

HUR SmartTouch Hi5-MD

Handbók Fyrir Eigendur





LESID ÞETTA FYRSTA

Áður en vörur okkar eru notaðar mælum við með að þú kynnis þér þessar leiðbeiningar varðandi HUR vörur sem þú hefur til umráða.

Þessi HUR handbók er leiðbeining fyrir notendur við rekstur og viðhald á HUR vörum. Réttar aðgerðir til notkunar og viðhalds munu tryggja örugga, skemmtilega og árangursríka líkamsþjálfun meðan einnig að lengja líftíma vörunnar. Handbókin hjálpar þér einnig að kynna viðskiptavinum þínum notkun HUR vara.

Við mælum með að viðurkenndir starfsmenn HUR sjái um uppsetningu, viðhald og viðgerðir aðgerðir. HUR söluaðili þinn á staðnum er fús til að hjálpa þér ef þú þarft tæknilega aðstoð eða hefur HUR vörutengdar spurningar.

Fyrir aðra en venjulega, tækjatengda notkun, er mælt með leiðbeiningunum hér að neðan er fylgt eftir:

- Aldrei hreyfa eða halla búnaðinum einum saman. Ef þú þarft að halla því í t.d. ryksuga, vertu viss um að nota fullnægjandi stuðning svo að vélin geti ekki velt.
- Ekki tengja HUR búnaðinn við aðra aflgjafa eða aðra hluta / íhluti en þá sem HUR hefur fengið og samþykkt.
- Ef þú finnur fyrir galla, vinsamlegast hafðu samband við HUR söluaðila eða HUR viðhald. Ekki reyna að gera við það sjálfur.
- Lestu þjöppuhandbókina og fylgdu leiðbeiningunum varðandi notkun og viðhaldsaðferðir þjöppunnar.

Þessi handbók lýsir almennum HUR ábyrgðarskilmálum. Athugaðu mögulega svæðisbundna / viðskiptavina-

sérstökum sérkjörum frá HUR söluaðila þínum. Ef um er að ræða galla á HUR vörunni þinni á meðan ábyrgðartímabilið, nær ábyrgðin yfir þá viðgerðarhluti og íhluti sem þörf er á, svo og viðgerðarvinnan (að undanskildum ferðakostnaði).

HUR ber ekki ábyrgð á afleiddum tjóni af völdum bilunar tækisins og / eða á þeim tíma sem tækið er ekki í notkun. Taka á galla búnað þar til hann er lagfærður á réttan hátt.

Vegna stöðugs vöruþróunar áskilur HUR sér rétt til að gera vörubreytingar án fyrirvara.

Endurskoðunardagsetning handbókarinnar 3. Ágúst 2022.



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

KYNNING

Í þessari notendahandbók er að finna almennar leiðbeiningar um notkun HUR vara. Upplýsingar fjalla um grunnöryggisleiðbeiningar, leiðbeiningar um notkun hvernar vélar, tæknilegar upplýsingar um vélina og daglegar venjur sem og áætlaðar viðhaldsaðferðir.

HUR vörur eru vönduð finnsk vinna. Við höfum miðstýrt allri starfsemi okkar undir einu þaki og stjórnað þeim samkvæmt ISO vottuðu gæðakerfi. Viðskipti okkar uppfylla kröfur um gæðavottun ISO 9001 og ISO 13485. Hver HUR vara hefur verið hönnuð, framleidd og prófuð í verksmiðju okkar í Kokkola.

HUR söluaðili þinn svarar fúslega öllum spurningum sem þú gætir haft varðandi HUR vörur. Þú getur einnig gefið þeim endurgjöf um vörur okkar.

HUR búnaður uppfyllir kröfur um lækningatæki og það hefur verið

Tilkynnt til Fimea (finnska lyfjastofnunin)

skrá sig. Þetta þýðir að búnaðurinn er einnig hægt að nota í heilsugæslu og endurhæfingu.



EFNISYFIRLIT

EFNISYFIRLIT

LESID ÞETTA FYRSTA	2
KYNNING.....	3
EFNISYFIRLIT.....	4
VARÚÐARRÁÐSTAFANIR.....	6
ÖRYGGISVARÚÐAR OG VIÐVÖRUN FYRIR eigendur tækjabúnaðar hans	7
1. Uppsetning	8
2. ÁBYRGÐ.....	9
2.1 Ábyrgðarskilmálar HUR Oy.....	9
2.2 Almennt um vörurnar	9
2.3 Ábyrgð	9
2.4 Ábyrgðartímabil	9
2.5 Úrræði	10
2.6 Takmarkanir	10
2.7 Tilkynningar um galla samkvæmt þessari ábyrgð	10
2.8 Vörur frá öðrum framleiðendum en HUR.....	11
2.9 Réttindi neytenda.....	11
2.10 Endurskoðun ábyrgðarinnar.....	11
2.11 Gildandi lög.....	11
3. ÆTLAÐ NOTKUN	12
4. GRUNNLEIKAFUNKTION.....	14
4.1 Rekstur án RFID.....	14
4.1.1 Þjálfun með krafti	14
4.1.2 Þjálfun með hreyfibili	14
4.2 Rekstur með RFID	14
4.2.1 Þjálfun með krafti	14
4.2.2 Sérstök takmörkun hreyfingar.....	15
4.2.3 Þjálfun með hreyfibili	15
4.3 Almennar vélbúnaðarupplýsingar	15
4.3.1 Öryggisbelti	16
4.3.2 Sviðstakmarkanir	16
4.4 Sæti aðlögun STE	16
4.5 Sæti aðlögun ST	16
5. BÚNAÐARFUNKTION	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	24
5.15.	STE5549-Hi5 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 Pulleys	30
6.	VIÐHALD.....	32
6.1.	HUR þrif þurrka	33
6.2.	HUR Sótthreinsisþurrkur	33
7.	TÆKNILEGAR UPPLÝSINGAR	35
7.1.	Rekstrarumhverfi	36
7.2.	Samgönguumhverfi	37
7.3.	Geymsluumhverfi	37
7.4.	Aflgjafi	37
7.5.	Flokkun	37

VARÚÐARRÁÐSTAFANIR

- Ekki stilla eða nota HUR búnað án viðeigandi leiðsagnar þjálfaðs starfsfólks.
- Fyrir notkun skaltu lesa vandlega viðvörunarskilti, notkunarleiðbeiningar og öryggisleiðbeiningar sem kunna að vera festar við tækið.
- Til að tryggja búnaðinn öruggan hátt er krafist öryggissvæðis að minnsta kosti eins metra fyrir framan og 0,6 metra öryggissvæði beggja vegna og á bak við tækið, vegna handfangsins sem hreyfist. Gakktu úr skugga um að það sé ekki annað fólk eða hlutir innan öryggissvæðisins áður en þú notar tækið.
- Notið alltaf íþróttaskó og fatnað við hæfi þegar búnaðurinn er notaður.
- Notkun búnaðar er bönnuð undir áhrifum áfengis, lyfja, lyfja eða róandi lyfja.
- Hættu að hreyfa þig strax ef þú finnur fyrir ógleði, svima eða verkjum meðan á æfingu stendur og hafðu samband við lækinn.
- Áður en þú byrjar að æfa skaltu athuga hvort lækinn henti þér, sérstaklega ef þú ert með gangráð, ef þú ert barnshafandi, ert með barn á brjósti eða ef þú ert með aðra líkamlega fötlun.
- Haltu börnum sem ekki er eftirlit fjarri búnaði.
- Búnaðurinn er ekki ætlaður börnum yngri en 14 ára.
- Ein manneskja ætti að stjórna eða nota HUR tækið í einu.
- Haltu skjánum þurrum.
- Skjárinn sendir frá sér geislun frá geislun.
- Ekki nota skemmdan búnað. Ef tækið virkar ekki rétt skaltu ekki reyna að gera það sjálfur. Vinsamlegast upplýstu starfsfólkið um vandamálið.
- Röng notkun getur haft í för með sér meiðsl á fólki eða búnað og fjarlægir alla ábyrgð framleiðandans og ógildir ábyrgðina.
- Þessar öryggisleiðbeiningar og viðvaranir eiga að vera nálægt búnaðinum á áberandi stað. Öryggisleiðbeiningar, viðvaranir og hugsanlegar hættur skal bent á hvern notanda búnaðarins. Framleiðandinn tekur enga ábyrgð á meiðslum eða tjóni af völdum fólks eða eigna.
- Að æfa neytir orku og getur valdið svitamyndun, svo fullnægjandi næring og vökvaneysla fyrir æfingu er einnig mikilvægt. Forðast ætti þungar máltíðir sem samanstanda af innihaldsefnum sem eru erfitt að melta.
- Ef líkamsþjálfunarprógrammið felur í sér styrktaræfingar eða aðrar þungar æfingar, er ráðlagt að gera rétta upphitun, t.d. á hreyfihjólinu eða hlaupabrettinu.
- Kælingaræfingar, viðhald vöðva (teygja o.s.frv.), Auk viðhalds vökva og næringar jafnvægis eru mikilvægar aðgerðir eftir æfingu. Þeir koma í veg fyrir vöðvaverki og vöðvastífleika.
- Ef þú finnur fyrir óvenjulegum verkjum eftir æfingu skaltu leita læknis hjá læknum.

HUR búnaðurinn er ætlaður til líkamsræktarstöðvar og endurhæfingar. HUR búnaðinn má aðeins nota í þeim tilgangi sem það er ætlað. Röng notkun getur valdið meiðslum, skemmdum á búnaðinum og valdið því að ábyrgð og ábyrgð framleiðanda fellur úr gildi. Röng notkun felur í sér alla aðra notkun en ætlaðan búnað og hverja notkun sem er ekki í samræmi við leiðbeiningarhandbókina.



VIÐVÖRUN! Óviðeigandi eða of mikil þjálfun getur skaðað heilsu þína.

ÖRYGGISVARÚÐAR OG VIÐVÖRUN FYRIR eigendur tækjabúnaðar hans

Gakktu úr skugga um að slöngurnar og kaplarnir séu rétt settir upp á þann hátt að enginn geti lent í þeim.

- Ekki leyfa neinum að stilla eða stjórna HUR búnaðinum nema með réttri leiðsögn þjálfaðs starfsfólks.
- Gakktu úr skugga um að notendur lesi vandlega viðvörunarskilti, notkunarleiðbeiningar og öryggisleiðbeiningar sem geta verið festar við tækið.
- Láttu notendur vita um öryggissvæði að minnsta kosti eins metra fyrir framan og 0,6 metra öryggissvæði beggja vegna tækisins og á bak við það þar sem handfangin eru á hreyfingu.
- Gakktu úr skugga um að áður en tækið er notað, sjá notendur til þess að það séu ekki aðrir eða hlutir innan öryggissvæðisins.
- Notendur ættu alltaf að vera í íþróttaskóm og fatnaði við hæfi meðan þeir nota tækin.
- Notkun búnaðar er bönnuð undir áhrifum áfengis, lyfja, lyfja eða róandi lyfja.
- Gakktu úr skugga um að notendur hætti að hreyfa sig strax ef þeir finna fyrir ógleði, svima eða verkjum meðan á æfingunni stendur og ráðleggja þeim að hafa strax samband við lækinn.
- Viðskiptavinir sem eru með gangráð, eru þungaðir, hjúkra barni eða eru með aðra líkamlega fötlun, verða að fá leyfi læknis áður en þeir nota HUR búnað.
- Ef viðskiptavinurinn er festur við búnaðinn, til dæmis með því að nota hanska með úlnliðsól, skaltu ekki láta viðskiptavininn vera eftirlitslaus meðan á æfingunni stendur.
- Ekki nota skemmdan búnað. Ef tækið virkar ekki rétt skaltu ekki reyna að gera það sjálfur. Tilkynntu málið til HUR viðhalds.
- Gallaður búnaður skal þegar í stað tekinn úr notkun eftir að gallinn uppgötvaðist. Merkja verður tækið á þann hátt að notkun þess sé augljóslega bönnuð. Tilkynntu málið til HUR viðhalds.
- Tæki verður einnig að taka úr notkun ef viðvörunarmerki tækisins hafa skemmst á þann hátt að ekki er hægt að lesa þau.
- Taktu eftir öllum viðvörunum og varúð í notendaleiðbeiningunum og lestu leiðbeiningarnar um notendur og viðhald.
- Óviðeigandi notkun og bilun í grunnviðhaldi getur valdið meiðslum notanda og tjóni búnaðar. Að auki hreinsa þessir þættir framleiðandann af allri ábyrgð og ógilda ábyrgðina.
- HUR öryggisleiðbeiningar og viðvaranir fyrir notendur eiga að vera nálægt búnaðinum á áberandi stað. Öryggisleiðbeiningar, viðvaranir og hugsanlegar hættur skal bent á hvern notanda búnaðarins. Framleiðandinn tekur enga ábyrgð á meiðslum eða tjóni af völdum fólks eða eigna.
- Búnaðurinn ætti ekki að verða fyrir beinu sólarljósi, ryki, raka, vélrænum titringi og áföllum.
- Hámarksmassi notanda er 250 kg.

1. Uppsetning

Það er mælt með því af HUR að búnaðurinn sé settur upp af viðurkenndum HUR uppsetningarsérfræðingi til að tryggja áreiðanleika uppsetningarinnar. Uppsetningarsérfræðingur HUR hefur viðeigandi verkfæri og leiðbeiningar sem þarf fyrir uppsetningarferlið. Að auki er reyndur uppsetningarsérfræðingur kunnugur smáatriðum hvers búnaðar.

HUR búnaðurinn er ætlaður til notkunar innanhúss. Búnaðurinn má ekki blotna og forðast verður snertingu við raka. Ef flutningur eða geymsla hefur farið fram við hitastig undir núlli verður að leyfa öllum gerðum með rafhluta um það bil eina klukkustund til að laga sig að stofuhita fyrir uppsetningu eða notkun. Búnaðinn verður að vera á hörðu, jafnu og sléttu yfirborði. Til þess að koma í veg fyrir bilun skal geyma búnaðinn á eins þurrum stað og við stöðugt hitastig og vera frá ryki.

ATH! Mælt er með gólfefni með litla viðnám.



VIÐVÖRUN! Búnaðinn ætti að vera uppsettur á föstum, jöfnum og beinum jörðu.



VIÐVÖRUN! Það er mjög ólíklegt en mögulegt að vélarnar geti hallað eða vippað vegna of mikils afls. Hægt er að koma í veg fyrir halla með því að festa vélarnar á gólfið.

2. ÁBYRGÐ

2.1 Ábyrgðarskilmálar HUR Oy

Þessum ábyrgðarskilmálum HUR Oy (hér eftir „HUR“) skal beitt á öll tæki eða fylgihluti (hér eftir „vara“) framleidd af HUR. Kaupandi vöru (hér eftir „kaupandi“) samþykkir þessa ábyrgðarskilmála og samþykkir að fara eftir þeim með því að kaupa vöru frá HUR. Ábyrgðin verður ógild ef kaupandinn uppfyllir ekki alla skilmála.

2.2 Almennt um vörurnar

Allar vörur eru þróaðar og framleiddar af HUR í Kokkola, Finnlandi. Framleiðsluferli HUR felur í sér suðu, málningu, samsetningu, lokaúttekt og pökkun. Gæðaeftirlitskerfi HUR er sérstaklega hannað fyrir framleiðsluferli heilsuræktar og endurhæfingarbúnaðar og það er hluti af ISO 9001, ISO 13485 gæðastjórnunarkerfi HUR. Þrátt fyrir stöðugt gæðaeftirlit geta gallar eða bilanir komið fram í einni vöru eða íhluti.

2.3 Ábyrgð

HUR ábyrgist gagnvart kaupanda að allar vörur séu lausar við efnis- og framleiðslugalla í ábyrgðartímabilinu eins og tilgreint er í kafla 3. HUR mun bæta úr öllum göllum á efni og framleiðslu á vörum í samræmi við þessa ábyrgðarskilmála. Þessir ábyrgðarskilmálar eru einu ábyrgðarskilmálarnir sem eiga við um vörur. Þessir ábyrgðarskilmálar eru settir fram í staðinn fyrir allar aðrar ábyrgðir eða skuldbindingar gagnvart göllum eða göllum, leyndum eða á annan hátt, og sérhverri annarri kvöð eða ábyrgð sem stafar af hvers konar galla á vörum. Úrræðið, sem fellur undir þessa ábyrgðarskilmála, verður eina, einkaréttarins og eina úrræðið sem kaupandinn hefur í boði. HUR mun í engu tilviki bera ábyrgð á öðrum skuldbindingum eða skuldbindingum. HUR afsalar sér og útilokar allar aðrar yfirlýstar eða óbeinar ábyrgðir, þar á meðal allar ábyrgðir á söluhæfni eða hæfni í ákveðnum tilgangi.

2.4 Ábyrgðartímabil

Ábyrgðartími HUR vara er sem hér segir: tíu (10) ár fyrir soðið burðarvirki ramma vörunnar, þrjú (3) ár fyrir allar aðrar vörur nema rafhluta og áklæði, sem hafa eitt (1) ára ábyrgðartímabil. Allir hlutar boltaðir við soðið burðarvirki eru taldar aðrar vörur með þriggja (3) ára ábyrgð. Gildandi tímabil hér á eftir er álitid „ábyrgðartímabil“. Ábyrgðartímabil hefst þann dag þegar kaupandi hefur keypt og fengið vöruna og samþykkt uppsetningu vörunnar með undirritun og stefnumóti HUR ábyrgðaraðgerðareyðublaðs (hér eftir „WAF“) og þegar WAF hefur verið skilað til HUR. Allar viðgerðir eða skipti á grundvelli þessara ábyrgðarskilmála lengja ekki ábyrgðartímabilið. Ábyrgð HUR á grundvelli þessara ábyrgðarskilmála er takmörkuð við aðeins slíka galla, sem birtast og eru tilkynntir HUR innan ábyrgðartímabilsins.

Ábyrgðartímabil varahlutanna eru þau sömu og nefnd eru hér að ofan fyrir mismunandi hluta, þ.e. þrjú (3) ár fyrir alla aðra hluta að undanskildum rafeindabúnaði og áklæði, sem hafa eitt (1) árs ábyrgðartímabil. Að auki hafa hlutarnir sem eru festir við soðna burðargrindina þriggja (3) ára ábyrgðartíma. Ábyrgðartímabilið hefst fyrir pneumatic varahluti á afhendingardegi þeirra. Ábyrgðartíminn hefst fyrir aðra varahluti á þeim degi, þegar gangsetningardagsetning varahlutans, pöntunarnúmer varahlutans og, þegar það er fánlegt, er raðnúmer varahlutans tilkynnt HUR. Ef umbeðnar upplýsingar eru ekki tilkynntar HUR, þá byrjar ábyrgðartími varahluta á afhendingu þeirra. Sérhver viðgerð eða skipti á varahlutnum á grundvelli þessara ábyrgðarskilmála lengir ekki ábyrgðartíma

varahlutans.

2.5 Úrræði

Ef um er að ræða galla sem falla undir þessa ábyrgðarskilmála mun HUR ráða bót á, gera við eða skipta um gallaða vöru, íhlut eða hluta vörunnar, eða að eigin ákvörðun, endurgreiða verð gallaðrar vöru til kaupanda. Forsenda úrræðisins er að athugun HUR sýni að vöran eða hluti eða hluti vörunnar sé gallaður. Allar vörur sem skipt er um, hluti eða hluti af vörunni verða eign HUR.

HUR ber ekki ábyrgð á neinum kostnaði, kostnaði, tjóni eða tjóni, hvort sem það er beint eða óbeint og hvort sem það er afleiðing eða ekki, nema annað sé samið. HUR ber enga ábyrgð varðandi hæfi vörunnar í neinum tilgangi kaupanda. Nema annað hafi verið samið ber kaupandi kostnað við viðgerðarvinnu og annan kostnað sem fellur til í tengslum við viðgerðir, endurnýjun, uppsetningu, uppsetningu og flutning á vöru, íhluti eða hlutum. Ef gallaða vöran, hluti eða hluti vörunnar verður fluttur til HUR, af vilja HUR, til viðgerðar eða endurnýjunar, mun HUR einnig bera kostnaðinn og hættuna á flutningi tækisins frá Kaupanda til HUR.

2.6 Takmarkanir

Skuldbindingar HUR á grundvelli þessara ábyrgðarskilmála eiga aðeins við galla sem eiga sér stað á ábyrgðartímabilinu. Vöruna hefði átt að nota í sínum sérstaka tilgangi, eins og það kemur fram í notendahandbókinni. Fylgja skal öllum leiðbeiningum um notkun, uppsetningu og viðhald.

Skuldbindingar HUR eiga ekki við um venjulega slit á hlutum í neinni vöru, íhluti eða hluta vörunnar; hlutum sem þarfnast venjulegra skipta eða galla vegna eðlilegs slits eða versnunar. Ábyrgðin nær ekki til náttúrulegs bilunar, eðlilegs slits á hlutum og galla sem orsakast af þeim. Skuldbindingar HUR eiga ekki við neina galla vegna ástæðna sem HUR ræður ekki við, svo sem vanrækslu eða mistök við að viðhalda, meðhöndla eða geyma vörunnar; breyting eða breyting eða viðbót við Vörunnar án skriflegs samþykkis HUR; bilun við að fylgja leiðbeiningum HUR, röng samsetning, óviðeigandi notkun eða óviðkomandi viðgerðir eða viðgerðir sem framkvæmdar voru á rangan hátt. Ábyrgð nær ekki til tjóns á búnaði af völdum viðhaldsþjónustu sem HUR hefur ekki leyfi til. Sá áverki eða tjón af völdum manns eða annars hlutar fellur ekki undir þessa ábyrgðarskilmála. Leiðbeiningar um uppsetningu og viðhald afurðanna eru fáanlegar í sérstakri tæknihandbók HUR. HUR búnaður má aðeins setja upp af viðurkenndum HUR uppsetningu.

Þessi takmarkaða ábyrgð á aðeins við um upphaflegan kaupanda. Réttindi kaupanda á grundvelli þessara ábyrgðarskilmála er ekki hægt að framselja til neins þriðja aðila. Kaupandinn skal skila rétt fylltri skrá, WAF, til HUR til að virkja Ábyrgðina innan eins (1) mánaðar frá því að varan var móttækin. Ábyrgðin á ekki við ef WAF hefur ekki verið fyllilega fullnægt og skilað til HUR.

2.7 Tilkynningar um galla samkvæmt þessari ábyrgð

Kaupandi skal tilkynna HUR skriflega (HUR kröfuform er mælt með) um alla galla sem falla undir þessa ábyrgðarskilmála innan tveggja (2) vikna frá því að gallinn kom í ljós. Slíkar tilkynningar eru forsenda bóta og skulu innihalda að minnsta kosti eftirfarandi upplýsingar:

- tegund og raðnúmer gölluðu vörunnar;
- dagsetningu afhendingar vörunnar til kaupanda og staðsetningu vörunnar;

- upplýsingar um notkun vörunnar;
- nákvæm lýsing á gallanum.

Kaupandi skal þegar í stað veita allar viðbótarupplýsingar varðandi galla og tilvik hans sem HUR gæti með sanngirni óskað eftir. Þegar tilkynning kaupanda og upplýsingarnar sem vísað er til hér að ofan berst mun HUR bæta úr vörunni, íhlutnum eða hlutanum. Vörunni, íhlutanum eða hlutanum skal, ef þess er krafist af HUR, skilað til HUR til skoðunar ásamt upplýsingum sem vísað er til hér að ofan.

2.8 Vörur frá öðrum framleiðendum en HUR

HUR flytur inn og afhendir búnað og vörur frá öðrum framleiðendum. Þessir ábyrgðarskilmálar eiga einnig við um aðrar vörur nema ábyrgðartímabilið. Ábyrgðartímabil annarra vara er sem hér segir: Þjöppuábyrgðartími tvö (2) ár.

2.9 Réttindi neytenda

Neytandi getur átt rétt á löglegum réttindum í samræmi við gildandi landslög varðandi neytendarétt. Þrátt fyrir ákvæði þessara ábyrgðarskilmála hafa þessir ábyrgðarskilmálar ekki áhrif eða skaða lögbundinn rétt neytanda.

2.10 Endurskoðun ábyrgðarinnar

HUR áskilur sér rétt til að breyta þessum ábyrgðarskilmálum hvenær sem er.

2.11 Gildandi lög

Þessum ábyrgðarskilmálum skal stjórnað og túlkað í samræmi við lög Finnlands. Dómstólar í Finnlandi skera úr um alla deilu sem myndast.

Þessir ábyrgðarskilmálar gilda frá 1. janúar 2021.

3. ÆTLAÐ NOTKUN

- ST3110-Hi5-MD / STE3110-Hi5-MD Biceps / Triceps: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk handleggsins.
- ST3125 / STE3125-Hi5-MD Dýfa / axla: Æfingavél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk handleggs, öxl og efri baks.
- ST3320 / STE3320-Hi5-MD baklenging: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk baksins.
- ST5120 / STE5120-Hi5-MD Push Up / Pull Down: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk í efri hluta líkamans.
- ST5140 / STE5140-Hi5-MD Brjóstpressa: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk brjóstsins og handleggsins.
- ST5160 / STE5160-Hi5-MD Pec þilfari: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk öxlarinnar.
- ST5175 / STE5175-Hi5-MD Optimal Rhomb: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk í efri hluta baksins.
- ST5310 / STE5310-Hi5-MD kvið / bak: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk í kviðarholi og baki.
- ST5340-Hi5-MD Twist Rehab: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk skottinu.
- ST5510-Hi5-MD framlenging á líkama: Æfingavél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk á aftari fótlegg og mjöðm.
- ST5520-Hi5-MD Adduction / Abduction: Æfingavél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk í mjöðm og læri.
- ST5530 / STE5530-Hi5-MD Leg Extension / Curl: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk í læri
- ST5540 / STE5540-Hi5-MD Leg Press: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk fótarsins.
- STE5546-Hi5-MD Leg Press Incline: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk fótleggsins.
- STE5549-Hi5-MD Leg Press CC: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk fótleggsins.
- ST9110-Hi5-MD Biceps / Triceps Auðvelt aðgengi: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk handleggsins.
- ST9120-Hi5-MD Push Up / Pull Down Auðvelt aðgengi: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk í efri hluta líkamans.
- ST9125-Hi5-MD Dýfa / yppta öxlum Auðvelt aðgengi: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk handleggs, öxl og efri baks.

- ST9140-Hi5-MD Brjóstpressa Auðvelt aðgengi: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk brjóstsins og handleggsins.
- ST9150-Hi5-MD Lat Pull Easy Access: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk öxl og efri baks.
- ST9160-Hi5-MD Pec þilfari Auðvelt aðgengi: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk í bringu og öxl.
- ST9175-Hi5-MD Optimal Rhomb Easy Access: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk í efri hluta baksins.
- ST9310-Hi5-MD kvið / bak Auðvelt aðgengi: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk í kviðarholi og baki.
- ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access: Hreyfivél ætluð til að bæta og viðhalda vöðvastyrk skottinu.
- ST8820-Hi5-MD HUR Pulley trissa (að hámarki 20 kg) upp á vegg: Hreyfivél ætluð til virknipjálfunar.
- ST8830-Hi5-MD HUR Pulley trissa (að hámarki 30 kg) upp á vegg: Hreyfivél ætluð til virknipjálfunar.
- ST8821-Hi5-MD HUR Pulley (hámark 20 kg) frístandandi: Hreyfivél ætluð til virknipjálfunar.
- ST8831-Hi5-MD HUR Pulley (hámark 30 kg) frístandandi: Hreyfivél ætluð til virknipjálfunar.

4. GRUNNLEIKAFUNKTION

4.1 Rekstur án RFID

1. Ýttu á , og pikkaðu á æfingamyndina til að sjá æfingalýsinguna. Ef vélin er með aðrar æfingar, strjúktu til að skoða aðrar æfingar. Kveiktu á æfingunni með því að ýta á .
2. Ýttu á  til að stilla sætishæð og bakstoð til að viðhalda réttri líkamsstöðu. Notaðu snertiskjáinn til að stilla sæti, bakstuðning eða lyftistöng.
3. Stilltu álagið með því að ýta á + (plús) eða - (mínus) hnappinn
4. Endurstilltu endurtekningar með því að ýta á  og Byrjaðu að æfa.

4.1.1 Þjálfun með krafti

1. Virkjaðu kraftþjálfunarskjáinn með því að ýta á  til að skoða hámarksafl hverrar endurtekningar á skjánum.

4.1.2 Þjálfun með hreyfibili

1. Virkjaðu svið hreyfingarþjálfunarskjás með því að ýta á  að skoða hreyfingu hverrar endurtekningar með því að fylgjast með hreyfilínunum / hreyfingum.

4.2 Rekstur með RFID

1. Sýnið persónulegu auðkenni fyrir lesandanum á fyrstu vélinni og fylgdu leiðbeiningunum á skjánum.
2. Veldu æfingu sem þú vilt. Ef vélin er með aðrar æfingar skaltu strjúka til að skoða aðrar æfingar, td. Leg Extension eða Leg Curl. Kveiktu á æfingunni með því að ýta á .
3. Stillingar á sætis- og bakstoð eru sjálfkrafa stilltar í samræmi við persónulegar stillingar þínar.
4. Eftir nokkrar sekúndur verður álagið stillt sjálfkrafa og markendurtekningarnar birtast. Þetta má sjá á skjánum meðan á æfingu stendur.
5. Byrjaðu þjálfun.
6. Vekjaraklukkan mun heyrast þegar forstillta fjölda endurtekninga er lokið.
7. Farðu í næstu vél eða æfingu.

Allar upplýsingar um hreyfingu meðan á heimsókn þinni verður vistaðar sjálfkrafa.

4.2.1 Þjálfun með krafti

1. Virkjaðu kraftþjálfunarskjáinn með því að ýta á .
2. Byrjaðu að æfa.
3. Hámarksafl hverrar endurtekningar er sýnt sem lóðrétt strik á skjánum
4. Sýndur er máttur sem reiknaður er út frá fyrri heimsóknum
5. Vekjaraklukkan mun heyrast þegar forstilltum fjölda endurtekninga er lokið.
6. Það fer eftir stillingum þjálfunaráætlunarinnar að meðalstyrkur birtist eftir að settinu er lokið.
7. Farðu í næstu vél eða æfingu.

Allar upplýsingar um hreyfingu meðan á heimsókn þinni verður vistaðar sjálfkrafa.

4.2.2 Sérniðin takmörkun hreyfingar

1. Virkjaðu svið hreyfingarþjálfunarskjás með því að ýta á .
2. Hægt er að sérniða hreyfimörk með því að ýta á .
3. Fylgdu leiðbeiningunum og framkvæmdu persónugerðina. Samþykktu sett mörk með því að ýta á . Slepptu vinstri / hægri hlið með því að ýta á . Fara aftur til fyrri með því að ýta á . Endurræstu eða hætta við með því að ýta á .
4. Altu áfram þjálfun með sviðshreyfingu, leiðbeiningar er að finna í kafla 4.2.3.

4.2.3 Þjálfun með hreyfibili

1. Virkjaðu svið hreyfingarþjálfunarskoðunar með því að ýta á .
2. Byrjaðu að æfa.
3. Hreyfing hvernar endurtekningar er sýnd sem línur eða hreyfingar á skjánum.
4. Ef hreyfimörk eru sérniðin eru takmörkin sýnd sem litað svæði á skjánum.
5. Vekjaraklukkan mun heyrast þegar forstilltum fjölda endurtekninga er lokið.
6. Farðu í næstu vél eða æfingu.

Allar upplýsingar um hreyfingu meðan á heimsókn þinni verður vistaðar sjálfkrafa.

4.3 Almennar vélbúnaðarupplýsingar

HUR búnaður hefur þrepalausa aðlögun viðnáms við æfingar þökk sé loftþrýstingsmótstöðu.

Hæfni viðnám er valinn með því að ýta á plús (+) eða mínus (-) hnappana á skjánum. Plús (+) eykur viðnám með því að auka þrýsting inni í tækinu, mínus (-) minnkar viðnám sem lækkar þrýstinginn. Skjárinn sýnir viðnámstigið í kílóum [kg] eða í pundum [lbs].

Sum HUR Hi5 tækin eru tvívirkt, þ.e.a.s., eitt tæki er hægt að nota til að æfa andstæðar vöðvahópar. Rofahnappur hreyfingarvals tækisins er notaður til að velja hverja af hreyfingarstefnunni sem á að nota. Ýttu á rofahnappinn á skjánum til að breyta æfingunni handvirkt.

Einnig er hægt að skipta um æfingu sjálfkrafa þegar RFID er notað. Hreyfingarstefnunni er skipt sjálfkrafa þegar auðkenni eða kort er sett í og æfing er full framkvæmd.

ATH! Þegar skipt er um hreyfingarstefnu getur hvæsandi hljóð komið fram, sem er eðlilegt. Hljóðið stafar af þrýstingi sem tæmir.

4.3.1 Öryggisbelti

Sum HUR búnaður er með öryggisbelti sem hjálpar notandanum að vera í tækinu meðan á líkamsrækt stendur. Festið öryggisbeltið með því að þrýsta beltisspennurnar á mótí hvor öðrum þar til þú heyrir smellihljóð. Spennið beltíð með því að toga í endann á beltinu. Opnaðu öryggisbeltið með því að þrýsta á snöggan á báðum hliðum.



VIÐVÖRUN! Gætið þess að skilja ekki húð eftir á milli hraðlosunarbúnaðarins. Til að koma í veg fyrir meiðsli, ýttu aðeins á endana á hraðri losun og gætið varúðar þegar öryggisbeltið er fest á.

4.3.2 Sviðstakmarkanir

Sum HUR lækningatæki eru með takmörkun á tækjunum. Með sviðstakmörkunum er umfang hreyfingarinnar takmarkað í aðstæðum þegar notandinn er af einni eða annarri ástæðu ófær um að nýta allt hreyfingarsvið tækisins. Snúðu handfanginu réttisælís til að herða og rangsælís til að losa sviðstakmarkarann. Með því að ýta á rauða hnappinn á handfanginu er hægt að snúa handfanginu frjálslega, t.d. ef handtökin eru nálægt hvort öðru og koma í veg fyrir hreyfingu hvors annars.

ATH! Sviðstakmarkanir eru ætlaðar til að takmarka hreyfisvið tækisins, ekki til að bæta hæð notenda.



VIÐVÖRUN! Ekki nota nein verkfæri til að herða eða losa sviðstakmarkarann svo hann þrengist ekki og valdi aðlögunarvanda næsta notanda. Handvirk framkvæmd og sanngjörn herðing er nóg til að halda takmörkun sviðs á viðkomandi stað.



VARÚÐ! Ekki stilla sviðstakmarkarann áður en vinnuálagið er stillt á núll (0)!

4.4 Sæti aðlögun STE

Ákveðin tæki eru með rafstillanlega hluta (til dæmis sæti, lyftistöng eða bakhlið). Aðlögunin er gerð handvirk með því að ýta á aðlögunarhnappa á snertiskjánum, en þegar þú æfir með RFID merki og er með sérsniðið þjálfunaráætlun, eru aðlaganir gerðar sjálfkrafa samkvæmt fyrri heimsókn.



VIÐVÖRUN! Eftir að hafa samþykkt æfingu á rafstilltu tæki, eru aðlaganirnar gerðar sjálfkrafa út frá notendakenni sem skráð er á vélina.

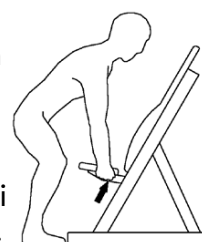
- Skráðu þig aldrei á vél með einhverjum skilríkjum
- Vertu meðvitaður um stillibúnað og ekki snerta hreyfanlega hluti til að forðast að stinga neinu í vélinni

4.5 Sæti aðlögun ST

Dragðu sætið upp á við til að hækka sætið. Til að lækka sætið skaltu lyfta framenda sætisins og færa sætið í viðkomandi hæð.



VIÐVÖRUN! Gættu þess að láta fingurna ekki liggja á milli sætisstillingararbúnaðarins og rammans. Til að koma í veg fyrir meiðsli skaltu aðeins grípa í bólstraða sætishlutann þegar sætishæð er stillt.



5. BÚNAÐARFUNKTION

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

Aðlögun búnaðar handvirk (ST):

Taktu framhluta hliðarbrúna sætisins með báðum höndum og lyftu sætinu í viðkomandi hæð. Til að lækka sætið skaltu grípa afturhliðarbrúnir sætisins, halla framhliðinni aðeins upp og lækka sætið þannig að bringan hvíli við púðann. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Aðlögun búnaðar rafmagns (STE): Ýttu á sætistillingarhnappinn á snertiskjánum og stilltu sætið með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



Biceps hreyfing:

Settu handleggina undir rúllurnar. Hvíldu bringu og olnboga á stuðningspúðunum við lyftistöng handlegsins. Hreyfðu þig með því að beygja handleggina til skiptis og lyfta lyftistöngarmunum upp. Farðu hægt í upphafsstöðu.



Triceps hreyfing:

Settu handleggina á rúllurnar. Hvíldu bringu og olnboga á stuðningspúðunum. Hreyfðu þig með því að framlengja handleggina til skiptis, lækkaðu lyftistöngina niður. Fara aftur í upphafsstaða hægt.

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

Aðlögun búnaðar (ST): Stilltu hæð sætisins með því að lyfta aftari hluta sætisins með báðum höndum þannig að þegar lyftistöngin er í lækkaðri stöðu, eru handleggirnir framlengdir að fullu. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Stilltu sviðstakmarkarann þannig að þegar handfangin eru uppi eru handtökin undir bringunni.

Aðlögun búnaðar rafmagns (STE): Ýttu á sætistillingarhnappinn á snertiskjánum og stilltu sætið með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



Dip hreyfing: Hreyfðu þig með því að ýta handfangi handfangsins niður með höndunum, haltu úlnliðunum beint og hallaðu þér að bakstoðinni. Farðu hægt í upphafsstöðu.



Shrug hreyfing: Hreyfing með því að grípa í handleggina á lyftistönginni og lyfta upp öxlum. Farðu hægt í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar (ST): Stilltu hæð sætisins með því að lyfta því aftan frá með báðum höndum þannig að armpúði handfangsins sé í herðablaðshæð og fætturnir hvíli afslappaðir á gólfinu. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Aðlögun búnaðar rafmagns (STE): Ýttu á sætistillingarhnappinn á snertiskjánum og stilltu sætið með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



Back Extension hreyfing: Sitjið þannig að lyftistöngin sé upp á herðarblöðin.

Hreyfðu þig með því að ýta lyftistönginni niður með því að nota neðri bakvöðva, með hendurnar krosslagðar á bringuna. Farðu hægt í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar (ST): Stilltu hæð sætisins með því að lyfta aftari hluta sætisins með báðum höndum þannig að þegar lyftistöngin er í lækkaðri stöðu, eru handtökin í öxlhæð. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Stilltu takmörkunarmörk ef þörf krefur með því að snúa handföngunum á hliðunum svo lyftistöngin lyftist ekki eða lækkar meira en óskað er. Spennið öryggisbeltið ef þörf krefur.

Aðlögun búnaðar rafmagns (STE): Ýttu á sætistillingarhnappinn á snertiskjánum og stilltu sætið með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



VARÚÐ! Passaðu þig á því að hreyfa handfangið.



Push Up hreyfing: Hreyfðu þig með því að ýta handfangi handfangsins upp með höndunum, haltu úlnliðunum beint og hallaðu þér að bakstöðinni. Farðu hægt í upphafsstöðu.



Pull Down hreyfing: Hreyfðu þig með því að draga lyftistöngina með höndunum niður, farðu hægt í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar (ST): Stilltu hæð sætisins með því að lyfta aftari hlutanum með báðum höndum þannig að handfang handfangsins sé á handarkrika. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Aðlögun búnaðar rafmagns (STE): Ýttu á sætistillingarhnappinn á snertiskjánum og stilltu sætið með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



Chest Press hreyfing: Hreyfing með því að ýta lyftistöngunum áfram. Haltu olnbogunum lárétt og úlnliðunum beint. Farðu hægt í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar (ST): Stilltu hæð sætisins með því að lyfta aftari hluta sætisins með báðum höndum þannig að neðri brún lyftistöngarbilspúðans sé í bringustigi. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Aðlögun búnaðar rafmagns (STE): Ýttu á sætistillingarhnappinn á snertiskjánum og stilltu sætið með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



Pec Deck æfing: Hreyfing með því að ýta á handleggina á handleggina ásamt framhandleggjunum. Farðu hægt í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar (ST): Stilltu sætishæðina með því að lyfta henni við aftari hluta sætisins svo að bringan hvíli við púðann. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað. Griptu í handtökin með beinum úlnliðum.

Aðlögun búnaðar rafmagns (STE): Ýttu á sætistillingarhnappinn á snertiskjánum og stilltu sætið með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



Optimal Rhomb hreyfing: Hreyfðu þig með því að draga lyftistöngina aftur með höndunum, draga axlarblöðin hvert að öðru. Farðu hægt í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar (ST): Ef þörf krefur, stilltu sviðstakmarkana á hliðinni með því að snúa handföngunum þannig að lyftistöngin snúi ekki meira en æskilegt er meðan á æfingunni stendur. Fjarlægðin milli sætisins og rúllanna er hægt að stilla og gerir það kleift að fá viðeigandi æfingarstöðu fyrir alla notendur. Lyftu afturfæti sætisins við svörtu handtökin og færðu sætið í viðkomandi stöðu. Lækkaðu sætið til að læsa því á sínum stað.



VIÐVÖRUN! Gakktu úr skugga um að sætið sé rétt læst eftir að fjarlægð hefur verið stillt áður en þú byrjar að æfa. Slæmt læst sæti getur hreyfst á æfingu og valdið hættu.

Stilltu hæð sætisins með því að lyfta því aftan frá með báðum höndum þannig að armpúði handfangsins sé fyrir ofan bringuna. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað. Tækin eru með stillanlegan armstöng, sem gerir kleift að stilla fyrir notendur af ýmsum stærðum. Dragðu rauða losunarhandfangið út á við og snúðu rúllunni samtímis í viðkomandi stöðu. Slepptu handfanginu til að læsa handleggnum.



VIÐVÖRUN! Gakktu úr skugga um að lyftistöngin sé alltaf læst í ætluðu rauf. Annars getur lyftistöngin hreyfst við æfingar og valdið hættu.

Aðlögun búnaðar rafmagns (STE): Ýttu á sætistillingarhnappinn á snertiskjánum og stilltu sætið með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



Abdomen hreyfing: Sestu svo að lyftistöngarmurinn sé upp við bringuna. Hreyfðu þig með því að halda varlega í valsinn með höndunum og ýta lyftistönginni niður með kviðvöðvunum. Farðu hægt í upphafsstöðu.



Abdomen Vinstri hreyfing: Settu þig til hliðar á sætinu sem snýr til vinstri. Vinnið með kviðinn með því að ýta handfanginu niður á við og haltu mótstöðu við afturhreyfinguna.



Abdomen Rétt hreyfing: Settu þig til hliðar á sætinu sem snýr til hægri. Vinnið með kviðinn með því að ýta handfanginu niður á við og haltu móttöðu við afturhreyfinguna.



Back hreyfing: Sestu þannig að lyftistöngin sé upp að herðablöðunum og bakstuðningurinn styður kviðinn. Hreyfðu þig með því að ýta lyftistönginni niður með því að nota neðri bakvöðva, með hendurnar krosslagðar á bringuna. Farðu hægt í upphafsstöðu.

5.9. ST5340-Hi5-MD Twist Rehab

Aðlögun búnaðar:

Ef nauðsyn krefur skaltu stilla sviðstakmarkana á fótstuðningnum með því að snúa skrúfunum þannig að stangirnar snúist ekki meira en æskilegt er meðan á æfingu stendur. Sviðstakmarkaraskrúfan opnast með því að snúa henni rangsælis til að herða snúninginn réttisælis.

Stilltu bakstuðninginn eftir hentugleika með því að losa skrúfuna á bakinu og lyftu eða lækkaðu stuðningspúðann í viðeigandi stöðu. Hertu skrúfuna aftur á sinn stað.

Með sviðstakmörkunum er umfang hreyfingarinnar takmarkað í aðstæðum þegar notandinn er af einni eða annarri ástæðu ófær um að nýta allt hreyfingarsvið tækisins.

Stilltu upphafsstaðinn með því að toga í lyftistöngina undir sætinu og snúðu fótstuðpunum samtímis í viðkomandi stöðu. Slepptu handfanginu til að læsa völdum upphafsstað. Gakktu úr skugga um að fótstuðningar eru læstir á sínum stað.

Settu þig niður og settu fætuna á fótstuðningana.

Twist hreyfing:

Hægri: Hreyfðu þig með því að snúa fótunum til hægri, með bakið beint. Farðu hægt í upphafsstöðu.

Vinstri: Hreyfing með því að snúa fótunum til vinstri, með bakið beint. Farðu hægt í upphafsstöðu.

5.10. ST5510-Hi5-MD Body Extension

Aðlögun búnaðar (ST): Leggðu þig á bakinu í sætinu, settu fætuna á rúllurnar og festu öryggisbeltið. Mælt er með notkun öryggisbeltisins þegar þú notar þessa vél.



VIÐVÖRUN! Stangirnar geta hreyfst hratt. Áður en þú ýtir á hnapp skaltu ganga úr skugga um að enginn eða ekkert standi í vegi fyrir lyftistöngunum.



Body Extension hreyfing: Hreyfðu þig með því að ýta stöngunum til skiptis niður með fótunum og haltu rassinum þétt í sætinu. Farðu hægt aftur í upphafsstöðu.

5.11. ST5520-Hi5-MD Adduction/Abduction

Aðlögun búnaðar (ST): Ef nauðsyn krefur skaltu stilla sviðstakmarkana á fótstuðningnum með því að snúa handföngunum þannig að stangirnar opnast ekki breiðari en æskilegt er meðan á æfingu stendur.

Settu þig niður og settu fætuna á fótstuðningana.



Adduction hreyfing: Hreyfðu þig með því að þrýsta stöngunum saman með fótunum. Haltu bakinu þétt gegn sætinu. Farðu hægt í upphafsstöðu.



Abduction hreyfing: Hreyfðu þig með því að pressa stangirnar í sundur með fótunum. Haltu bakinu þétt gegn sætinu. Farðu hægt í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar (ST): Ef nauðsyn krefur, stilltu sviðstakmarkana með því að snúa handföngunum á hliðinni svo að ekki sé hægt að beygja eða teygja hnjálidinn meira en æskilegt er meðan á æfingu stendur.

Settu þig niður í sætinu þannig að hnén hvíldu á efri púðanum og stilltu bakstuðninginn með því að lyfta handfanginu á bakinu og færa bakstöðina í æskilega hæð. Stilltu neðri stuðningspúðana með því að toga í handfangið þannig að valsinn er ca. 10 cm fyrir ofan hælinn.

Vélin er með bólstraðar fótleggsólar til að festa læri meðan á æfingu stendur. Festu ólina með því að ýta ólsspennunum saman þar til þú heyrir smellið. Hertu ólina með því að toga í frjálsum enda beltisins. Opnaðu ólina með því að ýta á hraðlosunina á báðum hliðum.



VIÐVÖRUN! Gætið þess að skilja ekki húðina eftir á milli hraðlosunarbúnaðarins. Til að koma í veg fyrir meiðsli, ýttu aðeins á hraðlosunina í endunum og vertu varkár þegar þú festir ólina.

Vélin er með stillanlegar stangir til að gera viðeigandi hreyfingarstöðu fyrir notendur óháð stærð. Dragðu rauða losunarhandfangið út á við og snúðu rúllunni samtímis í viðkomandi stöðu. Slepptu handfanginu til að læsa handfanginu.



VIÐVÖRUN! Gakktu úr skugga um að eftir aðlögun passi losunarhandfangsarmurinn rétt í ætluðu raufinni. Annars getur lyftistöngin hreyfst á æfingu og valdið hættu.

Aðlögun búnaðar rafmagns (STE): Ýttu á aðlögunarhnappinn á snertiskjánum og stilltu afturhvílu og neðri rúllur með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



Leg Extension hreyfing: Settu fætur undir neðri rúllur og festu öryggisbeltið.

Hreyfðu þig með því að ýta stöngunum til skiptis upp með fótunum, farðu hægt í upphafsstöðu.



Leg Curl hreyfing: Settu fætur ofan á neðri rúllur og festu læriólar og öryggisbelti.

Hreyfðu þig með því að ýta stöngunum til skiptis niður með fótunum, farðu hægt í upphafsstöðu.

5.13. ST5540-HI5-MD/ STE5540-HI5-MD Leg Press

Aðlögun búnaðar (ST): Stilltu bakstuðninginn frá handfanginu að aftan þannig að fætur þínir séu 90 gráður í upphafsstöðu.

Stilltu upphafsstað hreyfingarinnar með því að færa rofann á viðkomandi valkost („LOCK“ eða „UNLOCK“).

Vélina er með fótstöð sem hægt er að festa fæturna við fótstöðingana með.

Vélina er með læsibúnað til að ákvarða upphafsstað hreyfingarinnar. Losaðu (rangsælis) stjórnuskrúfuna á hliðinni og færðu skrúfuna lárétt frá 'Lás' í 'Opna'. Færðu lyftistöngina að viðkomandi upphafsstað og hertu stjórnuskrúfuna í „Læsa“ stöðu. Endurtaktu á hinni lyftistönginni. Ef þú vilt nýta allt hreyfisvið vélarinnar skaltu herða skrúfuna í „Aflæsa“ stöðu.

ATH! Ef þörf er á skaltu biðja einhvern um aðstoð, þar sem það getur verið erfitt að höndla einn með því að halda í lyftistöngina meðan þú herðir skrúfuna.

Aðlögun búnaðar rafrænt (STE): Ýttu á aðlögunarhnappinn á snertiskjánum og stilltu sætisstöðu með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



Leg Press hreyfing: Hreyfðu þig með því að ýta stöngunum til skiptis með fótunum og haltu mjóbakinu þétt í sætinu. Farðu hægt í upphafsstöðu.

5.14. STE5546-Hi5-MD Leg Press Incline

Aðlögun búnaðar:

Vélin er með stillanlegum fótstuðningi sem gerir kleift að nota ýmis liðshorn við æfingar. Dragðu rauða losunarhandfangið út á við og snúðu fótstuðningnum samtímis í viðkomandi stöðu. Slepptu handfanginu til að læsa fótstuðningnum. Stilltu upphafspunkt hreyfingarinnar með læsingarpinnanum á vinstri hliðinni.

Vélin er með rafmagnsstillanlegum bakstuðningi og öxlrúllum, sem auðveldar notandanum að stilla æfingarstöðu þegar hann er í sæti. Stilltu bakstuðning og öxlrúllur með því að ýta á stillingarhnappinn á skjánum og nota örvatakkana

ATH! Ef þörf krefur skaltu biðja einhvern um aðstoð, þar sem það getur verið erfitt að stjórna upphafsstað og fótstuðningi einn.

 **VIÐVÖRUN!** Gakktu úr skugga um að eftir aðlögun passi losunarhandfangsarmurinn rétt í ætluðu raufinni. Annars getur fótstuðningurinn hreyfst við áreynslu og valdið hættu.

Aðlögun búnaðar (með RFID):

Ýttu á aðlögunarhnappinn á snertiskjánum til að stilla bakhliðina og axlarrúllurnar með því að ýta á örvatakkana. Þegar þú æfir með RFID-merki mun vélin muna stillingar þínar frá fyrri heimsókn þinni.



Leg Press Incline hreyfing:
Hreyfðu þig með því að ýta lyftistönginni áfram með fótunum. Farðu hægt í upphafsstöðu.

5.15. STE5549-Hi5 Leg Press CC

Aðlögun búnaðar: Vélin er með rafstillanlegum sleða, bakstuðningi og axlarrúllum sem auðvelda notandanum að stilla tækið í æskilega æfingastöðu.

Tækið er einnig með handstillanlegri fótplötu. Togaðu rauðu losunarstöngina út og snúðu fótplötunni samtímis í þá stöðu sem þú vilt. Slepptu stönginni til að læsa fótplötunni.

 **VIÐVÖRUN!** Eftir aðlögun skaltu ganga úr skugga um að læsingarhandfangið sé rétt sett í fyrirhugaða rauf. Annars getur fótplatan hreyfst við áreynslu og valdið hættu.

Aðlögun tækis (með RFID): Ýttu á stillingarhnappinn á snertiskjánum til að stilla sleðann, bakstuðning og axlarrúllur með örvatökkunum. Þegar þú æfir með RFID-merki, man tækið stillingar fyrir núverandi æfingaprógramm frá fyrri heimsókn.



Leg Press CC æfing:
Æfðu með því að ýta sleðann aftur á bak með fótunum. Farðu hægt aftur í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar:

1. Með hjólastól: Stilltu þig við vélina svo að þú getir sett olnbogana á stuðningspúðann. Þú getur líka beitt einum handlegg í einu á vélinni, með hjólastólinn þinn í smá horni.
2. Með EA stól: Stilltu stólinn þannig að þú hallir olnbogunum á stuðningspúðann. Ef þú ert með stillanlegan EA stól skaltu stilla sætið í æskilega hæð með því að lyfta með báðum höndum frá sætisbaki. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.



Biceps æfing: Settu handleggina undir rúllurnar. Hvíldu olnboga þína á stuðningspúðunum, við snúningsendana á lyftistönginni. Hreyfðu þig með því að beygja handleggina til skiptis og lyfta lyftistöngarmunum upp. Farðu hægt í upphafsstöðu.



Triceps æfing: Settu handleggina á rúllurnar. Hvíldu olnbogana á stuðningspúðunum. Hreyfðu þig með því að framlengja handleggina til skiptis, lækkaðu lyftistöngina niður. Farðu hægt í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar:

1. Með hjólastól: Stilltu þig við vélina svo að þú hallir þér einnig að bakstuðningi vélarinnar.
2. Með EA stól: Stilltu stólinn þannig að þú hallir þér einnig að bakstuðningi vélarinnar. Ef þú ert með stillanlegan EA stól skaltu stilla sætið í æskilega hæð með því að lyfta með báðum höndum frá sætisbaki. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað. Stilltu takmörkunarmörk ef þörf krefur með því að snúa handföngunum á hliðunum svo lyftistöngin lyftist ekki eða lækkar meira en óskað er. Spennið öryggisbeltið ef þörf krefur.



VARÚÐ! Passaðu þig á því að hreyfa handfangið.



Push Up hreyfing: Hreyfing með því að ýta handfangi upp, haltu úlnliðum beinum og hallaðu á bakstoðina. Farðu hægt í upphafsstöðu.



Pull Down hreyfing: Hreyfðu þig með því að draga lyftistöngina með höndunum niður, farðu hægt í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar:

1. Með hjólastól: Stilltu þig við vélina svo að þú hallir þér einnig að bakstuðningi vélarinnar.
2. Með EA stól: Stilltu stólinn þannig að þú hallir þér einnig að bakstuðningi vélarinnar. Ef þú ert með stillanlegan EA stól skaltu stilla sætið í æskilega hæð með því að lyfta með báðum höndum frá sætisbaki. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Tækið er með láréttar stillanlegar handfangsarmar sem gerir notendum kleift að ná sem bestri æfingarstöðu þegar þeir æfa, með eða án þess að nota hjólastól.

Ef nauðsyn krefur skaltu stilla sviðstakmarkana með því að snúa handföngunum á hliðinni þannig að lyftistöngin geti ekki hreyfst of hátt eða lágt meðan á æfingu stendur. Snúðu skrúfunni á lyftistönginni réttisælis til að herða hana og rangsælis til að losa hana. Þegar losað er um skrúfuna, ýttu eða dragðu lyftistöngina í viðkomandi breidd og hertu skrúfuna.



Dip hreyfing: Hreyfðu þig með því að ýta handfangi handfangsins niður með höndunum, haltu úlnliðunum beint og hallaðu þér að bakstoðinni. Farðu hægt í upphafsstöðu.



Shrug hreyfing: Hreyfing: gripið í handleggina og lyft upp öxlum. Farðu hægt í upphafsstöðu.

5.19. ST9140-Hi5-MD Chest Press Easy Access

Aðlögun búnaðar:

1. Með hjólastól: Settu þig við tækið þannig að þú sért sem næst bakstuðningnum. Veldu handtökin sem eru um það bil á hæð handarkrikanna.
2. Með EA stól: Stilltu stólinn þannig að þú hallir þér einnig að bakstuðningi vélarinnar. Ef þú ert með stillanlegan EA stól skaltu stilla sætið í æskilega hæð með því að lyfta með báðum höndum frá sætisbaki. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Útgangspunktur æfingarinnar er hægt að ákvarða með því að nota læsibúnað tækisins. Gakktu úr skugga um að enginn þrýstingur sé í tækinu, þ.e.a.s viðnámið er núll, áður en læsibúnaðurinn er stilltur.

Dragðu læsibúnaðinn á hlið tækisins út og settu hann á viðkomandi stað og dragðu

samtímis í handfangið þannig að hann verði áfram á hægri hlið pinnans. Endurtaktu á hinni hliðinni.

ATH! Handtökin eiga að vera fyrir framan pinnana svo að læsibúnaðurinn virki rétt. Annars hindra pinnar hreyfinguna í ranga átt.



Chest Press hreyfing: Hreyfing með því að ýta lyftistöngunum áfram. Haltu olnbogunum lárétt og úlnliðunum beint. Farðu hægt í upphafsstöðu.

5.20. ST9150-Hi5-MD Lat Pull Easy Access

Aðlögun búnaðar:

1. Með hjólastól: Stilltu þig við vélina svo að þú hallir líka að brjóststuðningi vélarinnar.
2. Með EA stól: Stilltu stólinn þannig að þú hallir þér einnig að bakstuðningi vélarinnar. Ef þú ert með stillanlegan EA stól skaltu stilla sætið í æskilega hæð með því að lyfta með báðum höndum frá sætisbaki. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Útgangspunktur æfingarinnar er hægt að ákvarða með því að nota læsibúnað tækisins. Gakktu úr skugga um að enginn þrýstingur sé í tækinu, þ.e.a.s viðnámið er núll, áður en læsibúnaðurinn er stilltur.

Dragðu læsibúnaðinn á hlið tækisins út og settu hann á viðkomandi stað og dragðu samtímis í handfangið þannig að hann verði áfram á hægri hlið pinnans. Endurtaktu á hinni hliðinni.

ATH! Handtökin eiga að vera eftir pinnunum þannig að læsibúnaðurinn virki rétt. Annars hindra pinnar hreyfinguna í ranga átt.

Stilltu bringustuðninginn upp eða niður með því að toga hann aðeins að þér og snúa stuðningspúðanum hálfum snúningi. Aðlögun á brjóststoðinni gerir fólki af mismunandi stærðum kleift að finna viðeigandi líkamsræktarstöðu.



VIÐVÖRUN! Brjóststoðin er ekki stíf. Ekki halla þér á brjóststuðninginn þegar þú ferð í vélina eða yfirgefur hana.

Vélarnar eru með losunaraðgerð sem gerir kleift að færa handföngin nær notandanum þegar æfingin er hafin og auðvelda því að ná í handtökin.

Ýttu á hnappinn í miðju tækisins til að færa handföngin nær. Eftir að hafa gripið í handföngin vex viðnámið sjálfkrafa eftir nokkrar sekúndur að viðkomandi stigi.



VIÐVÖRUN! Stilltu viðnám áður en þú notar losunaraðgerðina. Stangararmarnir geta hreyfst hratt.



Lat Pull hreyfing: Hreyfðu þig með því að draga handfangið á þér. Haltu bringunni þétt að púðanum. Farðu hægt aftur í upphafsstöðu.

5.21. ST9160-Hi5-MD Pec Deck Easy Access

Aðlögun búnaðar:

1. Með hjólastól: Stilltu þig við vélina svo að þú hallir þér einnig að bakstuðningi vélarinnar.
2. Með EA stól: Stilltu stólinn þannig að þú hallir þér einnig að bakstuðningi vélarinnar. Ef þú ert með stillanlegan EA stól skaltu stilla sætið í æskilega hæð með því að lyfta með báðum höndum frá sætisbaki. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.



Pec Deck æfing: Hreyfing með því að ýta á handleggina á handleggina ásamt framhandleggjunum. Farðu hægt í upphafsstöðu.

5.22. ST9175-Hi5-MD Optimal Rhomb Easy Access

Aðlögun búnaðar:

1. Með hjólastól: Stilltu þig við vélina svo að þú hallir líka að brjóststuðningi vélarinnar.
2. Með EA stól: Stilltu stólinn þannig að þú hallir þér einnig að bakstuðningi vélarinnar. Ef þú ert með stillanlegan EA stól skaltu stilla sætið í æskilega hæð með því að lyfta með báðum höndum frá sætisbaki. Sætið læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Stilltu bringustuðninginn upp eða niður með því að toga hann aðeins að þér og snúa stuðningspúðanum hálfum snúningi. Aðlögun á brjóststöðinni gerir fólki af mismunandi stærðum kleift að finna viðeigandi líkamsræktarstöðu.

Vélarnar eru með losunaraðgerð sem gerir kleift að færa handföngin nær notandanum þegar æfingin er hafin og auðvelda því að ná í handtökin.

Ýttu á hnappinn í miðju tækisins til að færa handföngin nær. Eftir að hafa gripið í handföngin vex viðnámið sjálfkrafa eftir nokkrar sekúndur að viðkomandi stigi.



VIÐVÖRUN! Stilltu viðnám áður en þú notar losunaraðgerðina. Stangararmarnir geta hreyfst hratt.



Optimal Rhomb hreyfing: Hreyfðu þig með því að draga lyftistöngina aftur með höndunum, draga axlarblöðin hvert að öðru. Farðu hægt í upphafsstöðu.

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

Aðlögun búnaðar:

Veldu sætisstöðu með því að lyfta og hreyfa hnappinn að aftan. Gakktu úr skugga um að sætið lækki á sínum stað.

Til að komast auðveldlega í tækið og yfirgefa það skaltu snúa bakstöðinni niður í stöðu með því að lyfta bakstöðinni og snúa stuðningnum niður.

Til að fá aðgang er einnig hægt að snúa lyftistönginni úr vegi með því að toga í handfangið og snúa rúllunni í uppréttri stöðu. Snúðu aftur rúllunni þegar þú ert tilbúinn

að byrja að æfa.

Tækið er búið rafrænni stillingu á sætishæð, sem gerir það auðveldara í notkun. Snúðu rofanum réttisælís eða rangsælís til að stilla sætið í viðkomandi hæð.

Ef þörf er á skaltu festa öryggisbeltið.



Abdomen æfing: Hreyfðu þig með því að halda varlega í valsinn með höndunum og ýta lyftistönginni niður með kviðvöðvunum. Farðu hægt í upphafsstöðu.

Abdomen Vinstri hreyfing: Settu þig til hliðar á sætinu sem snýr til vinstri. Vinnið með kviðinn með því að ýta handfanginu niður á við og haltu mótstöðu við afturhreyfinguna.

Abdomen Hægri hreyfing: Settu þig til hliðar á sætinu sem snýr til hægri. Vinnið með kviðinn með því að ýta handfanginu niður á við og haltu mótstöðu við afturhreyfinguna.



Back hreyfing: Sestu þannig að lyftistöngin sé upp að herðablöðunum og bakstuðningurinn styður kviðinn. Hreyfðu þig með því að ýta lyftistönginni niður með því að nota neðri bakvöðva, með hendurnar krosslagðar á bringuna. Farðu hægt í upphafsstöðu.

5.24. ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access

Aðlögun búnaðar:

Til að auðvelda aðgengi og fara skaltu snúa rúllunni niður á við með því að lyfta rúllunni. Snúðu rúllunni aftur upp þegar þú hefur setið þig við vélina með fætur báðum megin við rúlluna. Valsinn læsist sjálfkrafa á sinn stað.

Þú getur líka læst lyftistönginni í sinni fullkomnu stöðu svo að hún sé notuð sem stoð þegar þú nálgast eða yfirgefur tækið. Notaðu snertiskjáinn 'lock' hnappinn við hliðina til að virkja lásinn og snúðu handfanginu þar til hann læsist. Slepptu handfanginu með því að ýta aftur á snertiskjáinn 'lock'.

Twist hreyfingu:



1. Til hægri: Stattu í vélinni á þann hátt að réttur stuðningspúði sé á milli læri.

Settu vinstri handlegginn aftan á bakvið rúlluna og hægri armurinn sveigðist vinstra megin á rúllunni fyrir framan. Hreyfðu þig með því að snúa líkamanum til hægri, með bakið beint, augun fylgja hreyfingunni. Farðu hægt í upphafsstöðu.

2. Til vinstri: Stattu í vélinni á þann hátt að vinstri stoðpúðinn er á milli læri.

Settu hægri handlegginn á bak við rúlluna og vinstri armurinn sveigðist hægra megin á rúllunni fyrir framan.

Hreyfðu þig með því að snúa líkamanum til vinstri, með bakið beint, augun fylgja hreyfingunni. Farðu hægt í upphafsstöðu.

5.25. HUR Pulleys

Þar á meðal mólur:

- 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



VIÐVÖRUN! Gólfestur búnaður skal settur upp á stöðugan og jafnaðan grunn. Hur Pulley gólfmólur verða að vera fest við gólf



Vegghengt líkan.



Gólf fest líkan.

Aðlagast Pulley:

Togaðu í appelsínugula handfangið sem staðsett er á hlið kapalsúlunnar og stilltu hæðina með því að færa kapalsúluna upp eða niður. Gakktu úr skugga um að kapalsúlan sé rétt læst.



VIÐVÖRUN! Gakktu úr skugga um að stöng handfangsins renni rétt aftur inn í raufina eftir að kapalsúlan hefur verið stillt. Annars getur kapalsúlan hreyfst og valdið hættulegum aðstæðum.

Ef þig vantar stuðningshandtökurnar, dragðu appelsínugula handfangið við hliðina á grindinni og stilltu handtökin að viðkomandi stigi. Gakktu úr skugga um að stöng handfangsins renni aftur að raufinni

Pulley er búin til fyrir ýmsar æfingar á neðri hluta, miðju og efri hluta líkamans. Tækinu fylgja leiðbeiningar um algengustu æfingarnar og mælt er með því að þessum myndskreyttu leiðbeiningum sé komið fyrir á áberandi stað nálægt búnaði. Meiri leiðbeiningar um að æfa með HUR Pulley er á myndbandi 'HUR Pulley – Functional Trainer'. Auk almennrar kynningar eru 17 grunnæfingar fyrir neðri, miðjan og efri hluta líkamans sýndar. HUR Talía er hönnuð og ætluð til að æfa vöðva og styrk. Með staðalbúnaði, þar handfangi og ól á fæti er mögulegt að æfa vöðva, til dæmis handlegg, fætur og efri hluta líkamans. Með aukahlutum trissu er mögulegt að gera æfingar víðtækari. Vinsælir trissubúnaður er til dæmis trissuróðrabekkur, þríhöfði og niðurgrip og ólar. Þeir gera það auðvelt að miða á mismunandi líkamshluta og sérstaka vöðva. Merkið er að HUR talía er einnig hægt að nota af hjólastólanotendum.

ATH! HUR vörur eru eingöngu hannaðar og ætlaðar fyrir líkamsræktarstöð, heilsuræktarstöð og endurhæfingu. HUR vara skal aðeins nota í hönnuðum og ætluðum notkun þeirra. Röng notkun getur valdið líkamstjóni og tjóni á búnaði. Röng notkun getur fjarlægð ábyrgð framleiðanda og ógilt ábyrgðina. Með röngri notkun er átt við allar aðgerðir sem eru í andstöðu við fyrirhugaða notkun HUR-vara og allar aðgerðir gegn eða ekki fylgja leiðbeiningum í þessari notendahandbók.

- Ekki toga reipin of langt til hliðar (hámark 45 ° / 90 °), því reipið gæti fest sig milli valsanna.
- Stuðningshandföngum er ætlað að veita stuðning. Þeir mega ekki nota til að dýfa, klifra eða bera vélina.
- Forðastu yanks og aðrar hraðar hreyfingar þegar þú æfir með litla mótstöðu. Hólkurinn sem myndar viðnám rúmar ekki með hröðum hreyfingum og kaðlarnir geta hoppað út úr rúllunum.
- Ef þrýstingur er í tækinu ætti ekki að draga kaðlana út og hleypa skyndilega af, vegna þess að þrýstingurinn dregur reipið aftur að tækinu og það getur valdið því að rúllurnar brotna ef til dæmis stöng eða grip tekur á þeim .



VIÐVÖRUN! Ef þú æfir með Pulley mittisól, festu bæði reipin við mittisólina. Ef snúra mittisólin er fest með einu reipi getur losun reipsins leitt til hættuástands.



VIÐVÖRUN! Röng eða óhófleg hreyfing gæti skaðað heilsu þína.

6. VIÐHALD

Tillögur um almennt viðhald:

	AÐGERÐ	VIÐBÓTARUPPLÝSINGAR
Daglega	Þurrkaðu handfangshandtökin, áklæði og stillishnappana	Venjuleg dagleg venja til að viðhalda almennu hreinlæti og þægindum. Mælt er með því að þú notir HUR hreinsivörur og sótthreinsiefni. Ekki nota uppþvottaefni, þar sem það þorna tilbúið leðuráklæði.
Vikulega	Þurrkaðu handfangshandtökin, áklæði og stillishnappana. Sótthreinsa ef þörf krefur.	Mælt er með því að þú notir HUR hreinsivörur og sótthreinsiefni. Notaðu aðeins lítið magn af vatni. Ekki nota vörur sem innihalda áfengi. Vertu alltaf viss um að varan sé samhæft við yfirborðsefni búnaðarins sem verið er að hreinsa ef þú notar aðrar vörur en þær sem HUR mælir með.
	Athugaðu vatnsskilju þrýstiloftskerfisins.	Tæmdu það ef vökvastig tankarins er yfir hálfleik.
	Athugaðu þjöppu mótór / olíu stig.	Bætið við ef nauðsyn krefur. Sjá nánari leiðbeiningar í samantektarhandbókinni
Mánaðarlega	Hallaðu tækinu og hreinsaðu gólfíð undir tækinu. Ekki halla tækinu án aðstoðar	Þurrkaðu gólfíð eða notaðu ryksuga. Gakktu úr skugga um að ekki valdi álagi á loftrörin eða rafstrengina meðan tækinu er hallað. Forðist snertingu milli hreinsibúnaðarins og hlutanna sem eru settir undir tækið. Ef þú heldur að sumir íhlutirnir séu skemmdir, hafðu þá samband við service@hur.fi
Tveir árlega	Endurbætur: Notkun viðurkennds HUR þjónustufólks er ráðlögð.	Grunnástandsskoðun tækisins. • Hreinsun og smurning á stimplastöngum. • Smurning og stilling á rúllupúðum. • Athugaðu þjöppuna
Árlega	Endurbætur: Notkun viðurkennds HUR þjónustufólks er ráðlögð.	Grunnástandsskoðun tækisins. • Hreinsun og smurning á stimplastöngum. • Smurning og stilling á rúllupúðum. • Athugaðu þjöppuna



VIÐVÖRUN! Að halda búnaðinum öruggum er aðeins mögulegt ef búnaðurinn er skoðaður og skoðaður reglulega með tilliti til slits og skemmda.



VIÐVÖRUN! Ekki opna skjáinn.



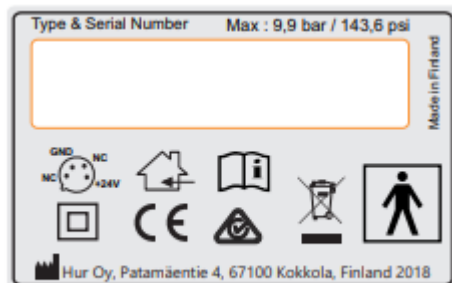
VIÐVÖRUN! Ekki nota skemmda aflgjafa.

Allur vélbúnaður þarfnast viðhalds. Það tryggir að búnaðurinn virki áreynslulaust ár eftir ár. Vanræksla á viðhaldi getur valdið því að ábyrgðin fellur úr gildi. Til að tryggja öryggi notenda og til að koma í veg fyrir bilun er mælt með því að notandanum sé leiðbeint um notkun búnaðarins áður en hann notar sjálfstæðan búnað.

Ef einhver vandamál eru með HUR vöruna þína, vinsamlegast hafðu samband við heimamann þinn
HUR dreifingaraðili eða HUR þjónustustofnun. Þeir hafa leyfi fyrir þjónustu starfsfólk til að hjálpa þér.

Þegar greint er frá vandræðum er mælt með því að skrifa niður eftirfarandi upplýsingar:

- Gerð og raðnúmer vörunnar
- Þegar bilunin fannst fyrst
- Lýsing á bilun. Brotið, er ekki lýsing. Kvikandi vals er eitt dæmi um bilunarlýsingu.
- Auðvitað þarf nafn þitt og fyrirtækjaupplýsingar.



ATH! HUR tækið er hægt að bera kennsl á raðnúmerið. Raðnúmerið er að finna á umgjörð tækisins í tengslum við tegundarplötu.

Nokkur grunnatriði varðandi vandamál:

- Ef loft lekur skaltu slökkva strax á þjöppunni. Ef þjöppan er í gangi í lengri tíma mun ofhitnun og bilun þjöppu eiga sér stað. Auk þess að tengja slönguna, EKKI prófa að gera við neitt áður en haft er samband við starfsmenn HUR.
- Slökktu alltaf á og aftengdu rafrænar vistir frá vélinni sem er biluð.
- Gakktu úr skugga um að brotinn búnaður sé ekki notaður áður en hann er kannaður og lagaður.

6.1. HUR Þrif þurrka

- ætlað til heildarhreinsunar á öllum HUR búnaði.
- ætlað til að hreinsa handfang og bólstur.
- einnig hentugur til að þrifa hendur.



6.2. HUR Sóttthreinsisþurrkur

- ætlað til að hreinsa HUR búnað og handfangsgreip hans og bólstrun.
- einnig hentugur til að sóttthreinsa snertiskjái.

Ábending! Ef þú geymir þurrkuna í gripþéttipoka eftir notkun geturðu haldið áfram að nota hana svo framarlega sem þurrkurinn er rakur.

ATH! Mælt er með því að þú notir aðeins HUR hreinsiklút og HUR sótthreinsiklút til að hreinsa og sótthreinsa HUR búnaðinn. Notkun hreinsivöru eða þurrku sem ekki er samhæft við yfirborðsefni búnaðarins getur valdið skemmdum á yfirborði og bólstrun búnaðarins. Ef hreinsun og sótthreinsun hefur verið gerð með annarri vöru en þeim hreinsi- og sótthreinsivörum sem HUR mælir með eru skemmdir undanskildar ábyrgð.

7. TÆKNILEGAR UPPLÝSINGAR

Í töflunni hér að neðan má finna tæknileg gögn Hi5 véla.

Kóði	Nafn	Markviss stoðkerfi	Stærð (BxLxH cm/in)	Þyngd (kg/lbs)	Hámarks viðnám (kg)	Kútar
ST3110-Hi5-MD	Biceps / Triceps	Efri líkami	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	Efri líkami	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	Miðlíkami	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	Efri líkami	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	Efri líkami	119 x 125 x 137 /47 x 49 x 54	87/192 (STE) 84/185 (ST)	45	2
STE5160-Hi5-MD /ST5160-Hi5-MD	Pec Deck	Efri líkami	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	Efri líkami	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	Miðlíkami	86 x 90 x 130 / 34 x 35 x 51	71/157 (STE) 68/150 (ST)	63	1
ST5340-Hi5-MD	Twist Rehab	Miðlíkami	140 x 101 x 120/ 55 x 40 x 47	75/ 165	27	1
ST5510-Hi5-MD	Body Extension	Neðri líkaminn	112 x 125 x 114 / 44 x 49 x 45	86/190	63	2
ST5520-Hi5-MD	Adduction / Abduction	Neðri líkaminn	147 x 123 x 126 /58 x 48 x 50	73/161	36 / 45	2
STE5530-Hi5-MD/	Leg Extension / Curl	Neðri líkaminn	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	Neðri líkaminn	103 x 170 x 135 /41 x 67 x 53	127/280 (STE) 124/273 (ST)	135	2
STE5546-Hi5-MD	Leg Press Incline	Neðri líkaminn	93 x 222 x 128 / 37 x 87 x 50	107/236	198	1

STE5549-Hi5-MD	Leg Press CC	Neðri líkaminn	94 x 227 x 151 / 37 x 89 x 59	175 / 386	135	2
ST9110-Hi5-MD	Biceps / Triceps Easy Access	Efri líkami	127 x 115 x 128 / 50 x 45 x 50	91/201	27	2
ST9120-Hi5-MD	Push Up / Pull Down Easy Access	Efri líkami	113 x 127 x 179 / 44 x 50 x 70	73/161	54/ 63	1
ST9125-Hi5-MD	Dip / Shrug Easy Access	Efri líkami	107 x 130 x 108 / 42 x 51 x 43	72/159	102/ 92	1
ST9140-Hi5-MD	Chest Press Easy Access	Efri líkami	131 x 137 x 105 / 52 x 54 x 41	84/185	45	2
ST9150-Hi5-MD	Lat Pull Easy Access	Efri líkami	116 x 105 x 118 / 46 x 41 x 46	80/176	27	2
ST9160-Hi5-MD	Pec Deck Easy Access	Efri líkami	143 x 113 x 138 / 56 x 44 x 54	82/181	36	2
ST9175-Hi5-MD	Optimal Rhomb Easy Access	Efri líkami	110 x 106 x 115/ 43 x 42 x 45	82/181	36	2
ST9310-Hi5-MD	Abdomen / Back Easy Access	Miðlíkami	86 x 131 x 171 / 34 x 52 x 67	89/196	36	2
ST9330-Hi5-MD	Twist Easy Access	Miðlíkami	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. Rekstrarumhverfi

Umhverfishiti: 15-35 °C, 59-95 °F.

Hlutfallslegur raki: 30-75 %

Loftþrýstingur: 70,0-106,0 kPa

7.2. Samgönguumhverfi

Umhverfishiti: -20-60 °C, -4-140 °F.

Hlutfallslegur raki: 45-75 %

Loftþrýstingur: 50,0-106,0 kPa

7.3. Geymsluumhverfi

Umhverfishiti: 0-60 °C, 32-140 °F.

Hlutfallslegur raki: 30-75 %

Loftþrýstingur: 70,0-106,0 kPa

7.4. Aflgjafi

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

7.5. Flokkun

Tækin eru skráð sem lækningatæki í flokki I samkvæmt reglugerð um lækningatæki (2017/745).

Rafmagnsöryggisflokkur tækjanna er flokkur II 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