ćwiczeń.

5.20. 9140 Chest Press Easy Access

Regulacja sprzętu

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy maszynie tak, aby opierać się również na tylnym podparciu maszyny.
2. Z krzesłem EA: Ustaw krzesło tak, aby opierać się również o oparcie maszyny. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żądanej wysokości, podnosząc obiema rękami z oparcia siedzenia. Fotel blokuje się automatycznie

Punkt początkowy ćwiczenia można określić za pomocą mechanizmu blokującego urządzenie.

Przed wyregulowaniem mechanizmu blokującego upewnij się, że w urządzeniu nie ma ciśnienia, tj. opór wynosi zero.

Wyciągnij bolec mechanizmu blokującego z boku urządzenia i włóż go w żądanym miejscu, jednocześnie pociągając za uchwyt tak, aby pozostał po prawej stronie bolca. Powtórz po drugiej stronie.

NOTATKA! Uchwyty powinny pozostać przed kołkami, aby mechanizm blokujący działał prawidłowo. W przeciwnym razie kołki utrudniają ruch w złym kierunku.



Ćwiczenie na klatkę piersiową: Ćwicz przesuwając ramiona dźwigni do przodu. Trzymaj łokcie poziomo i wyprostuj nadgarstki. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.21. 9150 Lat Pull Easy Access

Regulacja sprzętu

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy maszynie tak, aby opierać się również na podparciu klatki piersiowej maszyny.
2. Z krzesłem EA: Ustaw krzesło tak, aby opierać się również o oparcie maszyny. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żądanej wysokości, podnosząc obiema rękami z oparcia siedzenia. Fotel blokuje się automatycznie.

Punkt początkowy ćwiczenia można określić za pomocą mechanizmu blokującego urządzenie.

Przed wyregulowaniem mechanizmu blokującego upewnij się, że w urządzeniu nie ma ciśnienia, tj. opór wynosi zero. Wyciągnij bolec mechanizmu blokującego z boku urządzenia i włóż go w żądanym miejscu, jednocześnie pociągając za uchwyt tak, aby pozostał po prawej stronie bolca. Powtórz po drugiej stronie.

NOTATKA! Uchwyty powinny pozostać przed kołkami, aby mechanizm blokujący działał prawidłowo. W przeciwnym razie kołki utrudniają ruch w złym kierunku.

Ustaw poduszkę na klatkę piersiową w górę lub w dół, pociągając ją lekko do siebie i obracając poduszkę podtrzymującą o pół obrotu. Regulacja podparcia klatki piersiowej umożliwia odpowiednią postawę do ćwiczeń dla wszystkich użytkowników, niezależnie od wzrostu.

 **OSTRZEŻENIE!** Podparcie klatki piersiowej nie jest sztywne. Przy wchodzeniu lub wychodzeniu z maszyny nie opieraj się o podporę klatki piersiowej. Maszyny posiadają funkcję zwalniania, umożliwiającą przybliżenie uchwytów do użytkownika na początku ćwiczenia, co ułatwia dotarcie do uchwytów. Naciśnij przycisk na środku urządzenia, aby przybliżyć uchwyty. Po złapaniu uchwytów, opór rośnie automatycznie po kilku sekundach do pożądanego poziomu.

 **OSTRZEŻENIE!** Wyreguluj opór przed użyciem funkcji zwalniania. Ramiona dźwigni może poruszać się szybko.



Ćwiczenie Lat Pull: Ćwicz, przyciągając ramiona dźwigni do siebie. Trzymaj klatkę piersiową przyciśniętą do poduszki. Wróć powoli do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.22. 9160 Pec Deck Easy Access

Regulacja sprzętu:

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy maszynie tak, aby opierać się również na tylnym podparciu maszyny.
2. Z krzesłem EA: Ustaw krzesło tak, aby opierać się również o oparcie maszyny. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żądanej wysokości, podnosząc obiema rękami z oparcia siedzenia. Fotel blokuje się automatycznie.



Ćwiczenie na Pec Deck: Ćwicz naciskając jednocześnie ramiona dźwigni razem z przedramionami. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.23. 9175 Optimal Rhomb Easy Access

Regulacja sprzętu:

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy maszynie tak, aby opierać się również na podparciu klatki piersiowej maszyny.
2. Z krzesłem EA: Ustaw krzesło tak, aby opierać się również o oparcie maszyny. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żądanej wysokości, podnosząc obiema rękami z oparcia siedzenia. Fotel blokuje się automatycznie.

Ustaw poduszkę na klatkę piersiową w górę lub w dół, pociągając ją lekko do siebie i obracając poduszkę podtrzymującą o pół obrotu. Regulacja podparcia klatki piersiowej pozwala osobom o różnym wzroście na znalezienie odpowiedniej pozycji do ćwiczeń.

Maszyny posiadają funkcję zwalniania, umożliwiającą przybliżenie uchwytów do użytkownika na początku ćwiczenia, co ułatwia dotarcie do uchwytów. Naciśnij przycisk na środku urządzenia, aby przybliżyć uchwyty. Po złapaniu uchwytów, opór rośnie automatycznie po kilku sekundach do pożądanego poziomu.



OSTRZEŻENIE! Wyreguluj opór przed użyciem funkcji zwalniania. Ramiona dźwigni może poruszać się szybko.



Optymalne ćwiczenie rombu: Ćwicz, odciągając ramiona dźwigni do tyłu, przyciągając do siebie łopatki. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.24. 9310 Abdomen / Back Easy Access

Regulacja sprzętu:

Wybierz pozycję siedzenia, podnosząc i przesuwając pokrętło z tyłu. Upewnij się, że siedzenie jest zablokowane na swoim miejscu. Aby uzyskać łatwy dostęp i opuścić urządzenie, obróć oparcie pleców do pozycji dolnej, podnosząc oparcie i obracając oparcie w dół.

Aby uzyskać dostęp, możesz również odwrócić ramię dźwigni, pociągając za uchwyt i obracając rolkę w pozycji pionowej. Odwróć rolkę, gdy będziesz gotowy do rozpoczęcia ćwiczeń.

Dostosuj wysokość siedziska dożądanego poziomu, obracając przełącznik na ramie w górę lub w dół. W razie potrzeby zapnij pas bezpieczeństwa.



Ćwiczenie brzucha:

Usiądź tak, aby ramię dźwigni znajdowało się na twojej klatce piersiowej. Ćwicz delikatnie trzymając walec rękoma i popychając ramię dźwigni w dół mięśniami brzucha. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie na lewy brzuch: Ustaw się bokiem na siedzeniu przodem do lewej. Pracuj z brzuchem, przesuwając ramię dźwigni w dół i utrzymuj opór podczas ruchu powrotnego.

Ćwiczenie na brzuch w prawo: Ustaw się bokiem na siedzeniu, przodem w prawo. Pracuj z brzuchem, przesuwając ramię dźwigni w dół i utrzymuj opór podczas ruchu powrotnego.



Ćwiczenie na plecy: usiądź tak, aby ramię dźwigni opierało się o łopatki, a oparcie pleców wspierało brzuch. Ćwicz, popychając ramię dźwigni w dół, używając mięśni dolnej części pleców, z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Wybierz ćwiczenie przekręcając przełącznik (BRZUSZ lub PLEC).
2. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
3. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny za pomocą przycisku „-” lub przekręcając przełącznik wyboru ćwiczeń.

5.25. 9330 Twist Easy Access

Regulacja sprzętu:

Aby uzyskać łatwiejszy dostęp i wychodzenie, obróć rolkę w dół, podnosząc ją. Obróć walec z powrotem, gdy usiądziesz przy maszynie z nóżkami po obu stronach walca. Rolka blokuje się automatycznie.

Można również zablokować ramię dźwigni w skrajnym położeniu, aby mogło służyć jako podparcie podczas wchodzenia lub wychodzenia z urządzenia. Przekręć przełącznik obok wskaźnika ciśnienia do pozycji „LOCK” i przekręć dźwignię, aż się zablokuje. Zwolnij dźwignię, obracając przełącznik do pozycji „WOLNE”.

Ćwiczenie skrętne:



1. W prawo: Stań na maszynie w taki sposób, aby właściwa poduszka podpierająca znajdowała się między udami. Umieść lewe ramię za tyłem rolki, a prawe ramię zgięte po lewej stronie rolki z przodu. Ćwicz, skręcając ciało w prawo, wyprostuj plecy, oczy śledzą ruch. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

2. Po lewej: Stań w maszynie tak, aby poduszka podtrzymująca po lewej stronie znajdowała się między udami. Umieść prawą rękę z tyłu rolki, a lewe ramię zgięte po prawej stronie rolki z przodu. Ćwicz, skręcając ciało w lewo, wyprostuj plecy, oczy śledzą ruch. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia sprzętowe

1. Ustaw opór za pomocą przycisków „+” i „-”.
2. Po ćwiczeniach zwolnij opór maszyny przyciskiem „-”.

5.26. HUR Pulleys

W tym modelu:

- 8820 HUR Pulley (max. 20 kg) naścienny
- 8830 HUR Pulley (max. 30 kg) naścienny
- 8821 HUR Pulley (max. 20 kg) wolnostojące
- 8831 HUR Pulley (max. 30 kg) wolnostojące
- 8822 2 in 1 Pulley 20 kg
- 8832 2 in 1 Pulley 30 kg
- 8823 3 in 1 Pulley 20 kg
- 8833 3 in 1 Pulley 30 kg



OSTRZEŻENIE! Sprzęt montowany na podłodze powinien być zainstalowany na stabilnej i wypoziomowanej podstawie. Modele montowane do podłogi Hur Pulley **MUSZĄ BYĆ PRZYMOCOWANE DO PODŁOGI**



Model naścienny.



Model montowany na podłodze

Regulacja Pulley:

Pociągnij pomarańczowy uchwyt znajdujący się z boku kolumny kabla i wyreguluj wysokość, przesuwając kolumnę kabla w górę lub w dół. Upewnij się, że kolumna kablowa jest prawidłowo zablokowana.

Regulacja koła pasowego:

Pociągnij pomarańczowy uchwyt znajdujący się z boku kolumny kabla i wyreguluj wysokość, przesuwając kolumnę kabla w górę lub w dół. Upewnij się, że kolumna kablowa jest prawidłowo zablokowana.



OSTRZEŻENIE! Upewnij się, że drążek uchwytu wsuwa się prawidłowo z powrotem do swojego gniazda po wyregulowaniu kolumny kabla. W przeciwnym razie kolumna kabla może się poruszyć i spowodować niebezpieczną sytuację.



OSTRZEŻENIE! Jeśli trenujesz z pasem biodrowym Pulley, przymocuj obie liny do pasa biodrowego. Jeśli pas biodrowy Pulley jest przymocowany jedną liną, odłączenie liny może prowadzić do sytuacji niebezpiecznej.

Jeśli potrzebujesz uchwytów pomocniczych, pociągnij pomarańczowy uchwyt obok ramy i ustaw uchwyty na żądanym poziomie. Upewnij się, że drążek uchwytu wsunął się z powrotem do gniazda

Bloczek przeznaczony jest do różnych ćwiczeń dolnej, środkowej i górnej części ciała. Do urządzenia dołączone są instrukcje dotyczące najczęściej wykonywanych ćwiczeń, które zaleca się umieścić w widocznym miejscu w pobliżu sprzętu.

Więcej instrukcji dotyczących ćwiczeń z HUR Pulley znajduje się na filmie „HUR Pulley – Functional Trainer”. Trening blozków Oprócz ogólnego wprowadzenia pokazano 17 podstawowych ćwiczeń dla dolnej, środkowej i górnej części ciała. HUR Pulley jest przeznaczony i przeznaczony do ćwiczeń mięśni i siły. Przy standardowym wyposażeniu, parze uchwytów i pasie na nogi, można ćwiczyć mięśnie np. ramion, nóg i górnej części ciała. Dzięki akcesoriom do blozków możliwe jest uczynienie ćwiczeń bardziej wszechstronnymi. Popularne akcesoria do blozków to na przykład ławka do wiosłowania, triceps oraz uchwyty i paski do ściągania w dół. Ułatwiają celowanie w różne części ciała i specjalne mięśnie. Godne uwagi jest to, że HUR Pulley może być używany również przez osoby na wózkach inwalidzkich.

NOTATKA! Produkty HUR są zaprojektowane i przeznaczone wyłącznie do użytku w siłowni, klubie fitness i rehabilitacji. Produkt HUR powinien być używany wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem i przeznaczeniem. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować obrażenia ciała i uszkodzenie sprzętu. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować usunięcie odpowiedzialności producenta i unieważnienie gwarancji. Nieprawidłowe użycie oznacza wszystkie działania, które są sprzeczne z przeznaczeniem produktów HUR, a także wszelkie działania przeciwko lub nieprzestrzeganie instrukcji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi.

Aby uniknąć obrażeń i uszkodzeń, należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- Nie ciągnij lin zbyt daleko w bok (maks. 45°/90°), ponieważ lina może utknąć między rolkami.
- Uchwyty podpierające służą do podparcia. Nie należy ich używać do zanurzania, wspinania się lub przenoszenia maszyny.
- Unikaj szarpnięć i innych szybkich ruchów podczas ćwiczeń z małym oporem. Siłownik tworzący opór nie wytrzyma szybkich ruchów i liny mogą wyskakiwać z rolek.
- Jeśli w urządzeniu jest ciśnienie, liny nie powinny być wyciągane i puszczane gwałtownie, ponieważ ciśnienie wciąga linę z powrotem do urządzenia i może to spowodować pęknięcie rolek, jeśli np. sztanga lub uchwyt mocno w nie uderzy.



OSTRZEŻENIE! Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu.

.

6. KONSERWACJA

Zalecenia dotyczące ogólnej konserwacji:

	OPERATION	ADDITIONAL INFORMATION
Codzienny	Wytrzyj uchwyty uchwytów, tapicerkę i przyciski regulacyjne.	Normalna codzienna rutyna w celu utrzymania ogólnej dobrej higieny i komfortu. Zaleca się stosowanie środków czyszczących i dezynfekujących firmy HUR. Nie używaj płynu do mycia naczyń, ponieważ wysuszy on tapicerkę ze
Tygodniowo	Wytrzyj uchwyty uchwytów, tapicerkę i przyciski regulacyjne. W razie potrzeby zdezynfekuj.	Zaleca się stosowanie środków czyszczących i dezynfekujących firmy HUR. Używaj tylko niewielkiej ilości wody. Nie używaj produktów zawierających alkohol. Zawsze upewnij się, że produkt jest kompatybilny z materiałem powierzchni czyszczonego sprzętu, jeśli używasz produktów innych niż zalecane przez HUR.
	Sprawdź separator wody w układzie sprężonego	Opróżnij go, jeśli poziom płynu w zbiorniku przekroczy połowę.
	Sprawdź silnik sprężarki / poziom oleju silnikowego	Dodaj w razie potrzeby. Szczegółowe instrukcje znajdują się w instrukcji sprężarki
Miesięczny	Przechyl urządzenie i wyczyść podłogę pod urządzeniem. Nie przechylaj urządzenia bez pomocy.	Wytrzyj podłogę lub użyj odkurzacza. Upewnij się, że przewody powietrzne lub kable elektryczne nie są naprężane podczas przechylania urządzenia. Należy unikać kontaktu środków czyszczących z elementami zainstalowanymi pod urządzeniem. Jeśli uważasz, że niektóre elementy są uszkodzone, skontaktuj się z service@hur.fi
Co dwa lata	Remont: Zaleca się korzystanie z usług autoryzowanego serwisu HUR.	Podstawowe sprawdzenie stanu urządzenia. • Czyszczenie i smarowanie tłoczek. • Smarowanie i regulacja poduszek rolek. • Sprawdzenie sprężarki
Rocznie	Remont: Zaleca się korzystanie z usług autoryzowanego serwisu HUR.	Podstawowe sprawdzenie stanu urządzenia. • Czyszczenie i smarowanie tłoczek. • Smarowanie i regulacja poduszek rolek. • Sprawdzenie sprężarki



OSTRZEŻENIE! Zapewnienie bezpieczeństwa sprzętu jest możliwe tylko wtedy, gdy sprzęt jest regularnie sprawdzany i sprawdzany pod kątem zużycia i uszkodzeń.



OSTRZEŻENIE! Nie używaj uszkodzonego zasilacza.

Szczegółowe informacje na temat konserwacji sprężarki znajdują się w instrukcji sprężarki.

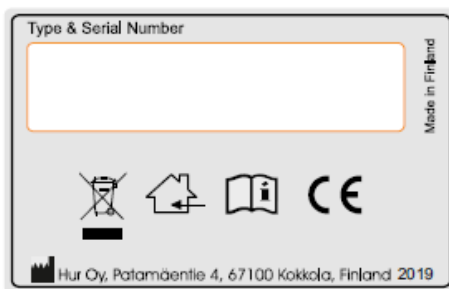
Cały sprzęt mechaniczny wymaga konserwacji. Gwarantuje, że sprzęt będzie działał bezproblemowo rok po roku. Zaniedbanie konserwacji może spowodować utratę gwarancji. W celu zapewnienia bezpieczeństwa użytkownika i uniknięcia wadliwego działania zaleca się, aby użytkownik został poinstruowany, jak korzystać z urządzenia przed jego samodzielnym użytkowaniem.

W przypadku jakichkolwiek problemów z produktem HUR, prosimy o kontakt z lokalnym Dystrybutor HUR lub organizacją HUR Service. Mają autoryzowany serwis personelu do pomocy.

Przy zgłaszaniu awarii zaleca się spisanie następujących Informacji:

- Model i numer seryjny produktu
- Kiedy awaria została wykryta po raz pierwszy
- Opis awarii. Zepsuty, nie jest opisem. Skrzypiący wałek jest jednym z przykładów opisu awarii.
- Oczywiście wymagane jest Twoje imię i nazwisko oraz informacje o firmie.

NOTATKA! Urządzenie HUR można zidentyfikować po numerze seryjnym. Numer seryjny znajduje się na ramie urządzenia w połączeniu z tabliczką znamionową.



Kilka podstawowych punktów dotyczących sytuacji problemowych:

- W przypadku wycieku powietrza należy natychmiast wyłączyć sprężarkę. Jeżeli sprężarka pracuje przez dłuższy czas, nastąpi przegrzanie i awaria sprężarki. Poza podłączeniem przewodów, NIE próbuj niczego naprawiać przed skontaktowaniem się z personelem HUR.
- Zawsze wyłączaj i odłączaj wszelkie źródła elektroniczne od uszkodzonej maszyny.
- Upewnij się, że uszkodzony sprzęt nie jest używany przed jego sprawdzeniem i naprawą.

6.1. HUR Chusteczki czyszczące

- przeznaczony do ogólnego czyszczenia wszystkich urządzeń HUR.
- przeznaczony do czyszczenia chwytów i wyściótek rękojeści.
- nadaje się również do mycia rąk.

6.2. Chusteczki do dezynfekcji HUR

- przeznaczony do czyszczenia wszystkich urządzeń HUR.
- przeznaczone do czyszczenia chwytów i wyściótek rękojeści.
- Nadaje się również do wykonania zaleceń.



Wskazówka! Jeśli po użyciu będziesz przechowywać chusteczkę w torebce Grip Seal, możesz jej używać tak długo, jak długo chusteczka jest wilgotna.

NOTATKA! Do czyszczenia i dezynfekcji sprzętu HUR zaleca się używanie wyłącznie chusteczek do czyszczenia HUR i chusteczek do dezynfekcji HUR. Używanie środka czyszczącego lub chusteczek niezgodnych z materiałem powierzchni sprzętu może spowodować uszkodzenie powierzchni i wyściółki sprzętu. Jeżeli czyszczenie i dezynfekcja zostały wykonane przy użyciu innego produktu niż produkty do czyszczenia i dezynfekcji zalecane przez HUR, uszkodzenie nie jest objęte gwarancją.

7. DANE TECHNICZNE

W poniższej tabeli znajdują się dane techniczne analogowych maszyn HUR.

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

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

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

7.1. Środowisko pracy

Temperatura otoczenia: 15-35 °C, 59-95 °F.

Wilgotność względna: 30-75 %

Ciśnienie atmosferyczne: 70,0-106,0 kPa

7.2. Środowisko transportowe

Temperatura otoczenia: -20-60 °C, -4-140 °F.

Wilgotność względna: 45-75 %

Ciśnienie atmosferyczne: 50,0-106,0 kPa

7.3. Środowisko przechowywania

Temperatura otoczenia: 0-60 °C, 32-140 °F.

Wilgotność względna: 30-75 %

Ciśnienie atmosferyczne: 70,0-106,0 kPa

7.4. Zasilacz

Zasilacz: 24VDC/150W, 100-240VAC/50-60Hz.



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