

# HUR SmartTouch Hi5-MD

## Omistajan ohjekirja



# LUE TÄMÄ ENSIN



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

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

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

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

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

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

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

Jatkuvan tuotekehityksen takia HUR pidättää oikeuden tuotemuutoksiin ilman ennakkoilmoitusta.

Käyttöohjeiden tarkistuspäivä 13. heinäkuuta 2022.



Ab HUR OY

Patamäentie 4

67100 Kokkola FINLAND

Tel. +358 6 832 5500

Email: [sales@hur.fi](mailto:sales@hur.fi), [service@hur.fi](mailto:service@hur.fi)

[www.hur.fi](http://www.hur.fi)

## JOHDANTO

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

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

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

HUR-laitteet täyttävät lääkinnällisiä laitteita koskevat vaatimukset ja ne on rekisteröity Fimeaan (Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus) lääkinnällisiksi laitteiksi. Tämä tarkoittaa, että laitteita voidaan käyttää myös terveydenhuollossa ja kuntoutuksessa.



# SISÄLLYSLUETTELO

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>LUE TÄMÄ ENSIN .....</b>                                                  | <b>2</b>  |
| <b>JOHDANTO .....</b>                                                        | <b>3</b>  |
| <b>TURVALLISUUSVAROTOIMET .....</b>                                          | <b>6</b>  |
| <b>TURVALLISUUSVAROTOIMET JA VAROITUKSET HUR-LAITTEIDEN OMISTAJILLE.....</b> | <b>7</b>  |
| <b>1 ASENNUS .....</b>                                                       | <b>8</b>  |
| <b>2 TAKUU .....</b>                                                         | <b>9</b>  |
| 2.1 Ab HUR Oy takuehdot .....                                                | 9         |
| 2.2 Yleistä tuotteista .....                                                 | 9         |
| 2.3 Takuu.....                                                               | 9         |
| 2.4 Takuu aika .....                                                         | 9         |
| 2.5 Korjaus .....                                                            | 10        |
| 2.6 Rajoitukset.....                                                         | 10        |
| 2.7 Takuunalaisen vian ilmoittamisesta .....                                 | 10        |
| 2.8 Muut kuin HUR:n valmistamat laitteet ja tuotteet.....                    | 11        |
| 2.9 Kuluttajan oikeudet.....                                                 | 11        |
| 2.10 Takuehtojen muuttaminen .....                                           | 11        |
| 2.11 Sovellettava laki.....                                                  | 11        |
| <b>3 KÄYTTÖTARKOITUS .....</b>                                               | <b>12</b> |
| <b>4 PERUSTOIMINTA .....</b>                                                 | <b>14</b> |
| 4.1 Käyttö ilman RFID:tä .....                                               | 14        |
| 4.1.1 Tehoharjoittelu .....                                                  | 14        |
| 4.1.2 Harjoittelu hyödyntäen liikelaajuutta .....                            | 14        |
| 4.2 Käyttö RFID:n kanssa .....                                               | 14        |
| 4.2.1 Tehoharjoittelu .....                                                  | 14        |
| 4.2.2 Liikelaajuuksien personointi .....                                     | 15        |
| 4.2.3 Harjoittelu liikelaajuutta hyödyntäen .....                            | 15        |
| 4.3 Yleiset laitteistotiedot .....                                           | 15        |
| 4.3.1 Turvavyö.....                                                          | 15        |
| 4.3.2 Liikerajoittimet.....                                                  | 16        |
| 4.4 Istuimen säätö STE .....                                                 | 16        |
| 4.5 Istuimen säätö ST .....                                                  | 16        |
| <b>5 LAITTEIDEN TOIMINTA .....</b>                                           | <b>17</b> |
| 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 .....                | 24        |
| 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 .....          | 29        |
| 5.24     | ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access.....                  | 29        |
| 5.25     | HUR Pulleys .....                                     | 30        |
| <b>6</b> | <b>YLLÄPITO.....</b>                                  | <b>32</b> |
| 6.1      | HUR Puhdistusliinat.....                              | 33        |
| 6.2      | HUR Desinfiointipyyhkeet.....                         | 33        |
| <b>7</b> | <b>TEKNISET TIEDOT.....</b>                           | <b>35</b> |
| 7.1      | Käyttöympäristö .....                                 | 37        |
| 7.2      | Kuljetusympäristö .....                               | 37        |
| 7.3      | Varastointiympäristö.....                             | 37        |
| 7.4      | Virtalähde .....                                      | 37        |
| 7.5      | Luokittelu .....                                      | 37        |

## TURVALLISUUSVAROTOIMET

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

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



**VAROITUS!** Sopimaton tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttäsi.

## TURVALLISUUSVAROTOIMET JA VAROITUKSET HUR-LAITTEIDEN OMISTAJILLE

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

# 1 ASENNUS

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

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

HUOMIO! Alhaisen resistiivisyyden omaavaa lattiamateriaalia suositellaan.



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



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

## **2 TAKUU**

### **2.1 Ab HUR Oy takuuehdot**

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

### **2.2 Yleistä tuotteista**

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

### **2.3 Takuu**

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

### **2.4 Takuuaika**

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

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

## 2.5 Korjaus

Mikäli takuuajana ilmenee takuunalainen vika tai häiriö HUR-tuotteessa, HUR korjaa vioittuneen tuotteen, tai toimittaa korvaavan tuotteen vioittuneen tuotteen tilalle, tai harkinnan mukaan korvaa vioittuneen tuotteen hinnan ostajalle. Ehtona korjaukselle on, että HUR:n tutkimukset osoittavat, että tuote tai sen osa on viallinen. Kaikkien korvattujen tuotteiden, komponenttien tai tuotteen osien omistus siirtyy HUR:lle.

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

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

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

## 2.6 Rajoitukset

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

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

## 2.7 Takuunalaisen vian ilmoittamisesta

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

- Viallisen tuotteen tyyppi ja sarjanumero

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

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

## 2.8 Muut kuin HUR:n valmistamat laitteet ja tuotteet

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

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

## 2.9 Kuluttajan oikeudet

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

## 2.10 Takuuehtojen muuttaminen

HUR pidättää oikeuden muuttaa takuuehtoja omalla ilmoituksella.

## 2.11 Sovellettava laki

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

Nämä takuuehdot ovat voimassa 1 heinäkuuta 2021 alkaen.

### 3 KÄYTTÖTARKOITUS

- ST3110-Hi5-MD/STE3110-Hi5-MD Biceps/Triceps: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu käsivarren lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST3125/STE3125-Hi5-MD Dip/Shrug: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu käsivarren, olkapään ja yläselän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST3320/STE3320-Hi5-MD Back Extension: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu selkälihasten lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST5120/STE5120-Hi5-MD Push Up/Pull Down: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu ylävartalon lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST5140/STE5140-Hi5-MD Chest Press: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu rinnan ja käsivarren lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST5160/STE5160-Hi5-MD Pec Deck: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu rinta- ja olkalihasten lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST5175/STE5175-Hi5-MD Optimal Rhomb: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu yläselän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST5310/STE5310-Hi5-MD Abdomen/Back: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu vatsan ja selän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST5340-Hi5-MD Twist Rehab: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu keskivartalon lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST5510-Hi5-MD Body Extension: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu reiden takaosan ja lonkan lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST5520-Hi5-MD Adduction/Abduction: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu lonkan ja reiden lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST5530/STE5530-Hi5-MD Leg Extension/Curl: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu reiden etu- ja takaosan lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST5540/STE5540-Hi5-MD Leg Press: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu jalkojen lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- STE5546-Hi5-MD Leg Press Incline: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu jalkojen lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- STE5549-Hi5-MD Leg Press CC: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu jalkojen lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST9110-Hi5-MD Biceps/Triceps Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu käsivarren lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST9120-Hi5-MD Push Up/Pull Down Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu ylävartalon lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.

- ST9125-Hi5-MD Dip/Shrug Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu käsivarren, olkapään ja yläselän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST9140-Hi5-MD Chest Press Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu rinnan ja käsivarren lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST9150-Hi5-MD Lat Pull Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu olkapään ja yläselän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST9160-Hi5-MD Pec Deck Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu rinta- ja olkalihasten lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST9175-Hi5-MD Optimal Rhomb Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu yläselän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST9310-Hi5-MD Abdomen/Back Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu vatsan ja selän lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu keskivartalon lihasvoiman parantamiseen ja ylläpitämiseen.
- ST8820-Hi5-MD HUR Pulley (max. 20 kg) wall-mounted: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu toiminnalliseen harjoitteluun.
- ST8830-Hi5-MD HUR Pulley (max. 30 kg) wall-mounted: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu toiminnalliseen harjoitteluun.
- ST8821-Hi5-MD HUR Pulley (max. 20 kg) free standing: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu toiminnalliseen harjoitteluun.
- ST8831-Hi5-MD HUR Pulley (max. 30 kg) free standing: Kuntoilulaite, joka on tarkoitettu toiminnalliseen harjoitteluun.

## 4 PERUSTOIMINTA

### 4.1 Käyttö ilman RFID:tä

1. Paina , ja napauta harjoituskuvaa nähdäksesi harjoituksen kuvauksen. Jos laitteella on muita harjoituksia, pyyhkäise näytöstä nähdäksesi muut harjoitukset. Aktivoi haluamasi harjoitus painamalla .
2. Paina  säätääksesi istuinkorkeutta ja selkänojaa oikean asennon säilyttämiseksi. Säädä istuinta, selkänojaa tai vipuvartta kosketusnäytöltä.
3. Aseta vastus painamalla + (plus) tai - (miinus) painiketta
4. Nollaa toistot painamalla  ja aloita harjoittelu.

#### 4.1.1 Tehoharjoittelu

1. Aktivoi tehonäkymä painamalla  nähdäksesi jokaisen toiston huipputehon näytöllä.

#### 4.1.2 Harjoittelu hyödyntäen liikelaajuutta

1. Aktivoi liikelaajuus-näkymä painamalla  nähdäksesi kunkin toiston liikealueen tarkkailemalla liikkuvaa viivaa.

### 4.2 Käyttö RFID:n kanssa

1. Näytä henkilökohtaista tunnistettasi lukijalle ensimmäisellä laitteella ja noudata näytön ohjeita.
2. Valitse haluamasi harjoitus. Jos laitteella on muita harjoituksia, pyyhkäise nähdäksesi ne, esim. Leg extension tai Curl. Aktivoi haluamasi harjoitus painamalla .
3. Istuimen ja selkänojan säädöt asetetaan automaattisesti henkilökohtaisten asetusten mukaan ensimmäisen käyttökerran jälkeen.
4. Muutaman sekunnin kuluttua vastus asetetaan automaattisesti ja näytetään toistojen tavoitemäärä. Nämä näkyvät näytöllä harjoituksen aikana.
5. Aloita harjoittelu.
6. Merkkiäni kuuluu, kun toistojen tavoitemäärä on saavutettu.

Kaikki harjoitustiedot käyntisi aikana tallennetaan automaattisesti.

#### 4.2.1 Tehoharjoittelu

1. Aktivoi tehonäkymä painamalla .
2. Aloita harjoittelu.
3. Kunkin toiston huipputeho näytetään pystysuorana palkkina näytöllä.
4. Aikaisempien käyntien perusteella laskettu tavoitetehto näytetään vaakasuorana viivana.
5. Merkkiäni kuuluu, kun toistojen tavoitemäärä on saavutettu.
6. Harjoitusohjelman asetuksista riippuen keskimääräinen teho näytetään, kun sarja on suoritettu.
7. Siirry seuraavaan laitteeseen tai harjoitukseen.

Kaikki harjoitustiedot käyntisi aikana tallennetaan automaattisesti.

#### 4.2.2 Liikelaajuuksien personointi

1. Aktivoi liikealueen harjoitusnäkyminen painamalla .
2. Liikerajojen alue voidaan personoida painamalla .
3. Noudata ohjeita ja suorita personointi. Hyväksy asetetut rajat painamalla . Ohita vasen / oikea puoli painamalla . Palaa edelliseen painamalla . Aloita uudelleen tai peruuta painamalla .
4. Jatka harjoittelua liikelaajuus-toiminnolla, jonka ohjeet löydät osiosta 4.2.3

#### 4.2.3 Harjoittelu liikelaajuutta hyödyntäen

1. Aktivoi liikelaajuuden harjoitusnäkyminen painamalla .
2. Aloita harjoittelu.
3. Kunkin toiston liike näkyy näytöllä liikkuvana viivana.
4. Jos liikelaajuuden alue on personoitu, rajat näytetään värillisenä alueena näytöllä.
5. Merkkiäni kuuluu, kun toistojen tavoitemäärä on saavutettu.
6. Siirry seuraavaan laitteeseen tai harjoitukseen.

Kaikki harjoitustiedot vierailusi aikana tallennetaan automaattisesti.

### 4.3 Yleiset laitteistotiedot

HUR-laitteissa on portaaton harjoitusvastuksen säätö pneumaattisen vastusmekanismin ansiosta. Harjoitusvastus valitaan näytön plus (+) - tai miinus (-) -painikkeita. Plus (+) lisää vastusta lisäämällä painetta laitteeseen, miinus (-) vähentää vastusta alentaen painetta. Näytössä näkyy vastustaso kilogrammoina [kg] tai paunoina [lbs].

Jotkut HUR Hi5 -laitteista ovat kaksitoimisia, toisin sanoen yhtä laitetta voidaan käyttää vastakkaisten lihasryhmien harjoittamiseen. Laitteen harjoituksen valintapainiketta käytetään valitsemaan mikä liikesuunta on käytössä. Harjoitusta voidaan muuttaa manuaalisesti painamalla näytön harjoituksen valintapainiketta. Vaihtoehtoisesti harjoituksen vaihtaminen tapahtuu automaattisesti, kun käytetään RFID:tä. Liikesuunta vaihtuu automaattisesti, kun henkilökohtainen tunnistin tai kortti asetetaan paikalleen ja kun harjoitus on suoritettu.

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

#### 4.3.1 Turvavyö

Joissakin HUR-laitteissa on turvavyö, joka auttaa käyttäjää pysymään laitteessa harjoituksen aikana. Kiinnitä turvavyö painamalla vyön soljet toisiaan vasten, kunnes kuulet napsahduksen. Kiristä hihna vetämällä hihnan vapaasta päästä. Avaa turvavyö painamalla pikalukitusta molemmilta puolilta.



**VAROITUS!** Varo jättämästä ihoa pikalukitusmekanismin väliin. Loukkaantumisen välttämiseksi työnnä vain pikalukituksen päitä ja ole varovainen kiinnittäessäsi turvavyötä.

#### 4.3.2 Liikerajoittimet

Joissakin lääkinällisissä HUR-laitteissa on liikerajoittimet. Liikerajoittimien avulla liikkeen laajuus voidaan rajoittaa tilanteissa, joissa käyttäjä syystä tai toisesta ei pysty, tai hänen ei haluta hyödyntävän laitteen liikealuetta kokonaisuudessaan. Kierrä kahvaa myötäpäivään kiristääksesi ja vastapäivään vapauttaaksesi liikerajoittimen. Painamalla kahvan punaista painiketta kahvaa voidaan kiertää vapaasti, esimerkiksi jos kahvat ovat lähellä toisiaan ja estävät toistensa liikkumista.

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



**VAROITUS!** Älä kiristä tai vapauta liikerajoitinta työkaluilla, jotta se ei kiristy liian tiukasti ja aiheuta säätöongelmia seuraavalle käyttäjälle. Manuaalisesti suoritettu ja kohtuullinen kiristys riittää pitämään etäisyyden rajoitin halutussa pisteessä.



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

#### 4.4 Istuimen säätö STE

Joissakin laitteissa on sähköisesti säädettävät osat (esimerkiksi istuin, vipuvarsi tai selkänoja). Säädöt tehdään manuaalisesti painamalla kosketusnäytön säätöpainikkeita, mutta kun harjoitellaan RFID-tunnisteella ja kun sinulla on henkilökohtainen harjoitusohjelma, säädöt tehdään automaattisesti aikaisemman käynnin mukaan.



**VAROITUS!** Kun harjoitus hyväksytään sähköisesti säädettävällä laitteella, säädöt tehdään automaattisesti laitteeseen kirjautuneen käyttäjätunnuksen perusteella.

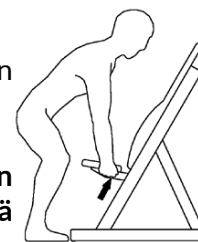
- Älä koskaan kirjaudu laitteeseen jonkun muun tunnisteella.
- Ole tietoinen säätömekanismista äläkä koske liikkuviin osiin, jotta mitään ei tarttuisi mekaniismiin.

#### 4.5 Istuimen säätö ST

Istuimen nostamiseksi vedä istuinta ylöspäin. Istuimen laskemiseksi nosta istuimen etupäätä ja siirrä istuin halutulle korkeudelle.



**VAROITUS!** Varo, ettet jätä sormiasi istuimen säätömekanismin ja rungon väliin. Tartu vain istuimen pehmustettuun osaan istuimen korkeutta säätäessä loukkaantumisen välttämiseksi.



## 5 LAITTEIDEN TOIMINTA

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

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

Laitteen sähköinen säätö (STE): Paina kosketusnäytön istuimen säätöpainiketta ja säädä istuinta nuolinäppäimillä. Kun harjoittelet RFID-tunnisteella, laite muistaa nykyisen harjoitusohjelmasi asetukset edelliseltä käyntikerraltasi.



**Biceps harjoitus:**

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



**Triceps harjoitus:**

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

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

Laitteen säätö (ST): Aseta istuimen korkeus nostamalla istuimen takaosaa molemmin käsin sellaiselle korkeudelle, että kun vipuvarsi on alimmassa asennossaan, kädet ovat täysin ojennettuina. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.

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

Laitteen sähköinen säätö (STE): Paina istuimen säätöpainiketta kosketusnäytöllä ja säädä istuinta nuolinäppäimillä. Kun harjoittelet RFID-tunnisteella, laite muistaa nykyisen harjoitusohjelmasi asetukset edelliseltä käyntikerraltasi.



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



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

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

Laitteen säätö (ST): Aseta istuimen korkeus nostamalla sitä takaosasta molemmin käsin siten, että vipuvarren tyyny on lapaluun korkeudella ja jalkasi yltävät rennosti lattiaan. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.

Varustuksen sähköinen säätö (STE): Paina kosketusnäytön istuimen säätöpainiketta ja säädä istuinta nuolinäppäimillä. Kun harjoittelet RFID-tunnisteella, laite muistaa asetukset nykyisen harjoitusohjelmasi edelliseltä vierailulta.



Back Extension harjoitus: Istu niin, että vipuvarsi on lapaluitasi vasten. Harjoittele työntämällä vipuvartta taakse käyttämällä selän lihaksia, kädet ristissä rinnallasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.

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

Laitteen säätö (ST): Aseta istuimen korkeus nostamalla istuimen takaosaa molemmin käsin siten, että kun vipuvarsi on alimassa asennossa, kahvat ovat olkapääsi tasolla. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti.

Säädä tarvittaessa liikerajoittimia kääntämällä sivuilla olevia kahvoja niin, että vipuvarsi nousee ja laskee vain halutulla alueella. Kiinnitä turvavyö tarvittaessa.

Laitteen sähköinen säätö (STE): Paina kosketusnäytön istuimen säätöpainiketta ja säädä istuinta nuolinäppäimillä. Kun harjoittelet RFID-tunnisteella, laite muistaa asetukset nykyisen harjoitusohjelmasi edelliseltä vierailulta.



**VAROITUS! Varo liikkuvia vipuvarsia.**



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



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

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

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

Laitteen sähköinen säätö (STE): Paina kosketusnäytön istuimen säätöpainiketta ja säädä istuinta nuolinäppäimillä. Kun harjoittele RFID-tunnisteella, laite muistaa nykyisen harjoitusohjelmasi asetukset edelliseltä käyntikerraltasi.



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

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

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

Varustuksen sähköinen säätö (STE): Paina kosketusnäytön istuimen säätöpainiketta ja säädä istuinta nuolinäppäimillä. Kun harjoittele RFID-tunnisteella, laite muistaa nykyisen harjoitusohjelmasi asetukset edelliseltä käyntikerraltasi.



Pec Deck harjoitus: Harjoittele painamalla vipuvarsia yhteen kyynärvarsillasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.

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

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

Laitteen sähköinen säätö (STE): Paina kosketusnäytön istuimen säätöpainiketta ja säädä istuinta nuolinäppäimillä. Kun harjoittele RFID-tunnisteella, laite muistaa nykyisen harjoitusohjelmasi asetukset edelliseltä käyntikerraltasi.



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

## 5.8 ST5310-HI5-MD/ STE5310-HI5-MD Abdomen/Back

Laitteiden säätö (ST): Säädä tarvittaessa liikerajoittimia siten, että vipuvarsi liikkuu vain haluamallasi alueella harjoituksen aikana. Istuimen ja rullien välistä etäisyyttä voidaan säätää, mikä antaa kaikille käyttäjille sopivan harjoitusasennon. Nosta istuimen takaosaa mustista kahvoista ja siirrä istuin haluttuun asentoon. Laske istuin lukitaksesi sen paikalleen.



**VAROITUS!** Varmista ennen harjoituksen aloittamista, että istuin on lukittu oikein korkeuden säätämisen jälkeen. Huonosti lukittu istuin voi liikkua harjoituksen aikana ja aiheuttaa vaaran.

Aseta istuimen korkeus nostamalla sitä takaosasta molemmin käsin niin, että vipuvarren tyyny on rintakehäsi yläosassa. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti. Laitteissa on säädettävät vipuvarret, jotka mahdollistavat yksilölliset säädöt erikokoisille käyttäjille. Vedä punaista lukituskahvaa ulospäin ja käännä rullaa samanaikaisesti haluttuun asentoon. Vapauta kahva varren lukitsemiseksi.



**VAROITUS!** Varmista, että vipuvarsi on aina lukittuna valittuun aukkoon. Muussa tapauksessa vipuvarsi voi liikkua harjoituksen aikana ja aiheuttaa vaaran.

Laitteen sähköinen säätö (STE): Paina kosketusnäytön istuimen säätöpainiketta ja säädä istuinta nuolinäppäimillä. Kun harjoittele RFID-tunnisteella, laite muistaa asetukset nykyiseen harjoitusohjelmaasi edelliseltä vierailulta.



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



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



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



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

## 5.9 ST5340-Hi5-MD Twist Rehab

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

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

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

Twist harjoitus:

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

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

## 5.10 ST5510-Hi5-MD Body Extension

Laitteen säätö (ST): Makaa selällään istuimella, aseta jalat rullille ja kiinnitä turvavyö. Turvavyön käyttöä suositellaan käytettäessä tätä laitetta.



**VAROITUS!** Vivut voivat liikkua nopeasti. Ennen kuin painat painiketta, varmista, että kukaan tai mitään ei ole vipujen tiellä.



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

### 5.11 ST5520-Hi5-MD Adduction/Abduction

Laitteen säätö (ST): Sääda tarvittaessa jalkatukien liikerajoittimet siten, että vipuvarret eivät avaudu haluttua laajemmin harjoituksen aikana. Istu alas ja aseta jalkasi jalkatukiin.



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



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

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

Laitteiden säätö (ST): Sääda tarvittaessa liikerajoittimia siten, että polviniveliä ei voi taivuttaa tai ojentaa haluttua enempää harjoituksen aikana.

Istu istuimelle siten, että polvet lepäävät ylemmän pehmusteen kohdalla ja sääda selkätukea nostamalla selkänöjan takana olevaa kahvaa ja siirtämällä selkätuki halutulle etäisyydelle. Sääda jalkojen alempia tukirullia vetämällä kahvasta niin, että rulla on n. 10 cm kantapäsi yläpuolella.

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



**VAROITUS!** Varo jättämästä ihoa pikalukitusmekanismin väliin. Vammojen välttämiseksi paina pikalukitusta vain päistä ja ole varovainen kiinnittäessäsi hihnaa.

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



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

Laitteiden sähköinen säätö (STE): Paina kosketusnäytön säätöpainiketta ja sääda selkänöja ja rullat nuolinäppäimillä. Kun harjoittele RFID-tunnisteella, laite muistaa asetukset nykyiseen harjoitusohjelmaasi edelliseltä vierailulta.



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



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

### 5.13 ST5540-HI5-MD/ STE5540-Hi5-MD Leg Press

Laitteen säätö (ST): Säädä selkänöja takaosan kahvasta siten, että jalat ovat 90 asteen kulmassa alkuasennossa.

Säädä tarvittaessa liikkeen aloituspiste siirtämällä kytkin haluttuun vaihtoehtoon ('LOCK' tai 'UNLOCK').

Laitteessa on jalkahihnat, joilla jalat voidaan kiinnittää jalkatukiin.

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

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

Laitteen säätö sähköisesti (STE): Paina kosketusnäytön säätöpainiketta ja säädä istuin sopivalle etäisyydelle. Kun harjoittelet RFID-tunnisteella, laite muistaa asetukset nykyiseen harjoitusohjelmaasi edelliseltä vierailulta.



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

## 5.14 STE5546-Hi5-MD Leg Press Incline

Laitteen säätö: Laitteessa on sähköisesti säädettävä selkänoja ja olkarullat, jotka helpottavat käyttäjän harjoitteluasennon säätämistä jo istuessaan.

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

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



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

Laitteen säätö (RFID: llä): Paina kosketusnäytön säätöpainiketta säätääkseni selkänojaa ja olkarullia nuolinäppäimillä. Kun harjoittelet RFID-tunnisteella, laite muistaa asetukset nykyiseen harjoitusohjelmaasi edelliseltä vierailulta.



Leg Press Incline harjoitus:

Harjoittele työntämällä jalkalevyä eteenpäin jaloillasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.

## 5.15 STE5549-Hi5-MD Leg Press CC

Laitteen säätö: Laitteessa on sähköisesti säädettävä kelkka, selkänoja ja olkarullat, jotka helpottavat käyttäjää säätämään laitetta haluttuun harjoitteluasentoon.

Laitteessa on myös manuaalisesti säädettävä jalkalevy. Vedä punaista vapautusvipua ulospäin ja käännä jalkalevy samanaikaisesti haluttuun asentoon. Lukitse jalkalevy vapauttamalla kahvaa.



**VAROITUS!** Varmista, että lukituskahva on säädön jälkeen kunnolla tarkoitettussa urassa. Muuten jalkalevy voi liikkua harjoituksen aikana ja aiheuttaa vaaran.

Laitteen säätö (RFID: llä): Paina kosketusnäytön säätöpainiketta säätääkseen kelkkaa, selkänojaa ja olkarullia nuolinäppäimillä. Kun harjoittelet RFID-tunnisteella, laite muistaa asetukset nykyiseen harjoitusohjelmaasi edelliseltä vierailulta.



Leg Press CC harjoitus:

Harjoittele työntämällä kelkkaa taaksepäin jaloillasi. Palaa hitaasti alkuasentoon.

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

Laitteen säätö:

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



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



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

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

Laitteen säätö:

1. Pyörätuolilla: Aseta itsesi laitteen kohdalle niin, että nojaat laitteen selkätukeen.
2. EA-tuolilla: Aseta tuoli niin, että nojaat laitteen selkänojaa vasten. Jos sinulla on säädettävä EA-tuoli, säädä istuin haluttuun korkeuteen nostamalla molemmin käsin istuimen takaosasta. Istuin lukittuu paikalleen automaattisesti. Säädä tarvittaessa liikerajoittimia niin, että vipuvarsi ei nouse tai laske halutun alueen ulkopuolelle. Kiinnitä turvavyö tarvittaessa.



**VAROITUS!** Varo liikkuvia vipuvarsia.



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



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

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

Laitteen säätö:

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

Laitteessa on vaakasuunnassa säädettävät vipuvarret, joiden avulla käyttäjät voivat saavuttaa optimaalisen harjoitusasennon kuntoillessaan pyörätuolin kanssa tai ilman sitä.

Säädä tarvittaessa liikerajoittimia niin, että vipuvarret eivät liiku halutun alueen ulkopuolelle harjoituksen aikana. Kiristä vipuvarren ruuvia myötäpäivään ja löysää sitä vastapäivään. Kun ruuvi on löysennetty, työnnä tai vedä vipuvarsi halutulle leveydelle ja kiristä ruuvi.



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



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

## 5.19 ST9140-Hi5-MD Chest Press Easy Access

Laitteen säätö:

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

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

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

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



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

## 5.20 ST9150-Hi5-MD Lat Pull Easy Access

Laitteen säätö:

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

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

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

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

Säädä rintatuki ylös-, tai alaspäin vetämällä sitä hieman itseäsi kohti ja kääntämällä tukityynyä puoli kierrosta. Rintatuen säätäminen antaa erikokoisille ihmisille mahdollisuuden löytää sopiva harjoitusasento.



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

Laitteissa on vapautustoiminto, jonka avulla kahvat voidaan siirtää lähemmäksi käyttäjää aloittaessasi harjoitusta, mikä helpottaa kahvojen saavuttamista.

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



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



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

## 5.21 ST9160-Hi5-MD Pec Deck Easy Access

Laitteen säätö:

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



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

## 5.22 ST9175-Hi5-MD Optimal Rhomb Easy Access

Laitteen säätö:

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

Säädä rintatuki ylös- tai alaspäin vetämällä sitä hieman itseäsi kohti ja kääntämällä tukityynyä puoli kierrosta. Rintatuen säätäminen antaa erikokoisille ihmisille mahdollisuuden löytää sopiva harjoitusasento.



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

Laitteissa on vapautustoiminto, jonka avulla kahvat voidaan siirtää lähemmäksi käyttäjää aloittaessasi harjoitusta, mikä helpottaa kahvojen saavuttamista. Paina laitteen keskellä olevaa painiketta siirtääksesi kahvat lähemmäksi. Kahvoin turtumisen jälkeen vastus kasvaa automaattisesti muutaman sekunnin kuluttua halutulle tasolle.



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



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

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

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

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

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

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

Kiinnitä tarvittaessa turvavyö.



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

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

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



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

### 5.24 ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access

Laitteen säätö: Helpota pääsyä ja poistumista kääntämällä jalkojen väliin jäävä rulla alaspäin nostamalla rullaa. Käännä rulla takaisin ylös, kun olet istunut laitteeseen jalat rullan molemmilla puolilla. Rulla lukittuu paikalleen automaattisesti.

Voit myös lukita vipuvarren ääriasentoonsa, jotta sitä voidaan käyttää tukena, kun tulet laitteeseen tai poistut siitä. Aktivoi lukitus kosketusnäytön `lukitus`-painikkeella ja käännä vipua, kunnes se lukittuu. Vapauta vipu painamalla kosketusnäytön lukituspainiketta uudelleen.

### Twist harjoitus:



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

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

## 5.25 HUR Pulleys

Sisältäen mallit:

- ST 8820-Hi5-MD HUR Pulley (max. 20 kg) wall-mounted
- ST8830-Hi5-MD HUR HUR Pulley (max. 30 kg) wall-mounted
- ST8821-Hi5-MD HUR Pulley (max. 20 kg) free standing
- ST8831-Hi5-MD HUR Pulley (max. 30 kg) free standing



**VAROITUS!** Lattiaan asennettavat laitteet on asennettava tukevalle ja tasaiselle alustalle. Lattiaan asennettavat HUR Pulley mallit on kiinnitettävä lattiaan.



Seinään kiinnitettävä malli.



Lattiaan asennettava malli.

Pulley'n säätäminen: Vedä kaapelipylvään sivulla olevasta oranssista kahvasta ja säädä korkeutta siirtämällä kaapelipylvästä ylös tai alas. Varmista, että kaapelipylväs on lukittu kunnolla.



**VAROITUS!** Varmista, että kahvan sauva liikkuu kunnolla takaisin aukkoonsa kaapelipylvään säätämisen jälkeen. Muuten kaapelipylväs voi liikkua ja aiheuttaa vaarallisen tilanteen.

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

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

Lisää ohjeita HUR Pulley'n käytöstä on esimerkiksi videossa [HUR Pulley - Functional Trainer](#). Yleisen esittelyn lisäksi videolla näytetään 17 perusharjoitusta ala-, keski- ja ylävartalolle. HUR Pulley on suunniteltu ja tarkoitettu toiminnalliseen lihasvoimaharjoitteluun. Vakiovarusteiden, kahvan ja jalkahihnan, avulla on mahdollista harjoittaa esimerkiksi käsivarsien, jalkojen ja ylävartalon lihaksia.

Pulleyyn lisävarusteilla on mahdollista tehdä liikunnasta kattavampaa. Suosittuja Pulleyyn lisävarusteita ovat esimerkiksi soutupenkki, ojentaja- ja alasetotangot ja hihnat. Niiden avulla harjoituksia on helppo kohdistaa kehon eri osiin. Huomionarvoista on, että HUR Pulleytä voivat käyttää myös pyörätuolikäyttäjät.

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

Välttääksesi loukkaantumiset ja vahingot, kiinnitä huomiota seuraaviin:

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



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



**VAROITUS!** Väärä tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttäsi.

## 6 YLLÄPITO

Suositukset yleiseen huoltoon ja ylläpitoon:

|                       | Toiminto                                                                                 | Lisätietoa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Päivittäin</b>     | Pyyhi kahvat, verhoilu ja säätönapit.                                                    | Normaali päivittäinen rutiini hyvän hygienian ja mukavuuden ylläpitämiseksi. On suositeltavaa käyttää HUR-puhdistusaineita ja desinfiointiaineita. Älä käytä astianpesuainetta, sillä se kuivaa keinoonahkapäällysteet.                                                                                                                                      |
| <b>Viikoittain</b>    | Pyyhi kahvat, verhoilu ja säätönapit. Desinfioi tarvittaessa.                            | On suositeltavaa käyttää HUR-puhdistusaineita ja desinfiointiaineita. Käytä vain pientä määrää vettä. Älä käytä alkoholia sisältäviä tuotteita. Varmista aina, että tuote on yhteensopiva puhdistettavan laitteen pintamateriaalin kanssa, jos käytät muita kuin HUR:n suosittelemia tuotteita.                                                              |
|                       | Tarkista paineilmajärjestelmän vedenerotin.                                              | Tyhjennä se, jos säiliön nestetaso on yli puolivälissä.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                       | Tarkista kompressorin moottorin / moottorin öljytaso                                     | Lisää tarvittaessa. Katso tarkat ohjeet kompressorin käsikirjasta.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Kuukausittain</b>  | Kallista laitetta ja puhdista lattia laitteen alla.<br>Älä kallista laitetta ilman apua. | Pyyhi lattia tai käytä pölynimuria.<br>Varmista, ettei ilmaputkiin tai sähkökaapeleihin aiheudu jännitystä laitteen kallistamisen aikana.<br>Vältä kosketusta puhdistusvälineiden ja laitteen alle asennettujen komponenttien välillä.<br>Jos epäilet joidenkin komponenttien vaurioituneen, ota yhteyttä <a href="mailto:service@hur.fi">service@hur.fi</a> |
| <b>Puolivuositain</b> | Huolto: Suosittelemme valtuutetun HUR-huoltohenkilön käyttöä.                            | Laitteen peruskunnon tarkistus.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Männänvarsien puhdistus ja voitelu.</li> <li>• Rullatyynyjen voitelu ja säätö.</li> <li>• Kompressorin tarkistus</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| <b>Vuosittain</b>     | Huolto: Suosittelemme valtuutetun HUR-huoltohenkilön käyttöä.                            | Laitteen peruskunnon tarkistus.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Männänvarsien puhdistus ja voitelu.</li> <li>• Rullatyynyjen voitelu ja säätö.</li> <li>• Kompressorin tarkistus</li> </ul>                                                                                                                                                      |



**VAROITUS!** Laitteen pitäminen turvallisena on mahdollista vain, jos laite tarkistetaan säännöllisesti kulumisen ja vaurioiden varalta.



**VAROITUS!** Älä avaa näyttöyksikköä.



**VAROITUS!** Älä käytä vaurioitunutta virtalähdettä.

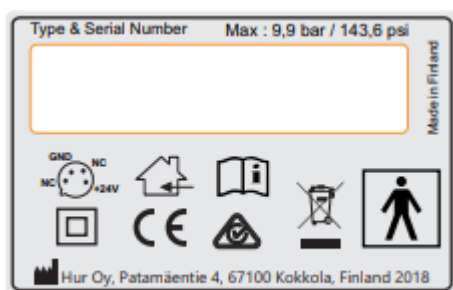
Katso lisätietoja kompressorin huollosta kompressorin käyttöoppaasta.

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

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

Kun ilmoitat ongelmasta, on suositeltavaa ilmoittaa seuraava tiedot:

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



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

Joitakin perustilanteita ongelmatilanteista:

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

## 6.1 HUR Puhdistusliinat

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



## 6.2 HUR Desinfiointipyyhkeet

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

Vihje! Jos säilytät pyyhettä pidikkeen tiivistepussissa käytön jälkeen, voit käyttää sitä niin kauan kuin pyyhe on kostea.

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

## 7 TEKNISET TIEDOT

Seuraavassa taulukossa on Hi5-laitteiden tekniset tiedot.

| Koodi                          | Nimi                  | Kohde lihaksisto | Koko (LxPxK cm/in)             | Paino (kg/lbs)              | Max Vastus (kg) | Sylin-terit (kpl) |
|--------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------|
| ST3110-Hi5-MD                  | Biceps / Triceps      | Ylävartalo       | 115 x 103 x 124 / 45 x 41 x 49 | 88/194 (STE)<br>85/187 (ST) | 27              | 2                 |
| STE3125-Hi5-MD / ST3125-Hi5-MD | Dip / Shrug           | Ylävartalo       | 90 x 98 x 137/35 x 39 x 54     | 69/152 (STE)<br>66/146 (ST) | 102 / 92        | 1                 |
| STE3320-Hi5-MD / ST3320-Hi5-MD | Back Extension        | Keskivartalo     | 86 x 111 x 115/ 34 x 44 x 45   | 75/165 (STE)<br>72/159 (ST) | 63              | 1                 |
| STE5120-Hi5-MD / ST5120-Hi5-MD | Push Up / Pull Down   | Ylävartalo       | 110 x 150 x 181 / 43 x 59 x 71 | 79/174 (STE)<br>76/168 (ST) | 54 / 63         | 1                 |
| STE5140-Hi5-MD / ST5140-Hi5-MD | Chest Press           | Ylävartalo       | 119 x 125 x 137 / 47 x 49 x 54 | 87/192 (STE)<br>84/185 (ST) | 45              | 2                 |
| STE5160-Hi5-MD / ST5160-Hi5-MD | Peck Deck             | Ylävartalo       | 118 x 100 x 132 / 46 x 39 x 52 | 74/163 (STE)<br>72/159 (ST) | 36              | 2                 |
| STE5175-Hi5-MD / ST5175-Hi5-MD | Optimal Rhomb         | Ylävartalo       | 106 x 131 x 113 / 42 x 52 x 44 | 77/170 (STE)<br>75/165 (ST) | 36              | 2                 |
| STE5310-Hi5-MD/ST5310-Hi5-MD   | Abdomen / Back        | Keskivartalo     | 86 x 90 x 130 / 34 x 35 x 51   | 71/157 (STE)<br>68/150 (ST) | 63              | 1                 |
| ST5340-Hi5-MD                  | Twist Rehab           | Keskivartalo     | 140 x 101 x 120/ 55 x 40 x 47  | 75/ 165                     | 27              | 1                 |
| ST5510-Hi5-MD                  | Body Extension        | Alavartalo       | 112 x 125 x 114 / 44 x 49 x 45 | 86/190                      | 63              | 2                 |
| ST5520-Hi5-MD                  | Adduction / Abduction | Alavartalo       | 147 x 123 x 126 / 58 x 48 x 50 | 73/161                      | 36 / 45         | 2                 |

|                               |                                 |              |                                |                               |               |   |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------|---|
| STE5530-Hi5-MD/               | Leg Extension / Curl            | Alavartalo   | 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                       | Alavartalo   | 103 x 170 x 135 / 41 x 67 x 53 | 127/280 (STE)<br>124/273 (ST) | 135           | 2 |
| STE5546-Hi5-MD                | Leg Press Incline               | Alavartalo   | 93 x 222 x 128 / 37 x 87 x 50  | 107/236                       | 198           | 1 |
| STE5549-Hi5-MD                | Leg Press CC                    | Alavartalo   | 94 x 227 x 151 / 37 x 89 x 59  | 175 / 386                     | 343           | 2 |
| ST9110-Hi5-MD                 | Biceps / Triceps Easy Access    | Ylävartalo   | 127 x 115 x 128 / 50 x 45 x 50 | 91/201                        | 27            | 2 |
| ST9120-Hi5-MD                 | Push Up / Pull Down Easy Access | Ylävartalo   | 113 x 127 x 179 / 44 x 50 x 70 | 73/161                        | 54/ 63        | 1 |
| ST9125-Hi5-MD                 | Dip / Shrug Easy Access         | Ylävartalo   | 107 x 130 x 108 / 42 x 51 x 43 | 72/159                        | 102/ 92       | 1 |
| ST9140-Hi5-MD                 | Chest Press Easy Access         | Ylävartalo   | 131 x 137 x 105 / 52 x 54 x 41 | 84/185                        | 45            | 2 |
| ST9150-Hi5-MD                 | Lat Pull Easy Access            | Ylävartalo   | 116 x 105 x 118 / 46 x 41 x 46 | 80/176                        | 27            | 2 |
| ST9160-Hi5-MD                 | Pec Deck Easy Access            | Ylävartalo   | 143 x 113 x 138 / 56 x 44 x 54 | 82/181                        | 36            | 2 |
| ST9175-Hi5-MD                 | Optimal Rhomb Easy Access       | Ylävartalo   | 110 x 106 x 115 / 43 x 42 x 45 | 82/181                        | 36            | 2 |
| ST9310-Hi5-MD                 | Abdomen / Back Easy Access      | Keskivartalo | 86 x 131 x 171 / 34 x 52 x 67  | 89/196                        | 36            | 2 |
| ST9330-Hi5-MD                 | Twist Easy Access               | Keskivartalo | 80 x 125 x 126 / 31 x 48 x 50  | 63/139                        | 27            | 1 |
| ST8820-Hi5-MD                 | HUR Pulley                      | Monitoimi    | 80 x 90 x 220 / 31 x 35 x 87   | 43/95                         | 2-20 (/köysi) | 1 |

|               |            |           |                                  |        |                  |   |
|---------------|------------|-----------|----------------------------------|--------|------------------|---|
| ST8830-Hi5-MD | HUR Pulley | Monitoimi | 80 x 90 x 220/<br>31 x 35 x 87   | 43/95  | 4-30<br>(/köysi) | 1 |
| ST8821-Hi5-MD | HUR Pulley | Monitoimi | 137 x 145 x 220/<br>54 x 57 x 87 | 78/172 | 2-20<br>(/köysi) | 1 |
| ST8831-Hi5-MD | HUR Pulley | Monitoimi | 137 x 145 x 220/<br>54 x 57 x 87 | 78/172 | 4-30<br>(/köysi) | 1 |

## 7.1 Käyttöympäristö

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

Suhteellinen kosteus: 30-75 %

Ilmakehän paine: 70,0-106,0 kPa

## 7.2 Kuljetusympäristö

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

Suhteellinen kosteus: 45-75 %

Ilmakehän paine: 50,0-106,0 kPa

## 7.3 Varastointiympäristö

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

Suhteellinen kosteus: 30-75 %

Ilmakehän paine: 70,0-106,0 kPa

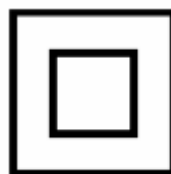
## 7.4 Virtalähde

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

## 7.5 Luokittelu

Laitteet on rekisteröity luokan I lääkinnällisiksi laitteiksi lääkinnällisiä laitteita koskevan asetuksen (2017/745) mukaisesti.

Laitteiden sähköturvallisuusluokka on luokan II tyyppi BF.





Ab HUR OY  
Patamäentie 4  
67100 Kokkola SUOMI –  
FINLAND Tel. +358 6 832 5500  
Email: sales@hur.fi, [service@hur.fi](mailto:service@hur.fi)  
[www.hur.fi](http://www.hur.fi)