

Gefahrenhinweise

VECTOR KRAFT

Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten?	2
Betriebssicherheit - Was ist zu tun?	4
Vorsicht Stromschlag	5
Welche Forderungen sind an den Standort zu richten?	5
Was ist bei der Reparatur zu beachten?	5
Was sollte vermieden werden?	5
Kontraindikationen	7
Spezifische Gefahrenhinweise VECTOR KRAFT.....	8

Gefahrenhinweise




Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme Ihres neuen Trainingsgerätes dieses Kapitel sorgfältig durch und beachten Sie alle hier aufgeführten Warnhinweise. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf, um sie bei einem eventuellen Verkauf des Gerätes dem neuen Besitzer zugänglich machen zu können.

Notieren Sie zu Ihrem Eigentumsnachweis:

Gerätetyp/Produktlinie _____
 Seriennummer _____
 Kaufdatum _____

Diese Angaben benötigen Sie auch für eventuelle Garantieansprüche.

Um wichtige Informationen zu kennzeichnen, werden folgende Symbole verwendet

	Vorsicht!	Diese Warnung müssen Sie unbedingt beachten, um Gefahren für Ihr Leben und Ihre Gesundheit abwenden zu können
	Achtung!	Diese Warnung müssen Sie unbedingt beachten, um Sachschäden zu vermeiden
	Tipp!	Dieser Hinweis enthält wichtige Informationen und Tipps, mit denen Sie eine Verbesserung im Betriebsablauf erreichen können.

Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten?

- ⊗ Lesen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.
- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne Einweisung in Betrieb.
- ⊗ Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, den Benutzer über alle Gefahrenhinweise und Warnungen, sowie über die Bedienungshinweise zu informieren.
- ⊗ Überprüfen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Stromanschlussleitung auf eventuelle Schäden.
- ⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie das Gerät vom Netz.
- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle (nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Kap. 6.3). Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, Seile, etc.). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

- ⊗ Um die Verletzungsgefahr beim Benutzen des Trainingsgerätes möglichst gering zu halten, trainieren Sie nur mit Sportkleidung und passendem Schuhwerk.
 - ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust-, Gelenk- oder Gliederschmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
 - ⊗ Sind Sie auf einen Herzschrittmacher angewiesen, leiden Sie unter Verschleißerscheinungen der Gelenke oder der Wirbelsäule, weisen Sie orthopädische Verletzungen auf oder sind Sie anderweitig gesundheitlich beeinträchtigt, dann konsultieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
 - ⊗ Halten sie beim Training nicht die Luft an (Pressatmung), da dadurch der Blutstrom zum und vom Gehirn eingeschränkt und der Blutdruck immens erhöht werden kann. Beim Krafttraining ist es wichtig, dass Sie bei der Belastung - also in der Phase, in der das Trainingsgewicht angehoben wird - ausatmen, und bei der Entlastung - also in der Phase, in der das Trainingsgewicht abgesenkt wird - einatmen.
 - ⊗ Ihr Trainingsgerät ist kein Spielzeug! Lassen Sie deshalb niemals Kinder unbeaufsichtigt an das Gerät. Sie können mögliche Gefahren nicht immer richtig einschätzen. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich stets ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht konstruiert wurde.
 - ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
 - ⊗ Achten Sie darauf, dass kein Außenstehender in die unmittelbare Nähe beweglicher Teile kommt.
- EN ISO 20957-2: 5.9 c) für die Klassen S und I und wenn das Trainingsgerät nach 5.5.1.2.2 (Steckgewichte ohne Verkleidung) ausgeführt ist, dass der Benutzer das Trainingsgerät während der Übung immer vor sich haben sollte. Die Steckgewichte sollten während der gesamten Übung im Blickfeld des Benutzers bleiben, um Gefahr für Dritte abzuwenden.
- ⊗ Achten Sie beim Benutzen von Handtüchern als Unterlage darauf, dass diese nicht in das Laufwerk der Geräte geraten.
 - ⊗ Achten Sie bei der Verstellung von Sitzhöhe, Rückenlehne oder Fußauflage darauf, dass diese nach der individuellen Einstellung der optimalen Position richtig fixiert sind. Es besteht sonst Verletzungsgefahr.
 - ⊗ Greifen Sie nicht zwischen die Steckgewichte. Es besteht Verletzungsgefahr.
 - ⊗ Benutzen Sie zur Gewichtseinstellung nur die mitgelieferten Absteckstifte. Achten Sie darauf, dass diese komplett in die Bezugsbohrungen der Steckgewichte eingeführt werden und nicht verkanten.
 - ⊗ Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf. Beginnen Sie das Training auf dem Gerät langsam und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch zu kontrollierenden Leistungsstufe.

- ⊗ Bei jeder neuen Kraftübung sollten sie vorsichtig, mit geringer Intensität (leichte Gewichte) trainieren, um sich mit dem korrekten Bewegungsablauf vertraut zu machen und Ihren Körper an die ungewohnte Belastung zu gewöhnen. Zu hohe Belastungen im Anfangsstadium können zu Verletzungen bzw. Schäden am Bewegungsapparat führen.
- ⊗ Beachten Sie dass sich bei körperlicher Ermüdung die Koordinationsfähigkeit verschlechtert und daher erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Beachten Sie bei allen Seilzugmaschinen die korrekte Nutzung des Triceps-Seils. Umschließen Sie das Seil immer komplett mit beiden Händen. Greifen Sie das Seil niemals nur an einem Ende und ziehen Sie daran, es besteht sonst Verletzungsgefahr.
- ⊗ Setzen Sie während des Trainings die Gewichte stets vorsichtig ab - sie dürfen auf keinen Fall abgeworfen werden, da sonst Beschädigungen entstehen.
- ⊗ Berühren Sie während des Trainings nicht den USB-Anschluss, RS232-Anschluss oder den Audio-Anschluss.
- ⊗ Unter bestimmten Umgebungsbedingungen und durch bestimmte Handlungen können statische Aufladungen eines elektronischen Gerätes entstehen. Bei der Benutzung von Ohrhörern kann es dadurch zu einer geringen und kurzen elektrischen (statischen) Entladung kommen. Um die Risiken elektrostatischer Entladungen über die Ohrhörer zu verringern, berühren Sie ein geerdetes metallisches Objekt, bevor Sie die Kopfhörer anschließen
- ⊗ Beachten Sie weitere Sicherheits- und Betriebshinweise in der Gebrauchsanweisung.

Alle in der Gebrauchsanweisung aufgeführten Sicherheitshinweise beruhen auf einer langjährigen Erfahrung und Selbstverständnis.

Betriebsicherheit - Was ist zu tun?

- ⊗ Vergewissern Sie sich nach erfolgter Lieferung, dass das Gerät beim Transport nicht beschädigt wurde. Nehmen Sie das Gerät im Zweifelsfall nicht in Betrieb und informieren Sie den Kundendienst.
- ⊗ Überprüfen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Stromanschlussleitung auf eventuelle Schäden.
- ⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie das Gerät vom Netz.
- ⊗ Kabel, Leitungen, Stahlseil, Kevlar-seil und Seilklemmen sind regelmäßig auf Beschädigungen zu prüfen.
- ⊗ Stellen Sie keine Getränke auf dem Gerät ab, benutzen Sie stattdessen den hierfür vorgesehenen Getränkehalter.
- ⊗ Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass um das Gerät genügend Freiraum gewährleistet ist. So besteht keine Gefahr für den Trainierenden oder umstehende Personen.

Vorsicht Stromschlag

- ⊗ Verwenden Sie keine defekten Kabel.
- ⊗ Ziehen Sie den Stecker nicht am Kabel aus der Steckdose, sondern am Stecker selbst.
- ⊗ Öffnen Sie das Gerät nur, wenn das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen worden ist.
- ⊗ Gelangt Flüssigkeit in das Gerät, ziehen Sie sofort den Netzstecker aus der Steckdose und benachrichtigen Sie den Kundendienst.
- ⊗ Führen Sie keine Gegenstände durch die Lüftungsschlitze ins Innere des Gerätes. Diese können einen elektrischen Kurzschluss auslösen.
- ⊗ Verlegen Sie die Netzanschlussleitung nicht unter dem Gerät und auch nicht zwischen den beweglichen Teilen oder Einrichtungen des Gerätes. Die Isolierung könnte unbemerkt beschädigt werden.

Welche Forderungen sind an den Standort zu richten?

- ⊗ Das Gerät kann auf jedem ebenen und stabilen Fußboden aufgestellt werden. Achten Sie darauf, dass es fest auf dem Boden steht.
- ⊗ Unebenheiten des Bodens dürfen Sie niemals durch Unterlegen von Holz, Pappe oder ähnlichen Materialien ausgleichen. Dies führt zu einer erhöhten Unfallgefahr.

Was ist bei der Reparatur zu beachten?

- ⊗ Mechanische und elektrische Teile dürfen nur durch Originalteile ersetzt werden.
- ⊗ Lassen Sie Reparaturen nur von qualifizierten Personen durchführen. Sollten Sie nicht über die notwendige Qualifizierung verfügen, wenden Sie sich an das ERGOFIT Service Center. Elektrische oder mechanische Veränderungen oder Umbauten von nicht autorisierten Personen dürfen nicht durchgeführt werden, da sonst jegliche Garantieansprüche verloren gehen.

Was sollte vermieden werden?

- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch ist zu warnen. Wenn Sie Ihr ERGOFIT Gerät zweckentfremden, fallen die sich daraus eventuell ergebenden Schäden zu Ihren Lasten. Jeglicher Garantieanspruch entfällt!
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät niemals in anderer Form als in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Dies kann zu Schäden am Gerät und sogar zu Gesundheitsschäden führen.

- ⊗ Vorsicht! Bei unsachgemäßem Gebrauch von beweglichen Teilen besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Vorsicht! Laserstrahlung! Die Geräte verfügen über einen Lasersensor, der sich oberhalb des Gewichtsblocks befindet. Nicht in den Strahl blicken!
- ⊗ Versuchen Sie im Training niemals oberhalb Ihres aktuellen Leistungsniveaus zu trainieren. Dies kann erhebliche Gesundheitsschäden hervorrufen.
- ⊗ Trainieren Sie niemals auf einem defekten Gerät.
- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nie ohne Strom.
- ⊗ Stützen Sie sich nie auf dem Gerät ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen auf dem Gerät aus. Es besteht in diesem Falle erhöhte Sturzgefahr.

Die wichtigsten Gefahrenhinweise finden Sie noch einmal zusammengefasst im Anhang der Gebrauchsanweisung. Trennen Sie diese Zusammenfassung heraus und hängen Sie sie gut sichtbar in der Nähe des Trainingsgerätes auf. Jeder Benutzer des Gerätes muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Kontraindikationen

Beachten Sie: Um eine Überbelastung des Trainierenden und möglicherweise daraus resultierende schwerwiegende Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zu vermeiden, sind folgende Kontraindikationen bei der Durchführung eines Ausdauertrainings zu beachten, d. h. sollte eines der folgenden Symptome schon im Vorfeld eines Trainings bekannt sein, darf auf keinen Fall ein Training auf einem Gerät der VECTOR Kraft Linie durchgeführt werden:

Relative Kontraindikationen:

Bei diesen Indikationen entscheidet Ihr Arzt, ob Sie ein Krafitraining durchführen können!

- ⊗ Osteoporose mit erhöhter Knochenbruchgefahr, je nach Schweregrad und Stadium
- ⊗ Zustand nach Bandscheibenvorfall mit chronischen sensiblen und/oder motorischen Ausfallerscheinungen
- ⊗ Bluthochdruck, je nach Stadium
- ⊗ Zustand nach jeglicher Art von Herzerkrankungen, hier kommt es auf die Belastbarkeit an
- ⊗ angeborene oder erworbene Herzfehler
- ⊗ Schlaganfall
- ⊗ Atemwegserkrankungen
- ⊗ sonstige chronische Erkrankungen
- ⊗ subjektives Unwohlsein

Absolute Kontraindikationen:

Hier darf kein Training durchgeführt werden!

- ⊗ akute entzündliche Prozesse und/oder Schmerzen
- ⊗ akute Infekte mit oder ohne Fieber
- ⊗ akute neurologische Ausfallerscheinungen
- ⊗ schwere Depressionen
- ⊗ unbehandelter oder schlecht eingestellter Bluthochdruck
- ⊗ Zustand nach Herzerkrankungen (z.B. Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Bypassoperation, Transplantationen, Herzinsuffizienz, schwere Herzrhythmusstörungen), die körperliche Aktivität nur in speziellen Herzsportgruppen erfordern.
- ⊗ akute Thrombose

Spezifische Gefahrenhinweise VECTOR KRAFT

- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne sorgfältiges Lesen der Gebrauchsanweisung in Betrieb.
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Training die Stromanschlussleitung (nur Ausführungen T,T MED, CVT, CVT MED).
- ⊗ Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht benutzt werden.
- ⊗ Trainieren Sie zu Anfang nie mit maximaler Intensität, sondern steigern Sie die Intensität langsam.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Aufsteigen, ob die Auflageflächen festgestellt sind.
- ⊗ Stützen Sie sich nicht auf dem Panel-PC des Gerätes ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen am Gerät aus.
- ⊗ Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt am Gerät.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass Außenstehende nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen.
- ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust-, Glieder- oder Gelenkschmerzen das Training sofort abbrechen und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Trainierende mit Herzschrittmacher, orthopädischen Beschwerden oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen müssen vor Gerätebenutzung einen Arzt konsultieren.
- ⊗ Achten Sie bei der Verstellung von Auflagen oder Fixierungen darauf, dass diese richtig fixiert sind.
- ⊗ Greifen Sie nicht zwischen die Steckgewichte (Verletzungsgefahr) und achten Sie darauf, dass diese komplett in die Bezugsbohrungen der Steckgewichte eingeführt und nicht verkantet worden sind.
- ⊗ Bewegliche Teile des Gerätes sowie die Polsterung sollten Sie regelmäßig (wöchentlich) auf Beschädigungen hin überprüfen und Beschädigungen sofort beheben lassen.
- ⊗ Vermeiden Sie Pressatmung. Atmen Sie in der Anspannungsphase aus und in der Entspannungsphase ein.
- ⊗ Bei jeder neuen Kraftübung sollten Sie zunächst mit geringer Intensität trainieren. Zu hohe Belastungen im Anfangsstadium können zu Verletzungen führen.
- ⊗ Beachten Sie, dass sich bei körperlicher Ermüdung die Koordinationsfähigkeit verschlechtert und daher erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Überzeugen Sie sich vor jedem Training, ob Bedienteile lose oder beschädigt sind.
- ⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie es vom Netz (nur Ausführungen T,T MED, CVT, CVT MED).
- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch wird ausdrücklich gewarnt.
- ⊗ Bitte beachten Sie weitere Sicherheits- und Gefahrenhinweise in der Gebrauchsanweisung.

*Diese Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Trainingsgerätes anzubringen!
Jeder Benutzer muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden.
Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.*