

HUR SmartTouch Hi5-MD

Instrukcja obsługi





PRZECZYTAJ NAJPIERW

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

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

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

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

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

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

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

Niniejsza instrukcja przedstawia ogólne warunki gwarancji HUR. W zależności od lokalnych i innych specyficznych regulacji, mogą obowiązywać szczególne warunki gwarancji - sprawdź te warunki u lokalnego przedstawiciela. W razie wystąpienia usterki w urządzeniu HUR, w okresie gwarancji koszty wymiany części oraz serwisu pokrywa gwarant. HUR nie odpowiada za uszkodzenia wynikłe wskutek użytkowania niesprawnych urządzeń. Niesprawne urządzenia należy wyłączyć z użytkowania.

HUR nie ponosi odpowiedzialności za szkody następcze spowodowane awarią urządzenia i / lub w czasie, gdy urządzenie jest niesprawne. Wadliwy sprzęt należy wycofać z użytku do czasu jego prawidłowej naprawy.

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

Data aktualizacji instrukcji 4 sierpnia 2022 r

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



WPROWADZENIE

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

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

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

Sprzęt HUR spełnia wymagania stawiane wyrobom medycznym, zostały Zgłoszone do rejestru Fimea (Fińskiej Agencji Leków). Oznacza to, że sprzęt może być również wykorzystywany w opiece zdrowotnej i w rehabilitacji.



SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI

PRZECZYTAJ NAJPIERW	2
WPROWADZENIE.....	3
SPIS TREŚCI.....	4
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA DLA WŁAŚCICIELI NASZYCH URZĄDZEŃ	7
1. INSTALACJA	8
2. GWARANCJA.....	9
2.1 Warunki gwarancji HUR Oy	9
2.2 Ogólnie o produktach	9
2.2 Gwarancja	9
2.4 Okres gwarancyjny	9
2.5 Naprawy	10
2.6 Ograniczenia	10
2.7 Powiadomienia o wadzie w ramach niniejszej gwarancji.....	11
2.8 Produkty innych producentów niż HUR	11
2.9 Prawa konsumenta.....	11
2.10 Rewizje gwarancji.....	11
2.11 Obowiązujące prawo	11
3. PRZEZNACZENIE.....	12
4. PODSTAWOWE FUNKCJONALNOŚCI	14
4.1 Praca bez RFID.....	14
4.1.1 Trening z mocą	14
4.1.2 Trening z zakresem ruchu	14
4.2 Praca z RFID.....	14
4.2.1 Trening z mocą	14
4.2.2 Personalizacja limitów zakresu ruchu	15
4.2.3 Trening z zakresem ruchu	15
4.3 Ogólne informacje o sprzęcie	15
4.3.1 Pasy bezpieczeństwa	16
4.3.2 Ograniczniki zakresu ruchu	16
4.4 Regulacja siedzenia STE	16
4.5 Regulacja siedzenia ST	17
5. FUNKCJONALNOŚĆ SPRZĘTU	18
5.1. ST3110-Hi5-MD/STE3110-Hi5-MD Biceps/Triceps	18
5.2. ST3125-Hi5-MD/STE3125-Hi5-MD Dip/ Shrug	18
5.3. ST3320-Hi5-MD/STE3320-Hi5-MD Back Extension	19
5.4. ST5120-Hi5-MD/STE5120-Hi5-MD Push Up/Pull Down.....	19

5.5.	ST5140-Hi5-MD/ STE5140-Hi5-MD Chest Press	20
5.6.	ST5160-Hi5-MD/ STE5160-Hi5-MD Pec Deck.....	20
5.7.	ST5175-Hi5-MD/ STE5175-Hi5-MD Optimal Rhomb	20
5.8.	ST5310-Hi5-MD/ STE5310-Hi5-MD Abdomen/Back.....	21
5.9.	ST5340-Hi5-MD Twist Rehab	22
5.10.	ST5510-Hi5-MD Body Extension	22
5.11.	ST5520-Hi5-MD Adduction/Abduction.....	23
5.12.	ST5530-Hi5-MD/ STE5530-Hi5-MD Leg Extension/Curl	23
5.13.	ST5540-Hi5-MD/ STE5540-Hi5-MD Leg Press.....	24
5.14.	STE5546-Hi5-MD Leg Press Incline	25
5.15.	STE5549-Hi5-MD Leg Press CC	25
5.16.	ST9110-Hi5-MD Biceps/Triceps Easy Access	26
5.17.	ST9120-Hi5-MD Push Up/Pull Down Easy Access.....	26
5.18.	ST9125-Hi5-MD Dip/Shrug Easy Access	27
5.19.	ST9140-Hi5-MD Chest Press Easy Access	28
5.20.	ST9150-Hi5-MD Lat Pull Easy Access	28
5.21.	ST9160-Hi5-MD Pec Deck Easy Access.....	29
5.22.	ST9175-Hi5-MD Optimal Rhomb Easy Access	29
5.23.	ST9310-Hi5-MD Abdomen/Back Easy Access.....	30
5.24.	ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access	31
5.25.	Kolumny HUR Pulley	31
6.	KONSERWACJA	33
6.1.	HUR Chusteczki czyszczące.....	34
6.2.	HUR Chusteczki do dezynfekcji.....	35
7.	DANE TECHNICZNE.....	36
7.1.	Warunki pracy.....	37
7.2.	Warunki transportowe	37
7.3.	Warunki przechowywania.....	37
7.4.	Zasilacz.....	37
7.5.	Klasyfikacja	37

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

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

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



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

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA DLA WŁAŚCICIELI NASZYCH URZĄDZEŃ

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

1. INSTALACJA

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

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

UWAGA! Zalecamy stosowanie wykładzin o niskiej oporności skrośnej.



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



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

2. GWARANCJA

2.1 Warunki gwarancji HUR Oy

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

2.2 Ogólnie o produktach

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

2.2 Gwarancja

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

2.4 Okres gwarancyjny

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

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

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

2.5 Naprawy

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

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

2.6 Ograniczenia

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

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

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

2.7 Powiadomienia o wadzie w ramach niniejszej gwarancji

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

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

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

2.8 Produkty innych producentów niż HUR

HUR importuje i dostarcza sprzęt i produkty innych producentów. Niniejsze warunki gwarancji mają również zastosowanie do innych produktów z wyjątkiem okresu gwarancji. Okresy gwarancji na inne produkty są następujące:

Okres gwarancji na kompresor dwa (2) lata.

2.9 Prawa konsumenta

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

2.10 Rewizje gwarancji

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

2.11 Obowiązujące prawo

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

Niniejsze Warunki Gwarancji obowiązują od 1 stycznia 2021 r.

3. PRZEZNACZENIE

- ST3110-Hi5-MD / STE3110-Hi5-MD Biceps / Triceps: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni ramion.
- ST3125 / STE3125-Hi5-MD Dip / Shrug: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni ramion, barku i górnej części pleców.
- ST3320 / STE3320-Hi5-MD Back Extension: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni pleców.
- ST5120 / STE5120-Hi5-MD Push Up / Pull Down: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni górnej części ciała.
- ST5140 / STE5140-Hi5-MD Chest Press: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni klatki piersiowej i ramion.
- ST5160 / STE5160-Hi5-MD Pec Deck: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni barku.
- ST5175 / STE5175-Hi5-MD Optimal Rhomb: Przyrząd do ćwiczeń przeznaczony do poprawy i utrzymania siły mięśni górnej części pleców.
- ST5310 / STE5310-Hi5-MD Abdomen/Back: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni brzucha i pleców.
- ST5340-Hi5-MD Twist Rehab: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni rotatorów tułowia.
- ST5510-Hi5-MD Body Extension: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni tylnej nogi i biodra.
- ST5520-Hi5-MD Adduction/Abduction: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni biodra i ud.
- ST5530 / STE5530-Hi5-MD Leg Extension/Curl: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni ud.
- ST5540 / STE5540-Hi5-MD Leg Press: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni nóg.
- STE5546-Hi5-MD Leg Press Incline: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni nóg.
- STE5549-Hi5-MD Leg Press CC: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do poprawy i utrzymania siły mięśni nóg.
- ST9110-Hi5-MD Biceps / Triceps Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do treningu siłowego mięśni ramion w celu poprawy i utrzymania siły mięśni.
- ST9120-Hi5-MD Push Up / Pull Down Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do treningu siłowego mięśni górnej części ciała w celu poprawy i utrzymania siły mięśni.
- ST9125-Hi5-MD Dip / Shrug Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone

do treningu siłowego mięśni ramion, barków i górnej części pleców w celu poprawy i utrzymania siły mięśni.

- ST9140-Hi5-MD Chest Press Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do treningu siłowego mięśni klatki piersiowej i ramion w celu poprawy i utrzymania siły mięśni.
- ST9150-Hi5-MD Lat Pull Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do treningu siłowego mięśni ramion i górnej części pleców w celu poprawy i utrzymania siły mięśni.
- ST9160-Hi5-MD Pec Deck Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do treningu siłowego mięśni ramion w celu poprawy i utrzymania siły mięśni.
- ST9175-Hi5-MD Optimal Rhomb Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do treningu siłowego mięśni górnej części pleców w celu poprawy i utrzymania siły mięśni.
- ST9310-Hi5-MD Abdomen/Back Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do treningu siłowego mięśni brzucha i pleców w celu poprawy i utrzymania siły mięśni.
- ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access: Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone do treningu siłowego mięśni rotatorów tułowia w celu poprawy i utrzymania siły mięśni.
- ST8820-Hi5-MD HUR Pulley (max. 20 kg) mocowana do ściany: Przyrząd do ćwiczeń przeznaczona do treningu funkcjonalnego.
- ST8830-Hi5-MD HUR Pulley (maks. 30 kg) mocowana do ściany: Przyrząd do ćwiczeń przeznaczona do treningu funkcjonalnego.
- ST8821-Hi5-MD HUR Pulley (max. 20 kg) wolno stojąca: Przyrząd do ćwiczeń przeznaczona do treningu funkcjonalnego.
- ST8831-Hi5-MD HUR Pulley (max. 30 kg) wolno stojąca: Przyrząd do ćwiczeń przeznaczona do treningu funkcjonalnego.

4. PODSTAWOWE FUNKCJONALNOŚCI

4.1 Praca bez RFID

1. Wciśnij , i dotknij zdjęcia ćwiczenia, aby wyświetlić opis ćwiczenia. Jeśli przyrząd ma inne ćwiczenia, przesun palcem, aby wyświetlić inne ćwiczenia. Aktywuj żądane ćwiczenie, naciskając .
2. Wciśnij  do regulacji wysokości siedziska i oparcia pleców w celu utrzymania prawidłowej pozycji. Użyj ekranu dotykowego, aby wyregulować siedzenie, oparcie pleców lub ramiona dźwigni.
3. Ustaw obciążenie, naciskając przycisk + (plus) lub - (minus)
4. Zresetuj powtórzenia, naciskając  i rozpocznij trening.

4.1.1 Trening z mocą

1. Aktywuj widok treningu siłowego, naciskając aby wyświetlić na ekranie szczytową moc każdego powtórzenia.

4.1.2 Trening z zakresem ruchu

1. Aktywuj widok Zakres treningu ruchu, naciskając  aby zobaczyć ruch każdego powtórzenia, obserwując poruszającą się linię (linie).

4.2 Praca z RFID

1. Zbliź osobisty identyfikator do czytnika na pierwszym przyrządzie i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
2. Wybierz żądane ćwiczenie. Jeśli przyrząd więcej niż jeden rodzaj ćwiczenia, przesun palcem, aby wyświetlić inne ćwiczenia, np. wyprost nóg lub zginanie nóg. Aktywuj żądane ćwiczenie, naciskając .
3. Regulacja oparcia siedzenia i oparcia jest dokonywana automatycznie, zgodnie z ustawieniami osobistymi.
4. Po kilku sekundach obciążenie zostanie ustawione automatycznie i zostanie wyświetlona docelowa liczba powtórzeń. Można je zobaczyć na ekranie podczas ćwiczeń.
5. Rozpocznij trening.
6. Sygnał dźwiękowy włączy się, gdy zaprogramowana liczba powtórzeń zostanie wykonana.
7. Przejdź do następnego przyrządu lub ćwiczenia.

Wszystkie informacje o ćwiczeniach podczas Twojej wizyty zostaną automatycznie zapisane.

4.2.1 Trening z mocą

1. Aktywuj widok treningu siłowego, naciskając .
2. Rozpocznij trening.
3. Szczytowa moc każdego powtórzenia jest pokazana jako pionowy pasek na wyświetlaczu
4. Wyświetlana jest moc docelowa, obliczona na podstawie wcześniejszych wizyt
5. Sygnał dźwiękowy włączy się, gdy zaprogramowana liczba powtórzeń zostanie

wykonana.

6. W zależności od ustawień programu treningowego, średnia moc wyświetlana jest po zakończeniu serii.
7. Przejdź do następnego przyrządu lub ćwiczenia.

Wszystkie informacje o ćwiczeniach podczas Twojej wizyty zostaną automatycznie zapisane.

4.2.2 Personalizacja limitów zakresu ruchu

1. Aktywuj widok Zakres treningu ruchu, naciskając .
2. Zakres granic ruchu można spersonalizować naciskając .
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami i wykonaj personalizację. Zaakceptuj ustawione limity, naciskając . Pomiń lewą / prawą stronę, naciskając . Wróć do poprzedniego, naciskając . Uruchom ponownie lub anuluj, naciskając .
4. Kontynuuj szkolenie z zakresem ruchu, instrukcje można znaleźć w sekcji 4.2.3.

4.2.3 Trening z zakresem ruchu

1. Aktywuj widok treningu Zakres ruchu, naciskając .
2. Rozpocznij trening.
3. Ruch każdego powtórzenia jest pokazany jako przesuwająca się linia (linie) na wyświetlaczu.
4. Jeśli zakres granic ruchu jest spersonalizowany, granice te są pokazane w postaci kolorowego obszaru na wyświetlaczu.
5. Sygnał dźwiękowy włączy się, gdy zaprogramowana liczba powtórzeń zostanie wykonana.
6. Przejdź do następnego przyrządu lub ćwiczenia.

Wszystkie informacje o ćwiczeniach podczas Twojej wizyty zostaną automatycznie zapisane.

4.3 Ogólne informacje o sprzęcie

Sprzęt HUR posiada płynną regulację oporu wysiłkowego dzięki pneumatycznemu mechanizmowi oporu.

Opór ćwiczeń wybiera się, naciskając przyciski plus (+) lub minus (-) na wyświetlaczu. Plus (+) zwiększa opór poprzez zwiększenie ciśnienia wewnątrz urządzenia, minus (-) zmniejsza opór obniżając ciśnienie. Wyświetlacz pokazuje poziom oporu w kilogramach [kg] lub w funtach [lbs].

Niektóre z urządzeń HUR Hi5 są dwufunkcyjne, tzn. jedno urządzenie może służyć do ćwiczeń przeciwstawnych grup mięśni. Przełącznik wyboru ćwiczeń na urządzeniu służy do wyboru, który z kierunków ruchu ma być używany. Naciśnij przycisk przełącznika na wyświetlaczu, aby ręcznie zmienić ćwiczenie.

Alternatywnie, przełączanie ćwiczenia będzie odbywać się automatycznie podczas korzystania z RFID. Kierunek ruchu jest przełączany automatycznie po zbliżeniu do czytnika identyfikatora lub karty i zakończeniu danego ćwiczenia.

UWAGA! Podczas zmiany kierunku ruchu może wystąpić syczenie, co jest normalne. Dźwięk jest spowodowany rozładowaniem ciśnienia.

4.3.1 Pasy bezpieczeństwa

Niektóre urządzenia HUR są wyposażone w pas bezpieczeństwa, który pomaga użytkownikowi pozostać na urządzeniu podczas ćwiczeń. Zapnij pas bezpieczeństwa, dociskając sprzączki pasa do siebie, aż usłyszysz kliknięcie. Napnij pasek, ciągnąc za wolny koniec paska. Otwórz pas bezpieczeństwa, naciskając zatrzask z obu stron.



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

4.3.2 Ograniczniki zakresu ruchu

Niektóre urządzenia HUR Medical mają ograniczniki zakresu ruchu na urządzeniach. Dzięki ogranicznikom zakres ruchu jest ograniczony w sytuacjach, gdy użytkownik z jakiegoś powodu nie jest w stanie wykorzystać pełnego zakresu ruchu, jaki umożliwia urządzenie. Obróć uchwyt w prawo, aby dokręcić i w lewo, aby zwolnić ogranicznik zakresu ruchu. Naciskając czerwony przycisk na rączce, rączkę można swobodnie obracać, np. jeśli rączki są blisko siebie i blokują sobie nawzajem ruch.

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



OSTRZEŻENIE! Nie używaj żadnych narzędzi do dokręcania lub zwalniania ogranicznika zakresu ruchu, aby nie został zbyt mocno dokręcony i nie spowodował problemów z regulacją dla następnego użytkownika. Wystarczy ręczne dokręcenie z umiarkowaną siłą, aby ogranicznik zakresu ruchu był w żądanym miejscu.



UWAGA! Nie reguluj ogranicznika zakresu ruchu, zanim obciążenie nie zostanie ustawione na zero (0)!

4.4 Regulacja siedzenia STE

Niektóre urządzenia mają elektrycznie regulowane części (na przykład siedzenie, ramię dźwigni lub oparcie).

Ręczne korekty dokonywane są poprzez naciskanie przycisków regulacji na ekranie dotykowym, ale podczas treningu z identyfikatorem RFID i mając spersonalizowany program treningowy, korekty są dokonywane automatycznie, według ustawień z wcześniejszej wizyty.



OSTRZEŻENIE! Po zaakceptowaniu ćwiczenia na urządzeniu regulowanym elektrycznie, korekty dokonywane są automatycznie na podstawie ID użytkownika zalogowanego na przyrządzie.

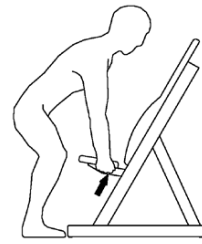
- Nigdy nie loguj się na przyrządzie z identyfikatorem innej osoby.
- Należy uważać na mechanizm regulacji i nie dotykać ruchomych części, aby nie utknąć w mechanizmie.

4.5 Regulacja siedzenia ST

Aby podnieść siedzisko, pociągnij je do góry. Aby obniżyć siedzisko, unieś jego przedni koniec i ustaw je na żądanej wysokości.



OSTRZEŻENIE! Uważaj, aby nie zostawić palców między mechanizmem regulacji siedzenia a ramą. Aby uniknąć obrażeń, podczas regulacji wysokości należy chwycić tylko tapicerowaną część siedzenia.



5. FUNKcjONALNOŚĆ SPRZĘTU

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

Ręczna regulacja sprzętu (ST):

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

Elektryczna regulacja wyposażenia (STE): Naciśnij przycisk regulacji siedzenia na ekranie dotykowym i wyreguluj siedzenie, naciskając przyciski ze strzałkami. Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym programie treningowym.



Ćwiczenie Biceps:

Umieść ramiona pod rolkami. Oprzyj klatkę piersiową i łokcie na poduszkach podtrzymujących, na wysokości końców przegubów ramienia dźwigni. Ćwicz, naprzemiennie zginając ramiona, unosząc ramiona dźwigni do góry. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie Triceps:

Połóż ręce na rolkach. Oprzyj klatkę piersiową i łokcie na poduszkach podtrzymujących. Ćwicz, naprzemiennie prostując ramiona, opuszczając ramiona dźwigni w dół. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja wyposażenia (ST): Ustaw wysokość siedziska, unosząc tylną część siedziska obiema rękami tak, aby kiedy ramię dźwigni było w pozycji opuszczonej, ramiona były całkowicie rozłożone. Siedzenie blokuje się automatycznie.

Ustaw ogranicznik zakresu ruchu tak, aby przy podniesionych ramionach dźwigni uchwyty znajdowały się poniżej klatki piersiowej.

Elektryczna regulacja wyposażenia (STE): Naciśnij przycisk regulacji siedzenia na ekranie dotykowym i wyreguluj siedzenie, naciskając przyciski ze strzałkami. Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym programie treningowym.



Ćwiczenie Dip: Ćwicz opierając ramiona dźwigni rękami w dół, trzymaj nadgarstki prosto i oprzyj się o oparcie. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie Shrug: Ćwicz chwytając ramiona dźwigni i unosząc ramiona. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja wyposażenia (ST): Ustaw wysokość siedziska, unosząc je z tyłu obiema rękami tak, aby poduszka ramienia dźwigni znajdowała się na wysokości łopatek, a stopy były rozluźnione na podłodze. Siedzenie blokuje się automatycznie.

Elektryczna regulacja wyposażenia (STE): Naciśnij przycisk regulacji siedzenia na ekranie dotykowym i wyreguluj siedzenie, naciskając przyciski ze strzałkami. Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym programie treningowym.



Ćwiczenie Back Extension: usiądź tak, aby ramię dźwigni znalazło się na łopatkach. Ćwicz, naciskając ramię dźwigni w dół, używając mięśni dolnej części pleców, z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja wyposażenia (ST): Ustaw wysokość siedziska, unosząc tylną część siedziska obiema rękami tak, aby przy opuszczonym ramieniu dźwigni uchwyty znajdowały się na wysokości ramion. Siedzenie blokuje się automatycznie.

W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu ruchu, obracając uchwyty po bokach, tak aby ramię dźwigni nie podnosiło się ani nie opuszczało bardziej niż jest to pożądane. W razie potrzeby zapiąć pas bezpieczeństwa.

Elektryczna regulacja wyposażenia (STE): Naciśnij przycisk regulacji siedzenia na ekranie dotykowym i wyreguluj siedzenie, naciskając przyciski ze strzałkami. Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym programie treningowym.



UWAGA! Uważaj na ruchome ramiona dźwigni.



Ćwiczenie Push Up: Ćwicz unosząc ramiona dźwigni rękami do góry, nadgarstki trzymaj prosto i oprzyj się o oparcie. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie Pull Down: Ćwicz, pociągając dłonie w dół ramion dźwigni. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja wyposażenia (ST): Ustaw wysokość siedziska, unosząc tylną część oboma rękami tak, aby uchwyty ramion dźwigni znajdowały się na wysokości pach. Siedzenie blokuje się automatycznie.

Elektryczna regulacja wyposażenia (STE): Naciśnij przycisk regulacji siedzenia na ekranie dotykowym i wyreguluj siedzenie, naciskając przyciski ze strzałkami. Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym programie treningowym.



Ćwiczenie Chest Press: Ćwicz popychając ramiona dźwigni do przodu. Trzymaj łokcie poziomo, a nadgarstki prosto. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja wyposażenia (ST): Ustaw wysokość siedziska, unosząc tylną część siedziska oboma rękami tak, aby dolna krawędź poduszki dźwigni znajdowała się na wysokości klatki piersiowej. Siedzenie blokuje się automatycznie.

Elektryczna regulacja wyposażenia (STE): Naciśnij przycisk regulacji siedzenia na ekranie dotykowym i wyreguluj siedzenie, naciskając przyciski ze strzałkami. Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym programie treningowym.



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

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

Regulacja wyposażenia (ST): Ustaw wysokość siedziska, unosząc je za tylną część siedzenia tak, aby klatka piersiowa opierała się o poduszkę. Siedzenie blokuje się automatycznie. Chwycić za uchwyty prostymi nadgarstkami.

Elektryczna regulacja wyposażenia (STE): Naciśnij przycisk regulacji siedzenia na ekranie dotykowym i wyreguluj siedzenie, naciskając przyciski ze strzałkami. Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym

programie treningowym.



Ćwiczenie Optimal Rhomb: Ćwicz, odciągając ramiona dźwigni do tyłu, przyciągając łopatki do siebie. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja sprzętu (ST): W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu ruchu z boku, obracając uchwyty tak, aby ramię dźwigni nie obracało się bardziej niż jest to pożądane podczas ćwiczenia. Odległość między siedziskiem a rolkami można regulować, co zapewnia odpowiednią pozycję do ćwiczeń dla wszystkich użytkowników. Podnieś tylną stopę siedziska za czarne uchwyty i przesunąć siedzisko w żądane położenie. Opuść siedzisko, aby je zablokować.



OSTRZEŻENIE! Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że siedzisko jest prawidłowo zablokowane po wyregulowaniu odległości. Źle zablokowane siedzisko może się przesuwać podczas ćwiczeń i stwarzać zagrożenie.

Ustaw wysokość siedziska, unosząc je od tyłu obiema rękami tak, aby poduszka na ramię dźwigni znajdowała się nad klatką piersiową. Siedzenie blokuje się automatycznie. Urządzenia posiadają regulowane ramiona dźwigni, umożliwiające indywidualne dopasowanie dla użytkowników o różnym wzroście. Pociągnij czerwony uchwyt zwalniający na zewnątrz i jednocześnie obróć rolkę do żądanej pozycji. Zwolnij uchwyt, aby zablokować ramię.



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

Elektryczna regulacja wyposażenia (STE): Naciśnij przycisk regulacji siedzenia na ekranie dotykowym i wyreguluj siedzenie, naciskając przyciski ze strzałkami. Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym programie treningowym.



Ćwiczenie Abdomen: usiądź tak, aby ramię dźwigni znajdowało się na piersi. Ćwicz, delikatnie trzymając rolkę rękami i popychając ramię dźwigni w dół za pomocą mięśni brzucha. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie Abdomen Left: usiądź bokiem na siedzeniu skierowanym w lewo. Pracuj z brzuchem, naciskając ramię dźwigni w dół i utrzymuj opór podczas ruchu powrotnego.



Ćwiczenie Abdomen Right: usiądź bokiem na siedzeniu zwróconym w prawo. Pracuj z brzuchem, naciskając ramię dźwigni w dół i utrzymuj opór podczas ruchu powrotnego.



Ćwiczenie Back: usiądź tak, aby ramię dźwigni znajdowało się na łopatkach, a oparcie pleców wspierało brzuch. Ćwicz, naciskając ramię dźwigni w dół, używając mięśni dolnej części pleców, z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5.9. ST5340-Hi5-MD Twist Rehab

Regulacja sprzętu:

W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu ruchu na podnóżku, obracając śruby, tak aby dźwignie nie obracały się bardziej niż jest to pożądane podczas ćwiczeń. Śruba ogranicznika zakresu otwiera się, obracając ją w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a dokręcając, obracając w prawo.

Dopasuj oparcie do potrzeb, poluzowując śrubę z tyłu i podnieś lub opuść poduszkę podtrzymującą do odpowiedniej pozycji. Ponownie dokręć śrubę.

Dzięki ogranicznikom zakresu ruchu zakres ruchu jest ograniczony w sytuacjach, gdy użytkownik z jakiegoś powodu nie jest w stanie wykorzystać pełnego zakresu ruchu, jaki umożliwia urządzenie. Ustaw punkt startowy, pociągając dźwignię pod siedzeniem, jednocześnie obracając podnóżki do żądanej pozycji. Zwolnij dźwignię, aby zablokować wybrany punkt początkowy. Upewnij się, że podpórki pod stopy są zablokowane.

Usiądź i oprzyj stopy na podnóżkach.

Ćwiczenie Twist:

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

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

5.10. ST5510-Hi5-MD Body Extension

Regulacja wyposażenia (ST): Połóż się na plecach na siedzeniu, oprzyj nogi na rolkach i zapnij pas bezpieczeństwa. Podczas korzystania z tego urządzenia zaleca się stosowanie pasów bezpieczeństwa.



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



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

5.11. ST5520-Hi5-MD Adduction/Abduction

Regulacja sprzętu (ST): W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu ruchu na podnóżku, obracając uchwyty tak, aby dźwignie nie otwierały się szerzej niż jest to pożądane podczas ćwiczeń.

Usiądź i oprzyj stopy na podnóżkach.



Ćwiczenie Adduction: Ćwicz naciskając dźwignie razem z nogami. Mocno oprzyj plecy o siedzenie. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie Abduction: Ćwicz, rozsuwając dźwignie nogami. Mocno oprzyj plecy o siedzenie. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja sprzętu (ST): W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu, obracając uchwyty z boku, tak aby staw kolanowy nie mógł być zginany ani rozciągany bardziej niż jest to pożądane podczas ćwiczeń.

Usiądź na siedzisku tak, aby kolana oparły się na górnej poduszce i wyreguluj oparcie, unosząc rączkę z tyłu i przesuwając oparcie na żadaną wysokość. Wyreguluj dolne poduszki podporowe, pociągając za uchwyt tak, aby rolka znajdowała się ok. 10 cm powyżej pięty.

Przyrząd posiada wyściełane paski na nogi, które zabezpieczają uda podczas ćwiczeń. Zapnij pasek, dociskając sprzączki paska do siebie, aż usłyszysz kliknięcie. Napnij pasek, ciągnąc za wolny koniec paska. Otwórz pasek, naciskając zatrzask po obu stronach.



OSTRZEŻENIE! Uważaj, aby nie pozostawić skóry między mechanizmem szybkiego zwalniania. Aby uniknąć obrażeń, należy naciskać zatrzask tylko na końcach i uważać podczas zapinania paska.

Przyrząd posiada regulowane dźwignie, aby umożliwić odpowiednią postawę do ćwiczeń dla użytkowników niezależnie od wzrostu. Pociągnij czerwony uchwyt zwalniający na zewnątrz, jednocześnie obracając rolkę do żądanej pozycji. Zwolnij uchwyt, aby zablokować dźwignię.



OSTRZEŻENIE! Upewnij się, że po regulacji ramię dźwigni zwalniającej pasuje prawidłowo do przewidzianego gniazda. W przeciwnym razie dźwignia może się poruszyć podczas ćwiczeń i spowodować niebezpieczeństwo.

Elektryczna regulacja wyposażenia (STE): Naciśnij przycisk regulacji na ekranie dotykowym i wyreguluj oparcie i dolne rolki, naciskając przyciski ze strzałkami. Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym programie treningowym.



Ćwiczenie Leg Extension: Umieść stopy pod dolnymi rolkami i zapnij pas bezpieczeństwa. Ćwicz naciskając naprzemiennie dźwignie do góry nogami, Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie Leg Curl: Połóż stopy na dolnych rolkach i zapnij pasy udowe oraz pas bezpieczeństwa. Ćwicz naciskając naprzemiennie dźwignie w dół nogami, powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja wyposażenia (ST): Wyreguluj oparcie pleców ąc z tyłu tak, aby nogi były ustawione pod kątem 90 stopni w pozycji wyjściowej.

Ustaw punkt początkowy ruchu, przesuwając przełącznik do żądanej opcji („LOCK” lub „UNLOCK”).

Przyrząd posiada pasy, za pomocą których można przymocować stopy do podnóżków. Przyrząd posiada urządzenie blokujące do określania żadanego punktu początkowego ruchu. Poluzuj (w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara) pokrętło gwiazdowe z boku i przesun ńrębę poziomo od „Lock” do „Unlock”. Przesun ńdźwignię do żadanego punktu początkowego i dokręć pokrętło gwiazdowe do pozycji „Lock”. Powtórz na drugiej dźwigni. Jeśli chcesz wykorzystać cały zakres ruchu przyrządu, dokręć śrębę do pozycji „Unlock”.

UWAGA! W razie potrzeby poproś kogoś o pomoc, ponieważ przytrzymanie dźwigni podczas dokręcania śruby może być trudne do opanowania w pojedynkę.

Elektryczna regulacja wyposażenia (STE): Naciśnij przycisk regulacji na ekranie dotykowym i wyreguluj pozycję siedzenia za pomocą przycisków strzałek.

Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym programie treningowym.



Leg Press ćwiczenie: Ćwicz, popychając dźwignie naprzemiennie do przodu nogami, mocno trzymając dolną część pleców w siedzeniu. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5.14. STE5546-Hi5-MD Leg Press Incline

Regulacja sprzętu:

Maszyna posiada regulowaną podpórkę pod stopę, umożliwiającą stosowanie różnych kątów stawu podczas ćwiczeń. Pociągnij czerwony uchwyt zwalniający na zewnątrz i jednocześnie obróć podnóżek do żądanej pozycji. Zwolnij uchwyt, aby zablokować podnóżek. Ustaw punkt początkowy ruchu za pomocą kołka blokującego po lewej stronie.

Maszyna posiada elektrycznie regulowane podparcie pleców i rolki barkowe, co ułatwia użytkownikowi dostosowanie pozycji do ćwiczeń, gdy jest już na siedząco. Wyreguluj podparcie pleców i rolki barkowe, naciskając przycisk regulacji na wyświetlaczu i używając przycisków strzałek

UWAGA! W razie potrzeby poproś kogoś o pomoc, ponieważ dostosowanie punktu początkowego i podparcia stopy może być trudne do wykonania samodzielnie.



OSTRZEŻENIE! Upewnij się, że po regulacji ramię dźwigni zwalniającej pasuje prawidłowo do przewidzianego gniazda. W przeciwnym razie podnóżek może się przesunąć podczas ćwiczeń i stwarzać zagrożenie.

Regulacja sprzętu (z RFID):

Naciśnij przycisk regulacji na ekranie dotykowym, aby wyregulować oparcie i rolki barkowe, naciskając przyciski ze strzałkami. Podczas treningu z identyfikatorem RFID urządzenie zapamięta ustawienia z poprzedniej wizyty w bieżącym programie treningowym.



Ćwiczenie Leg Press Incline:

Ćwicz, popychając dźwignię do przodu nogami. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5.15. STE5549-Hi5-MD Leg Press CC

Regulacja sprzętu: Maszyna posiada elektrycznie regulowane sanki, oparcie pleców i rolki barkowe, które ułatwiają użytkownikowi dostosowanie urządzenia do pożądanego pozycji treningowej.

Urządzenie posiada również ręcznie regulowaną podnóżek. Pociągnij czerwoną dźwignię zwalniającą na zewnątrz i jednocześnie obróć podnóżek do żądanej pozycji. Aby zablokować podnóżek, zwolnij dźwignię.



OSTRZEŻENIE! Po wyregulowaniu upewnij się, że uchwyt blokujący jest prawidłowo włożony w przewidziany rowek. W przeciwnym razie płyta podnóżka może się poruszyć podczas ćwiczeń i spowodować zagrożenie.

Regulacja urządzenia (z RFID): Naciśnij przycisk regulacji na ekranie dotykowym, aby wyregulować sanki, podparcie pleców i rolki barkowe za pomocą klawiszy strzałek. Podczas treningu z tagiem RFID urządzenie zapamiętuje ustawienia bieżącego programu treningowego z poprzedniej wizyty.



Ćwiczenie CC wyciskania nóg:
Ćwicz, odpychając sanki stopami do tyłu. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja sprzętu:

1. Na wózku inwalidzkim: Ustaw się przy przyrządzie tak, aby móc oprzeć łokcie na poduszce podtrzymującej. Możesz także ćwiczyć na przyrządzie jedno ramie w danym momencie, trzymając wózek inwalidzki pod niewielkim kątem.
2. Z krzesłem EA: Ustaw krzesło tak, aby oprzeć łokcie na poduszce podtrzymującej. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żadaną wysokość, unosząc obiema rękami tylną część siedzenia. Siedzenie blokuje się automatycznie.



Ćwiczenie Biceps: umieść ręce pod rolkami. Oprzyj łokcie na poduszkach podtrzymujących, na końcach obrotowych ramienia dźwigni. Ćwicz, naprzemiennie zginając ramiona, unosząc ramiona dźwigni do góry. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie Triceps: połóż ręce na rolkach. Oprzyj łokcie na poduszkach podtrzymujących. Ćwicz, naprzemiennie prostując ramiona, opuszczając ramiona dźwigni w dół. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja sprzętu:

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy przyrządzie tak, aby opierać się również o oparcie na przyrządzie.
2. W przypadku krzesła EA: Ustaw krzesło tak, aby opierać się również o oparcie na przyrządzie. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żadaną wysokość, unosząc obiema rękami tylną część siedzenia. Siedzenie blokuje się automatycznie. W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu ruchu, obracając uchwyty po bokach, tak aby ramię dźwigni nie podnosiło się ani nie opuszczało bardziej niż jest to pożądane. W razie potrzeby zapnij pas bezpieczeństwa.



UWAGA! Uważaj na ruchome ramiona dźwigni.



Ćwiczenie Push Up: ćwicz unosząc ramiona dźwigni do góry, trzymaj nadgarstki prosto i oprzyj się o oparcie. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie Pull Down: Ćwicz, pociągając dłonie w dół ramion dźwigni, Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja sprzętu:

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy przyrządzie tak, aby opierać się również o oparcie na przyrządzie.
2. W przypadku krzesła EA: Ustaw krzesło tak, aby opierać się również o oparcie na przyrządzie. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żadaną wysokość, unosząc obiema rękami tylną część siedzenia. Siedzenie blokuje się automatycznie.

Urządzenie posiada ramiona dźwigni regulowane w poziomie, co pozwala na uzyskanie optymalnej pozycji do ćwiczeń podczas ćwiczeń na wózku lub bez wózka inwalidzkiego.

W razie potrzeby wyreguluj ograniczniki zakresu ruchu, obracając uchwyty z boku, aby ramiona dźwigni nie mogły poruszać się zbyt wysoko lub nisko podczas ćwiczeń. Obróć śrubę na ramieniu dźwigni zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby ją dokręcić, lub w lewo, aby ją poluzować. Po poluzowaniu śruby pchnij lub pociągnij ramię dźwigni na żadaną szerokość i dokręć śrubę.



Ćwiczenie Dip: Ćwicz opierając ramiona dźwigni rękami w dół, trzymaj nadgarstki prosto i oprzyj się o oparcie. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie Shrug: Chwyć ramiona dźwigni i unieś swoje ramiona. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5.19. ST9140-Hi5-MD Chest Press Easy Access

Regulacja sprzętu:

1. Na wózku inwalidzkim: Ustaw się przy urządzeniu tak, aby znajdować się jak najbliżej oparcia. Wybierz uchwyty, które znajdują się mniej więcej na wysokości twoich pach.
2. Z krzesłem EA: Ustaw krzesło tak, aby opierać się również o oparcie przyrządu. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żadaną wysokość, unosząc obiema rękami tylną część siedzenia. Siedzenie blokuje się automatycznie.

Punkt startowy ćwiczenia można określić za pomocą mechanizmu blokującego urządzenie. Przed wyregulowaniem mechanizmu blokującego upewnij się, że w urządzeniu nie ma ciśnienia, tj. opór jest zerowy.

Wyciągnij trzpień mechanizmu blokującego z boku urządzenia i włóż go w żdanym miejscu, jednocześnie ciągnąc rączkę tak, aby pozostawała po prawej stronie sworznia. Powtórz po drugiej stronie.

UWAGA! Uchwyty mają pozostawać przed trzpieniami, aby mechanizm blokujący działał prawidłowo. W przeciwnym razie trzpienie utrudniają ruch w złym kierunku.



Ćwiczenie Chest Press: Ćwicz popychając ramiona dźwigni do przodu. Trzymaj łokcie poziomo, a nadgarstki prosto. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5.20. ST9150-Hi5-MD Lat Pull Easy Access

Regulacja sprzętu:

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy przyrządzie tak, aby również opierać się o podpórkę klatki piersiowej na przyrządzie.
2. Z krzesłem EA: Ustaw krzesło tak, aby opierać się również o oparcie na przyrządzie. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żadaną wysokość, unosząc obiema rękami tylną część siedzenia. Siedzenie blokuje się automatycznie.

Punkt startowy ćwiczenia można określić za pomocą mechanizmu blokującego urządzenie. Przed wyregulowaniem mechanizmu blokującego upewnij się, że w urządzeniu nie ma ciśnienia, tj. opór jest zerowy.

Wyciągnij trzpień mechanizmu blokującego z boku urządzenia i włóż go w żdanym miejscu, jednocześnie ciągnąc rączkę tak, aby pozostawała po prawej stronie sworznia. Powtórz po drugiej stronie.

UWAGA! Uchwyty mają pozostać za trzpieniami, aby mechanizm blokujący działał prawidłowo. W przeciwnym razie trzpienie utrudniają ruch w złym kierunku.

Ustaw oparcie klatki piersiowej w górę lub w dół, lekko pociągając je do siebie i obracając poduszkę podtrzymującą o pół obrotu. Regulacja podparcia klatki piersiowej umożliwia osobom o różnym wzroście znalezienie odpowiedniej pozycji do ćwiczeń.



OSTRZEŻENIE! Stabilizator klatki piersiowej nie jest sztywny. Podczas wchodzenia i wychodzenia z przyrządu nie opieraj się o podpórkę klatki piersiowej.

Maszynty posiadają funkcję zwalniania oporu, która umożliwia przybliżenie uchwytów do

użytkownika na początku ćwiczenia, ułatwiając osiągnięcie do uchwytów.

Naciśnij przycisk na środku urządzenia, aby zbliżyć uchwyty. Po chwyceniu za rączki opór rośnie automatycznie po kilku sekundach do pożądanego poziomu.

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



Ćwiczenie Lat Pull: Ćwicz pociągając ramiona dźwigni do siebie. Trzymaj klatkę piersiową przyciśniętą do poduszki. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5.21. ST9160-Hi5-MD Pec Deck Easy Access

Regulacja sprzętu:

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy przyrządzie tak, aby opierać się również o oparcie na przyrządzie.
2. W przypadku krzesła EA: Ustawić krzesło tak, aby opierać się również o oparcie na przyrządzie. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żądaną wysokość, unosząc obiema rękami tylną część siedzenia. Siedzenie blokuje się automatycznie.



Ćwiczenie Pec Deck: Ćwicz, naciskając ramiona dźwigni swoimi przedramionami. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5.22. ST9175-Hi5-MD Optimal Rhomb Easy Access

Regulacja sprzętu:

1. W przypadku wózka inwalidzkiego: Ustaw się przy przyrządzie tak, aby również opierać się o podpórkę piersiową przyrządu.
2. W przypadku krzesła EA: Ustawić krzesło tak, aby opierać się również o oparcie na przyrządzie. Jeśli masz regulowane krzesło EA, ustaw siedzisko na żądaną wysokość, unosząc obiema rękami tylną część siedzenia. Siedzenie blokuje się automatycznie.

Ustaw oparcie klatki piersiowej w górę lub w dół, lekko pociągając je do siebie i obracając poduszkę podtrzymującą o pół obrotu. Regulacja podparcia klatki piersiowej umożliwia osobom o różnym wzroście znalezienie odpowiedniej pozycji do ćwiczeń.

Maszyny posiadają funkcję wypinania, która umożliwia przybliżenie uchwytów do użytkownika na początku ćwiczenia, ułatwiając osiągnięcie do uchwytów.

Naciśnij przycisk na środku urządzenia, aby zbliżyć uchwyty. Po chwyceniu za rączki opór rośnie automatycznie po kilku sekundach do pożądanego poziomu.

 **OSTRZEŻENIE!** Wyreguluj opór przed użyciem funkcji zwolnienia. Ramiona dźwigni mogą się szybko poruszać.



Optimal Rhomb ćwiczenie: Ćwicz, odciągając ramiona dźwigni do tyłu, ściągając łopatki. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

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

Regulacja sprzętu:

Wybierz pozycję siedzenia, podnosząc i przesuwając pokrętło z tyłu. Upewnij się, że siedzenie zatrzasnęło się na swoim miejscu.

Aby uzyskać łatwy dostęp do urządzenia i zejść z niego, złóż oparcie pleców do najniższej pozycji, unosząc je i popychając w dół.

Aby uzyskać dostęp, można również odsunąć ramię dźwigni, pociągając za uchwyt i odsuwając rolkę. Przysuń rolkę z powrotem, kiedy będziesz gotowy do rozpoczęcia ćwiczeń.

Urządzenie wyposażone jest w elektroniczną regulację wysokości siedziska, ułatwiającą użytkowanie. Obróć przełącznik w prawo lub w lewo, aby ustawić siedzisko na żądanej wysokości.

W razie potrzeby zapnij pas bezpieczeństwa.



Ćwiczenie Abdomen: Ćwicz, delikatnie trzymając rolkę rękami i popychając ramię dźwigni w dół za pomocą mięśni brzucha. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie Abdomen Left: Usiądź bokiem na siedzeniu patrząc w lewo. Naciskaj ramię dźwigni w dół angażując mięśnie skośne brzucha, i utrzymuj opór podczas ruchu powrotnego.

Ćwiczenie Abdomen Right: Usiądź bokiem na siedzeniu patrząc w prawo. Naciskaj ramię dźwigni w dół angażując mięśnie skośne brzucha, i utrzymuj opór podczas ruchu powrotnego.



Ćwiczenie Back: usiądź tak, aby ramię dźwigni znajdowało się na łopatkach, a oparcie pleców wspierało brzuch.

Ćwicz, naciskając ramię dźwigni w dół, używając mięśni dolnej części pleców, z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5.24. ST9330-Hi5-MD Twist Easy Access

Regulacja sprzętu:

Aby uzyskać łatwiejszy dostęp i wyjście, obróć rolkę w dół, podnosząc go. Obróć rolkę z powrotem do góry, gdy usiądziesz przy przyrządzie, trzymając stopy po obu stronach rolki. Rolka blokuje się automatycznie.

Możesz również zablokować ramię dźwigni w skrajnym położeniu, tak aby służyło jako podpora podczas wchodzenia lub wychodzenia z urządzenia. Użyj przycisku „lock” na ekranie dotykowym, aby włączyć blokadę i obróć dźwignię, aż się zablokuje. Zwolnij dźwignię, ponownie naciskając przycisk blokady ekranu dotykowego.

Ćwiczenie Twist:



1. W prawo: Usiądź na przyrządzie w taki sposób, aby prawa rolka stabilizująca znajdowała się między udami. Umieść lewe ramię za tylną częścią rolki, a prawe ramię zgięte po lewej stronie rolki z przodu. Ćwicz, skręcając ciało w prawo, z wyprostowanymi plecami i oczami podążającymi za ruchem. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

2. W lewo: Usiądź na przyrządzie w taki sposób, aby lewa rolka stabilizująca znajdowała się między udami.

Umieść prawą rękę za tylną częścią rolki, a lewe ramię zgięte po prawej stronie rolki z przodu.

Ćwicz, skręcając ciało w lewo, z wyprostowanymi plecami i oczami podążającymi za ruchem. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5.25. Kolumny HUR Pulley

W tym modelu:

- ST 8820-Hi5-MD HUR Pulley (max. 20 kg) mocowana do ściany
- ST8830-Hi5-MD HUR HUR Pulley (max. 30 kg) mocowana do ściany
- ST8821-Hi5-MD HUR Pulley (max. 20 kg) wolno stojąca
- ST8831-Hi5-MD HUR Pulley (max. 30 kg) wolno stojąca



OSTRZEŻENIE! Sprzęt montowany na podłodze należy zainstalować na stabilnej i wypoziomowanej podstawie. Modele Hur Pulley montowane na podłodze **MUSZĄ BYĆ PRZYMOCOWANE DO PODŁOGI**



Model mocowany do ściany. Model montowany na podłodze.

Regulacja kolumny:

Pociągnij pomarańczowy uchwyt blokady znajdujący się z boku bloczków ustaw wysokość przesuwając bloczki w górę lub w dół. Upewnij się, że bloczki są prawidłowo zablokowane.



OSTRZEŻENIE! Upewnij się, że uchwyt blokady jest zablokowany po ustawieniu wysokości blozków. W przeciwnym razie, niezablokowane bloczki mogą przesunąć się i spowodować zagrożenie dla użytkownika!

W razie potrzeby, możesz użyć poręczy wspomagających pacjenta. Pociągnij pomarańczowy uchwyt przy poręczy i ustaw poręcz na odpowiednim poziomie. Za każdym razem sprawdź po regulacji, czy uchwyt jest zablokowany.

Kolumna HUR jest przeznaczona do ćwiczeń różnych partii ciała: dolnych, górnych oraz tułowia. Do urządzenia są dołączone instrukcje dotyczące najczęściej wykonywanych ćwiczeń. Zaleca się umieszczenie tych ilustrowanych instrukcji w widocznym miejscu, w pobliżu sprzętu.

Więcej instrukcji dotyczących ćwiczeń z bloczkiem HUR znajduje się na filmie 'HUR Pulley – Functional Trainer'. Oprócz ogólnego wprowadzenia pokazano 17 podstawowych ćwiczeń obejmujących dolne, środkowe i górne partie ciała. Kolumna HUR została skonstruowana i przeznaczona do ćwiczeń mięśni i wzmacniania mięśni. Standardowe wyposażenie: para uchwytów rąk i opaska na nogę, umożliwia ćwiczenie mięśni np. ramion, nóg oraz górnej części ciała. Dzięki akcesoriom dodatkowym do kolumny można prowadzić wszechstronne ćwiczenia. Popularne akcesoria do kolumny to na przykład: ławka wioślarska, drążek triceps i drążek do ściągania oraz opaski. Ułatwiają one celowanie w różne partie ciała i określone mięśnie. Godne uwagi jest to, że kolumna HUR może być używana również przez osoby na wózkach inwalidzkich.

UWAGA! Produkty HUR są przeznaczone i przeznaczone wyłącznie do użytku w ośrodkach rehabilitacyjnych, siłowniach oraz klubach fitness. Sprzęt HUR powinien być używany tylko zgodnie z jego przeznaczeniem. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować obrażenia ciała i uszkodzenie sprzętu. Niewłaściwe użytkowanie może spowodować wyłączenie odpowiedzialności producenta i unieważnienie gwarancji. Niewłaściwe użytkowanie oznacza wszelkie działania niezgodne z przeznaczeniem wyrobów HUR oraz wszelkie działania niezgodne z instrukcją lub wbrew instrukcji obsługi.

Aby uniknąć urazu i uszkodzeń, należy zwracać szczególną uwagę na następujące zalecenia:

- Nie ciągnąć linek zbyt daleko na boki (maks. 45°/90°), ponieważ linka może zablokować się pomiędzy bloczkami.
- Poręcze służą do wspierania pacjenta podczas ćwiczeń. Nie należy ich używać do np. pompki na poręczach, wspinania się, ani do przenoszenia przyrządu.
- Unikaj szarpnięć i innych szybkich ruchów podczas ćwiczeń z niskim oporem. Cylinder, który wytwarza opór nie jest przystosowany do szybkich ruchów i linka może spaść z bloczka
- Jeżeli w przyrządzie jest ciśnienie, linki nie powinny być ciągnięte i puszczane gwałtownie, ponieważ ciśnienie powoduje bardzo szybki powrót linki i może to doprowadzić do uszkodzenia bloczka, np. przez silne uderzenie drążka.



OSTRZEŻENIE! Jeśli trenujesz z pasem biodrowym Pulley waist strap, przymocuj obie linki do pasa biodrowego. Jeśli pas biodrowy Bloczka jest przymocowany jedną linką, zerwanie się liny może prowadzić do niebezpiecznej sytuacji.



OSTRZEŻENIE! Ćwiczenie w sposób nieprawidłowy lub nadmierny trening mogą być szkodliwe dla zdrowia!

6. KONSERWACJA

Zalecenia dotyczące ogólnej konserwacji:

	OPERACJA	DODATKOWE INFORMACJE
Codziennie	Wytrzyj uchwyty uchwytów, tapicerkę i elementy regulacyjne.	Normalna codzienna rutyna w celu utrzymania ogólnej dobrej higieny i komfortu użytkowania. Zaleca się stosowanie produktów czyszczących i dezynfekujących firmy HUR. Nie używaj płynu do mycia naczyń, ponieważ wysuszy on tapicerkę ze sztucznej skóry.
Co tydzień	Wytrzyj uchwyty uchwytów, tapicerkę i elementy regulacyjne. W razie potrzeby zdezynfekuj.	Zaleca się stosowanie produktów czyszczących i dezynfekujących firmy HUR. Używaj tylko niewielkiej ilości wody. Nie używaj produktów zawierających alkohol. Zawsze upewnij się, że produkt jest kompatybilny z materiałem powierzchni czyszczonego sprzętu, jeśli używasz produktów innych niż zalecane przez HUR.
	Sprawdź separator wody w układzie sprężonego powietrza	Opróżnij go, jeśli poziom cieczy w zbiorniku przekracza połowę.
	Sprawdź silnik kompresora / poziom oleju silnikowego	Uzupełnij olej w razie potrzeby. Szczegółowe instrukcje znajdują się w instrukcji sprężarki.
Miesięczny	Przechyl urządzenie i wyczyść podłogę pod urządzeniem. Nie przechylaj urządzenia bez pomocy drugiej osoby.	Wytrzyj podłogę lub użyj odkurzacza. Upewnij się, że przewody powietrzne lub przewody elektryczne nie są naprężone podczas przechylania urządzenia. Unikaj kontaktu środków czyszczących z elementami zamontowanymi pod urządzeniem. Jeśli uważasz, że niektóre elementy są uszkodzone, skontaktuj się z service@hur.fi
Dwa razy w roku	Przegląd: Zalecane jest skorzystanie z usług autoryzowanego serwisu HUR.	Podstawowa kontrola stanu urządzenia. • Czyszczenie i smarowanie tłoczków. • Smarowanie i regulacja poduszek rolek. • Sprawdzenie kompresora.
Raz w roku	Przegląd: Zaleca się korzystanie z usług autoryzowanego serwisu HUR	Podstawowa kontrola stanu urządzenia. • Czyszczenie i smarowanie tłoczków. • Smarowanie i regulacja poduszek rolkowych. • Sprawdzenie kompresora



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



OSTRZEŻENIE! Nie otwieraj wyświetlacza.



OSTRZEŻENIE! Nie używaj uszkodzonego zasilacza.

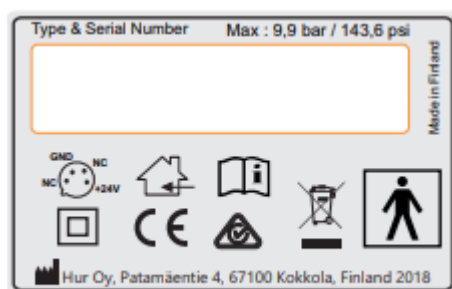
Szczegółowe informacje na temat konserwacji kompresora można znaleźć w instrukcji obsługi kompresora.

Każdy sprzęt mechaniczny wymaga konserwacji. Regularna konserwacja zapewnia bezproblemową, wieloletnią eksploatację. Zaniedbanie konserwacji może spowodować utratę gwarancji. W celu zapewnienia bezpieczeństwa użytkownika i uniknięcia nieprawidłowego działania zaleca się, aby użytkownik został poinstruowany, jak korzystać z urządzenia przed samodzielnym użyciem sprzętu.

W przypadku jakichkolwiek problemów z produktem HUR prosimy o kontakt z lokalnym Dystrybutorem HUR lub serwisem HUR, którzy dysponują uprawnionym personelem serwisowym, który może pomóc.

Przy zgłaszaniu awarii zaleca się zanotować poniższe informacje
Informacja:

- Model i numer seryjny produktu
- Kiedy awaria została wykryta po raz pierwszy
- Opis awarii, np. „skrzypiąca rolka.” „Zepsuty”, to niewystarczający opis.
- Niezbędne dane kontaktowe: imię nazwisko, nazwa użytkownika.



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

Kilka podstawowych punktów dotyczących sytuacji problemowych:

- W przypadku wycieku powietrza natychmiast wyłączyć kompresor. Jeśli kompresor pracuje przez dłuższy czas, nastąpi przegrzanie i uszkodzenie kompresora. Oprócz podłączania przewodów **NIE NALEŻY** niczego naprawiać przed skontaktowaniem się z personelem firmy HUR.
- Zawsze wyłączaj i odłączaj wszelkie elementy elektroniczne od uszkodzonego przyrządu.
- Upewnij się, że zepsuty sprzęt nie jest używany przed sprawdzeniem i naprawą.

6.1. HUR Chusteczki czyszczące

- przeznaczone do ogólnego czyszczenia wszystkich HUR.
- przeznaczony do czyszczenia chwytów i wyściółek.
- nadaje się również do mycia rąk.



6.2. HUR Chusteczki do dezynfekcji

- przeznaczony do czyszczenia sprzętu HUR oraz jego uchwytów, uchwytów i wyściółek.
- nadaje się również do dezynfekcji ekranów dotykowych.

Wskazówka! Jeśli po użyciu przechowujesz chusteczkę w zamykanej torebce, możesz jej używać tak długo, jak chusteczka jest wilgotna.

UWAGA! Do czyszczenia i dezynfekcji sprzętu HUR zaleca się używanie wyłącznie chusteczek czyszczących HUR i chusteczek dezynfekcyjnych HUR. Używanie środka czyszczącego lub ściereczki, która nie jest kompatybilna z materiałem powierzchni sprzętu, może spowodować uszkodzenie powierzchni i wyściółkę sprzętu. Jeżeli do czyszczenia i dezynfekcji użyto innego produktu niż zalecane przez HUR produkty do czyszczenia i dezynfekcji, uszkodzenia nie są objęte gwarancją.

7. DANE TECHNICZNE

W poniższej tabeli można znaleźć dane techniczne przyrządów Hi5.

Kod	Nazwa	Przeznaczenie	Rozmiar (SxDxW cm/in)	Waga (kg/lbs)	Maks. opór (kg)	Cylindry
ST3110-Hi5-MD	Biceps / Triceps	Górne partie	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	Górne partie	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	Tułów	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	Górne partie	110 x 150 x 181 /43 x 59 x 71	79/174 (STE) 76/168 (ST)	54 / 63	1
STE5140-Hi5-MD / ST5140-Hi5-MD	Chest Press	Górne partie	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	Górne partie	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	Górne partie	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	Tułów	86 x 90 x 130 / 34 x 35 x 51	71/157 (STE) 68/150 (ST)	63	1
ST5340-Hi5-MD	Twist Rehab	Tułów	140 x 101 x 120/ 55 x 40 x 47	75/ 165	27	1
ST5510-Hi5-MD	Body Extension	Dolne partie	112 x 125 x 114 / 44 x 49 x 45	86/190	63	2
ST5520-Hi5-MD	Adduction / Abduction	Dolne partie	147 x 123 x 126 /58 x 48 x 50	73/161	36 / 45	2
STE5530-Hi5-MD/ ST5530-Hi5-MD	Leg Extension / Curl	Dolne partie	112 x 155 x 140 / 44 x 61 x 55 112 x 160 x 137 / 44 x 63 x 54	104/229 (STE) 100/220 (ST)	36	2
STE5540-Hi5-MD/ ST5540-Hi5-MD	Leg Press	Dolne partie	103 x 170 x 135 /41 x 67 x 53	127/280 (STE) 124/273 (ST)	135	2
STE5546-Hi5-MD	Leg Press Incline	Dolne partie	93 x 222 x 128 / 37 x 87 x 50	107/236	198	1
STE5549-Hi5-MD	Leg Press CC	Dolne partie	94 x 227 x 151 / 37 x 89 x 59	175/386	135	2
ST9110-Hi5-MD	Biceps / Triceps Easy Access	Górne partie	127 x 115 x 128 /50 x 45 x 50	91/201	27	2
ST9120-Hi5-MD	Push Up / Pull Down Easy Access	Górne partie	113 x 127 x 179 / 44 x 50 x 70	73/161	54/ 63	1
ST9125-Hi5-MD	Dip / Shrug Easy Access	Górne partie	107 x 130 x 108 /42 x 51 x 43	72/159	102/ 92	1
ST9140-Hi5-MD	Chest Press Easy Access	Górne partie	131 x 137 x 105 / 52 x 54 x 41	84/185	45	2
ST9150-Hi5-MD	Lat Pull Easy Access	Górne partie	116 x 105 x 118 / 46 x 41 x 46	80/176	27	2

ST9160-Hi5-MD	Pec Deck Easy Access	Górne partie	143 x 113 x 138 / 56 x 44 x 54	82/181	36	2
ST9175-Hi5-MD	Optimal Rhomb Easy Access	Górne partie	110 x 106 x 115 / 43 x 42 x 45	82/181	36	2
ST9310-Hi5-MD	Abdomen / Back Easy Access	Tułów	86 x 131 x 171 / 34 x 52 x 67	89/196	36	2
ST9330-Hi5-MD	Twist Easy Access	Tułów	80 x 125 x 126 / 31 x 48 x 50	63/139	27	1
ST8820-Hi5-MD	HUR Pulley	Wielofunkcyjne	80 x 90 x 220 / 31 x 35 x 87	43/95	2-20 (/linkę)	1
ST8830-Hi5-MD	HUR Pulley	Wielofunkcyjne	80 x 90 x 220 / 31 x 35 x 87	43/95	4-30 (/linkę)	1
ST8821-Hi5-MD	HUR Pulley	Wielofunkcyjne	137 x 145 x 220 / 54 x 57 x 87	78/172	2-20 (/linkę)	1
ST8831-Hi5-MD	HUR Pulley	Wielofunkcyjne	137 x 145 x 220 / 54 x 57 x 87	78/172	4-30 (/linkę)	1

7.1. Warunki pracy

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

Wilgotność względna: 30-75 %

Ciśnienie atmosferyczne: 70,0-106,0 kPa

7.2. Warunki transportowe

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

Wilgotność względna: 45-75 %

Ciśnienie atmosferyczne: 50,0-106,0 kPa

7.3. Warunki przechowywania

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

Wilgotność względna: 30-75 %

Ciśnienie atmosferyczne: 70,0-106,0 kPa

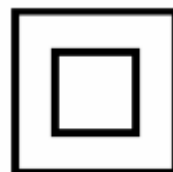
7.4. Zasilacz

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

7.5. Klasyfikacja

Urządzenia są zarejestrowane jako wyroby medyczne klasy I zgodnie z rozporządzeniem w sprawie wyrobów medycznych (2017/745).

Klasa bezpieczeństwa elektrycznego urządzeń to klasa II typ 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