

HUR SmartTouch Hi5-MD Omaniku manuaal



LOE SELLE ESIMENE



Enne meie toodete kasutamist soovitame teil tutvuda nende juhistega, mis käsitlevad teie käsutuses olevaid HUR-tooteid.

See HUR-i juhend on kasutajatele mõeldud HUR-toodete kasutamise ja hooldamise juhend.

Õige kasutamine ja hooldustoimingud tagavad ohutu, nauditava ja tõhusa treeningu

pikendades ka toote elutsüklit. Juhend aitab teil ka kliente HUR-toodete kasutamisega kurssi viia.

Soovitame HUR-i volitatud töötajatel teostada paigaldus, hooldus ja remont

tegevused. Teie kohalik HUR-edasimüüja aitab teid hea meelega, kui vajate tehnilist tuge või teil on seda

HUR tootega seotud küsimused.

Varustusega mitteseotud tavapäraseks kasutamiseks on soovitatav järgida alltoodud juhiseid järgitakse:

- Ärge kunagi liigutage ega kallutage seadet üksi. Kui peate seda kallutama nt. tolmuimejaga, tagage piisava toe kasutamine, et masin ei saaks ümber kukkuda.
- Ärge ühendage HUR-seadet muude toiteallikate või muude osade / komponentidega kui need, mida HUR on tarninud ja heaks kiitnud.
- Defekti avastamisel pöörduge palun oma HUR-i edasimüüja või HUR-i hoolduse poole. Ärge proovige seda ise parandada.
- Lugege kompressori kasutusjuhendit ja järgige kompressori kasutamise ja hooldamise protseduuri juhiseid.

Selles käsiraamatus esitatakse üldised HUR-i garantiitingimused. Kontrollige võimalikke piirkondlikke / konkreetseid eritingimused HUR-i edasimüüjalt. HUR-i toote defekti ilmnemisel garantiiaja jooksul hõlmab garantii vajalikke remondiosasid ja komponente, samuti remonditööd (välja arvatud sõidukulud).

HUR ei vastuta tagajärgede eest, mis on põhjustatud seadme rikkest ja / või ajal, mil seade on rivist väljas. Defektsed seadmed tuleb kasutusest kõrvaldada, kuni need on korralikult remonditud.

Pideva tootearenduse tõttu jätab HUR endale õiguse teha tootemuudatusi ilma ette teatamata.

Käsiraamatu redigeerimise kuupäev 3. august 2022.

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



SISSEJUHATUS

Sellest kasutusjuhendist leiate üldised juhised HUR-i toodete kasutamiseks. Teave hõlmab põhilisi ohutusjuhiseid, iga masina kasutusjuhendit, masina tehnilist teavet ja igapäevaseid töövõtteid ning plaanipäraseid hooldustoiminguid.

HURi tooted on kvaliteetsed Soome tööd. Oleme koondanud kõik oma tegevused ühe katuse alla ja juhtima neid vastavalt ISO sertifitseeritud kvaliteedisüsteemile. Meie tegevus vastab ISO 9001 ja ISO 13485 kvaliteedisertifikaatide nõuetele. Iga HUR-i toode on projekteeritud, valmistatud ja testitud meie tehases Kokkolas.

Teie HUR-i edasimüüja vastab meeleldi kõigile küsimustele, mis teil HUR-toodete kohta võivad tekkida. Samuti saate anda neile tagasisidet meie toodete kohta.

HUR-seadmed vastavad meditsiiniseadmete nõuetele ja on olnud Teatatud Fimeale (Soome Ravimiamet) Registreeri. See tähendab, et seadmeid saab kasutada ka tervishoius ja rehabilitatsioonis.



SISUKORD

Sisukord

LOE SELLE ESIMENE.....	2
SISSEJUHATUS	3
SISUKORD.....	4
OHUTUSABINÕUD	6
OHUTUSABINÕUD JA HOIATUSED SEADMETE OMANIKELE	7
1. PAIGALDAMINE	8
2. GARANTII	9
2.1 HUR oy garantiitingimused	9
2.2 Üldiselt toodete kohta	9
2.3 Garantii.....	9
2.4 Garantii periood	9
2.5 Parandus.....	10
2.6 Piirangud.....	10
2.7 Teatised selle garantii alusel ilmnenu defektidest.....	10
2.8 Muude tootjate kui HUR tooted	11
2.9 Tarbija õigused	11
2.10 Garantii muudatused.....	11
2.11 Kohaldatav seadus.....	11
3. KAVATUD KASUTAMINE.....	12
4. PÕHIFUNKTSIOON	14
4.1 Toimimine ilma RFID-deta.....	14
4.1.1 Power-funktsiooniga treenimine	14
4.1.2 Treening liikumisulatus funktsiooniga.....	14
4.2 Toimimine RFID-ga	14
4.2.1 Power-funktsiooniga treenimine	14
4.2.2 Liikumispiiride isikupärastamine	15
4.2.3 Liikumisulatusga treenimine	15
4.3 Üldine riistvarateave	15
4.3.1 Turvavööd	16
4.3.2 Vahemiku piirajad	16
4.4 Istme reguleerimine STE	16
4.5 Istme reguleerimine ST	16
5. SEADMETE TOIMIVUS	17
5.1. ST3110-Hi5-MD/STE3110-Hi5-MD Biceps/Triceps	17

5.2.	ST3125-Hi5-MD/STE3125-Hi5-MD Dip/ Shrug	17
5.3.	ST3320-Hi5-MD/STE3320-Hi5-MD Back Extension	18
5.4.	ST5120-Hi5-MD/STE5120-Hi5-MD Push Up/Pull Down.....	18
5.5.	ST5140-Hi5-MD/ STE5140-Hi5-MD Chest Press	19
5.6.	ST5160-Hi5-MD/ STE5160-Hi5-MD Pec Deck.....	19
5.7.	ST5175-Hi5-MD/ STE5175-Hi5-MD Optimal Rhomb	19
5.8.	ST5310-Hi5-MD/ STE5310-Hi5-MD Abdomen/Back.....	20
5.9.	ST5340-Hi5-MD Twist Rehab	21
5.10.	ST5510-Hi5-MD Body Extension	21
5.11.	ST5520-Hi5-MD Adduction/Abduction.....	22
5.12.	ST5530-Hi5-MD/ STE5530-Hi5-MD Leg Extension/Curl	22
5.13.	ST5540-Hi5-MD/ STE5540-Hi5-MD Leg Press.....	23
5.14.	STE5546-Hi5-MD Leg Press Incline	23
5.15.	STE5549-Hi5-MD Leg Press CC	24
5.16.	ST9110-Hi5-MD Biceps/Triceps Easy Access	25
5.17.	ST9120-Hi5-MD Push Up/Pull Down Easy Access.....	25
5.18.	ST9125-Hi5-MD Dip/Shrug Easy Access	26
5.19.	ST9140-Hi5-MD Chest Press Easy Access	26
5.20.	ST9150-Hi5-MD Lat Pull Easy Access	27
5.21.	ST9160-Hi5-MD Pec Deck Easy Access.....	28
5.22.	ST9175-Hi5-MD Optimal Rhomb Easy Access	28
5.23.	ST9310-Hi5-MD Abdomen/Back Easy Access.....	28
5.24.	ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access	29
5.25.	HUR Pulley.....	30
6.	HOOLDUS	32
6.1.	HUR puuhastuslapid	33
6.2.	HUR desinfitseerimisrätikud	33
7.	TEHNILISED ANDMED.....	35
7.1.	Töökeskkond.....	38
7.2.	Transpordikeskkond	38
7.3.	Ladustamiskeskkond	38
7.4.	Toiteallikas.....	38
7.5.	Klassifikatsioon	38

OHUTUSABINÕUD

- Ärge reguleerige ega kasutage HUR-seadmeid ilma väljaõppinud personali nõuetekohase juhendamiset.
- Enne kasutamist lugege hoolikalt hoiatussilte, kasutusjuhendeid ja ohutusjuhiseid, mis võivad olla seadme külge kinnitatud.
- Seadme ohutuks kasutamiseks on liikuvate hoobade tõttu vaja seadme ees vähemalt ühe meetri ja seadme mõlemal küljel ja taga 0,6-meetrist turvatsooni. Enne seadme kasutamist veenduge, et turvaalal pole teisi inimesi ega esemeid.
- Varustuse kasutamisel kandke alati sobivaid spordijalatseid ja riideid.
- Varustuse kasutamine on keelatud alkoholi, narkootikumide, ravimite või rahustite mõju all.
- Kui teil tekib treeningu ajal iiveldus, pearinglus või valu, lõpetage kohe treenimine ja pidage nõu oma arstiga.
- Enne treenimisega alustamist kontrollige oma arsti käest, kas treening sobib teie jaoks, eriti kui teil on südamestimulaator, kui olete rase, imetate last või kui teil on muid füüsilisi puudeid.
- Hoidke järelevalveta lapsi seadmetest eemal.
- Varustus ei ole mõeldud alla 14-aastastele lastele.
- HUR-seadet peaks korraga kasutama või kasutama üks inimene.
- Hoidke kuvari kuiv.
- Kuvaseade kiirgab RF-kiirgust.
- Ärge kasutage kahjustatud seadmeid. Kui seade ei tööta korralikult, ärge proovige seda ise parandada. Palun teavitage probleemi personalist.
- Ebaõige kasutamine võib põhjustada kehavigastusi või seadmete kahjustusi, kaotab tootja igasuguse vastutuse ja tühistab garantii.
- Need ohutusjuhised ja hoiatused tuleb paigutada seadme lähedale nähtavale kohale. Ohutuseeskirju, hoiatusi ja võimalikke ohte tuleks juhtida seadme igale kasutajale. Tootja ei vastuta inimestele ega varale tekitatud vigastuste ega kahjustuste eest.
- Sportimine kulutab energiat ja võib põhjustada higistamist, seega on oluline ka piisav toitumine ja vedeliku tarbimine enne treeningut. Tuleks vältida raskeid seedimist, mis koosneb raskesti seeditavatest koostisosadest.
- Kui treeningprogramm sisaldab jõuharjutusi või muid raskeid harjutusi, on soovitatav läbi viia korralik soojendus, nt. velotrenažööril või jooksulindil.
- Jahutusharjutused, lihaste hooldus (venitused jms), samuti vedeliku ja toiteväärtuse tasakaalu säilitamine on pärast treeningut olulised meetmed. Need hoiavad ära lihasvalu ja lihasjäikust.
- Kui tunnete pärast treeningut ebatavalist valu, pöörduge arsti poole.

HUR-varustus on mõeldud spordikeskuse ja taastusravi kasutamiseks. HUR-seadmeid võib kasutada ainult ettenähtud otstarbel. Ebaõige kasutamine võib põhjustada vigastusi, seadmete kahjustusi ning garantii ja tootja vastutuse kaotamise. Ebaõige kasutamine hõlmab mis tahes muud kasutamist kui seadme ettenähtud otstarvet ja kasutamist, mis ei vasta kasutusjuhendile.



HOIATUS! Sobimatu või liigne treenimine võib teie tervist kahjustada.

OHUTUSABINÕUD JA HOIATUSED SEADMETE OMANIKELE

- Veenduge, et voolikud ja kaablid oleksid õigesti paigaldatud nii, et keegi ei saaks nende otsa komistada.
- Ärge lubage kellelgi HUR-seadmeid reguleerida ega juhtida ilma koolitatud personali nõuetekohase juhendamiseta.
- Veenduge, et kasutajad loevad hoolikalt läbi hoiatussildid, kasutusjuhised ja ohutusjuhised, mis võivad olla seadme külge kinnitatud.
- Teavitage kasutajaid turvatsoonist, mis on vähemalt üks meeter ees ja 0,6-meetrine turvatsoon seadme mõlemal küljel ja taga, kuna liikuva kangihooval on vajalikud.
- Veenduge, et enne seadme kasutamist veenduksid kasutajad, et ohutusalas poleks teisi inimesi ega esemeid.
- Kasutajad peaksid seadmete kasutamise ajal alati kandma sobivaid spordijalatseid ja riideid.
- Varustuse kasutamine on keelatud alkoholi, narkootikumide, ravimite või rahustite mõju all.
- Veenduge, et kasutajad lõpetaksid treenimise kohe, kui tunnevad treeningu ajal iiveldust, pearinglust või valu, ja soovitage neil viivitamatult oma arstiga ühendust võtta.
- Kliendid, kellel on südamestimulaator, kes on rase, kes imetavad last või kellel on muid füüsilisi puudeid, peavad enne HUR-i seadmete kasutamist hankima arsti loa.
- Kui klient on seadme külge kinnitatud, näiteks randmerihmaga kindaid kasutades, ärge jätke klienti treeningu ajal järelevalveta.
- Ärge kasutage kahjustatud seadmeid. Kui seade ei tööta korralikult, ärge proovige seda ise parandada. Teavitage probleemist HUR-i hooldust.
- Pärast defekti avastamist tuleb defektseid seadmeid viivitamata kasutusest kõrvaldada. Seade peab olema märgistatud nii, et selle kasutamine oleks selgelt keelatud. Teavitage probleemist HUR-i hooldust.
- Samuti tuleb seade kasutusest kõrvaldada, kui seadme hoiatussildid on kahjustatud nii, et neid pole võimalik lugeda.
- Võtke arvesse kõiki kasutusjuhendis olevaid hoiatusi ja ettevaatusabinõusid ning lugege läbi kasutusjuhend ja hooldusjuhised.
- Ebaõige kasutamine ja põhihoolduse ebaõnnestumine võivad põhjustada kasutaja vigastusi ja seadmete kahjustusi. Lisaks vabastavad need tegurid tootja igasugusest vastutusest ja tühistavad garantii.
- HURi ohutusjuhised ja kasutajatele mõeldud hoiatused tuleb paigutada seadme lähedale nähtavale kohale. Ohutuseeskirju, hoiatusi ja võimalikke ohte tuleks juhtida seadme igale kasutajale. Tootja ei vastuta inimestele ega varale tekitatud vigastuste ega kahjustuste eest.
- Seadmed ei tohiks sattuda otsese päikesevalguse, liigse tolmu, niiskuse, mehaaniliste vibratsioonide ja löökide kätte.
- Kasutaja maksimaalne kehamass on 250 kg.

1. PAIGALDAMINE

HUR soovib paigalduse töökindluse tagamiseks seadmeid paigaldada volitatud HURi paigalduseksperitel. HUR-i installiekspertidel on installimiseks vajalikud asjakohased tööriistad ja juhised. Lisaks on kogenud paigaldusekspert tuttav iga seadme detailidega.

HUR-seade on mõeldud kasutamiseks siseruumides. Seadmed ei tohi märjaks saada ja kokkupuudet niiskusega tuleb vältida. Kui transportimine või ladustamine on toimunud madalamal temperatuuril, tuleb kõigil elektrikomponentidega mudelitel enne paigaldamist või kasutamist anda toatemperatuurile kohanemiseks umbes tund aega. Varustus tuleb asetada kõvale, tasasele ja tasasele pinnale. Rikete vältimiseks tuleks seadmeid hoida võimalikult kuivas, püsival temperatuuril ja hoida tolmust eemal.

MÄRGE! Soovitav on madala takistusega põrandamaterjal.



HOIATUS! Seadmed tuleks paigaldada kindlale, tasasele ja sirgele pinnasele.



HOIATUS! On väga ebatõenäoline, kuid võimalik, et masinad võivad liigse jõu tõttu kallutada või ümber kukkuda. Kallutamist saab vältida masinate põrandale kinnitamisega.

2. GARANTII

2.1 HUR oy garantiitingimused

Käesolevaid HUR Oy (edaspidi „HUR“) garantiitingimusi kohaldatakse mis tahes HURi toodetud seadme või lisaseadme (edaspidi „toode“) suhtes. Toote ostja (edaspidi „ostja“) nõustub nende garantiitingimustega ja nõustub neid järgima, ostes toote HUR-ilt. Garantiit ei kehti, kui Ostja ei täida kõiki tingimusi.

2.2 Üldiselt toodete kohta

Kõik tooted on välja töötanud ja toodetud HUR poolt Soomes Kokkolas. HURi tootmisprotsess hõlmab keevitamist, värvimist, monteerimist, lõppkontrolli ja pakkimist. HUR-i kvaliteedikontrollisüsteem on spetsiaalselt loodud treenimis- ja taastusraviseadmete tootmise jaoks ning see on osa HUR-i sertifitseeritud ISO 9001, ISO 13485 kvaliteedijuhtimissüsteemist. Vaatamata pidevale kvaliteedikontrollile võivad ühes tootes või komponendis esineda defekte või talitlushäireid.

2.3 Garantiit

HUR garanteerib ostjale, et kõigil toodetel ei ole materjali- ja valmistusvigu garantiiperioodi jooksul, nagu on täpsustatud jaotises 3. HUR kõrvaldab kõik materjalide ja toodete defektid vastavalt käesolevatele garantiitingimustele. Need garantiitingimused on ainsad Toodetele kehtivad garantiitingimused. Need garantiitingimused on väljendatud kõigi muude garantiide või kohustuste eest varjatud või muul viisil puuduste või puuduste eest ning mis tahes muu kohustuse või vastutuse eest, mis tuleneb mis tahes toodete defektist. Käesolevatele garantiitingimustele vastav õiguskaitsevahend on ainus, ainus ja ainus abinõu, mida Ostja saab kasutada. HUR ei vastuta mingil juhul muude kohustuste ega kohustuste eest. HUR loobub ja välistab kõik muud väljendatud või kaudsed garantiid, sealhulgas mis tahes garantiid müümisvõimalusele või sobivusele konkreetsel eesmärgil.

2.4 Garantiit periood

HUR-i toodete garantiiperioodid on järgmised: kümme (10) aastat toote keevitatud konstruktsiooniraami jaoks, kolm (3) aastat kõigi muude toodete jaoks, välja arvatud elektroonilised komponendid ja polster, millel on üks (1) aasta garantiiaeg. Kõiki keevitatud konstruktsiooniraami külge kinnitatud osi käsitatakse teiste toodetena, millel on kolm (3) aastat garantiid. Rakendatavat perioodi loetakse edaspidi „garantiiperioodiks“. Garantiiperiood algab kuupäevast, mil ostja on toote ostnud ja kätte saanud ning toote paigaldamise heaks kiitnud, allkirjastades ja dateerides HUR-i garantiitaktiveerimise vormi (edaspidi „WAF“) ning kui WAF on HUR-ile tagastatud. Käesolevate garantiitingimuste alusel tehtud mis tahes parandamine või asendamine ei pikenda garantiiperioodi. HUR-i vastutus käesolevate garantiitingimuste alusel piirub ainult selliste defektidega, mis ilmnevad ja on HUR-ile teatatud garantiiperioodi jooksul.

Varuosade garantiiajad on samad, mis erinevate osade puhul eespool mainitud, st kolm (3) aastat kõigi muude osade puhul, välja arvatud elektroonikakomponendid ja polster, millel on üks (1) aastane garantiiaeg. Lisaks on keevitatud konstruktsiooniraami külge kruvitud osadel kolm (3) aastat garantiiaega. Pneumaatiliste varuosade garantiiaeg algab nende tarnekuupäeval. Muude varuosade garantiiaeg algab kuupäeval, mil HUR -le teatakse varuosa kasutuselevõtu kuupäev, varuosa tellimisnumber ja võimaluse korral

varuosa seerianumber. Kui nõutud teavet HUR -ile ei teavitata, algab varuosa garantiiaeg nende tarnekuupäeval. Mis tahes varuosade remont või asendamine nende garantiitingimuste alusel ei pikenda varuosa garantiiaega.

2.5 Parandus

Käesolevate garantiitingimustega hõlmatud defektide korral parandab, parandab või asendab HUR defektse toote, toote komponendi või osa või tagastab defektse toote hinna oma äranägemisel ostjale. Parandamise eeltingimus on see, et HUR-i uuring näitab, et toode või toote komponent või osa on defektne. Iga asendatud toode, toote komponent või osa muutub HUR-i omandiks.

Kui ei ole kokku lepitud teisiti, ei vastuta HUR otseste või kaudsete ning kaudsete ega kaudsete kulude, kulude, kahjude või kahju eest. HUR ei vastuta toote sobivuse eest ostja mis tahes eesmärgil. Kui ei ole kokku lepitud teisiti, kannab Ostja remonditööde kulud ja kõik muud toote, komponendi või osa parandamise, väljavahetamise, demonteerimise, paigaldamise ja transportimisega seotud kulud. Kui defektne toode, selle komponent või toote osa transporditakse HUR-i tahtega remonti või väljavahetamiseks HUR-i, kannab HUR ka seadme ostjalt HUR-ile transportimise kulud ja riski..

2.6 Piirangud

Käesolevate garantiitingimuste alusel kehtivad HUR-i kohustused kehtivad ainult garantiiperioodil ilmnenud defektide kohta. Toode oleks tulnud kasutada oma konkreetset otstarbel, nagu on kirjeldatud kasutusjuhendis. Tuleb järgida kõiki kasutusjuhiseid, paigaldamist ja hooldamist.

HURi kohustused ei kehti toodete, toote osade või toodete osade tavapärase kulumise suhtes; osad, mis vajavad tavapärasest kulumist või riknemist tavapäraste vahetuste või defektide tõttu. Garantii ei hõlma loomulikku riket, osade normaalset kulumist ega sellest põhjustatud defekte. HURi kohustused ei kehti defektide suhtes, mis on põhjustatud HURi kontrolli alt väljasolevatest põhjustest, nagu hooletus või viga toodete hooldamisel, käsitlemisel või säilitamisel; toodete muutmine või muutmise või täiendamine ilma HUR-i eelneva kirjaliku nõusolekuta; HUR-i juhiste mittejärgimine, vale kokkupanek, sobimatu kasutamine või volitamata parandamine või valesti teostatud remont. Garantii ei hõlma seadmete kahjustusi, mille on põhjustanud HUR-i volitamata hooldusteenus. Isikukahjustused või inimesele või muule esemele tekitatud kahju ei kuulu käesolevate garantiitingimuste alla. Toodete paigaldamise ja hooldamise juhised on saadaval eraldi HUR-i tehnilises juhendis. HUR-seadmeid tohib paigaldada ainult volitatud HUR-i paigaldaja.

See piiratud garantii kehtib ainult esialgsele ostjale. Käesolevate garantiitingimuste alusel ei saa ostja õigusi kolmandatele isikutele üle anda. Garantii aktiveerimiseks tagastab Ostja HUR-ile nõuetekohaselt täidetud faili WAF ühe (1) kuu jooksul alates toote kättesaamise kuupäevast. Garantii ei kehti, kui WAF-i pole nõuetekohaselt täidetud ja HUR-ile tagastatud.

2.7 Teatised selle garantii alusel ilmnenud defektidest

Ostja teavitab HUR-i kirjalikult (soovitav on HUR-i nõudevorm) igast käesolevate garantiitingimustega hõlmatud puudusest kahe (2) nädala jooksul pärast defekti avastamist. Sellised teated on igasuguse hüvitise maksmise eeltingimus ja need peavad sisaldama vähemalt järgmisi üksikasju:

- defektse Toote tüüp ja seerianumber;
- Toote Ostjale üleandmise kuupäev ja Toote asukoht;
- teave toote kasutamise kohta;
- defekti üksikasjalik kirjeldus.

Ostja esitab viivitamata mis tahes täiendava teabe puuduse ja selle esinemise kohta, mida HUR võib mõistlikult nõuda. Pärast ostja teate ja ülalnimetatud teabe saamist parandab HUR toodet, komponenti või osa. Toode, komponent või osa tagastatakse HUR-ile kontrollimiseks koos ülalnimetatud teabega, kui HUR seda nõuab.

2.8 Muude tootjate kui HUR tooted

HUR impordib ja tarnib seadmeid ja tooteid teistelt tootjatelt. Need garantiitingimused kehtivad ka teistele toodetele, välja arvatud garantiiaeg. Muude toodete garantiiajad on järgmised:

Kompressori garantiiaeg kaks (2) aastat.

2.9 Tarbija õigused

Tarbijal võib olla õigus seaduslikele õigustele vastavalt kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele, mis käsitlevad tarbija õigusi. Olenemata käesolevate garantiitingimuste sätetest, ei mõjuta ega piira need garantiitingimused tarbija seaduslikke õigusi.

2.10 Garantii muudatused

HUR jätab endale õiguse neid garantiitingimusi igal ajal muuta.

2.11 Kohaldatav seadus

Neid garantiitingimusi reguleeritakse ja tõlgendatakse vastavalt Soome seadustele. Kõik tekkivad vaidlused lahendavad Soome kohtud.

Need garantiitingimused kehtivad 1. jaanuarist 2021.

3. KAVATUD KASUTAMINE

- ST3110-Hi5-MD / STE3110-Hi5-MD Biitseps / triitseps: treeningmasin, mis on ette nähtud käsivarre lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST3125 / STE3125-Hi5-MD Dip / Shrug: treeningmasin, mis on ette nähtud käe, õla ja selja ülaosa lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST3320 / STE3320-Hi5-MD selja pikendus: treenimismasin, mis on ette nähtud selja lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST5120 / STE5120-Hi5-MD Push Up / Pull Down: treeningmasin, mis on ette nähtud ülakeha lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST5140 / STE5140-Hi5-MD Rindkere: Trenažöör, mis on ette nähtud rinna ja käe lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST5160 / STE5160-Hi5-MD Pec Deck: treenimismasin, mis on ette nähtud õla lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST5175 / STE5175-Hi5-MD Optimal Rhomb: trenažöör, mis on ette nähtud selja ülaosa lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST5310 / STE5310-Hi5-MD kõht / selg: treenimismasin, mis on ette nähtud kõhu ja selja lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST5340-Hi5-MD Twist Rehab: treeningmasin, mis on ette nähtud pagasiruumi pöörleva lihase tugevuse parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST5510-Hi5-MD kehapikendus: treenimismasin, mis on ette nähtud tagumise jala ja puusa lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST5520-Hi5-MD lisamine / röövimine: trenažöör, mis on ette nähtud puusa ja reie lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST5530 / STE5530-Hi5-MD jalgade pikendamine / lokkimine: treenimismasin, mis on ette nähtud reie lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks
- ST5540 / STE5540-Hi5-MD säärepress: treenimismasin, mis on ette nähtud jala lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- STE5546-Hi5-MD jala vajutamise kallak: treenimismasin, mis on ette nähtud jala lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- STE5549-Hi5-MD Leg Press CC: treenimismasin, mis on ette nähtud jala lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST9110-Hi5-MD bicepsi / triitsepsi lihtne juurdepääs: treeningmasin, mis on ette nähtud käsivarre lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST9120-Hi5-MD Push Up / Pull Down Easy Access: treeningmasin, mis on ette nähtud ülakeha lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST9125-Hi5-MD Dip / Shrug Easy Access: treeningmasin, mis on ette nähtud käe, õla ja selja ülaosa lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.

- ST9140-Hi5-MD rindkere vajutamise lihtne juurdepääs: treenimismasin, mis on ette nähtud rinna- ja käelihaste lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST9150-Hi5-MD Lat Pull Easy Access: treenimismasin, mis on ette nähtud õla ja selja ülaosa lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST9160-Hi5-MD Pec Deck Easy Access: treenimismasin, mis on ette nähtud õla lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST9175-Hi5-MD Optimal Rhomb Easy Access: trenažöör, mis on ette nähtud selja ülaosa lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST9310-Hi5-MD Kõhu / selja lihtne juurdepääs: treenimismasin, mis on ette nähtud kõhu ja selja lihasjõu parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access: treeningmasin, mis on ette nähtud pagasiruumi pöörleva lihase tugevuse parandamiseks ja säilitamiseks.
- ST8820-Hi5-MD HUR-pulley (max 20 kg) seinale kinnitatav: treeningmasin, mis on mõeldud funktsionaalseks treenimiseks.
- ST8830-Hi5-MD HUR-pulley (kuni 30 kg) seinale kinnitatav: treeningmasin, mis on mõeldud funktsionaalseks treenimiseks.
- ST8821-Hi5-MD HUR-pulley (kuni 20 kg) vabal seismisel: treeningmasin, mis on mõeldud funktsionaalseks treenimiseks.
- ST8831-Hi5-MD HUR-pulley (kuni 30 kg) vabal seismisel: treeningmasin, mis on mõeldud funktsionaalseks treenimiseks.

4. PÕHIFUNKTSIOON

4.1 Toimimine ilma RFID-deta

1. Harjutuse kirjelduse vaatamiseks vajutage ja koputage harjutuse pilti 
2. Kui masinal on muid harjutusi, pühkige teiste harjutuste vaatamiseks. Aktiveerige soovitud harjutus vajutades 
3. Vajutage  istme kõrguse ja seljatoe reguleerimiseks õige kehahoia säilitamiseks. Kasutage puuteekraani istme, seljatoe või kangide reguleerimiseks.
4. Seadke koormus, vajutades nuppu + (pluss) või - (miinus)
5. Lähtestage kordused vajutades  ja alustage võimlemine.

4.1.1 Power-funktsiooniga treenimine

1. Aktiveerige jõutreeningu vaade, vajutades  iga korduse tippvõimsuse kuvamiseks ekraanil.

4.1.2 Treening liikumisulatuse funktsiooniga

1. Aktiveerige liikumistreeningu vaate ulatus, vajutades  vaadata iga korduse liikumist liikuva (te) joone (de) jälgimisega.

4.2 Toimimine RFID-ga

1. Näidake esimesel masinal lugejale isikliku ID-d ja järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid.
2. Valige soovitud harjutus. Kui masinal on muid harjutusi, pühkige teiste harjutuste vaatamiseks, nt jalgade pikendamine või jalgade koolutamine. Aktiveerige soovitud harjutus vajutades 
3. Istme ja seljatoe reguleerimine määratakse automaatselt vastavalt teie isiklikele seadetele
4. Mõne sekundi pärast seadistatakse koormus automaatselt ja kuvatakse sihtkordused. Neid on treeningu ajal ekraanil näha.
5. Alusta treenimist.
6. Kui etteantud korduste arv on lõpule jõudnud, kostab alarm.
7. Liikuge järgmise masina või treeningu juurde.

Kogu treeningu teave teie visiidi ajal salvestatakse automaatselt.

4.2.1 Power-funktsiooniga treenimine

1. Aktiveerige jõutreeningu vaade vajutades 
2. Alusta treenimist.
3. Iga korduse tippvõimsust näidatakse ekraanil vertikaalse ribana
4. Kuvatakse varasemate külastuste põhjal arvutatud sihtvõimsus
5. Kui etteantud korduste arv on lõpule jõudnud, kostab alarm.
6. Sõltuvalt treeningprogrammi sätetest kuvatakse keskmine võimsus pärast komplekti valmimist.
7. Liikuge järgmise masina või treeningu juurde.

Kogu treeningu teave teie visiidi ajal salvestatakse automaatselt.

4.2.2 Liikumispiiride isikupärastamine

1. Aktiveerige liikumistreeningu vaate ulatus, vajutades 
2. Liikumispiiride ulatust saab isikupärastada eelnevalt 
3. Järgige juhiseid ja tehke isikupärastamine. Nõustuge seatud piiridega vajutades . Jätke vasak / parem külg vajutades . Tagasi eelmise juurde vajutades . Taaskäivitage või tühistage vajutades .
4. Jätkake treeningut liikumisulatusega, juhised leiate jaotisest 4.2.3..

4.2.3 Liikumisulatusega treenimine

1. Aktiveerige liikumistreeningu vaade, vajutades 
2. Alusta treenimist.
3. Iga korduse liikumist näidatakse ekraanil liikuvate joontena.
4. Kui liikumispiiride vahemik on isikustatud, kuvatakse piirid ekraanil värvilise alana.
5. Kui etteantud korduste arv on lõpule jõudnud, kostab alarm.
6. Liikuge järgmise masina või treeningu juurde.

Kogu treeningu teave teie visiidi ajal salvestatakse automaatselt.

4.3 Üldine riistvarateave

HUR-seadmetel on tänu pneumaatilise takistuse mehhanismile astmeteta harjutustakistuse reguleerimine.

Treeningutakistus valitakse ekraanil pluss (+) või miinus (-) nuppu vajutades. Plus (+) suurendab takistust seadme siserõhu suurendamise teel, miinus (-) vähendab rõhu langetavat takistust. Ekraanil kuvatakse takistuse tase kilogrammides [kg] või naelades (naelades).

Mõned HUR Hi5 seadmed on kahefunktsioonilised, st ühte seadet saab kasutada vastandlike lihasrühmade treenimiseks. Seadme treeningu valikulülitit kasutatakse selleks, et valida, millist liikumissuunda kasutada. Harjutuse käsitsi muutmiseks vajutage ekraanil asuvat lülitinuppu.

Teise võimalusena toimub treeningu vahetamine RFID kasutamisel automaatselt. Liikumissuund lülitub automaatselt, kui sisestatakse ID või kaart ja treening on täis.

MÄRGE! Liikumissuuna vahetamisel võib tekkida susisev heli, mis on normaalne. Heli põhjustab rõhu tühjenemine.

4.3.1 Turvavööd

Mõnel HUR-seadmel on turvavöö, mis aitab kasutajal treeningu ajal seadmes püsida. Kinnitage turvavöö, surudes vöö lukud üksteise vastu, kuni kuulete klõpsatust. Pingutage rihma, tõmmates rihma vaba otsa. Avage turvavöö, vajutades kiiret vabastust mõlemalt poolt.



HOIATUS! Ärge jätke nahka kiirkinnitusmehhanismi vahele. Vigastuste vältimiseks suruge ainult kiirkinnitusotsad ja olge turvavöö kinnitamisel ettevaatlik.

4.3.2 Vahemiku piirajad

Mõnes HUR-meditatsiooniseadmes on seadmetes vahemiku piirajad. Vahemikupiirangutega on liikumise ulatus piiratud olukordades, kus kasutaja ei saa ühel või teisel põhjusel kasutada kogu seadme lubatud liikumisulatust. Keerme piiraja vabastamiseks keerake käepidet päripäeva ja vastupäeva. Vajutades käepideme punast nuppu, saab käepidet vabalt pöörata, näiteks kui käepidemed on üksteise lähedal ja takistavad üksteise liikumist.

MÄRGE! Vahemiku piirajad on mõeldud seadme liikumisulatuse piiramiseks, mitte kasutaja pikkuse kompenseerimiseks.



HOIATUS! Ärge kasutage vahemiku piiraja pingutamiseks ega vabastamiseks tööriistu, nii et see ei muutuks liiga tihedaks ega tekitaks järgmisele kasutajale reguleerimisprobleeme. Piirkonna piiraja soovitud punktis hoidmiseks piisab käsitsi teostatud ja mõistlikust pingutamisest.



ETTEVAATUST! Ärge reguleerige vahemiku piirajat enne, kui töökoormus on nullitud (0)!

4.4 Istme reguleerimine STE

Teatud seadmetel on elektriliselt reguleeritavad osad (näiteks iste, kangivarras või seljatugi).

Käsitsi toimub reguleerimine puutetundliku ekraani reguleerimisnuppude vajutamisega, kuid RFID-märgendiga treenimisel ja isikupärastatud treeningprogrammi korral tehakse kohandused vastavalt varasemale külastusele automaatselt.



HOIATUS! Pärast elektriliselt reguleeritud seadmega harjutuse aktsepteerimist tehakse seadistused automaatselt masinasse logitud kasutajatunnuse põhjal.

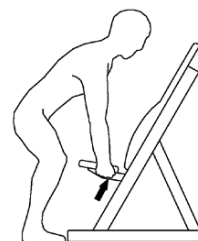
- Ärge kunagi logige masinasse kellegi muu ID-ga
- Olge teadlik reguleerimismehhanismist ja ärge puudutage liikuvaid osi, et vältida mehhanismi ummistumist

4.5 Istme reguleerimine ST

Istme tõstmiseks tõmmake istet ülespoole. Istme langetamiseks tõstke istme esiots ja liigutage iste soovitud kõrgusele.



HOIATUS! Ärge jätke sõrmi istme reguleerimismehhanismi ja raami vahele. Vigastuste vältimiseks haarake istme kõrgust reguleerides ainult istme polsterdatud osast.



5. SEADMETE TOIMIVUS

5.1. ST3110-Hi5-MD/STE3110-Hi5-MD Biceps/Triceps

Varustuse käsitsi reguleerimine (ST):

Haarake mõlema käega istme külgservade esiosadest ja tõstke iste soovitud kõrgusele. Istme langetamiseks haarake istme tagumistest servadest, kallutage esiosa kergelt ülespoole ja langetage istet nii, et teie rindkere toetuks padjale. Iste lukustub automaatselt oma kohale.

Varustuse elektriline reguleerimine (STE): vajutage puuteekraanil istme reguleerimise nuppu ja reguleerige istet noolenuppude abil. RFID-märgendiga treenimisel mäletab seade teie seadeid teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse ajal.

RFID-märgendiga treenimisel mäletab seade teie seadeid teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse ajal.



Biitsepsi harjutus:

Asetage käed rullide alla. Toetage oma rind ja küünarnukid tugipadjade juures kangihoova pöördetailid. Harjutage käte vaheldumisi painutades, tõstes hoobasid ülespoole. Naaske aeglaselt algasendisse.



Triitsepsi harjutus:

Asetage käed rullidele. Toetage oma rind ja küünarnukid tugipadjadele. Harjutage käte vaheldumisi sirutades, langetades hoovad alla. Naaske lehele algasend aeglaselt.

5.2. ST3125-Hi5-MD/STE3125-Hi5-MD Dip/ Shrug

Varustuse reguleerimine (ST): seadke istme kõrgus, tõstes kahe käega istme tagumist osa, nii et kui kangihoo on langetatud asendis, on käed täielikult välja sirutatud. Iste lukustub automaatselt kohale.

Reguleerige vahemiku piirajat nii, et kui hoovad on üleval, on käepidemed rinna all.

Varustuse elektriline reguleerimine (STE): vajutage puuteekraanil istme reguleerimise nuppu ja reguleerige istet noolenuppude abil. RFID-märgendiga treenimisel mäletab seade teie seadeid teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse ajal.



Kastmisharjutus: harjutamiseks lükake kangid kätega alla, hoidke randmeid sirgelt ja toetuge seljatoele. Naaske aeglaselt algasendisse.



Õlgu kehitamine: treenige hoobadest kinni ja tõstke oma õlad üles. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.3. ST3320-Hi5-MD/STE3320-Hi5-MD Back Extension

Varustuse reguleerimine (ST): seadke istme kõrgus, tõstes seda kahe käega seljast nii, et kangihoova padi oleks abaluu kõrgusel ja jalad puhkaksid põrandal lõdvestatult. Iste lukustub automaatselt kohale.

Varustuse elektriline reguleerimine (STE): vajutage puuteekraanil istme reguleerimise nuppu ja reguleerige istet noolenuppude abil. RFID-märgendiga treenimisel mäletab seade teie seadeid teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse ajal.



Selja pikendamise harjutus: istuge nii, et kangivarras oleks vastu teie abalehti.

Harjutamiseks lükake kangivarre alla, kasutades alaselja lihaseid, käed risti rinnal. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.4. ST5120-Hi5-MD/STE5120-Hi5-MD Push Up/Pull Down

Varustuse reguleerimine (ST): seadke istme kõrgus, tõstes mõlema käega istme tagumist osa, nii et kui kangihoo on langetatud asendis, oleksid käepidemed õlgade kõrgusel. Iste lukustub automaatselt kohale.

Vajaduse korral reguleerige vahemiku piirajaid, keerates külgedel olevaid käepidemeid nii, et kangivarras ei tõuseks ega langeks soovitud rohkem. Vajadusel kinnitage turvavöö.

Varustuse elektriline reguleerimine (STE): vajutage puuteekraanil istme reguleerimise nuppu ja reguleerige istet noolenuppude abil. RFID-märgendiga treenimisel mäletab seade teie seadeid teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse ajal.



ETTEVAATUST! Olge hoobade liikumise eest ettevaatlik.



Push Up harjutus: harjutamiseks lükake kangid oma kätega üles, hoidke randmeid sirgelt ja toetuge seljatoele. Naaske aeglaselt algasendisse.



Harjutus allapoole: Harjutage, tõmmates hoobasid kätega alla, naaske aeglaselt algasendisse.

5.5. ST5140-Hi5-MD/ STE5140-Hi5-MD Chest Press

Varustuse reguleerimine (ST): seadke istme kõrgus, tõstes tagumist osa mõlema käega nii, et kangivarre käepidemed oleksid kaenla tasemel. Iste lukustub automaatselt kohale

Varustuse elektriline reguleerimine (STE): vajutage puuteekraanil istme reguleerimise nuppu ja reguleerige istet noolenuppude abil. RFID-märgendiga treenimisel mäletab seade teie seadeid teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse ajal.



Rindkere vajutamise harjutus: treenige kangivarre ettepoole surudes. Hoidke küünarnukid horisontaalselt ja randmed sirged. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.6. ST5160-Hi5-MD/ STE5160-Hi5-MD Pec Deck

Varustuse reguleerimine (ST): seadke istme kõrgus, tõstes kahe käega istme tagumist osa nii, et kangihoova padja alumine serv oleks rinna tasemel. Iste lukustub automaatselt kohale



Equipment adjustment electrically (STE): Push the seat adjustment button on the touch screen and adjust the seat by pushing arrow buttons. When training with RFID-tag, the machine will remember your settings from your current training program's previous visit.

Pec Deck -harjutus: harjutamiseks vajutage hoobasid käsivarrega kokku. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.7. ST5175-Hi5-MD/ STE5175-Hi5-MD Optimal Rhomb

Varustuse reguleerimine (ST): seadke istme kõrgus, tõstes seda istme tagumisest osast, nii et teie rindkere toetub padjale. Iste lukustub automaatselt kohale. Haarake käepidemed sirgete randmetega.

Varustuse elektriline reguleerimine (STE): vajutage puuteekraanil istme reguleerimise nuppu ja reguleerige istet noolenuppude abil. RFID-märgendiga treenimisel mäletab seade teie seadeid teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse ajal.



Optimaalne Rombiharjutus: treenige, tõmmates kangid oma kätega tagasi, tõmmates õlaribasid üksteise poole. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.8. ST5310-HI5-MD/ STE5310-Hi5-MD Abdomen/Back

Varustuse reguleerimine (ST): vajaduse korral reguleerige käepidemeid keerates küljel olevaid kaugusepiirajaid, nii et kangivarras ei keeraks treeningu ajal soovitud soovist rohkem. Istme ja rullide vahelist kaugust saab reguleerida, võimaldades kõigile kasutajatele sobivat treenimisasendit. Tõstke istme tagumist jalga mustade käepidemete abil ja liigutage iste soovitud asendisse. Laske iste oma kohale lukustamiseks alla.



HOIATUS! Enne treeningu alustamist veenduge, et iste on pärast distantssi reguleerimist korralikult lukustatud. Halvasti lukustatud iste võib treeningu ajal liikuda ja põhjustada ohtu.

Määrake istme kõrgus, tõstes seda kahe käega seljast nii, et kangihoova padi oleks rinna kohal. Iste lukustub automaatselt kohale. Seadmetel on reguleeritavad hoovad, mis võimaldavad erineva suurusega kasutajatele individuaalset reguleerimist. Tõmmake punast vabastushooba väljapoole ja keerake samal ajal rulli soovitud asendisse. Käte lukustamiseks vabastage käepide.



HOIATUS! Veenduge, et kangivarras oleks alati ettenähtud pesas lukus. Vastasel juhul võib hoob käe ajal liikuda ja põhjustada ohtu.

Equipment adjustment electrically (STE): Push the seat adjustment button on the touch screen and adjust the seat by pushing arrow buttons. When training with RFID-tag, the machine will remember your settings from your current training program's previous visit.



Kõhu harjutus: istuge nii, et kangivarras oleks vastu rinda. Harjutage, hoides kätega ettevaatlikult rullikust kinni ja surudes kõhulihaseid kasutades kangivarre alla. Naaske aeglaselt algasendisse.



Kõhu vasakpoolne harjutus: asetage end istmele vasakule poole. Töötage kõhuga, surudes kangivarre allapoole ja säilitage tagasiliikumise vastupanu.



Kõhu parempoolne harjutus: asetage istme külgsuunas paremale. Töötage kõhuga, surudes kangivarre allapoole ja hoidke tagasiliikumise suhtes vastupanu



Seljaharjutus: istuge nii, et kangivarras oleks vastu abaluud ja seljatugi toetaks teie kõhtu. Harjutamiseks lükake kangivarre alla, kasutades alaselja lihaseid, käed risti rinnal. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.9. ST5340-Hi5-MD Twist Rehab

Varustuse reguleerimine:

Vajadusel reguleerige kruvide keeramisega jalatoe kaugusepiirajaid, nii et kangid ei pöörleks treeningu ajal rohkem kui soovitud. Vahemiku piiraja kruvi avaneb, keerates seda vastupäeva, keerates pööret päripäeva.

Reguleerige seljatugi sobivaks, keerates seljal oleva kruvi lahti ja tõstke või langetage tugipadi sobivasse asendisse. Pingutage kruvi tagasi oma kohale.

Vahemikupiirangutega on liikumise ulatus piiratud olukordades, kus kasutaja ei saa ühel või teisel põhjusel kasutada kogu seadme lubatud liikumisulatust. Reguleerige lähtepunkti, tõmmates hooba istme alla, pöörates samal ajal jalatoed soovitud asendisse. Valitud alguspunkti lukustamiseks vabastage hoob. Veenduge, et jalatoed on lukustatud oma kohale.

Istu maha ja aseta jalad jalatoedele.

Keerake harjutus:

Paremal: treenige, keerates jalad paremale, sirge seljaga. Naaske aeglaselt algasendisse.

Vasak: treenige, keerates jalad vasakule, sirge seljaga. Naaske aeglaselt algasendisse..

5.10. ST5510-Hi5-MD Body Extension

Varustuse reguleerimine (ST): heitke istmel selili, asetage jalad rullidele ja kinnitage turvavöö. Selle masina kasutamisel on soovitatav kasutada turvavööd.



HOIATUS! Kangid saavad kiiresti liikuda. Enne nupu vajutamist veenduge, et keegi või mitte keegi ei seisaks kangide teel.



Keha pikendamise harjutus: harjutamiseks vajutage hoobasid vaheldumisi jalgadega allapoole, hoides tuharad kindlalt istmel. Pöörake aeglaselt algasendisse.

5.11. ST5520-Hi5-MD Adduction/Abduction

Varustuse reguleerimine (ST): vajadusel reguleerige käepidemeid keerates jalatugevuse piirajaid nii, et kangid ei avaneks treeningu ajal soovitud laiuselt. Istu maha ja aseta jalad jalatoedele.



Lisandharjutus: treenige kangid jalgadega kokku vajutades. Hoidke selg kindlalt istme vastu. Naaske aeglaselt algasendisse.



Abduktsiooniharjutus: treenige kangid jalgadega lahku surudes. Hoidke selg kindlalt istme vastu. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.12. ST5530-Hi5-MD/ STE5530-Hi5-MD Leg Extension/Curl

Varustuse reguleerimine (ST): vajadusel reguleerige kauguse piirajaid, keerates küljel olevaid käepidemeid, nii et põlveliigest ei saaks treeningu ajal painutada ega pikendada rohkem kui soovitud.

Istuge istmele nii, et põlved toetuksid ülemisele padjale, ja reguleerige seljatoetust, tõstes seljal oleva käepideme ja viies seljatoe soovitud kõrgusele. Reguleerige alumisi tugipatju, tõmmates käepidemest nii, et rull oleks ca. 10 cm kanna kohal.

Masinal on polsterdatud säärepaelad, mis kinnitavad reie treeningu ajal. Kinnitage rihm, surudes rihma pandlad kokku, kuni kuulete klõpsatavat heli. Pingutage rihma, tõmmates rihma vabast otsast. Avage rihm, vajutades kiirkinnitust mõlemalt poolt.



HOIATUS! Olge ettevaatlik ja ärge jätke nahka kiirkinnitusmehhanismi vahele.

Vigastuste vältimiseks vajutage kiirkinnitust ainult otstest ja olge rihma kinnitamisel ettevaatlik.

Masinal on reguleeritavad kangid, et võimaldada kasutajatele sobivat treenimisasendit olenemata suurusest. Tõmmake punast vabastushooba väljapoole, keerates samal ajal rulli soovitud asendisse. Kangi lukustamiseks vabastage käepide.



HOIATUS! Veenduge, et pärast reguleerimist mahub vabastushoova õlg korralikult ettenähtud pesasse. Vastasel juhul võib kang treeningu ajal liikuda ja põhjustada ohtu.

Varustuse elektriline reguleerimine (STE): vajutage puuteekraanil asuvat reguleerimisnuppu ning noolenuppude abil reguleerige seljatoet ja alumisi rullikuid. RFID-märgendiga treenimisel mäletab seade teie seadeid teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse ajal.



Jalgade pikendamise harjutus: asetage jalad alumiste rullide alla ja kinnitage turvavöö.
Harjutamiseks vajutage hoobasid vaheldumisi jalgadega ülespoole, pöörduge aeglaselt algasendisse.



Jalgade koolutamise harjutus: asetage jalad alumiste rullide kohale ja kinnitage reie rihmad ja turvavöö.
Harjutamiseks vajutage hoobasid vaheldumisi jalgadega allapoole, naaske aeglaselt algasendisse.

5.13. ST5540-Hi5-MD/ STE5540-Hi5-MD Leg Press

Varustuse reguleerimine (ST): reguleerige seljatoe tagant käepidemest nii, et teie jalad oleksid lähteasendis 90-kraadise nurga all.

Reguleerige liikumise alguspunkti, liigutades lüliti soovitud valikule ('LOCK' või 'UNLOCK').

Masinal on jalarihmad, millega saab jalgu kinnitada jalatoedele.

Masinal on soovitud liikumise alguspunkti määramiseks lukustusseade. Keerake (vastupäeva) küljel olevad tähekruid lahti ja liigutage kruvi horisontaalselt 'Lukust' asendisse 'Ava'. Liigutage kang soovitud alguspunkti ja keerake tähekruid asendisse 'Lukusta'. Korda sama teist hooba. Kui soovite kasutada kogu masina liikumisulatust, keerake kruvi asendisse „Ava”.

MÄRGE! Vajadusel küsige kelleltki abi, sest hoova hoidmine kruvi keeramise ajal võib olla üksi keeruline.

Varustuse elektriline reguleerimine (STE): vajutage puutetundliku ekraani reguleerimisnuppu ja kasutage nooleklahve istme asendi reguleerimiseks. RFID-märgendiga treenimisel mäletab seade teie seadeid teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse ajal.



Harjutus jalgadele vajutamiseks: harjutamiseks lükake hoobasid vaheldumisi jalgadega ettepoole, hoides alaselga kindlalt istmel. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.14. STE5546-Hi5-MD Leg Press Incline

Varustuse reguleerimine:

Masinal on reguleeritav jalatugi, mis võimaldab treenimisel kasutada erinevaid liigese nurki. Tõmmake punast vabastuskäepidet väljapoole ja keerake samal ajal jalatugi

soovitud asendisse. Jalatoe lukustamiseks vabastage käepide. Reguleerige liikumise alguspunkti vasakul asuva lukustustihvti abil.

Masinal on elektriliselt reguleeritav seljatugi ja õlarullid, mis hõlbustavad kasutajal treenimisasendi reguleerimist juba istudes. Reguleerige seljatuge ja õlarulle, vajutades ekraanil asuvat reguleerimisnuppu ja kasutades noolenuppe

MÄRGE! Vajadusel küsige kelleltki abi, sest lähtepunkti ja jalatoe reguleerimine võib olla üksi keeruline..



HOIATUS! Veenduge, et pärast reguleerimist mahub vabastushoova õlg korralikult ettenähtud pesasse. Vastasel juhul võib jalatoe treeningu ajal liikuda ja põhjustada ohtu.

Varustuse reguleerimine (koos RFID-ga):

Noolenuppude abil seljatoe ja õlarullide reguleerimiseks vajutage puuteekraani reguleerimisnuppu. RFID-märgendiga treenimisel mäletab seade teie seadeid teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse ajal.



Harjutus jala vajutamiseks:
Harjutamiseks lükake kang jalgadega ettepoole. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.15. STE5549-Hi5-MD Leg Press CC

Varustuse reguleerimine: Masinal on elektriliselt reguleeritav kelk, seljatugi ja õlarullid, mis hõlbustavad seadme seadistamist soovitud treeningasendisse.

Seadmel on ka käsitsi reguleeritav jalaplaat. Tõmmake punast vabastushooba väljapoole ja samal ajal keerake jalaplaat soovitud asendisse. Jalaplaadi lukustamiseks vabastage hoob.



HOIATUS! Pärast reguleerimist veenduge, et lukustuskäepide on õigesti sisestatud ettenähtud soonde. Vastasel juhul võib jalaplaat treeningu ajal liikuda ja põhjustada ohtu.

Seadme reguleerimine (RFID-ga): Vajutage puuteekraanil reguleerimisnuppu, et nooleklahvidega reguleerida kelgu, seljatuge ja õlarulle. Kui treenite RFID-märgisega, jätab seade teie praeguse treeningprogrammi eelmise külastuse seaded meelde.



Leg Press CC harjutus:
Treenige kelgu jalgadega tahapoole lükates. Pöörake aeglaselt tagasi algasendisse.

5.16. ST9110-Hi5-MD Biceps/Triceps Easy Access

Varustuse reguleerimine:

1. Ratastooliga: reguleerige ennast masina juures nii, et saaksite küünarnukid tugipadjale asetada. Samuti saate masinas harjutada ühte kätt korraga, ratastooliga väikese nurga all.
2. EA tooliga: seadke tool nii, et toetuksite küünarnukid tugipadjale. Kui teil on reguleeritav EA tool, reguleerige iste soovitud kõrgusele, tõstes kahe käega istme seljatoest. Iste lukustub automaatselt kohale.



Bicepsi harjutus: asetage käed rullide alla. Toetage küünarnukid tugipadjadel, hoova õõtsuova pöördetappides. Harjutage käte vaheldumisi painutades, tõstes hoobasid ülespoole. Naaske aeglaselt algasendisse.



Triitsepsi harjutus: asetage käed rullidele. Toetage küünarnukid tugipadjadele. Harjutage käte vaheldumisi sirutades, langetades hoovad alla. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.17. ST9120-Hi5-MD Push Up/Pull Down Easy Access

Varustuse reguleerimine:

1. Ratastooliga: reguleerige ennast masina poole nii, et toetuksite ka masina seljatoele.
2. EA tooliga: seadke tool nii, et toetuksite ka masina seljatoele. Kui teil on reguleeritav EA tool, reguleerige iste soovitud kõrgusele, tõstes kahe käega istme seljatoest. Iste lukustub automaatselt kohale. Vajaduse korral reguleerige vahemiku piirajaid, keerates külgedel olevaid käepidemeid, nii et kangivarras ei tõuseks ega langeks rohkem kui soovitud. Vajadusel kinnitage turvavöö.



ETTEVAATUST! Olge hoobade liikumise eest ettevaatlik.



Push Up harjutus: Harjutage, lükates hoobasid üles, hoidke randmeid sirgena ja toetuge seljatoele. Naaske aeglaselt algasendisse.



Harjutus allapoole: Harjutage, tõmmates hoobasid kätega alla, naaske aeglaselt algasendisse.

5.18. ST9125-Hi5-MD Dip/Shrug Easy Access

Varustuse reguleerimine:

1. Ratastooliga: reguleerige ennast masina poole nii, et toetuksite ka masina seljatoele.
2. EA tooliga: seadke tool nii, et toetuksite ka masina seljatoele. Kui teil on reguleeritav EA tool, reguleerige iste soovitud kõrgusele, tõstes kahe käega istme seljatoest. Iste lukustub automaatselt kohale.

Seadmel on horisontaalselt reguleeritavad hoovad, mis võimaldavad kasutajatel saavutada optimaalne treenimisasend treenimisel nii ratastooli kui ka ilma seda kasutamata.

Vajadusel reguleerige kauguse piirajaid, keerates küljel olevaid käepidemeid, nii et kangid ei saaks treeningu ajal liiga kõrgelt ega madalalt liikuda. Pingutamiseks keerake kangihoova kruvi päripäeva ja vabastamiseks vastupäeva. Kui kruvi on lahti keeratud, lükake või tõmmake hooa soovitud laiusse ja keerake kruvi kinni.



Kastmisharjutus: harjutamiseks lükake kangid kätega alla, hoidke randmeid sirgelt ja toetuge seljatoele. Naaske aeglaselt algasendisse.



Õlgu kehitamine: Harjutus: haarake hooadest ja tõstke oma õlad üles. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.19. ST9140-Hi5-MD Chest Press Easy Access

Varustuse reguleerimine:

1. Ratastooliga: asetage end seadme juurde nii, et asuksite seljatoele võimalikult lähedal. Valige käepidemed, mis asuvad ligikaudu kaenlaaluste kõrgusel.
2. EA tooliga: seadke tool nii, et toetuksite ka masina seljatoele. Kui teil on reguleeritav EA tool, reguleerige iste soovitud kõrgusele, tõstes kahe käega istme seljatoest. Iste lukustub automaatselt kohale.

Harjutuse alguspunkti saab kindlaks määrata seadme lukustusmehhanismi abil. Enne lukustusmehhanismi reguleerimist veenduge, et seadmes pole rõhku, st takistus on null.

Tõmmake seadme küljel olev lukustusmehhanismi tihvt välja ja sisestage see soovitud kohta, tõmmates samal ajal käepidet nii, et see jääks tihvti paremale küljele. Korda seda teisel pool.

MÄRGE! Käepidemed peavad jääma tihvtide ette, nii et lukustusmehhanism töötab korralikult. Vastasel juhul takistavad tihvid vales suunas liikumist.



Rindkere vajutamise harjutus: treenige kangivarre ettepoole surudes. Hoidke küünarnukid horisontaalselt ja randmed sirged. Naaske aeglaselt algasendisse

5.20. ST9150-Hi5-MD Lat Pull Easy Access

Varustuse reguleerimine:

1. Ratastooliga: reguleerige ennast masina poole nii, et toetuksite ka masina rinnatoele.
2. EA tooliga: seadke tool nii, et toetuksite ka masina seljatoele. Kui teil on reguleeritav EA tool, reguleerige iste soovitud kõrgusele, tõstes kahe käega istme seljatoest. Iste lukustub automaatselt kohale.

Harjutuse alguspunkti saab kindlaks määrata seadme lukustusmehhanismi abil. Enne lukustusmehhanismi reguleerimist veenduge, et seadmes pole rõhku, st takistus on null.

Tõmmake seadme küljel olev lukustusmehhanismi tihvt välja ja sisestage see soovitud kohta, tõmmates samal ajal käepidet nii, et see jääks tihvti paremale küljele. Korda seda teisel pool.

MÄRGE! Käepidemed peavad jääma tihvtide taha, nii et lukustusmehhanism töötab korralikult. Vastasel juhul takistavad tihvid vales suunas liikumist.

Reguleerige rindkere tugi üles või alla, tõmmates seda veidi enda poole ja pöörates tugipatja pool pööret. Rindtoe reguleerimine võimaldab erineva suurusega inimestel leida endale sobiv treeningasend.



HOIATUS! Rindkere tugi ei ole jäik. Masinasse sisenemisel või sealt lahkumisel ärge toetuge rinna toele.

Masinatel on vabastamisfunktsioon, mis võimaldab treeningu alustamisel käepidemeid kasutajale lähemale nihutada, hõlbustades käepidemeteni jõudmist.

Vajutage käepidemete lähemale nihutamiseks seadme keskel asuvat nuppu. Pärast käepidemete haaramist kasvab vastupanu mõne sekundi pärast automaatselt soovitud tasemeni.



HOIATUS! Enne vabastamisfunktsiooni kasutamist reguleerige takistust. Kangivarred võivad kiiresti liikuda.



Lat Pull -harjutus: treenige, tõmmates hoobasid enda poole. Hoidke oma rinda padja all. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.21. ST9160-Hi5-MD Pec Deck Easy Access

Varustuse reguleerimine:

1. Ratastooliga: reguleerige ennast masina poole nii, et toetuksite ka masina seljatoele.
2. EA tooliga: seadke tool nii, et toetuksite ka masina seljatoele. Kui teil on reguleeritav EA tool, reguleerige iste soovitud kõrgusele, tõstes kahe käega istme seljatoest. Iste lukustub automaatselt kohale.



Pec Deck -harjutus: harjutamiseks vajutage hoobasid käsivarrega kokku. Naaske aeglaselt algasendisse

5.22. ST9175-Hi5-MD Optimal Rhomb Easy Access

Varustuse reguleerimine:

1. Ratastooliga: reguleerige ennast masina poole nii, et toetuksite ka masina rinnatoele.
2. EA tooliga: seadke tool nii, et toetuksite ka masina seljatoele. Kui teil on reguleeritav EA tool, reguleerige iste soovitud kõrgusele, tõstes kahe käega istme seljatoest. Iste lukustub automaatselt kohale.

Reguleerige rindkere tugi üles või alla, tõmmates seda veidi enda poole ja pöörates tugipatja pool pööret. Rindtoe reguleerimine võimaldab erineva suurusega inimestel leida endale sobiv treeningasend.

Masinal on vabastamisfunktsioon, mis võimaldab treeningu alustamisel käepidemeid kasutajale lähemale nihutada, hõlbustades käepidemeteni jõudmist.

Vajutage käepidemete lähemale nihutamiseks seadme keskel asuvat nuppu. Pärast käepidemete haaramist kasvab vastupanu mõne sekundi pärast automaatselt soovitud tasemeni.



HOIATUS! Enne vabastamisfunktsiooni kasutamist reguleerige takistust. Kangivarred võivad kiiresti liikuda.



Optimaalne Rombiharjutus: treenige, tõmmates kangid oma kätega tagasi, tõmmates õlaribasid üksteise poole. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.23. ST9310-Hi5-MD Abdomen/Back Easy Access

Varustuse reguleerimine:

Valige istme asend, tõstes ja liigutades tagumist nuppu. Veenduge, et iste lukustub oma kohale.

Seadmele hõlpsasti juurde pääsemiseks ja sealt lahkumiseks keerake seljatugi allapoole, tõstes seljatoe ja pöörates toe alla.

Juurdepääsuks saate ka hoova käest eemale keerata, tõmmates käepidet ja keerates rulli püstiasendis. Kui olete valmis alustama treeningut, keerake rull alla.

Seade on varustatud elektroonilise istme kõrguse reguleerimisega, hõlbustades selle kasutamist. Pöörake lüliti päripäeva või vastupäeva, et reguleerida iste soovitud kõrgusele.

Vajadusel kinnitage turvavöö.



Kõhu harjutus: treenige, hoides kätega ettevaatlikult rullikust kinni ja surudes kõhulihaseid kasutades kangivarre alla. Naaske aeglaselt algasendisse.

Kõhu vasakpoolne harjutus: asetage end istmele vasakule poole. Töötage kõhuga, surudes kangivarre allapoole ja hoidke tagasikäigu vastupanu.

Kõhu parempoolne harjutus: asetage istme külgsuunas paremale. Töötage kõhuga, surudes kangivarre allapoole ja hoidke tagasiliikumise suhtes vastupanu.



Seljaharjutus: istuge nii, et kangivarras oleks vastu abaluud ja seljatugi toetaks teie kõhtu.

Harjutamiseks lükake kangivarre alla, kasutades alaselja lihaseid, käed risti rinnal. Naaske aeglaselt algasendisse.

5.24. ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access

Seadmete reguleerimine:

Lihtsamaks juurdepääsuks ja lahkumiseks pöörake rulli rulli tõstmisega allapoole. Pöörake rulli tagasi üles, kui olete ennast masina juures istunud, jalad mõlemal pool rulli. Rull lukustub automaatselt kohale.

Samuti võite lukustada hoova ülemisse asendisse, et seda saaks seadmele juurde pääsemisel või sellest lahkumisel kasutada tugina. Kasutage lukustuse aktiveerimiseks kõrval asuvat puutetundliku ekraaniga nuppu lukustus ja keerake hooba, kuni see lukustub. Vabastage kang, vajutades uuesti puutetundliku ekraani lukustusnuppu.

Keerake harjutus:



1. Paremale: seisa masinas nii, et õige tugipadi oleks reite vahel. Pange oma vasak käsi rulli tagaosa taha ja parem käsi paindus eesmise vasaku külje poole.

Harjutage keha keerates paremale, sirge seljaga, silmad järgivad liikumist. Naaske aeglaselt algasendisse.

2. Vasakule: seiske masinas nii, et vasakpoolne tugipadi oleks reite vahel.

Pange oma parem käsi rulli tagaosa taha ja vasak käsi painutas ees rulli paremale küljele. Harjutage keha keerates vasakule, sirge seljaga, silmad järgivad liikumist. Naaske aeglaselt algasendisse.

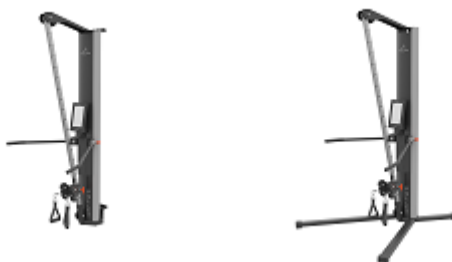
5.25. HUR Pulley

Kaasa arvatud mudelid:

- ST 8820-Hi5-MD HUR Pulley (max. 20 kg) seinale kinnitatud
- ST8830-Hi5-MD HUR HUR Pulley (max. 30 kg) seinale kinnitatud
- ST8821-Hi5-MD HUR Pulley (max. 20 kg) Vabaltseisev
- ST8831-Hi5-MD HUR Pulley (max. 30 kg) Vabaltseisev



HOIATUS! Põrandale paigaldatavad seadmed paigaldatakse stabiilsele ja tasasele alusele. Põrandale kinnitatavad mudelid Hur Pulley peavad olema põrandale kinnitatud



Seinale paigaldatav mudel Põrandale paigaldatav mudel..

Pulley reguleerimine:

Tõmmake oranž käepide, mis asub kaablikoloni küljel, ja reguleerige kõrgust, liigutades kaablikoloni üles või alla. Veenduge, et kaabli samm on korralikult lukustatud



HOIATUS! Pärast kaablisamba reguleerimist veenduge, et käepideme varras libiseb korralikult tagasi oma pilusse. Vastasel juhul võib kaablikolonn liikuda ja põhjustada ohtliku olukorra.

Kui vajate tugikäepidemeid, tõmmake oranž käepide raami kõrval ja reguleerige käepidemed soovitud tasemele. Veenduge, et käepideme varras libiseb tagasi oma pilusse

Pulley on loodud mitmesuguste ala-, kesk- ja ülakeha harjutuste jaoks. Seadmega on kaasas juhised kõige tavalisemate harjutuste jaoks ja need illustreeritud juhised soovitakse paigutada seadmete lähedale hästi nähtavale kohale.

Lisateavet HUR-rihmarattaga treenimise kohta leiate videost 'HUR-rihmaratas - funktsionaalne treener'. Rihmaratta treenimine Lisaks üldisele sissejuhatusele kuvatakse 17 põhiharjutust ala-, kesk- ja ülakehale. HUR-rihmaratas on mõeldud ja mõeldud lihaste ja jõu treenimiseks. Standardvarustuse, paar käepideme ja jalarihma abil on võimalik treenida näiteks käte, jalgade ja ülakeha lihaseid. Rihmaratta tarvikute abil on võimalik treeningut terviklikumaks muuta. Populaarsed rihmaratta tarvikud on näiteks rihmaratta sõudepink, tritiseps ning allatõmmatavad käepidemed ja rihmad. Nende abil on lihtne sihtida erinevaid kehaosi ja spetsiaalseid lihaseid. Tähelepanuväärne on see, et HUR-rihmaratast saavad kasutada ka ratastooli kasutajad.

MÄRGE! HUR-i tooted on mõeldud ja mõeldud ainult jõusaalis, terviseklubis ja rehabilitatsiooniks. HUR-i toodet tohib kasutada ainult nende kavandatud ja kavandatud otstarbel. Vale kasutamine võib põhjustada kehavigastusi ja seadmeid. Vale kasutamine võib kaotada tootja vastutuse ja tühistada garantii. Ebaõige kasutamine tähendab kõiki toiminguid, mis on vastuolus HUR-toodete kavandatud kasutusega, ja kõiki tegevusi selles kasutusjuhendis toodud juhiste vastu või nende järgimata jätmist.

Vigastuste ja kahjustuste vältimiseks pöörake tähelepanu järgimisele:

Ärge tõmmake köisi liiga kaugele küljele (max 45 ° / 90 °), sest köis võib rullide vahele kinni jääda.

Tugikäepidemed on mõeldud toetuse andmiseks. Neid ei tohi kasutada masina kastmiseks, ronimiseks ega kandmiseks.

Madala vastupanuga treenides vältige jõnksu ja muid kiireid liigutusi. Takistuse tekitav silinder ei sobi kiirete liikumistega ja trossid võivad rullidest välja hüpata.

Kui seadmes on rõhk, ei tohiks köisi järsult välja tõmmata ja lahti lasta, sest rõhk tõmbab trossi seadme juurde tagasi ja see võib põhjustada rullide purunemise, kui näiteks varras või haarats neid tugevalt tabab.



HOIATUS! Kui treenite rihmaratta taljepaelaga, kinnitage mõlemad köied taljepaela külge. Kui rihmaratta vöörihm on kinnitatud ühe köie abil, võib köie lahtiühendamine põhjustada ohuolukorra.



HOIATUS! Vale või liigne treenimine võib teie tervist kahjustada.

6. HOOLDUS

Soovitused üldiseks hoolduseks:

	OPERATSIOONI	LISAINFORMATSIOON
Iga päev	Wipe the handle grips, upholstery and adjusting buttons.	Normal daily routine to maintain general good hygiene and comfort. It is recommended that you use HUR Cleaning products and disinfectants. Do not use dish detergent, as it will dry the artificial leather upholstery.
Kord nädalas	Wipe the handle grips, upholstery and adjusting buttons. Disinfect if necessary.	It is recommended that you use HUR Cleaning products and disinfectants. Use only a small amount of water. Do not use products containing alcohol. Always make sure that the product is compatible with the surface material of the equipment being cleaned if you use products other than those recommended by HUR.
	Check the compressed air system's water separator.	Empty it, if the tank liquid level is over the halfway point.
	Check the compressor motor / engine oil level.	Add if necessary. See the compressor manual for detailed instructions.
Igakuine	Tilt the device and clean the floor underneath the device. Do not tilt the device without assistance.	Wipe the floor or use a vacuum cleaner. Make sure that no stress is caused on the air tubes or electrical cables during the device is tilted. Avoid contact between the cleaning means and the components installed under the device. If you think that some of the components are damaged, please contact service@hur.fi
Kaks korda aastas	Overhaul: The use of an authorized HUR service person is recommended.	Basic condition check of device. • Cleaning and lubrication of piston rods. • Lubrication and adjustment of roller cushions. • Checking the compressor
Aastas	Overhaul: The use of an authorized HUR service person is recommended.	Basic condition check of device. • Cleaning and lubrication of piston rods. • Lubrication and adjustment of roller cushions. • Checking the compressor



HOIATUS! Seadmete ohutus on võimalik ainult siis, kui seadmeid kontrollitakse ja kontrollitakse regulaarselt kulumise ja kahjustuste suhtes.



HOIATUS! Ärge avage kuvaseadet.



HOIATUS! Ärge kasutage kahjustatud toiteallikat.

Kompressori hoolduse kohta leiate üksikasjalikku teavet kompressori kasutusjuhendist.

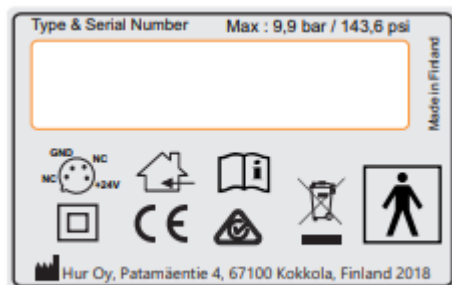
Kõik mehaanilised seadmed vajavad hooldust. See tagab, et seadmed töötavad aasta-aastalt vaevata. Hooldamata jätmine võib garantii kaotada. Kasutaja ohutuse tagamiseks

ja talitlushäirete vältimiseks on soovitatav, et kasutajat õpetataks enne seadme iseseisvat kasutamist seadme kasutamist.

HUR-i tootega seotud probleemide korral pöörduge palun kohaliku esindaja poole HUR edasimüüja või HUR teenindusorganisatsioon. Neil on volitatud teenindus personal teid aidata.

Rikkest teatamisel on soovitatav järgmine üles kirjutada teave:

- Toote mudel ja seerianumber
- Kui rike esmakordselt avastati
- Rikke kirjeldus. Katkine, pole kirjeldus. Krigisev rull on üks tõrke kirjelduse näide.
- Loomulikult on vajalik teie nimi ja ettevõtte teave.



MÄRGE! HUR-seadme saab identifitseerida seerianumbri järgi. Seerianumbri leiata seadme raamilt koos tüübisildiga.

Mõned põhipunktid probleemolukordade kohta:

- Õhulekke korral lülitage kompressor koheselt välja. Kui kompressor töötab pikema aja jooksul, tekib kompressori ülekuumenemine ja rike. Lisaks toru ühendamisele ÄRGE proovige midagi enne HUR-i töötajatega ühendust võtmist parandada.
- Lülitage katkisest masinast välja ja lahutage alati kõik elektroonilised tarvikud.
- Enne kontrollimist ja parandamist veenduge, et katkisi seadmeid ei kasutata.

6.1. HUR puhastuslapid

- mõeldud kogu HUR-seadme üldiseks puhastamiseks
- mõeldud käepidemete ja polsterduste puhastamiseks
- sobib ka käte puhastamiseks.



6.2. HUR desinfitseerimisrätikud

- mõeldud HUR-seadmete ning nende käepidemete ja polsterduste puhastamiseks.
- sobib ka puutekraanide desinfitseerimiseks.

Näpunäide! Kui hoiate salvrätikut pärast kasutamist haardetihendiga kotis, saate seda jätkata seni, kuni salvrätik on niiske.

MÄRGE! HUR-seadme puhastamiseks ja desinfitseerimiseks on soovitatav kasutada ainult HUR-puhastus- ja HUR-desinfitseerimisrätikuid. Puhastusvahendi või salvrätiku kasutamine, mis ei ühildu seadme pinnamaterjaliga, võib seadme pindu ja polsterdusi kahjustada. Kui puhastamine ja desinfitseerimine on tehtud mõne muu toote kui HURi soovitatud puhastus- ja desinfitseerimisvahendi abil, ei kuulu garantii garantii alla.

7. TEHNILISED ANDMED

Alltoodud tabelist leiate Hi5 masinate tehnilised andmed.

Kood	Nimi	Suunatud lihastik	Suurus (WxLxH cm/in)	Kaal (kg/lbs)	Maks. takistus (kg)	Silindrid
ST3110-Hi5-MD	Biceps / Triceps	Upper Body	115 x 103 x 124 / 45 x 41 x 49	88/194 (STE) 85/187 (ST)	27	2
STE3125-Hi5-MD / ST3125-Hi5-MD	Dip / Shrug	Upper Body	90 x 98 x 137/35 x 39 x 54	69/152 (STE) 66/146 (ST)	102 / 92	1
STE3320-Hi5-MD / ST3320-Hi5-MD	Back Extension	Middle Body	86 x 111 x 115/ 34 x 44 x 45	75/165 (STE) 72/159 (ST)	63	1
STE5120-Hi5 - MD / ST5120-Hi5-MD	Push Up / Pull Down	Upper Body	110 x 150 x 181 /43 x 59 x71	79/174 (STE) 76/168 (ST)	54 / 63	1
STE5140-Hi5-MD / ST5140-Hi5-MD	Chest Press	Upper Body	119 x 125 x 137 /47 x 49 x 54	87/192 (STE) 84/185 (ST)	45	2
STE5160-Hi5-MD /ST5160-Hi5-MD	Peck Deck	Upper Body	118 x 100 x 132 /46 x 39 x 52	74/163 (STE) 72/159 (ST)	36	2
STE5175-Hi5-MD / ST5175-Hi5-MD	Optimal Rhomb	Upper Body	106 x 131 x 113 /42 x 52 x 44	77/170 (STE) 75/165 (ST)	36	2
STE5310-Hi5-MD/ST5310-Hi5-MD	Abdomen / Back	Middle body	86 x 90 x 130 / 34 x 35 x 51	71/157 (STE) 68/150 (ST)	63	1
ST5340-Hi5-MD	Twist Rehab	Middle Body	140 x 101 x 120/ 55 x 40 x 47	75/ 165	27	1
ST5510-Hi5-MD	Body Extension	Lower Body	112 x 125 x 114 / 44 x 49 x 45	86/190	63	2
ST5520-Hi5-MD	Adduction / Abduction	Lower Body	147 x 123 x 126 /58 x 48 x 50	73/161	36 / 45	2
STE5530-Hi5-MD/	Leg Extension / Curl	Lower Body	112 x 155 x 140 / 44 x 61 x 55	104/229 (STE)	36	2

ST5530-Hi5-MD			112 x 160 x 137 / 44 x 63 x 54	100/220 (ST)		
STE5540-Hi5-MD/ ST5540-Hi5-MD	Leg Press	Lower Body	103 x 170 x 135 /41 x 67 x 53	127/280 (STE) 124/273 (ST)	135	2
STE5546-Hi5-MD	Leg Press Incline	Lower Body	93 x 222 x 128 / 37 x 87 x 50	107/236	198	1
STE5549-Hi5-MD	Leg Press CC	Lower Body	94 x 227 x 151 / 37 x 89 x 59	175 / 386	135	2
ST9110-Hi5-MD	Biceps / Triceps Easy Access	Upper Body	127 x 115 x 128 /50 x 45 x 50	91/201	27	2
ST9120-Hi5-MD	Push Up / Pull Down Easy Access	Upper Body	113 x 127 x 179 / 44 x 50 x 70	73/161	54/ 63	1
ST9125-Hi5-MD	Dip / Shrug Easy Access	Upper Body	107 x 130 x 108 /42 x 51 x 43	72/159	102/ 92	1
ST9140-Hi5-MD	Chest Press Easy Access	Upper Body	131 x 137 x 105 / 52 x 54 x 41	84/185	45	2
ST9150-Hi5-MD	Lat Pull Easy Access	Upper Body	116 x 105 x 118 / 46 x 41 x 46	80/176	27	2
ST9160-Hi5-MD	Pec Deck Easy Access	Upper Body	143 x 113 x 138 / 56 x 44 x 54	82/181	36	2
ST9175-Hi5-MD	Optimal Rhomb Easy Access	Upper Body	110 x 106 x 115/ 43 x 42 x 45	82/181	36	2
ST9310-Hi5-MD	Abdomen / Back Easy Access	Middle Body	86 x 131 x 171 / 34 x 52 x 67	89/196	36	2
ST9330-Hi5-MD	Twist Easy Access	Middle Body	80 x 125 x 126 / 31 x 48 x 50	63/139	27	1
ST8820-Hi5-MD	HUR Pulley	Multifunctional	80 x 90 x 220/ 31 x 35 x 87	43/95	2-20 (/rope)	1

ST8830-Hi5-MD	HUR Pulley	Multifunctional	80 x 90 x 220/ 31 x 35 x 87	43/95	4-30 (/rope)	1
ST8821-Hi5-MD	HUR Pulley	Multifunctional	137 x 145 x 220/ 54 x 57 x 87	78/172	2-20 (/rope)	1
ST8831-Hi5-MD	HUR Pulley	Multifunctional	137 x 145 x 220/ 54 x 57 x 87	78/172	4-30 (/rope)	1

7.1. Töökeskkond

Ümbritsev temperatuur: 15-35 °C, 59-95 °F.
Suhteline niiskus: 30-75 %
Atmosfääri rõhk: 70,0-106,0 kPa

7.2. Transpordikeskkond

Ümbritsev temperatuur: -20-60 °C, -4-140 °F.
Suhteline niiskus: 45-75 %
Atmosfääri rõhk: 50,0-106,0 kPa

7.3. Ladustamiskeskond

Ümbritsev temperatuur: 0-60 °C, 32-140 °F.
Suhteline niiskus: 30-75 %
Atmosfääri rõhk: 70,0-106,0 kPa

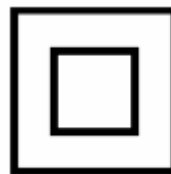
7.4. Toiteallikas

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

7.5. Klassifikatsioon

Seadmed on vastavalt meditsiiniseadmete määrusele registreeritud I klassi meditsiiniseadmetena (2017 / 745).

Seadmete elektriohutusklass on II klass BF.



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