

Säkerhetsinformation

VECTOR KRAFT

Vad du behöver veta när du använder din träningsmaskin	2
Driftssäkerhet – Vad som behöver göras.....	4
Varna elchock.....	4
Välja rätt plats för installationen.....	5
Vad man ska tänka på vid reparation?.....	5
Vad man ska undvika.....	5
Kontraindikeringar.....	6
Specifik Säkerhetsinformation VECTOR KRAFT.....	7

Säkerhetsinformation




Innan du börjar använda din nya ERGOFIT utrustning, vänligen läs följande kapitel noggrant och följ alla säkerhetsbestämmelser. Förvara denna bruksanvisning på en säker plats för att kunna ge den till framtida ägare om du säljer din träningsmaskin:

För bevis om ägande, vänligen fyll i följande data:

Modell/produktlinje: _____
 Serienummer: _____
 Inköpsdatum: _____

Du kommer även att behöva dessa uppgifter vid återopande av garanti.

Följande symboler indikerar viktig information:

	Varning!	Det är absolut viktig att beakta denna varning för att förhindra hälso- eller livshotande skador.
	Fara!	Det är absolut viktig att beakta denna varning för att förhindra materiella skador.
	Tips!	Viktig information och tips visas här för att underlätta handhavandet.

Vad du behöver veta när du använder din träningsmaskin

- ⊗ Läs bruksanvisningen noggrant innan du börjar använda din nya ERGOFIT träningsmaskin.
- ⊗ Bekanta dig med maskinen innan du startar den.
- ⊗ Det är ägarens ansvar att informera användarna om alla varningar och förse dem med bruksanvisning.
- ⊗ För din egen säkerhet skall du kontrollera att strömkabeln inte är skadad innan du ansluter träningsmaskinen till ett ström uttag.
- ⊗ Stäng av träningsmaskinen efter passet och dra ut strömkabeln ur ström uttaget.
- ⊗ Använd endast maskinen efter att du utfört ett funktionstest (se kapitel 6.3 för mer information). För din egen säkerhet bör du inför varje användning kontrollera om det förekommer skador på maskinen (lösa skruvar, slitna delar, kablar osv.). Om maskinen är skadad bör den inte användas förrän den reparerats.

- ⊗ För att minska riskerna under träning, använd sportkläder och lämpliga sportskor.
- ⊗ Vid illamående, yrsel, smärta i bröstet, armar eller ben, leder eller muskler, stoppa genast träningen och kontakta en läkare.
- ⊗ Om du har en pacemaker eller lider av artros i lederna eller ryggraden, ortopediska skador, eller ett hälsotillstånd, rådgör med din läkare innan du använder träningsmaskinen. Om detta är fallet, bör du diskutera träningsprogrammet med honom.
- ⊗ Håll inte andan under träningen eftersom det leder till ett minskat blodflöde till och från hjärnan och en ökning i blodtryck. När du tränar musklerna är det viktigt att andas ut under motståndet (dvs. den fas när vikten lyfts) och att andas in under avslappning (dvs. när vikten är nedsänkt).
- ⊗ Din träningsmaskin är ingen leksak! Lämna aldrig barnen utan tillsyn med maskinen. Barn kan inte alltid bedöma möjliga faror. Föräldrar eller andra tillsynspersoner bör alltid vara medvetna om sitt ansvar eftersom barn har en naturlig lekinstinkt och iver att experimentera som kan leda till situationer och beteenden som träningsmaskinen inte är avsedd för.
- ⊗ Maskinen får endast användas efter instruktion av en övervakare. Maskinen får inte användas utan tillsyn av en övervakare.
- ⊗ Se till att de personer som står i närheten av maskinen inte skadas av rörliga delar.
EN ISO 20957-2: 5.9 c) för klass S och I samt om redskapet är konstruerat enligt 5.5.1.2.2 (staplade vikter utan kåpa) skall användaren alltid vara vänd mot redskapet vid träning. De staplade vikterna skall alltid vara inom synhåll för användaren under pågående träning så att skada för tredje part kan undvikas.
- ⊗ Om du ligger eller sitter på en handduk, se till att den inte kommer i kontakt med roterande eller rörliga delar av maskinerna.
- ⊗ Vid justering av sätets höjd, ryggstöd och fotstöd, se till att dra åt fästena efter individuell inställning av det optimala läget. Annars riskerar du att skada dig.
- ⊗ För inte in händerna mellan "snap-on" vikterna. Annars riskerar du att skada dig.
- ⊗ Använd endast de medföljande sprintarna för att ställa in vikterna. Se till att föra in sprintarna helt och hållet i "snap-on" vikternas hål.
- ⊗ Värm upp ordentligt före träning. Starta träningen långsamt och öka gradvis intensiteten tills du uppnår önskat motstånd inom ditt kontrollområde.
- ⊗ Börja aldrig träningspasset med maximalt motstånd. Öka intensiteten långsamt med lätta vikter för att få in rätt rörelser och bekanta kroppen till motståndet. Om du ställer in ett för högt motstånd riskerar du att skada ditt muskuloskeletala system.
- ⊗ Observera att fysisk trötthet minskar koordinationsförmågan och ökar risken för skador.

- ⊗ Var noga med att använda triceps-repet korrekt. Ta alltid tag i repet med båda händerna. Håll aldrig och dra i bara ena änden av repet eftersom det kan orsaka skador.
- ⊗ Sänk vikterna försiktigt under träningen. De får inte kastas eftersom stötar kan skada vikterna!
- ⊗ Rör inte vid USB-uttaget, RS232-uttaget eller hörlursjacket medan passet pågår.
- ⊗ Vissa förhållanden och åtgärder kan skapa statisk elektricitet i elektroniska enheter. Hörlurar kan orsaka mindre och kortare elektrostatiske urladdningar. För att minska risken för elektrostatiske urladdningar när man använder hörlurar bör man beröra ett jordat metallföremål innan man kopplar in hörlurarna.
- ⊗ Läs de ytterligare säkerhets- och handhavandesinstruktioner som anges i denna handbok.

Alla säkerhetsråden i handboken grundar sig på en lång erfarenhet och självkännedom.

Driftssäkerhet – Vad som behöver göras

- ⊗ Efter leveransen bör du kontrollera att maskinen inte har skadats under transporten. Vid tvekan, kontakta din kundtjänst och starta inte maskinen.
- ⊗ Kontrollera alltid strömkabeln för eventuella skador innan du startar träningsmaskinen.
- ⊗ Stäng av träningsmaskinen efter passet och dra ut strömkabeln ur strömuttaget.
- ⊗ Kontrollera regelbundet att kablar, vajrar, stålkablar, Kevlar-vajer och kabelklämmor är hela.
- ⊗ Placera ingen dryck på din träningsmaskin. Använd i stället den flaskhållare som är särskilt avsedd för dryck.
- ⊗ Installera maskinen så att det finns tillräckligt med utrymme runt omkring. Detta minskar riskerna för användaren och personer i närheten.

Varna elchock

- ⊗ Använd inte en skadad strömkabel.
- ⊗ Dra i kontaktdonet, inte i sladden när du drar ur strömkabeln.
- ⊗ Stäng av träningsmaskinen och dra ur strömkabeln innan du öppnar träningsmaskinen.
- ⊗ Om du råkar spilla någon vätska i träningsmaskinen skall du genast bryta strömmen till träningsmaskinen och ta kontakt med vår kundservice.

- ⊗ Stoppa inte in främmande föremål i ventilationshålen. Det kan orsaka en kortslutning.
- ⊗ Strömkabeln får inte läggas under träningsmaskinen, ej heller mellan rörliga delar eller komponenter. Man kan råka skada kabelns isolering.

Välja rätt plats för installationen

- ⊗ Maskinen kan placeras på ett jämnt och stabilt golv. Kontrollera att den står stabilt på golvet.
- ⊗ Lägg aldrig någon kartong eller liknande material under maskinen för att kompensera för ett ojämnt underlag. Detta ökar risken för en olycka.

Vad man ska tänka på vid reparation?

- ⊗ Elektriska och mekaniska delar får endast bytas ut med originalprodukter.
- ⊗ Reparationer får endast utföras av kvalificerad tekniker. Om du inte har de erforderade kvalifikationer, kontakta ERGOFIT Servicecenter. Elektriska eller mekaniska ändringar som utförs av obehörig personal kan ogiltigförklara garantin.

Vad man ska undvika

- ⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för. Om du inte använder ERGOFIT maskinen på lämpligt sätt får du själv stå för kostnaderna vid skador. Garantin kommer inte att gälla!
- ⊗ Använd aldrig maskinen för andra ändamål än de som beskrivs häri. Olämplig användning kan skada maskinen och vara farlig för hälsan.
- ⊗ Varning! Det finns en risk för personskada om man använder rörliga delar på felaktigt sätt.
- ⊗ Varning! Laserstrålning! Alla träningsmaskiner från Cardiowise har en lasersensor över vikterna. Titta inte rakt in i laserstrålen!
- ⊗ När du tränar bör du aldrig överskrida din aktuella nivå. Det kan skada din hälsa allvarligt.
- ⊗ Du bör aldrig träna på en skadad maskin.
- ⊗ Maskinen får inte användas utan att den är påslagen.
- ⊗ Luta dig aldrig på maskinen och gör inte olämpliga rörelser. Annars kan du falla.

En sammanfattning av de viktigaste säkerhetsföreskrifterna finns i bilagan A till denna bruksanvisning. Du bör ta bort denna sammanfattning och visa den i närheten av maskinen där den är tydligt synlig. Alla användarna av maskinen måste informeras om faror och säkerhetsbestämmelser. Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för personskadorna eller materiella skador.

Kontraindikeringar

Observera: För att undvika överansträngning och allvarliga hjärt- och kärlproblem bör man ge akt på följande kontraindikationer för träning som avser hjärta och blodkärl. Om ett eller flera av följande symptom föreligger skall man inte utföra någon som helst övning på VECTOR-träningsmaskiner:

Relativa kontraindikeringar:

I följande fall bör du rådgöra med läkare innan du börjar någon som helst styrketräning!

- ⊗ benskörhet med ökad risk för frakturer, med hänsyn tagen till allvarligheten och status för sjukdomen
- ⊗ efter diskbräck med kronisk sensomotorisk funktionsnedsättning
- ⊗ högt blodtryck, beroende på hur långt sjukdomen har utvecklats
- ⊗ efter en hjärtsjukdom, beroende på hjärtats tillstånd
- ⊗ medfött eller förvärvat hjärtfel
- ⊗ stroke
- ⊗ sjukdom i luftvägarna
- ⊗ annan kronisk sjukdom
- ⊗ allmän olustkänsla

Absoluta kontraindikationer:

Ingen träning får ske!

- ⊗ akut inflammation och/eller smärta
- ⊗ akut infektion med eller utan feber
- ⊗ akut neurologisk dysfunktion
- ⊗ svår depression
- ⊗ obehandlat eller dåligt kontrollerat högt blodtryck
- ⊗ efter hjärtsjukdom (t.ex. kranskärlssjukdom, hjärtinfarkt, kranskärlsoperation, hjärttransplantation, hjärtsvikt, allvarlig arytm) som indikerar att patienten bör ägna sig åt hjärtrehabilitering.
- ⊗ akut tromboembolism

Specifik Säkerhetsinformation VECTOR KRAFT

- ⊗ Starta inte maskinen förrän du läst igenom bruksanvisningen noggrant.
- ⊗ Använd endast maskinen efter att ha utfört ett lämpligt funktionstest.
- ⊗ Kontrollera strömkabeln innan man påbörjar någon övning (enbart modellerna T,T MED, CVT, CVT MED).
- ⊗ Använd endast lämpliga träningskläder och -skor under träningen.
- ⊗ Maskinen får endast användas efter instruktion av en övervakare. Maskinen får inte användas utan tillsyn av en övervakare.
- ⊗ Börja aldrig träningspasset med maximalt motstånd. Öka intensiteten gradvis.
- ⊗ Kontrollera om stöden sitter fast ordentligt innan du sätter sig på maskinen.
- ⊗ Luta dig inte mot kontrollpanelen och gör inga olämpliga rörelser.
- ⊗ Lämna aldrig barnen utan tillsyn med maskinen.
- ⊗ Se till att de personer som står i närheten av maskinen inte skadas av rörliga delar.
- ⊗ Vid illamående, yrsel, smärta i bröstet, kroppsdelar eller leder, stoppa genast träningen och kontakta en läkare.
- ⊗ Om du har en hjärtpacemaker, ortopedisk nedsättning eller ett hälsotillstånd, rådgör med din läkare innan du använder träningsmaskinen.
- ⊗ När du justerar stöd eller motstånd måste du se till att säkra dem ordentligt.
- ⊗ För inte in händerna mellan "snap-on" vikterna. Kontrollera att sprintarna sitter ordentligt i hålen och inte fastnar halvvägs.
- ⊗ Kontrollera att maskinens rörliga delar och dynor är hela med jämna mellanrum (en gång i veckan). Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.
- ⊗ Håll inte andan under träningen. Andas ut under motståndet och andas in när du släpper motståndet.
- ⊗ Starta nya träningsövningar med lågt motstånd. Om du ställer in ett för högt motstånd i början riskerar du att skada dig.
- ⊗ Observera att fysisk trötthet minskar koordinationsförmågan och ökar risken för skador.
- ⊗ Innan du börjar träna bör du kontrollera att alla delar är i bra skick och sitter korrekt.
- ⊗ Stäng av träningsmaskinen efter passet och dra ut strömkabeln ur strömuttaget (enbart modellerna T,T MED, CVT, CVT MED).
- ⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för.
- ⊗ Läs de övriga säkerhets- och instruktionsanvisningarna som finns i bruksanvisningen.

Dessa säkerhetsföreskrifter ska sättas upp på en plats där de är synliga från styrketräningsmaskinen!

Alla användarna av maskinen bör bekanta sig med riskerna och säkerhetsbestämmelserna. Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för personskador eller materiella skador.

