

VEJLEDNING
TOTAL EXERCISER - T1



Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner

Vores produkter er alle GS-testede og repræsenterer derfor de højeste gældende sikkerhedsstandarder. Denne omstændighed gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde nøje følgende principper.

1. Monter maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de vedlagte specifikke dele af maskinen. Før montage skal du kontrollere, at leverancen er fuldstændig i overensstemmelse med leveringsbekendtgørelsen og kartonens fuldstændighed i forhold til montage trin i installationen og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller placering af alle skruer, møtrikker og andre tilslutninger, inden du bruger maskinen for første gang og med jævne mellemrum for at sikre, at maskiner er i en sikker tilstand.
3. Sæt maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved hjælp af egnede foranstaltninger og af de leverede justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Anbring en passende base (f.eks. Gummimåtte, træplade mv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod snavs etc.
5. Før du begynder træning, fjern da alle objekter inden for en radius på 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller egnede værktøjer til at montere maskinen og eventuelle nødvendige reparationer. Fjern straks sved fra maskinen straks efter afslutningen af træningen.
7. **ADVARSEL!** Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlig sundhedsskade eller til døden. Kontakt en læge, inden du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale indsats (puls, watt, varighed af træning osv.), som du kan udsætte dig selv for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt arbejdsstilling. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du observere den korrekte position og de markerede maksimale indstillingspositioner og sikre, at den ny indstillede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen.
11. Brug træningstøj og sko, der er egnet til træning af træning med maskinen. Dine træningssko skal være passende for træningen, skal støtte dine fødder fast og skal have skridsikre såler.
12. **ADVARSEL!** Hvis du oplever en følelse af svimmelhed, sygdom, brystsmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.
13. Glem aldrig at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun anvendes efter deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, invalider og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning. Tag passende foranstaltninger for at

sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden tilsyn.

15. Sørg for, at den person, der træner og andre, aldrig bevæger eller holder dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.

16. For at beskytte miljøet må du ikke bortskaffe emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald. Sæt disse i de relevante opsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.

17. Denne maskine er blevet testet og certificeret i overensstemmelse med EN 957-1; EN 957-2. Den maksimale tilladte belastning (= legemsvægt) er angivet som 120 kg.

Montagevejledning

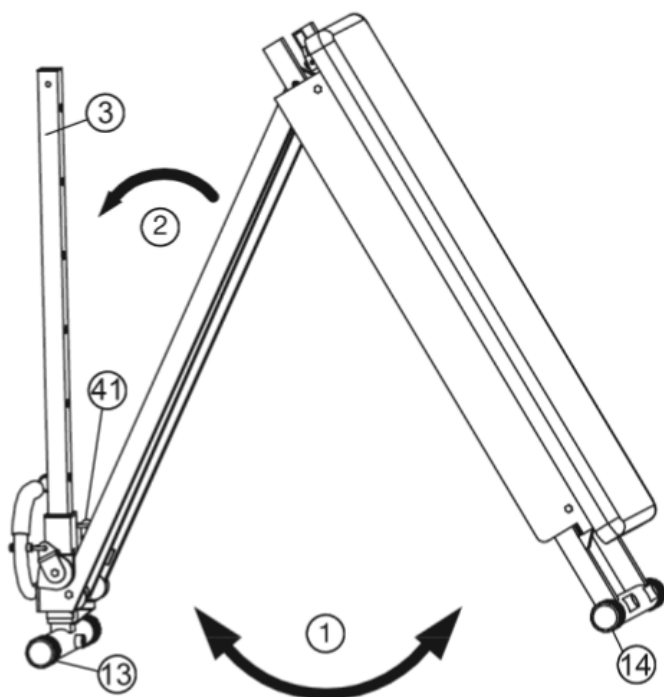
Før du begynder montering, skal du overholde vores anbefalinger og sikkerhedsanvisninger. Nogle dele er færdigmonteret.

Trin 1: Udfold træningsudstyret.

1. Fjern den færdigmonterede enhed fra emballagen og sæt den med fodhætter (13 + 14) på gulvet.

2. Fold den færdigmonterede enhed lidt ud til det første trin, som pil 1 viser.

3. Træk oplåsningstiften (41) ud og fortsæt med udfoldning med bageste fod (3) som pil 2 viser. Kun ved at trække op låsen (41) kan du udfolde maskinen helt. (OBS: Foldning ind og ud TE 1 kræver særlig opmærksomhed og bevæges omhyggeligt på grund af klemfare. Spørg om nødvendigt en anden person om hjælp.)

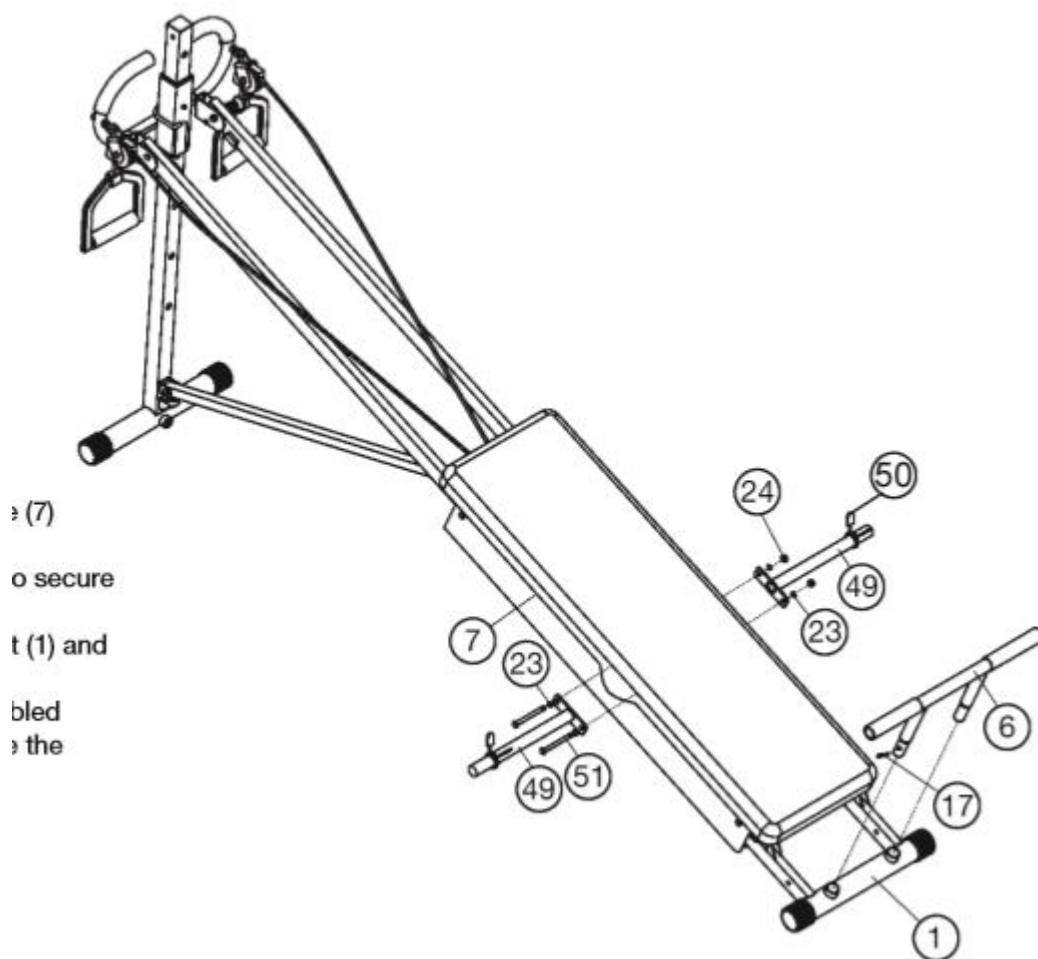


Trin 2: Fastgør frivægtstangen (49) og fodstøtten (6).

1. Fastgør vægtstængerne (49) på begge sider af rulleskinnerne (7) ved hjælp af skruer (51), skiver (23) og møtrikker (24).

2. Skub fjederklemmerne (50) på frivægtstængerne (49) for at sikre valgfrie vægtskiver.

3. Sæt fodstøtten (6) i den passende holder af forfoden (1) og fastgør den med låsestiften 1 (17). (Bemærk: Det afhænger af øvelsen, hvis fodstøtten (6) er monteret eller ej. Hvis du træner med fodstøtte (6), skal du sikre stillingen med låsestiften 1 (17) af sikkerhedsårsager.

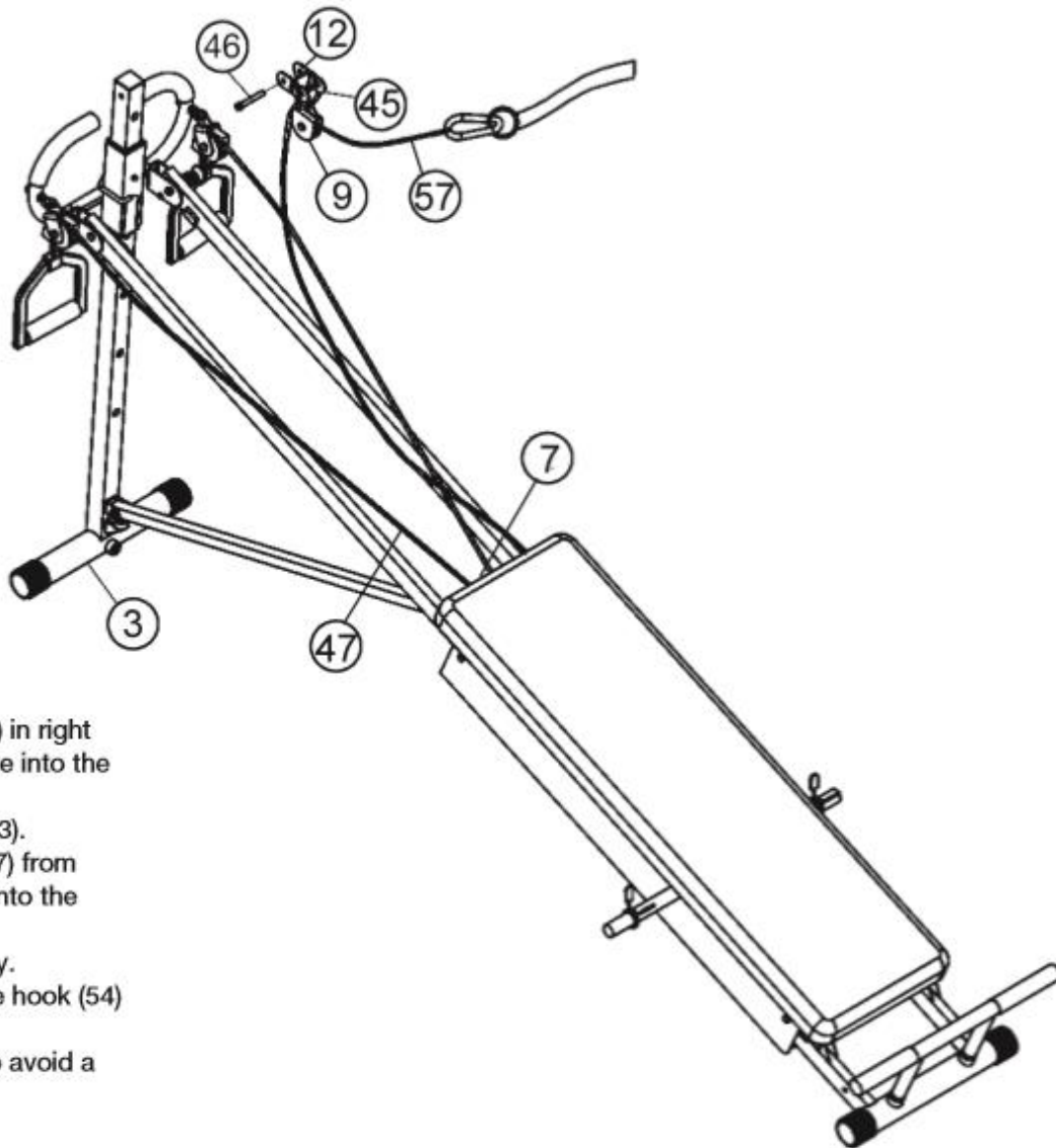


Trin 3: Fastgør rebet til ankelremmen (57).

1. Fastgør ringholderen (12) i højeste position af bagfoden (3) i højre position, så du kan sætte D-formringen (45) ovenfra i ringbeslaget (12). Fastgør ringholderen (12) med låsestiften 2 (46) bagud (3).

2. Hæng i remskiven 1 (9) af rebet for ankelremmen (57) ovenfra i D-formringen (45) og sæt D-formen (45) i ringbeslaget (12). Rebet til ankelremmen (57) skal komme ud på remskiven.

3. Tilslut den bageste ende af rebet til ankelremmen (57) med karabinkrog (54) ved rulleskinne. (OBS: Kun et reb skal forbinde med rulleskinnerne for at undgå sammenfletning af reb og forstyrre træningen.)

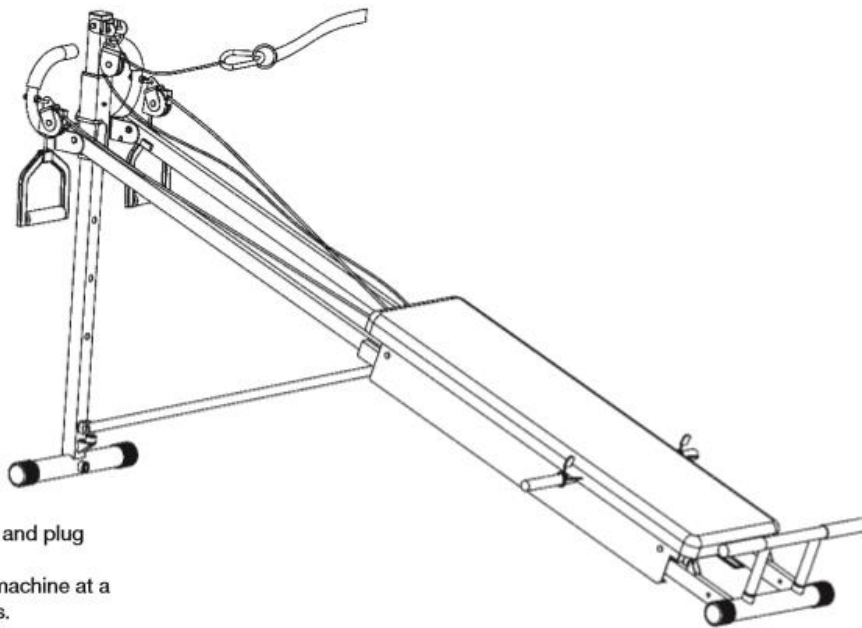


foot (3) in right
above into the
foot (3).
strap (57) from
(45) into the
pulley.
carabiner hook (54)
side to avoid a

Trin 4: Kontrol

1. Kontrollér korrekt installation og funktion af alle skruede og stikforbindelser. Installationen er dermed færdig.

2. Når alt er i orden, skal du sætte dig i maskinen med en lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle justeringer. Bemærk: Vær venligst opmærksom på, at værktøjssættet og instruktionerne gemmes på et sikkert sted, da det kan være nødvendigt at reparere eller bestille en reservedel senere



d and plug
machine at a
ts.

TRÆNINGEØVELSER

Der henvises her til den originale medfølgende brugsanvisning.

