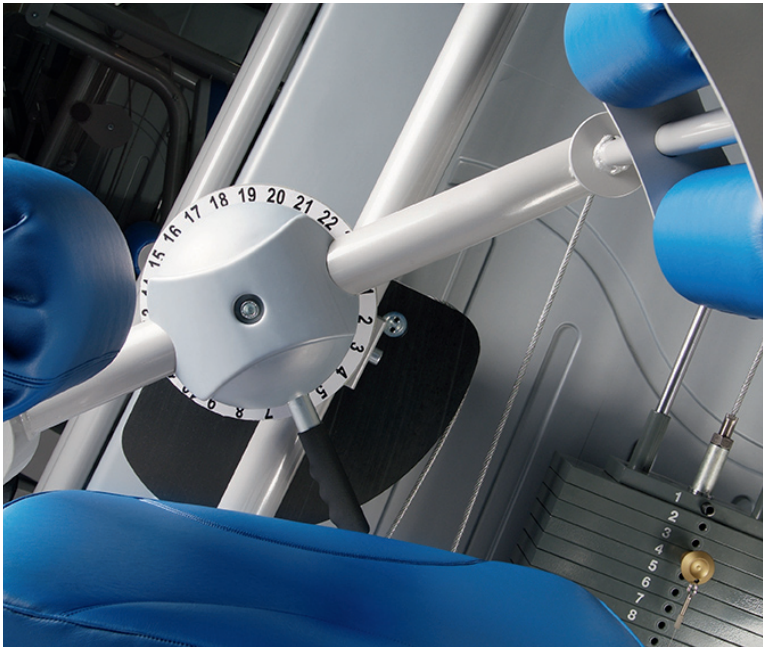
MEDEMA®

ERGO-FIT®



Svensk Bruksanvisning

POWER LINE 4000

POWER LINE 4000

POWER LINE 4000

Läs bruksanvisningen noggrant och förvara den på en säker plats för framtida referens.

Ytterligare information om ERGO-FIT produkter kan erhållas från:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 165
D-66955 Pirmasens

Telefon: +49 (6331) 2461-0
Fax.: +49 (6331) 2461-55
E-post: info@ergo-fit.de
http: www.ergo-fit.de

Utveckling och produktion av alla enheter i MED-serien sker enligt det europeiska medicintekniska direktivet 93/42/EWG. De innehar därmed CE-märkning och nummer för anmält organ

CE

© 2015 av ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Alla rättigheter förbehålles.
Denna bruksanvisning har skapats med stor omsorg. Var vänlig och meddela oss om alla detaljer som inte motsvarar ditt träningsverktyg för att vi snabbt ska kunna korrigera eventuella avvikelser.

Detta dokument skyddas av upphovsrätt. Alla rättigheter förbehålles, särskilt rätten till kopiering, duplicering och distribution samt översättning och publicering, även kopior i delar. Ingen del av denna handbok får återges, kopieras eller distribueras för något ändamål eller i någon form, på något sätt, (utskrift, fotokopia, mikrofilm, eller någon annan lagringsmekanismer) utan föregående skriftligt tillstånd från företaget ERGOFIT GmbH & Co. KG.

Varumärke:
Logotyperna ERGO-FIT och ERGO-FIT är registrerade varumärken som tillhör ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Alla andra varumärken som nämns eller visas i följande text är varumärken som tillhör respektive ägare och erkänns som skyddade.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel.

Version: POWER LINE 4000-20150512-se
Tryckt i Tyskland.

Bäste kund,

Vi är glada över att du har beslutat att köpa ett ERGO-FIT träningsverktyg. Du är nu är ägare till ett sofistikerat och exklusivt träningssystem som kombinerar de högsta tekniska normerna med praxisinriktad användarvänlighet.

Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner. Därför finns det även förklaringar som inte gäller för din träningsmaskin.

Du hittar viktig information om drift och användning i denna bruksanvisning. Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noggrant före träningen för att snabbt bekanta dig med din träningsanordning och förstå hur dess korrekta och säkra användning.

Vänligen kontakta oss om du har frågor som inte besvaras i denna handbok. ERGO-FIT teamet finns alltid där för dig!

Innehållsförteckning

1	Allmän information	1
2	Säkerhetsinformation	5
3	Kort bruksanvisning	9
4	Produktens syfte	11
5	Transport och installation	19
6	Start	39
7	Träning	43
8	Underhåll	81
A	Bilaga	75

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 1 Allmän information

1.1	Översikt över ERGO-FIT styrketräningsutrustning	2
1.2	Allmän information om denna bruksanvisning	3
1.3	Leveransinnehåll	3
1.4	Service	3

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

1 Allmän information

1.1 ERGO-FIT strength equipment at a glance

ERGO-FITs POWER LINE 4000 sortiment består av styrketräningsmaskiner som är avsedda att bygga upp alla berörda muskelgrupper. ERGO-FIT styrketräningsmaskiner ger dig de bästa träningsmöjligheterna, oberoende av ålder, kön eller kondition.

Excenterteknik, inbyggda dryckhållare, och fokus på funktionella aspekter är höjdpunkterna i hela produktsortimentet. Dessutom ingår användarvänligheten och anpassningsmöjligheterna ERGO-FITs målsättning: en hög teknisk standard, optimala träningsmöjligheter och noggrann träningskontroll, tillsammans med användarvänlighet.

Dock är tekniken inte allt som krävs för att utmärkta träningsmaskiner. De måste också uppfylla biomekaniska och idrottsmedicinska krav. Prioritet ska ges till människan. Ett sofistikerat tränings- och testsystem kan därför endast utvecklas genom att kombinera teknisk elektronisk sakkunskap med de senaste framstegen inom idrottsmedicin och coachning. ERGO-FIT uppfyller helt klart detta mål.

POWER LINE 4000 S är särskild utvecklad för träningsändamål medan
POWER LINE 4000 MED MED är utvecklad för att uppnå medicinska mål.

Utrustningens livslängd är 6 år.

EN 957-2: 7.2 b) Observera att maskinen endast får användas i områden där tillträde och övervakning kontrolleras av ägaren. Omfattningen av denna kontroll beror på användarna, dvs. graden av tillförlitlighet, ålder, erfarenhet osv.

För- och nackdelar Regelbunden träning på dessa maskiner förhindrar dålig hållning i det dagliga livet, artros i ryggraden samt muskelspänningar, och kommer att öka den personliga prestationen även i hög ålder. Din träningsmaskin är ett viktigt verktyg för att förebygga skador och för rehabilitering. Du kommer att känna dig i bättre form, starkare, snyggare och mer balanserad.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

1.2 Allmän information om denna bruksanvisning

Denna handbok innehåller användbar information, oavsett om du redan är bekant eller inte har någon erfarenhet av ERGO-FIT träningsmaskinerna.

Den är strukturerad på ett sätt som gör att du enkelt kan hitta den önskade informationen i innehållsförteckningen efter ämne. Dessutom finns en kort bruksanvisning.

Om du tillhör denna användargrupp och endast vill läsa den korta bruksanvisningen bör du se över säkerhetsinformationen först.

Handboken kommer att ge dig många tips och råd för att du ska kunna bekanta dig med din träningsmaskins funktioner och snabbt bli en erfaren användare.

Ha alltid denna handbok lättillgänglig. På så sätt kan du undvika onödiga och tidskrävande förfrågningar och ger dig möjlighet att snabbt åtgärda eventuella fel.

1.3 Leveransinnehåll

Kontrollera om leveransen är fullständig och kontakta genast vår fölsäljningsavdelning om någon del saknas (telefon: +49 (6331) 2461-25).

Kontrollera att följande delar ingår i din leverans:

1. Korrekt modell (serie) av träningsmaskinen

Handtag och vikter medföljer ej.

1.4 Service

Vår service omfattar problemanalys, teknisk support, avdelning för reservdelar och informationstjänster.

Vid tekniska frågor och serviceärenden, vänligen ring:

Huvudkontor:	Telefon: +49 (6331) 2461-0
	Fax: +49 (6331) 2461-55
Service och reservdelar:	Telefon: +49 (6331) 2461-22
	eller: +49 (6331) 2461-23
	eller: +49 (6331) /2461-27
	eller: +49 (6331) 2461-29

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 2 Säkerhetsinformation

2.1	Vad du behöver veta när du använder din träningsmaskin	6
2.2	Driftssäkerhet – Vad som behöver göras	8
2.3	Varning: Risk för elstöt	8
2.4	Välja rätt plats för installationen	8
2.5	Vad man ska tänka på vid reparation	9
2.6	Vad man ska undvika	9

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

2 Säkerhetsinformation

Innan du börjar använda din nya ERGO-FIT 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 åberopande 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.

2.1 Vad du behöver veta när du använder din träningsmaskin

⊗ Läs bruksanvisningen noggrant innan du börjar använda din nya ERGO-FIT träningsmaskin.

⊗ Bekanta dig med maskinen innan du startar den.

⊗ 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

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

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 957-2: 7.2 c) Om träningsmaskinen motsvarar beskrivningen i 5.4.1.3.2 (med ”snap-on” vikter utan skydd), skall användaren alltid kunna se maskinen under träningspasset. Användaren måste alltid hålla ett öga på ”snap-on” vikterna för att undvika fara för andra.

⊗ 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!

⊗ Läs de ytterligare säkerhets- och handhavandesinstruktioner som anges i denna handbok.

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

2.2 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 regelbundet att kablar, vajrar, stålkablar 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.

2.3 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.

2.4 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 erfordrade kvalifikationer, kontakta ERGO-FIT Servicecenter. Elektriska eller mekaniska ändringar som utförs av obehörig personal kan ogiltigförklara garantin.

2.5 Vad man ska undvika

⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för. Om du inte använder ERGO-FIT makinen på lämpligt sätt får du själv stå för kostnadorna 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.

⊗ När du tränar bör du aldrig överskrida din aktuella nivå. Det kan skada din hälsa allvarligt.

⊗ Du bör aldrig träna på en skadad maskin.

⊗ Never lean on the machine and do not make inappropriate movements. Otherwise you might fall.

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 personskador eller materiella skador.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 3 Kort bruksanvisning

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

3 Kort bruksanvisning

Efter leverans av din träningsmaskin vänligen kontrollera först om serienumret (se typetiketten) är identiskt med det som anges på följesedeln samt om alla delar som listas i kapitel 1.3 („Leveransinnehåll“) finns med i leveransen.

Starta endast träningspasset efter ett lämpligt funktionstest (se kapitel 6.5 för mer information). Sitt på maskinen efter detta test och ställ in din träningsvikt. Sittområden (sittdynor osv.) eller motstånd (fotrulle osv.) kan enkelt justeras med den pneumatiska fjädern eller låsmekanismen.

⊗ Pneumatisk fjädermekanism: Lyft justeringsspaken. Den inbyggda pneumatiska fjädern kommer automatiskt att lyfta sitsen eller motståndet. För att sänka sittplatsen eller motståndet, lossa justeringsspaken och tryck sitsen nedåt till önskat läge med hjälp av kroppsvikten. För att låsa sitsen eller motståndet på önskad höjd, ställ tillbaka justeringsspaken till det ursprungliga läget.

Beroende på användarens vikt kan gasfjädern nå 120mm. Detta kan påverka avläsningen av positionssiffran. När du har justerat sätet eller fästet enligt instruktionerna, stå upp för att undvika att sätet eller fästet påverkas av användarens vikt. Läs nu av positionssiffran.

⊗ Låsmekanism: Ta ut sprinten från hålet. Dra upp eller ner sitsen eller motståndet. För att låsa sitsen eller motståndet på önskad höjd låter du sprinten låsas på plats igen i hålet.

Observera att sitsen är en standardsits. Det innebär att varje justerbar sits har samma låspositioner. På vissa träningsmaskiner kan inte alla låspositioner användas.

Träningsmaskiner med excenterteknik (t.ex. LEG EXTENSION 4000) är utrustade med justerbara motståndshävstänger. Dra ut sprinten och justera motståndet efter önskemål.

Under träningen bör du se till att använda följande träningsteknik: Andas ut under motståndet och andas in när du släpper motståndet. Rörelserna ska utföras långsamt. Undvik skakiga rörelser. Om du vill avsluta träningen, håll koll på vikternas sänkning. Träningen är endast avslutad när träningsvikten har kommit till viloläge.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 4 Produktens syfte

4.1 Ryggmuskler 12
4.1.1 BACK EXTENSION 4000 12
4.1.2 BACK PULL 4000 12
4.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000 12
4.1.4 LAT PULL 4000 12
4.2 Axelmuskler 13
4.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000 13
4.2.2 SHOULDER PRESS 4000 13
4.3 Bröstmuskler 13
4.3.1 BUTTERFLY 4000 13
4.3.2 CHEST PRESS 4000 13
4.4 Övre armmuskler 13
4.4.1 BICEPS FLEXION 4000 13
4.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000 14
4.5 Magmuskler 14
4.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000 14
4.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000 14
4.6 Bäckenmuskler 14
4.6.1 ABDUCTOR 4000 14
4.6.2 ADDUCTOR 4000 14
4.6.3 HIP EXTENSION 4000 14
4.7 Lårmuskler 15
4.7.1 LEG EXTENSION 4000 15
4.7.2 LEG FLEXION 4000 15
4.7.3 LEG PRESS 4000 15
4.7.4 SQUAT PRESS 4000 15
4.5 Multifunktionell 15
4.8.1 CABLE 4000 15
4.8.2 CABLE CROSSOVER 4000 15
4.8.3 CABLE TOWER 4000 16
4.8.4 MULTI PRESS 4000 16
4.8.5 PULL UP/DIP 4000 16
4.8.6 SEATED DIP 4000 16
4.9 Bänkar 16
4.9.1 ABDOMINAL BENCH 4000 16
4.9.2 BACK BENCH 4000 16
4.9.3 FLAT BENCH 4000 17
4.9.4 MULTI BENCH 4000 17
4.9.5 OLYMPIC FLAT BENCH 4000 17
4.9.6 OLYMPIC INCLINE BENCH 4000 17
4.9.7 SCOTT BENCH 4000 17
4.9.8 SQUAT RACK 4000 18

Observera: Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner. Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

4 Produktens syfte

Maskinerna i denna serie är stationära träningsmaskiner som huvudsakligen har utvecklats för att förbättra styrkan i form av muskelbyggnad eller styrkeuthållighet. De är speciellt utformade för fiitnessändamål. De är avsedda för användning på träningsanläggningar för organisationer såsom idrottsföreningar, skolor, hotell, sporthallar och klubbar, där åtkomst och kontroll regleras av ägaren (den person som har det juridiska ansvaret).

Den mekaniska layouten möjliggör träning med låg impakt eftersom rörelseriktningen är inställd och dragrörelserna reduceras och fokusen ligger på musklerna. Maskinerna kan uppfylla alla motståndsbehov eftersom varje viktplatta kan låsas separat. Olika modeller vars syfte beskrivs i följande avsnitt måste anpassas efter de individuella behoven.

4.1 Ryggmuskler

4.1.1 BACK EXTENSION 4000

BACK EXTENSION 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka ryggmusklerna genom att dra upp överkroppen. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Regelbunden träning på denna maskin förebygger postural missbildning och artros i ryggraden.

4.1.2 BACK PULL 4000

BACK PULL 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka musklerna mellan skulderbladen genom en roddningsrörelse. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Sitsens höjdjustering gör att användaren kan välja en optimal träningsposition.

4.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000

BUTTERFLY REVERSE 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka de muskler som stabiliserar halsen och bröstraden genom att öppna armarna mot skulderbladen. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Sitsens höjdjustering gör att användaren kan välja en optimal träningsposition. Regelbunden träning på denna maskin förebygger postural missbildning och ryggsmärta orsakad av olämplig belastning.

4.1.4 LAT PULL 4000

BACK EXTENSION 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka ryggmusklerna genom att dra ner armarna. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Motståndet för låren gör träningen mer effektiv. Sitsens höjdjustering gör att användaren kan välja en optimal träningsposition.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

4.2 Axelmuskler

4.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000

SHOULDER ABDUCTION 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka musklerna i axlarna genom att lyfta armarna. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Sitsens höjdjustering gör att användaren kan välja en optimal träningsposition.

4.2.2 SHOULDER PRESS 4000

SHOULDER PRESS 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka de muskler som stabiliserar nacken och bröstraden genom att sträcka armarna uppåt. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Sitsens höjdjustering gör att användaren kan välja en optimal träningsposition.

4.3 Bröstmuskler

4.3.1 BUTTERFLY 4000

BUTTERFLY 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka magmusklerna genom att dra ihop armarna framför kroppen. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Justeringen av sitthöjden gör det möjligt för användaren att träna tre olika typer av bröstmuskler separat.

4.3.2 CHEST PRESS 4000

CHEST PRESS 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka bröstets och armens sträckmuskler genom bänkpress i sittläge. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Sitthöjdens justering samt olika handgreppsvariationer möjliggör olika sorters träning.

4.4 Övre armmuskler

4.4.1 BICEPS FLEXION 4000

BICEPS FLEXION 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka armens böjmuskler genom att vinkla armarna i sittläge. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Sitsens höjdjustering gör att användaren kan välja en optimal träningsposition.

4.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000

TRICEPS EXTENSION 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka armens sträckmuskler genom att sträcka armarna i sittläge. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Sitsens höjdjustering gör att användaren kan välja en optimal träningsposition

4.5 Abdominal muscles

4.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000

ABDOMINAL FLEXION 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka magmusklerna genom att böja överkroppen i sittläge. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Regelbunden träning på denna maskin förebygger posturala problem och artros i ryggraden.

4.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000

ABDOMINAL TORSION 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka de laterala magmusklerna genom att rotera överkroppen samtidigt som motstånd utövas på nedre kroppen. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter.

4.6 Pelvic muscles

4.6.1 ABDUCTOR 4000

ABDUCTOR 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka de yttre lårmusklerna genom att sträcka ut benen. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter.

4.6.2 ADDUCTOR 4000

ADDUCTOR 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka de inre lårmusklerna genom att sluta benen. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter.

4.6.3 HIP EXTENSION 4000

HIP EXTENSION 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka sätesmusklerna genom att sträcka benet samtidigt som man böjer knäet. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Regelbunden träning på denna maskin förebygger instabilitet i höftlederna.

4.7 Lårmuskler

4.7.1 LEG EXTENSION 4000

LEG EXTENSION 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka de främre lårmusklerna genom att sträcka ut benen. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Regelbunden träning på denna maskin förebygger instabilitet i knälederna.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

4.7.2 LEG FLEXION 4000

LEG FLEXION 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka de bakre lårmusklerna genom att böja benen. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Regelbunden träning på denna maskin förebygger instabilitet i knälederna.

4.7.3 LEG PRESS 4000

LEG PRESS 4000 är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka lår- och sätesmusklerna genom att pressa benen i sittläge. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Regelbunden träning på denna maskin förebygger instabilitet i knälederna.

4.7.4 SQUAT PRESS 4000

SQUAT PRESS 4000 är en styrketräningsmaskin som är utformad för att stärka lår- och glutealmusklerna genom att utföra benpress i sittande eller liggande ställning. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter. Regelbunden träning på denna maskin förebygger instabilitet i knälederna.

4.8 Multifunktionell

4.8.1 CABLE 4000 / CABLE 4000 FREE

CABLE 4000 är en kabeldragsmaskin som erbjuder ett stort utbud av övningar för överkroppen och nedre delen av kroppen. Användaren kan dra i olika riktningar. Den kan monteras på väggen eller på golvet. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter.

4.8.2 CABLE CROSSOVER 4000

CABLE CROSSOVER 4000 är en styrketräningsmaskin som erbjuder flera övningar för överkroppen och nedre kroppen genom laterala drag kombinerade med olika övningar. Träningen kan göras unilateralt eller bilateralt och dragriktningen varierar. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter.

4.8.3 CABLE TOWER 4000

CABLE TOWER 4000 är en styrketräningsmaskin bestående av flera övningsstationer som gör det möjligt för flera personer att träna samtidigt. Användarna kan träna laterala drag, laterala drag nedåt, roddning, biceps- och tricepsövningar. Det går att träna den största delen av de övre och nedre kroppsmusklerna med enbart en träningsmaskin. Träningsmotståndet justeras med låsbara vikter.

4.8.4 MULTI PRESS 4000

MULTI PRESS 4000 är en styrketräningsmaskin som erbjuder flera övningar för torso, armar och ben. Träningspositionen och motståndet kan justeras. Maskinen är försedd med säkerhetsstöd och viktstöd.

4.8.5 PULL UP/DIP 4000

PULL UP/DIP 4000 är en styrketräningsmaskin som består av en chin-up och dip maskin. Den hjälper användaren under varje övning och stärker rygg-, bröst- och armmusklerna.

4.8.6 SEATED DIP 4000

The SEATED DIP 4000 är en motståndsmaskin som är utformad för dip-övningar i sittande position. Den stöder idrottarens träningskapacitet och stärker triceps samt delar av axel- och bröstmusklerna.

4.9 Bänkar

4.9.1 ABDOMINAL BENCH 4000

ABDOMINAL BENCH 4000 är en träningsbänk som skapar alla förutsättningar för en hållbar träning av magmusklerna. Den underlättar för en mer stabil träningsposition. Den justerbara ryggdynan och bendynan ger en optimal träningsposition.

4.9.2 BACK BENCH 4000

BACK BENCH 4000 är en speciell träningsbänk för ryggen som stärker båda rygg- och sätesmusklerna i en position på 45°. Den justerbara bendynan gör det möjligt för användaren att anpassa maskinen till valfri kroppslängd. En annan dyna används för att göra motstånd mot benen och ge en stabil träningsposition.

4.9.3 FLAT BENCH 4000

FLAT BENCH 4000 möjliggör en stor rad övningar för övre och nedre kroppsmusklerna samt fri skivstångsträning. Den ger en bättre träningsposition.

4.9.4 MULTI BENCH 4000

MULTI BENCH 4000 är en träningsbänk som möjliggör en stor rad övningar för övre och nedre kroppsmusklerna samt träning med fria vikter. Den ger en bättre träningsposition. Ryggdynans justering gör att användaren kan välja en optimal träningsposition.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

4.9.5 OLYPIC FLAT BENCH 4000

OLYMPIC FLAT BENCH 4000 tränar arm- och bröstmusklerna och är försedd med en stabil dyna och ett säkerhetsstöd för vikterna.

4.9.6 OLYMPIC INCLINE BENCH 4000

OLYMPIC INCLINE BENCH 4000 stärker arm- och bröstmusklerna på ett effektivt sätt. Ryggstöd och justerbar sitthöjd ger en optimal träningsposition. Bänken är även försedd med ett säkerhetsstöd för vikter.

4.9.7 SCOTT BENCH 4000

SCOTT BENCH 4000 tränar armmusklerna i sittläge samtidigt som överkroppen är stilla i fast läge. Den är utrustad med en vertikalt justerbar sits och ett säkerhetsstöd för vikter.

4.9.8 SQUAT RACK 4000

SQUAT RACK 4000 används för att träna olika muskelgrupper med hjälp av knäböj. Träningspositionen samt träningsbelastningen kan justeras. SQUAT RACK har även säkerhetsstöd och viktstativs.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 5 Transport och installation

5.1 Transport 20
5.2 Välja rätt plats för installationen 20
5.3 Montering 21
5.4 Rumstemperatur 21
5.5 Komponenter 22
5.5.1 Ryggmuskler 22
5.5.1.1 BACK EXTENSION 4000 22
5.5.1.2 BACK PULL 4000 22
5.5.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000 23
5.5.1.4 LAT PULL 4000 23
5.5.2 Axelmuskler 24
5.5.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000 24
5.5.2.2 SHOULDER PRESS 4000 24
5.5.3 Bröstmuskler 25
5.5.3.1 BUTTERFLY 4000 25
5.5.3.2 CHEST PRESS 4000 25
5.5.4 Övre armmuskler 26
5.5.4.1 BICEPS FLEXION 4000 26
5.5.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000 26
5.5.5 Magmuskler 27
5.5.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000 27
5.5.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000 27
5.5.6 Bäckenmuskler 28
5.5.6.1 ABDUCTOR 4000 28
5.5.6.2 ADDUCTOR 4000 28
5.5.6.3 HIP EXTENSION 4000 29
5.5.7 Lårmuskler 29
5.5.7.1 LEG EXTENSION 4000 29
5.5.7.2 LEG FLEXION 4000 30
5.5.7.3 LEG PRESS 4000 30
5.5.7.4 SQUAT PRESS 4000 31
5.5.8 Multifunktionell 31
5.5.8.1 CABLE 4000 31
5.5.8.2 CABLE CROSSOVER 4000 32
5.5.8.3 CABLE TOWER 4000 32
5.5.8.4 MULTI PRESS 4000 33
5.5.8.5 PULL UP/DIP 4000 33
5.5.8.6 SEATED DIP 4000 34
5.5.9 Bänkar 34
5.5.9.1 ABDOMINAL BENCH 4000 34
5.5.9.2 BACK BENCH 4000 35
5.5.9.3 FLAT BENCH 4000 35
5.5.9.4 MULTI BENCH 4000 36
5.5.9.5 OLYMPIC FLAT BENCH 4000 36
5.5.9.6 OLYMPIC INCLINE BENCH 4000 37
5.5.9.7 SCOTT BENCH 4000 37
5.5.9.8 SQUAT RACK 4000 38

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5 Transport och installation

Observera: Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner. Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

5.1 Transport

För att undvika skador, transporteras ERGO-FIT maskinerna direkt av ERGO-FIT GmbH & Co. KG eller av ett godkänt transportföretag. Efter leverans, kommer emballaget att samlas in och bortskaffas professionellt. Om ERGO-FIT maskinerna levereras av en speditör skall kunden förfoga över emballaget själv eller skicka tillbaka det till ERGO-FIT GmbH & Co. KG (kunden ansvarar för transportkostnaderna).

⚠

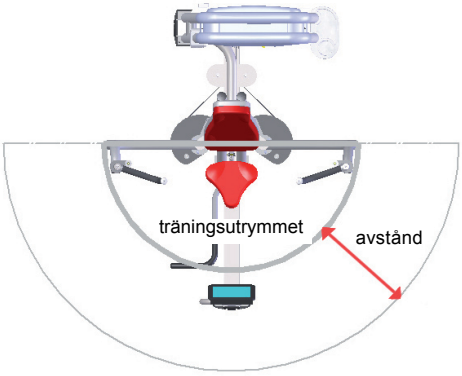
Maskinerna har inga transportlås!

5.2 Välja rätt plats för installationen

1. Se till att ytan under maskinen är jämn och horisontal.

Maskinerna monteras och ställs in direkt av tillverkaren eller en av en auktoriserad servicetekniker. Det är det enda sättet att garantera en säker och lämplig användning av maskinen.

2. Av säkerhetsskäl bör du se till att det finns tillräckligt med utrymme runt maskinen så att användaren inte kolliderar med maskinen eller så att inte andra skadas av rörliga delar: Sett från åtkomstpunkten, håll ett avstånd på minst träningsutrymmet plus 0,6 m. Lämna tillräckligt utrymme för en akut nedmontering. Använd samma avstånd för intilliggande maskiner.



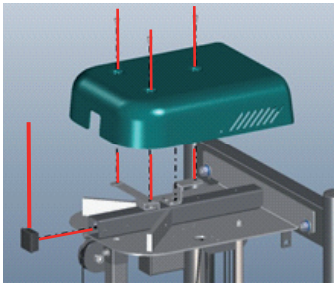
3. Utför ett funktionstest efter installation eller flytt av maskinen.

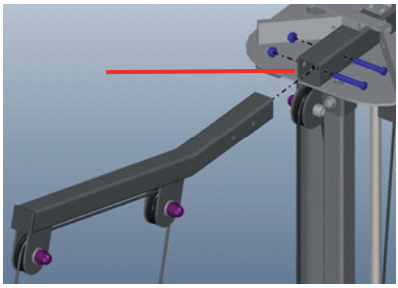
Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.3 Montering

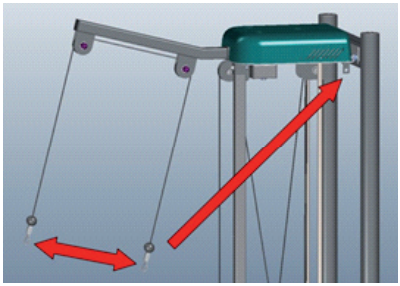
⊗ OBS: Väggmonteringen av CABLE 4000 måste utföras av en behörig tekniker. ERGO-FIT GmbH & Co. KG åtar sig inget ansvar för väggmonteringen. Använd de 4 fästspunkterna för att montera CABLE 4000. Det lägsta spännkraften för varje bult är 200 N.

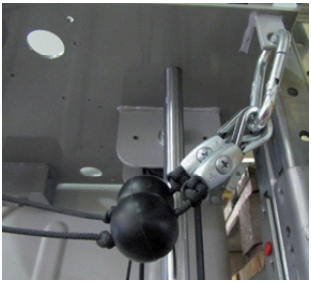
⊗ För att montera hängenheten måste du först ta bort kåpan och skenmuttrarna (om tillämpligt). Skjut sedan hängenheten i motsvarande skena och fäst den med medföljande bultar och muttrar. Montera tillbaka kåpan.





När utrustningen inte används måste eventuella vajrar som hänger ner från hängenheten avlägsnas från träningsområdet. Använd en karbinhake för att föra ihop vajrarna och hänga dem i hålet i kåpan.





5.4 Rumstemperatur

⊗ Din ERGO-FIT träningsmaskin kan användas vid en rumstemperatur av +10°C till +40°C, vid en relativ luftfuktighet på 30-75% (icke-kondenserande) och ett atmosfäriskt tryck på 700 hPa till 1060 hPa utan problem.

⊗ Maskinen kan förvaras vid en temperatur mellan -30°C och +50°C.

5.5 Komponenter

5.5.1 Ryggmuskler

5.5.1.1 BACK EXTENSION 4000

1 Stålkabel *(viktöverföring)*
2 Eccentric
3 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
4 Handgrepp
5 Sittdyna
6 Ryggstöd

5.5.1.2 BACK PULL 4000

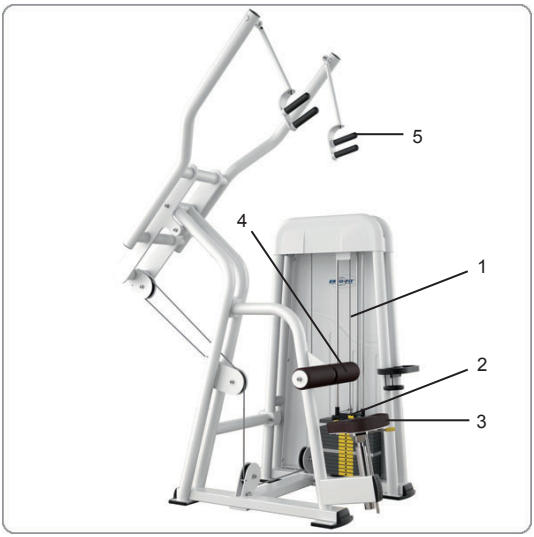
1 Bröstdyna
2 Stålkabel *(viktöverföring)*
3 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
4 Sittdyna
5 Sitsens höjdreglage
6 Handgrepp

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000

1 Stålkabel *(viktöverföring)*
2 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
3 Fotstöd
4 Sittdyna
5 Bröstdyna
6 Handgrepp

5.5.1.4 LAT PULL 4000



1 Stålkabel *(viktöverföring)*
2 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
3 Sittdyna + Sitsens höjdreglage
4 Justerbara bendynor
5 Handgrepp

5.5.2 Axelmuskler

5.5.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000

1 Stålkabel *(viktöverföring)*
2 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
3 Sittdyna
4 Sitsens höjdreglage
5 Handgrepp
6 Armdyna

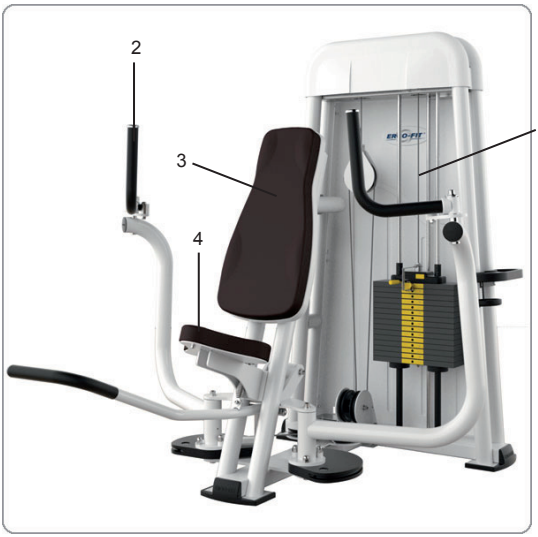
5.5.2.2 SHOULDER PRESS 4000

1 Stålkabel *(viktöverföring)*
2 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
3 Sitsens höjdreglage
4 Sittdyna
5 Ryggstödsdyna
6 Handgrepp

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5.3 Bröstmuskler

5.5.3.1 BUTTERFLY 4000



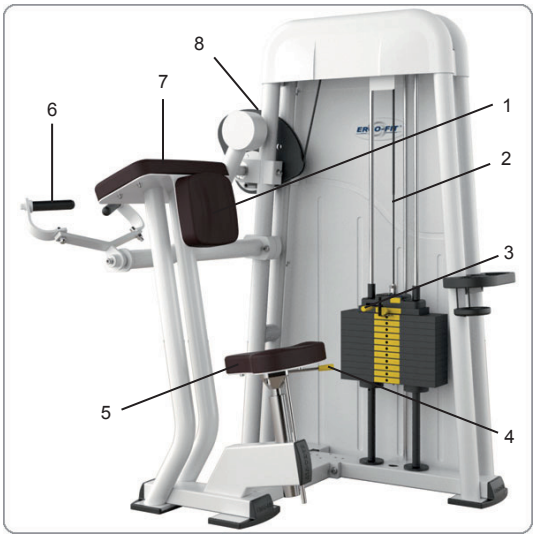
1 Stålkabel *(viktöverföring)* + Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
2 Handgrepp
3 Ryggstödsdyna
4 Sittdyna

5.5.3.2 CHEST PRESS 4000

1 Stålkabel *(viktöverföring)* + Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
2 Handgrepp
3 Sittdyna
4 Sitsens höjdreglage
5 Lättillgänglighetsfunktion
6 Ryggstödsdyna

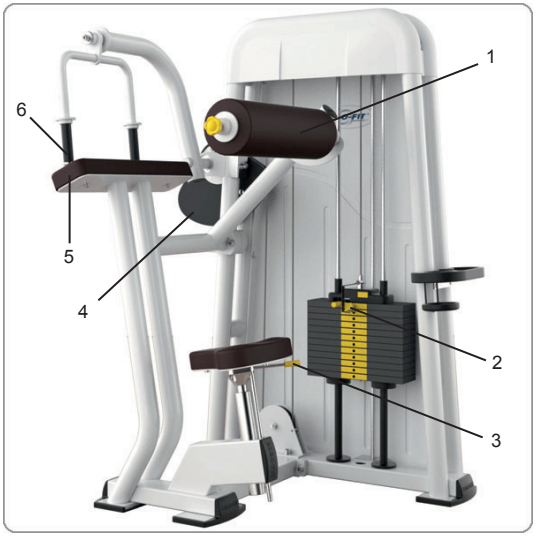
5.5.4 Övre armmuskler

5.5.4.1 BICEPS FLEXION 4000



1 Bröstdyna
2 Stålkabel *(viktöverföring)*
3 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
4 Sitsens höjdreglage
5 Sittdyna
6 Handgrepp
7 Övre armdyna
8 Excenter

5.5.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000



1 Ryggdyna
2 Stålkabel *(viktöverföring)* + Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
3 Sittdyna med Sitsens höjdreglage
4 Excenter
5 Övre armdyna
6 Handgrepp

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5.5 Magmuskler

5.5.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000

1 Stålkabel *(viktöverföring)*
2 *Sittdyna*
3 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
4 Fotstöd
5 Handgrepp
6 Bröstdyna
7 Excenter

5.5.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000

1 Stålkabel *(viktöverföring)* + Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
2 Lårmotstånd
3 Sittdyna
4 Övre armdyna
5 Handgrepp
6 Ryggdyna

5.5.6 Bäckenmuskler

5.5.6.1 ABDUCTOR 4000

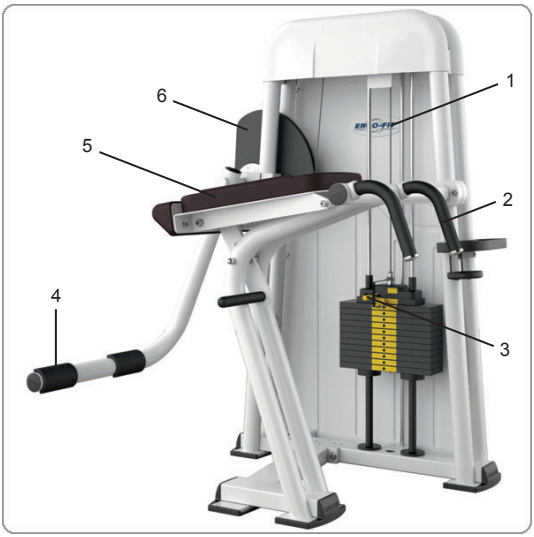
1 Stålkabel *(viktöverföring)*
2 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
3 Knädyna
4 Fotstöd
5 Sittdyna
6 Ryggdyna

5.5.6.2 ADDUCTOR 4000

1 Stålkabel *(viktöverföring)* + Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
2 Fotstöd
3 Knädyna
4 Ryggdyna
5 Sittdyna

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5.6.3 HIP EXTENSION 4000



1 Stålkabel *(viktöverföring)*
2 Handgrepp
3 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
4 Fotstöd
5 *Överkroppsmotstånd*
6 Eccentric

5.5.7 Lårmuskler

5.5.7.1 LEG EXTENSION 4000

1 Stålkabel *(viktöverföring)* + Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
2 Fotstöd
3 Handgrepp
4 Sittdyna
5 Excenter
6 Ryggdyna

5.5.7.2 LEG FLEXION 4000

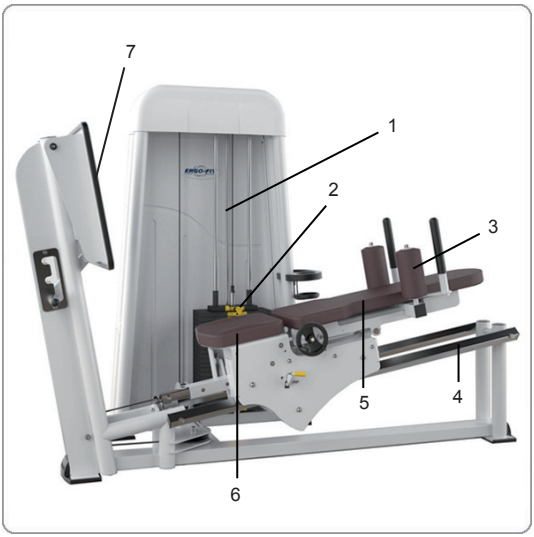
1 Stålkabel *(viktöverföring)* + + Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
2 Handgrepp
3 Fotstöd
4 Sittdyna
5 Lårmotstånd
6 Ryggdyna

5.5.7.3 LEG PRESS 4000

1 Nackdyna
2 Ryggdyna
3 Styrskena
4 Fotstöd
5 Sittdyna
6 Stålkabel *(viktöverföring)* + Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (7,5 kg vardera)

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5.7.4 SQUAT PRESS 4000



1 Stålkabel *(viktöverföring)*
2 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
3 Axeldyna
4 Styrskena
5 Ryggdyna
6 Sittdyna
7 Fotstöd

5.5.8 Multifunktionell

5.5.8.1 CABLE 4000

OBS: Väggmonteringen av CABLE 4000 måste utföras av en kvalificerad tekniker. ERGO-FIT GmbH & Co. KG åtar sig inget ansvar för väggmonteringen. CABLE 4000 måste fästas till 4 fästpunkter och bultens spännkraft ska vara 200N.

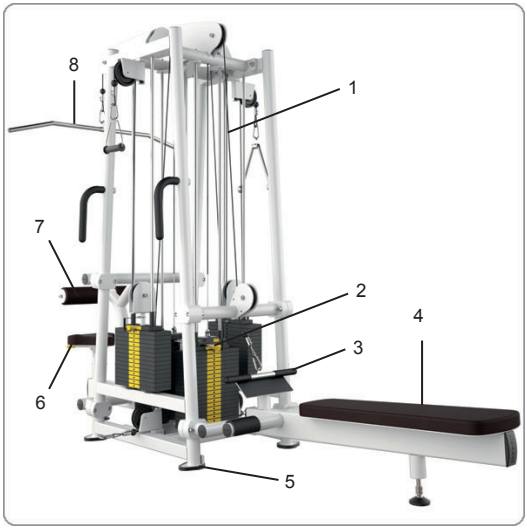
1 Kevlar-vajer *(viktöverföring))*
2 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)

5.5.8.2 CABLE CROSSOVER 4000

1 Stålkabel *(viktöverföring)*
2 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
3 Handgrepp

5.5.8.3 CABLE TOWER 4000

Ställ maskinen på önskad plats och justera efter önskemål. Fäst sedan gummidynorna på basplattorna och fäst stolen och stolbänken med hjälp av klämringen på ramen. Ta ner fötterna tills maskinen har uppnått en stabil position på golvet. Spänn åt klämringarna på stolen och stolbänken. Kontrollera slutligen att fötterna har en stabil position och justera om vid behov.



1 Stålkabel + rem *(viktöverföring)*
2 Sprint *(låst)* + ”Snap-on” vikter (5 kg vardera)
3 Handgrepp Roddnings station
4 Sittdyna
5 Basplattor
6 Sittdyna
7 Bendynor
8 Lateralt drag nedåt

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5.8.4 MULTI PRESS 4000

1 Hantelstång
2 Viktförvaringsstång
3 Sitt-/liggdyna
4 Styrskena
(med säkerhetshållare)

5.5.8.5 PULL UP/DIP 4000

1 Handgrepp för pull up
2 Handgrepp för dip
3 Stålkabel
(viktöverföring)
+ Sprint *(låst)* +
”Snap-on” vikter
(7,5 kg vardera)
4 Fotstöd
5 Knädyna

5.6.8.5 SEATED DIP 4000

1 Ryggdyna
2 Stålkabel
(viktöverföring)
+ Sprint *(låst)* +
”Snap-on” vikter
(7,5 kg vardera)
3 Handgrepp
4 Sittdyna med
Sitsens höjdreglage
5 Ryggdyna justering

5.5.9 Bänkar

5.5.9.1 ABDOMINAL BENCH 4000

1 Ryggdyna
2 Ryggdynans justering
3 Fotstöd

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5.9.2 BACK BENCH 4000

1 Benmotstånd
2 Bendyna
3 Bendynans justering

5.5.9.3 FLAT BENCH 4000

1 Sitt-/liggdyna

5.5.9.4 MULTI BENCH 4000

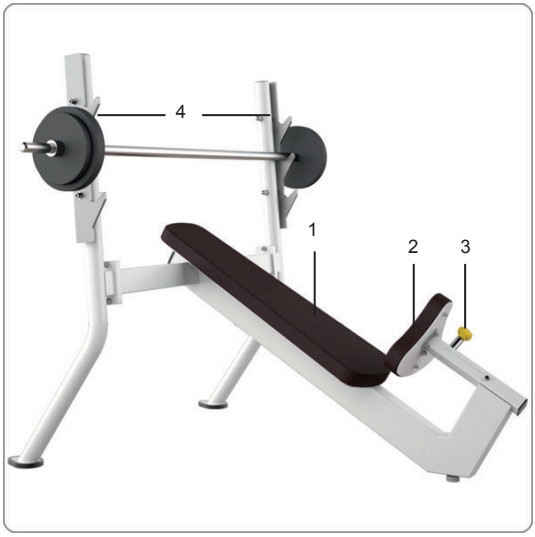
1 Ryggdyna
2 Sittdyna
3 Sittdynans reglage

5.5.9.5 OLYMPIC FLAT BENCH 4000

1 Sitt-/liggdyna
2 Säkerhetsstöd för vikter

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5.9.6 OLYMPIC INCLINE BENCH 4000



1 Ryggdyna
2 Sittdyna
3 Sittdynans reglage
4 Säkerhetsstöd för vikter

5.5.9.7 SCOTT BENCH 4000

1 Upper arm pad
2 Säkerhetsstöd för vikter
3 Sittdynans reglage
4 Sittdyna

5.5.9.8 SQUAT RACK 4000

1 Säkerhetsstöd för vikter
2 Stänger för vikter

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 6 Start

6.1 Kalibrering av viktplattor 40
6.2 Motståndsjustering 44
6.2.1 Extra vikt 44
6.3 Excenterfunktion 41
6.4 Funktionstest 41

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

6 Start

6.1 Kalibrering av viktplattor

Innan någon ny kalibrering/omkalibrering av viktplattorna utförs måste man ta hänsyn till en 35-minuters uppvärmningsperiod. Den startar så fort du slår på maskinen. Re-kalibrering är endast möjligt efter att uppvärmningsperioden är klar. Annars kan vikterna visas felaktigt i displayen eller så kan de justeras automatiskt.

Obs! Träningsmaskiner med lasersensor är ett precisionsmätnings-instrument. Även här måste man överväga att mäta toleranser på grund av miljöfaktorer (temperaturförändringar, drifttid osv). Därför rekommenderar vi att kontrollera funktionaliteten hos maskinen regelbundet. Om det uppstår en skillnad i viktplattan måste man utföra en omkalibrering.

6.2 Motståndsjustering

På samtliga maskiner i POWER LINE4000-serien kan motståndet justeras genom att man lägger till eller minskar antalet ”snap-on” vikter. Sprintar används för att justera vikten genom att man för in dem i ”snap-on” vikterna hål. Vikterna kan väljas direkt från maskinen.

Tänk på följande aspekter när du utför justeringen:

- ⊗ Du kan endast justera vikterna när viktmagasinet inte är i sträckt läge och när ”snap-on” vikterna ligger stilla. Du bör undvika att ändra träningsvikten mitt i en rörelsesekvens.
- ⊗ Se till att föra in sprintarna helt och hållet i hålen. Annars riskerar de att lossna under rörelsen. ”Snap-on” vikterna kan falla på viktmagasinet och det kan förstöra vikterna eller skada användaren på grund av att lastens drag blir skakigt.
- ⊗ För att säkra vikterna måste sprintarna föras in rakt i hålen. Annars riskerar sprintarna att luta under rörelsen.
- ⊗ För inte in händerna mellan ”snap-on” vikterna. Annars riskerar du att skada dig.
- ⊗ Låt inte vikterna stöta hårt på viktmagasinet under och efter övningen. Se alltid till att låta vikterna falla mjukt på magasinet.

6.2.1 Extra vikt

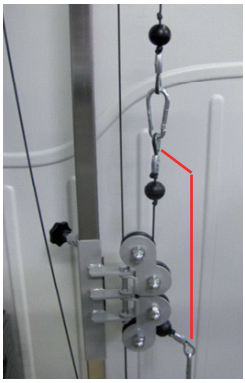
Utrustning med MED-märkning har en extra vikt (2,5 kg) som kan läggas till vid behov. För att göra detta, vrid den gula spaken högst upp på viktstapeln.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

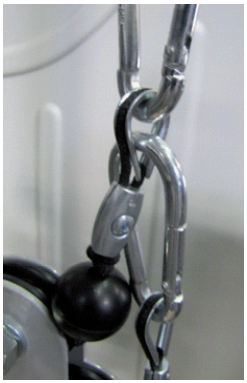
Extra vikt har inte lagts till

Extra vikt har lagts till

CABLE 4000 MED/S MED har remskivor för att lägga till vikt. Häng fast den nedre vajern i den övre öglan med hjälp av en karbinhake. Remskivorna måste positioneras vertikalt och vajern måste gå uppåt genom all remskivor.



Låt vajern gå genom all remskivor



Fäst karbinhaken i öglan

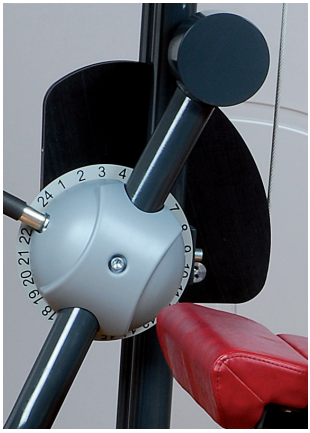
Remskivorna måste positioneras vertikalt

6.3 Eccentric function

När man utvecklar styrketräningsmaskiner använder man ofta styrkekurvor. Syftet med att använda styrkekurvor är att säkerställa en korrekt och målinriktad justering av motståndet för olika kapaciteter av den muskel som tränas. Detta innebär konkret att träningsstimuli kan användas optimalt av nästan alla delarna i en muskel.

Det tekniska stödet för detta är excentertekniken. Excentern är ansluten till träningsmaskinens rotationsaxel och genom denna överförs träningsviktens last till den hävstångsarm (momentarm) som flyttas av användaren. Den inställda vikten överförs till excenterskivans

yttre kant via en rem.



Excenter (exempel: LEG EXTENSION 4000)

Kanten på excentern bildar inte en koncentrisk radie (konstant avstånd mellan den yttre kanten och rotationsaxeln) runt skivans rotationspunkt för skivan men en excentrisk radie (variabelt avstånd mellan den yttre kanten och rotationsaxeln) Avståndet mellan viktplattans (lastens) olika ytor och rotationspunkten avgör med vilken hävstångsarmslängd vikten drar plattan.

Avståndet kallas för belastningsarm. Hävstångsarmens längd (som användaren jobbar mot) avgör den så kallade momentarmen. Enligt hävstångsprincipen (Last x belastningsarm = moment x momentarm), överför excentern ett högt moment (mer belastning) på rotationsaxeln om vikten överförs via en lång belastningsarm till rotationsaxeln och vice versa (dvs. via en punkt på skivan med ett längre avstånd till rotationspunkten). Därför kan den maximala påfrestningen på musklerna ske med ett högt moment redan vid början av rörelsen och kan hållas nästan fram till slutpositionen har nåtts

För att uppfylla de individuella behoven kan momentarmen justeras i förhållande till excentern för att justera motståndet genom att man ändrar länkpositionerna.

Vissa maskiner från POWER LINE 4000 är inte utrustade med en excenter. Detta på grund av den vertikala (LAT PULL 4000, SHOULDER ABDUCTION 4000, SHOULDER PRESS 4000) eller horisontala (CHEST PRESS 4000, LEG PRESS 4000) rörelsen.

6.4 Funktionstest

Funktionstest: Gör så här:

- ⊗ Kontrollera att alla delar är i bra skick och sitter korrekt innan du börjar träna. Kontrollera att inga rörliga delar sitter löst eller fel.
- ⊗ Kontrollera att kablar och vajrar är hela.
- ⊗ Kontrollera de rörliga delarnas (stålkablar, rullar) funktion.
- ⊗ Kontrollera stödens och dynornas skick.
- ⊗ Kontrollera att alla justerbara delar fungerar korrekt

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 7 Träning

7.1 Träningens effekt 44
7.2 Ansträngningsparametrar 44
7.3 Träningsrutin – några aspekter att ta hänsyn till 45
7.4 Träningstips 46
7.5 Lämplig träningsteknik 47
7.5.1 Ryggmuskler 47
7.5.1.1 BACK EXTENSION 4000 47
7.5.1.2 BACK PULL 4000 48
7.5.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000 49
7.5.1.4 LAT PULL 4000 50
7.5.2 Axelmuskler 51
7.5.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000 51
7.5.2.2 SHOULDER PRESS 4000 52
7.5.3 Bröstmuskler 53
7.5.3.1 BUTTERFLY 4000 53
7.5.3.2 CHEST PRESS 4000 54
7.5.4 Övre armmuskler 55
7.5.4.1 BICEPS FLEXION 4000 55
7.5.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000 57
7.5.5 Magmuskler 57
7.5.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000 57
7.5.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000 58
7.5.6 Bäckenmuskler 59
7.5.6.1 ABDUCTOR 4000 59
7.5.6.2 ADDUCTOR 4000 60
7.5.6.3 HIP EXTENSION 4000 61
7.5.7 Lårmuskler 62
7.5.7.1 LEG EXTENSION 4000 62
7.5.7.2 LEG FLEXION 4000 63
7.5.7.3 LEG PRESS 4000 64
7.5.7.3 SQUAT PRESS 4000 65
7.5.8 Multifunktionell 66
7.5.8.1 PULL UP/DIP 4000 66
7.5.8.1.1 PULL UP 4000 66
7.5.8.1.2 DIP 4000 67
7.5.8.2.3 SEATED DIP 4000 68

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

7 Träning

7.1 The effect of training

Dagens livsstil i moderna samhällen kräver inte tillräckligt mycket för att man ska kunna behålla en bra fysisk kondition. Ökad automatisering och mekanisering medför att ett ökat antal aktiviteter är begränsade till finmotoriken. Denna utveckling omfattar vardagslivet. Fysisk inaktivitet leder oundvikligt till fysisk nedsättning.

Muskelstyrka gör att människan kan stå upp mot tyngdpunkten och utföra rörelser. Allmänna fördomar mot styrketräning har dock undertryckt vikten av dess främjande och bevarande. Nyligen genomförda studier visar att fysisk inaktivitet leder till posturala brister, muskelsvaghet och benskörhet. Detta på grund av bristande muskelträningsaktiviteter. Detta leder till dålig hållning, överansträngning av muskler, ligament och skelett. Den långsiktiga konsekvensen blir irreparabla skador på det muskuloskeletala systemet.

Styrketräning kan motarbeta den fysiska försämringen. Effekten av styrketräning är, beroende på mål och kondition, en allmän ökning av styrkan i enskilda muskler, muskelgrupper eller hela skelettmuskulaturen med och utan muskeltillväxt (muskulär hypertrofi). Dessutom skapar det en fysisk bas för utövande av idrott och fysiska aktiviteter, motverkar fysisk inaktivitet och därtill relaterade effekter, och ger en snabbare återhämtning efter skador. Det har dessutom en positiv effekt på psyket och utseendet. Du kommer att känna dig i bättre form, smidigare och mer attraktiv.

Muskelaktivitet genererar energi. Denna energi förvandlas till värme. Kroppen blir varmare. För att undvika överhettning motarbetar kroppen denna mekanism genom svettning. Vätskeförlust minskar dock den fysiska förmågan. Sportläkare rekommenderar att dricka regelbundet under träningen för att motverka den effekten.

7.2 Ansträngningsparametrar

Följande aspekter är relevanta för allmänna konditionsändamål: muskeluppbyggnad (muskeltillväxt, ökning av den maximala styrkan, fastare kroppsvävnad) och bevarande av styrkekapaciteten (styrkeuthållighetsträning: ökad trötthetsmotstånd under ansträngning, fastare kroppsvävnad).

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

De allmänna ansträngningsnivåerna är.

Muskeluppbyggnad

	Nybörjare	Avancerad
Intensitet (% av maximal styrka)	40-60	60-80
Repetitioner	8-15	8-15
Pauslängd (minuter)	1-2	2-4
Sekvenser	2-3	3-5
Antal övningar per vecka	1-3	3-5
Träningsläge	långsamt, kontrollerat	långsamt, kontrollerat
Antal övningar	5-10	7-15

Styrkeuthållighet

	Nybörjare	Avancerad
Intensitet (% av maximal styrka)	40-60	60-80
Repetitioner	8-15	8-15
Pauslängd (minuter)	1-2	2-4
Sekvenser	2-3	3-5
Antal övningar per vecka	1-3	3-5
Träningsläge	långsamt, kontrollerat	långsamt, kontrollerat
Antal övningar	5-10	7-15

7.3 Träningsrutin – några aspekter att ta hänsyn till

Om du tränar för första gången eller återupptar träningen efter ett längre uppehåll, bör din träningsrutin innehålla följande etapper (exempel):

1. **Uppvärmning:** Utför en allmän kardiovaskulär träning (t.ex. gång, löpning, cykling) i 10-15 minuter för att förbereda kroppen för den kommande ansträngningen.
2. **Stretchning:** Stretcha sedan de muskelgrupper som du ska arbeta med under träningspasset.
3. **Träningspass:** Starta nu styrketräningen och försök att slutföra ditt träningsmål. Värm upp på träningsmaskinen innan du utför varje sekvens för att förbereda musklarna för kommans ansträngning (låg intensitet, högt antal repetitioner).

7.4 Träningstips

Allmänt

⊗ Om du utför en övning för första gången bör du arbeta med lite vikt eller ingen vikt alls för att bekanta dig med rörelserna. Öka endast intensiteten när du har prefekt kontroll över varje övning.

⊗ Träna systematiskt. Gör ett träningsschema eller låt någon göra ett åt dig.

⊗ Låt en annan person korrigera din träning emellanåt för att motverka fel.

⊗ Välj motstånd som motsvarar din aktuella förmåga. Undvik att välja för starkt motstånd. Det kan leda till överansträngning eller skador på det muskuloskeletala systemet.

⊗ Ändra träningspasset regelbundet (med 6 till 8 veckors intervall). För att göra detta kan du ändra parametrar så som intensitet, antal repetitioner, pauslängd, träningsmetod eller övning. Hållbara träningseffekter uppnås endast genom att man ändrar träningspasset.

⊗ Träna regelbundet. Du bör dock ha tillräckligt långa viloperioder. Endast regelbunden träning i kombination med återhämtningsfaser kan leda till önskad effekt.

Träningsläge

⊗ Håll inte andan under träningen. Andas ut under motståndet och andas in när du släpper motståndet.

⊗ Träna i upprätt läge. Undvik att överböja (hyperlordos) din rygg.

⊗ Håll alltid huvudet i linje med ryggraden.

⊗ Stabilisera dina handleder (vrid inte handlederna!).

⊗ Undvik skakiga rörelser eftersom detta kan leda till överansträngning eller skador.

⊗ Avsluta träningen genast om du känner smärta under övningen.

⊗ Sänk vikterna försiktigt under träningen.

⊗ Upprätthåll den träningsposition som beskrivs häri under hela träningspasset.

7.5 Lämplig träningsteknik

Du bör alltid ta hänsyn till biomekaniska faktorer när du tränar. Därför har vi i detta kapitel listat viktiga aspekter för varje träningsmaskin som du bör ta hänsyn till.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.5.1 Back muscles

7.5.1.1 BACK EXTENSION 4000

Huvudmuskler som arbetar:
Mm. erector spinae

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition. Sitt på stolen. Överkroppen (med rak rygg) skall luta mot bröstdynan. Placera fötterna på fotstöden (fötterna i axelbredd) och ta tag i handgreppen (se även kapitel 5.4).
2. Spänn nu torsomusklerna och tryck överkroppen bakåt mot bakdynan tills du sitter i upprätt läge. Se till att inte översträcka överkroppen och håll bäckenet stabilt. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. Böj nu överkroppen framåt igen i en kontrollerad rörelse. Avsluta tillbakarörelsen i tid så att inte torson sjunker nedåt. Andas in under tillbakasekvensen.

7.5.1.2 BACK PULL 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. latissimus dorsi

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition. Sitt på stolen. Överkroppen (med rak rygg) skall luta mot bröstdynan. Placera fötterna på fotstöden (fötterna i axelbredd) och ta tag i handgreppen (se även kapitel 5.4).
2. Spänn nu torsomusklerna och tryck överkroppen bakåt mot bakdynan tills du sitter i upprätt läge. Se till att inte översträcka överkroppen och håll bäckenet stabilt. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. Böj nu överkroppen framåt igen i en kontrollerad rörelse. Avsluta tillbakarörelsen i tid så att inte torson sjunker nedåt. Andas in under tillbakasekvensen.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.5.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. trapecius
M. rhomboideus
M. deltoideus

Startposition

Slutposition

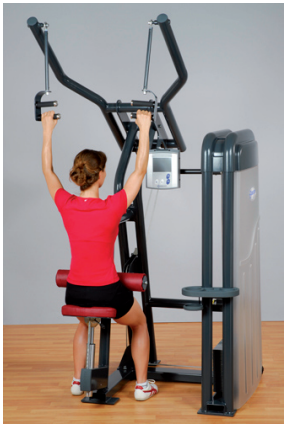
1. Anta rätt träningsposition. Sitt på stolen. Överkroppen (med rak rygg) skall luta mot bröstdynan. Placera fötternas framdel på fotstöden (fötterna i axelbredd). Sträck ut armarna till axelhöjd och ta tag i handgreppen. Armbågarna skall vara lätt böjda (se även kapitel 5.4).
2. Spänn nu torsomusklerna och dra armarna bakåt samtidigt som du håller ryggen rak tills överarmarna hamnar i axelhöjd. Under denna rörelse skall du dra ihop skulderbladen. Se till att inte översträcka armarna! Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. För tillbaka handgreppen till startpositionen i en kontrollerad rörelse och avsluta tillbakarörelsen när överarmarna är utsträckta framför dig i axelbredd. Andas in under tillbakasekvensen.

Övningsvarianter: Ändra vinkeln mellan armen och torson (justera handgreppens höjd) för att arbeta med olika områden av ryggmusklerna separat.

7.5.1.2 LAT PULL 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. latissimus dorsi

Startposition



Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen i upprätt läge. Säkra bäckenet med bendynorna. Placera fötterna i axelbredd. Ta tag i handgreppen med dina armar utsträckta. Armbågarna är lätt böjda och handflatorna pekar framåt (se även kapitel 5.4).
2. Spänn nu torsomusklerna och dra armarna nedåt tills handtaget hamnar i höjd med nacken. Håll armbågarna öppna mot sidorna och dra ihop skulderbladen i slutfasen. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. För tillbaka handgreppen i en kontrollerad rörelse. Avsluta tillbakarörelsen i tid innan armarna är helt utsträckta för att undvika ökad ansträngning på armbågarna. Andas in under tillbakasekvensen.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

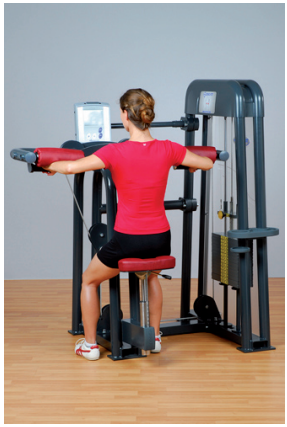
7.5.2 Shoulder muscles

7.5.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000

Huvudmuskler som arbetar:
Mm. erector spinae

Startposition

Slutposition



1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen i upprätt läge. Axellederna bör vara i samma höjd som träningsmaskinens rotationsaxel. Placera fötterna i axelbredd. Ta tag i handgreppen. Handflatorna pekar mot varandra. Böj armbågarna i rät vinkel. Underarmarna skall nudda armdynornas insida (se även kapitel 5.4).
2. Spänn nu torsomusklerna och sträck ut armarna i sidled och uppåt tills armarna hamnar i höjd med axlarna. Rörelsen skall endast utgå från axelleden. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. För tillbaka armarna i en kontrollerad rörelse. Avsluta tillbakarörelsen precis innan du når torson. Andas in under tillbakasekvensen.

7.5.2.2 SHOULDER PRESS 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. deltoideus
M. trapecius

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggstödet. Placera fötterna i axelbredd. Ta tag i handgreppen. Handflatorna pekar framåt. Böj armbågarna i rät vinkel. Underarmarna skall nudda armdynornas insida (se även kapitel 5.4).
2. Spänn nu torsomusklerna och sträck ut armarna uppåt tills armbågslederna är nästan helt raka. Se till att inte översträcka armbågslederna. Det kan leda till skador och ledartros på sikt. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. Böj nu armbågarna och för tillbaka handtagen i en kontrollerad rörelse. Stoppa tillbakarörelsen när överarmarna är i linje med axlarna. Andas in under tillbakasekvensen.

Övningsvarianter: Välj en annan handgreppsposition så att dina handflator pekar mot varandra. Fortsätt övningen enligt beskrivningen ovan. Med denna variant ökar du effekten på triceps brachii.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.5.3 Chest muscles

7.5.3.1 BUTTERFLY 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. pectoralis major
M. pectoralis minor

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggstödet. Placera fötterna i axelbredd. Ta tag i handgreppen med händerna i axelhöjd. Handflatorna pekar mot varandra. Armarna skall nästan vara helt utsträckta (se även kapitel 5.4).
2. Spänn nu torsomusklerna och tryck ihop armarna framför dig. Andas ut när du jobbar mot motståndet.
3. För tillbaka handgreppen till startpositionen i en kontrollerad rörelse. Stoppa tillbakarörelsen när överarmarna är i linje med axlarna. Andas in under tillbakasekvensen.

Övningsvarianter: Ändra vinkeln mellan armen och torson (justera handgreppens höjd) för att arbeta med olika områden av bröstmusklerna separat. När du väljer en vinkel på 90° ökar de mittersta bröstmusklernas ansträngning, och om du väljer en högre vinkel än 90° (arm utsträckt diagonalt och uppåt) jobbar du mer med det övre muskelområdet. En vinkel under 90° (arm utsträckt nedåt) ökar ansträngningen på den nedre delen.

7.5.3.2 CHEST PRESS 4000

Huvudmuskler som arbetar:

M. pectoralis major

M. pectoralis minor

M. triceps brachii

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggstödet. Placera fötterna i axelbredd. Sparka ner lättillgänglighetsfunktionen för att flytta handtagen framåt. Ta tag i handgreppen. Handflatorna pekar nedåt. Böj armbågarna i rät vinkel. Armarna skall vara i axelbredd (se även kapitel 5.4).
2. Spänn nu torsomusklerna och sträck ut armarna framåt tills armbågarna är nästan helt raka. Se till att inte översträcka armbågarna. Det kan leda till skador och artros på sikt. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. Böj nu armbågarna och för tillbaka handtagen i en kontrollerad rörelse. Stoppa tillbakarörelsen när överarmarna är i linje med axlarna. Andas in under tillbakasekvensen. När du har slutfört träningssekvensen, sparka lättillgänglighetsfunktionen igen med foten. Släpp handtagen och för tillbaka dem till startläget.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Övningsvarianter:

⊗ Välj en annan handgreppsposition så att dina handflator pekar mot varandra. Fortsätt övningen enligt beskrivningen ovan. Med denna variant ökar du effekten på triceps brachii.

⊗ Ändra vinkeln mellan armen och torson (ändra sätets höjd) för att arbeta med olika områden av bröstmusklerna separat. När du väljer en vinkel på 90° ökar de mittersta bröstmusklernas ansträngning, och om du väljer en högre vinkel än 90° (arm utsträckt diagonalt och uppåt) jobbar du mer med det övre muskelområdet. En vinkel under 90° (arm utsträckt nedåt) ökar ansträngningen på den nedre delen.

7.5.4 Övre armmuskler

7.5.4.1 BICEPS FLEXION 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. biceps brachii

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på bröstdynan. Placera fötterna i axelbredd. Vila händerna på armdynorna och tar tag i handgreppen. Handflatorna pekar uppåt. Armbågarna bör vara i höjd med maskinens rotationsaxel och nästan helt utsträckta (se även kapitel 5.4).

2. Spänn nu torsomusklerna och böj armarna mot motståndet. Lyft underarmarna uppåt i en halvcirkulär kurva. Rörelsen sker endast från armbågarna och bör avslutas när underarmarna når den vertikala linjen. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.

3. Sträck nu på armbågarna och för tillbaka handtagen i en kontrollerad rörelse. Avsluta tillbakarörelsen när armarna är nästan helt utsträckta. Se till att inte översträcka armbågslederna då det påfrestar armbågarna. Andas in under tillbakasekvensen.

7.5.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000

Huvudmuskler som arbetar:

M. pectoralis major

M. pectoralis minor

M. triceps brachii

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggdynan. Placera fötterna i axelbredd. Vila överarmarna på armdynorna. Ta tag i handgreppen. Handflatorna pekar mot varandra. Armbågarna bör vara i höjd med maskinens rotationsaxel och underarmarna bör vara vertikala (se även kapitel 5.4).

2. Spänn nu torsomusklerna och sträck ut armarna mot motståndet. Flytta underarmarna nedåt i en halvcirkulär kurva. Rörelsen sker endast från armbågslederna och bör avslutas när underarmarna är utsträckta. Se till att inte

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

översträcka armbågslederna då det påfrestar armbågarna. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.

3. Böj nu armbågarna och för tillbaka handtagen i en kontrollerad rörelse. Avsluta tillbakarörelsen när underarmarna är vertikala. Andas in under tillbakasekvensen.

7.5.5 Magmuskler

7.5.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. rectus abdominis
M. obliquus internus abdominis
M. obliquus externus abdominis

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att bröstet överdel vilar på bröstdynan. Placera fötternas framdel på fotstöden (fötterna i axelbredd). Omslut bröstdynan med armarna (se även kapitel 5.4).

2. Sänk överkroppen mot dynan tills den når ca 45°. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.

3. Lyft nu upp överkroppen i en kontrollerad rörelse. Avsluta tillbakarörelsen när du sitter upprätt. Se till att inte översträcka överkroppen. Andas in under tillbakasekvensen.

7.5.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. obliquus internus abdominis
M. obliquus externus abdominis

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen och ställ in träningsriktningen genom att dra i justeringsreglaget intill det högra handtaget. Vrid överkroppen åt höger. Placera benen till höger och vänster om bendynorna och placera fötterna i axelbredd. Omslut handtagen med armarna. Placera underarmarna på underarmarnas motstånd (se även kapitel 5.4).
2. Spänn de laterala magmusklerna och vrid överkroppen åt vänster mot motståndet. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. För tillbaka överkroppen till startpositionen. Andas in under tillbakasekvensen

Övningsvarianter: Flytta justeringsreglaget när du sitter och vrid överkroppen åt vänster. Fortsätt övningen enligt beskrivningen ovan men vrid överkroppen åt höger.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.5.6 Bäckenmuskler

7.5.6.1 ABDUCTOR 4000

Huvudmuskler som arbetar:
Mm. abductores

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggstödet. Placera fötternas framdel på fotstöden och vila knäna mot knädynorna. Håll de laterala handtagen med händerna (se även kapitel 5.4).
2. Öppna benen mot motståndet så långt ut som möjligt. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. Gå tillbaka till startpositionen genom att sluta benen. Avsluta tillbakarörelsen innan dina knän vidrör varandra. Andas in under tillbakasekvensen.

7.5.6.2 ADDUCTOR 4000

Huvudmuskler som arbetar:
Mm. adductores

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggstödet. Placera fötternas framdel på fotstöden och vila knäna mot knädynorna. Håll de laterala handtagen med händerna (se även kapitel 5.4).
2. Slut benen mot motståndet tills dynorna nästan vidrör varandra. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. Gå tillbaka till startpositionen genom att sluta benen. Avsluta tillbakarörelsen när dina ben är så brett öppna som möjligt. Andas in under tillbakasekvensen.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.5.6.3 HIP EXTENSION 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. abductores

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Stå intill maskinen och vila överkroppen mot motståndet. Ta tag i handgreppen med båda händerna. Placera vänstra foten stabilt på golvet och den högra fotens framdel på fotstödet (se även kapitel 5.4).
2. Sträck ut det högra benet bakåt och upp mot motståndet tills höften är utsträckt. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. För tillbaka benet till startpositionen. Avsluta tillbakarörelsen när låret är vertikalt. Andas in under tillbakasekvensen.

Övningsvarianter: Placera högra foten på golvet och den vänstra foten på fotstödet. Fortsätt övningen enligt beskrivningen ovan med det andra benet.

7.5.7 Lårmuskler

7.5.7.1 LEG EXTENSION 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. quadriceps femoris

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggstödet. Knäledernas axel bör vara i samma höjd som träningsmaskinens rotationsaxel. Placera fötterna bakom fotdynan så att dynan är i samma höjd som vristleden. Håll handtagen med båda händerna (se även kapitel 5.4).
2. Sträck ut benen uppåt framför dig tills knäna är nästan helt raka. Se till att rörelsen endast startar från knäleden och att knäna inte är överstäckta. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. För tillbaka benen till startpositionen. Avsluta tillbakarörelsen när knälederna når en vinkel på ca 90°. Andas in under tillbakasekvensen.

Övningsvarianter: You can also perform this exercise with only one leg. This prevents the stronger leg from performing more of the work.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.5.7.2 LEG FLEXION 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. biceps femoris
M. semitendinosus
M. semimembranosus

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggstödet. Knäledernas axel bör vara i samma höjd som träningsmaskinens rotationsaxel. Placera fötterna framför fotdynan så att dynan är i samma höjd som vristleden. Säkra benen dina med lårmotståndet och håll handtagen med båda händerna (se även kapitel 5.4).
2. Böj benen bakåt och upp tills knäna når en vinkel på ca 90°. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. Sträck nu ut benen till startpositionen. Avsluta tillbakarörelsen när knäna är nästan helt utsträckta. Se till att rörelsen endast startar från knäleden och att knäna inte är översträckta. Andas in under tillbakasekvensen.

Övningsvarianter: Du kan även utföra denna övning med endast ett ben. Detta förhindrar att det starkare benet jobbar mer än det andra.

7.5.7.3 LEG PRESS 4000

Huvudmuskler som arbetar:
M. quadriceps femoris
M. glutaeus maximus

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggstödet. Se till att justera bakstödets lutning på ett ergonomiskt sätt för att motarbeta befintlig ryggsmärta. Placera fötterna på fotstöden i axelbredd. Fötternas höjd på fotstödet bestäms av dina ben, vilka bör vara böjda i en vinkel på ca 90°. Om du har knäproblem bör denna vinkel inte vara mindre än 90°. Håll handtagen med händerna (se även kapitel 5.4).
2. Sträck ut benen mot motståndet tills knäna är nästan helt raka. Se till att inte översträcka knäna! Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. För tillbaka benen till startpositionen. Avsluta tillbakarörelsen när lederna når en vinkel på ca 90°. Andas in under tillbakasekvensen.

Övningsvarianter:

⊗ Du kan även utföra denna övning med endast ett ben. Detta förhindrar att det starkare benet jobbar mer än det andra.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

⊗ Variera fötternas position för att jobba med olika muskelgrupper separat:

a) Fötterna på fotstödets övre kant (optimal position vid knäproblem): Muskelarbetet sker främst i sätesmusklerna (M. glutaeus maximus) samt i lårens bakre muskler (biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus)

b) Fötterna på fotstödets nedre kant: Muskelarbetet sker främst i lårens främre muskler (M. quadriceps femoris).

c) Fötterna brett isär: Muskelarbetet sker främst i de laterala musklerna på insidan av låren (Mm. adductores).

d) Fötterna tätt ihop: Muskelarbetet sker främst i lårens främre laterala muskler (M. quadriceps femoris).

7.5.7.4 SQUAT PRESS 4000

Huvudmuskler som arbetar:

M. quadriceps femoris

M. glutaeus maximus

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggstödet. Placera fötterna på fotstöden i axelbredd. Fötternas höjd på fotstödet bestäms av dina ben, vilka bör vara böjda i en vinkel på ca 90°. Om du har knäproblem bör denna vinkel inte vara mindre än 90°. Håll handtagen med händerna (se även kapitel 5.4).
2. Sträck ut benen mot motståndet tills knäna är nästan helt raka. Se till att inte överstäcka knäna! Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.

3. För tillbaka benen till startpositionen. Avsluta tillbakarörelsen när lederna når en vinkel på ca 90°. Andas in under tillbakasekvensen.

Övningsvarianter:

⊗ Du kan även utföra denna övning med endast ett ben. Detta förhindrar att det starkare benet jobbar mer än det andra.

⊗ Variera fötternas position för att jobba med olika muskelgrupper separat:

a) Fötterna på fotstödets övre kant (optimal position vid knäproblem): Muskelarbetet sker främst i sätesmusklerna (M. glutaeus maximus) samt i lårens bakre muskler (biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus)

b) Fötterna på fotstödets nedre kant: Muskelarbetet sker främst i lårens främre muskler (M. quadriceps femoris).

c) Fötterna brett isär: Muskelarbetet sker främst i de laterala musklerna på insidan av låren (Mm. adductores).

d) Fötterna tätt ihop: Muskelarbetet sker främst i lårens främre laterala muskler (M. quadriceps femoris).

7.5.8 Multifunktionell

7.5.8.1 PULL UP/DIP 4000

7.5.8.1.1 PULL UP 4000

Huvudmuskler som arbetar:

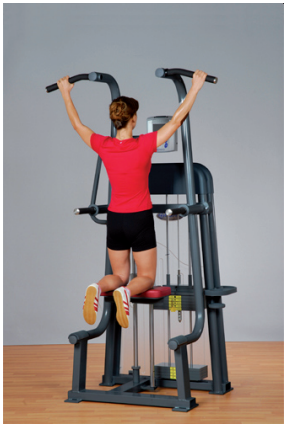
M. biceps femoris

M. semitendinosus

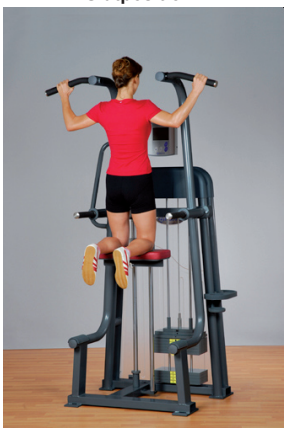
M. semimembranosus

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Startposition



Slutposition



1. Anta rätt träningsposition: Ställ dig på knä på dynan med maskinen framför dig. Benen skall vara i axelbredd och parallella mot varandra. Ta tag i de övre handgreppen. Handflatorna skall peka framåt och armarna skall vara nästan helt utsträckta (se även kapitel 5.4).
2. Lyft långsamt upp kroppen. Undvik att rotera armbågslederna. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. Sänk ner kroppen tills armarna är nästan helt raka. Se till att inte översträcka armbågslederna. Andas in under tillbakasekvensen.

7.5.8.1.1 DIP 4000

Huvudmuskler som arbetar:

M. biceps femoris

M. semitendinosus

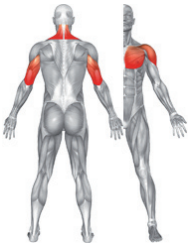
M. semimembranosus

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Ställ dig på knä på dynan med maskinen framför dig. Benen skall vara i axelbredd och parallella mot varandra. Ta tag i de yttre handgreppen. Handflatorna skall vara mot dig och armarna skall vara helt utsträckta (se även kapitel 5.4).
2. Sjunk ner tills handgreppen är nästan i brösthöjd och dina överarmar är i horisontalt läge. Andas in under denna rörelse. Håll denna position under en stund.
3. Spänn nu arm- och bröstmusklerna, häv upp dig tills dina armar är helt raka. Se till att inte översträcka armbågslederna. Andas ut när du jobbar mot motståndet.

7.5.8.2 SEATED DIP 4000



Huvudmuskler som arbetar:

M. triceps brachii
M. pectoralis major
M. pectoralis minor
M. deltoideus

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Startposition

Slutposition

1. Anta rätt träningsposition: Anta rätt träningsposition: Sitt på stolen så att överkroppen vilar på ryggstödet. Placera fötterna i axelbredd. Ta tag i de yttre handgreppen. Handflatorna skall vara mot dig. Böj armbågarna i rät vinkel, med armarna ungefär i höjd med axlarna.
2. Spänn nu bålmusklerna, och sträck ut dina armar mot maskinens motstånd, rörelsen ska sluta när underarmarna är utsträckta. Se till att inte översträcka armbågslederna eftersom det ökar belastningen på armbågarna. Andas ut när du jobbar mot motståndet. Håll denna position under en stund.
3. Böj nu armbågarna och gå för tillbaka handtagen, och se till att behålla kontrollen. Stoppa tillbakarörelsen när dina armar når höjden av dina skuldror. Andas in under tillbakasekvensen.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 8 Underhåll

8.1 Skötsel och underhåll 82
8.2 Rengöring 83

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

8 Underhåll

Regelbunden och noggrann skötsel samt lämpligt underhåll hjälper att bevara träningsmaskinens värde och att förlänga dess materiella livstid. Därför rekommenderar vi ett regelbundet förebyggande underhåll!

Dessa regelbundna inspektioner är ytterst viktiga för att garantin skall gälla. I händelse av en felfunktion, står ERGO-FIT:s tekniker och ingenjörer till ditt förfogande.

Omedelbart underhåll måste utföras om:

⊗ maskinen genomgått en kraftig mekanisk påfrestning

⊗ stålkablar, rullar, handtag, hävstänger eller ”snap-on” vikter är skadade

Underhåll av maskinen kan utföras av ERGO-FITs kundservice. Ett serviceavtal kan också upprättas.

8.1 Skötsel och underhåll

Under tillverkningen av sina träningsmaskiner strävar ERGO-FIT efter att minska det framtida underhållet.

In följande kapitel beskrivs vissa underhålls- och inspektionsarbeten. Du bör utföra dessa uppgifter regelbundet.

Du bör överväga följande under underhållsarbetet:

⊗ Denna maskin kräver mycket litet underhåll.

⊗ De rörliga delarna behöver inte smörjas.

⊗ Kromstängerna skall rengöras med en torr trasa och sprejas med teflonsprej.

⊗ Kontrollera dynorna, ramstrukturen, ”snap-on” vikterna, handtagen och hävstängerna en gång i veckan så att de inte är spruckna eller skadade.

⊗ Kontrollera att alla fästredskap är korrekt åtdragna en gång i månaden.

⊗ Smörj repen en gång i månaden eller efter behov.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

8.2 Rengöring

Svett, dammpartiklar och smuts skadar träningsmaskinen. Detta kan märkas redan efter några veckor. Metall- och aluminiumdelarna på maskinen kan förändra dess ytor i kombination med svett. Därför bör du rengöra maskinen varje dag.

We recommend “Ecolab P3-steril” or “Scarabig” for cleaning. You can obtain these detergents at the following suppliers:

Ecolab Deutschland GmbH
Reisholzer Werftstraße 38-42
Postfach 13 04 06
D-40554 Düsseldorf
www.ecolab.com

SCARAPHARM chem.-pharm. Produkte GmbH
Wachmannstraße 86
D-28209 Bremen
www.scarapharm.de

Under rengöringen bör du ta hänsyn till följande aspekter:
Rengör endast maskinen med en fuktig trasa, ett milt rengöringsmedel eller såpbubblor och torka den med en mjuk trasa.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel A Bilaga

A.1	Kundservice	76
A.2	Beställningsinformation	76
A.3	Tekniska specifikationer	76
A.3.1	Ryggmuskler	77
A.3.2	Axelmuskler	78
A.3.3	Bröstmuskler	78
A.3.4	Övre armmuskler	79
A.3.5	Magmuskler	79
A.3.6	Bäckenmuskler	80
A.3.7	Lårmuskler	81
A.3.8	Multifunktionella	82
A.3.9	Bänkar	83
A.4	Garantiavtal	87
A.5	Säkerhetsinformation	89

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

A Bilaga

A.1 Kundservice

Om du inte lyckas lösa ett problem på egen hand är du välkommen att ringa till vår kundservice.

Service:	Telefon:	+49 (6331) 2461-22
		+49 (6331) 2461-23
		+49 (6331) 2461-27
		+49 (6331) 2461-29
	Telefax:	+49 (6331) 2461-55
	E-post:	service@ergo-fit.de

Reparationer av ERGO-FIT maskiner utförs av högt kvalificerade och kompetenta servicetekniker. Endast originalreservdelar används för reparationer.

A.2 Reservdelar

Reservdelar och sprängskissar finns tillgängliga hos ERGO-FIT:s serviceavdelningen:

Service:	Telefon:	+49 (6331) 2461-22
		+49 (6331) 2461-23
		+49 (6331) 2461-27
		+49 (6331) 2461-29
	Telefax:	+49 (6331) 2461-55
	E-post:	ersatzteile@ergo-fit.de

Ange följande information vid beställning:

- ⊗ modell
- ⊗ serienummer

A.3 Tekniska specifikationer

Detta kapitel beskriver träningsmaskinens tekniska specifikationer. Specifikationerna anges i separata tabeller för varje modell från POWER LINE 4000-serien och sorteras efter muskelgrupper.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.3.1 Ryggmuskler

	BACK EXTENSION 4000	BACK PULL 4000
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	100 x 120 x 155	120 x 145 x 155
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	100 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 235 kg	ca. 205 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Hävstångsarm	Sitthöjd, Bröstdyna
Justering med pneumatisk fjäder	-	Sitsens höjdreglage
Excenter	ja	nej
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	ja
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	BUTTERFLY REVERSE 4000	LAT PULL 4000
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	135 x 155 x 155	130 x 170 x 240
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	60 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 190 kg	ca. 220 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Sitthöjd	Sitthöjd, Bendynor
Justering med pneumatisk fjäder	Sitsens höjdreglage	Sitsens höjdreglage
Excenter	ja	nej
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

A.3.2 Axelmuskler

	SHOULDER ABDUCTION 4000	SHOULDER PRESS 4000
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	120 x 115 x 155	135 x 135 x 180
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	75 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 200 kg	ca. 210 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Sitthöjd	Sitthöjd
Justering med pneumatisk fjäder	Seat height adjustment	Sitsens höjdreglage
Excenter	nej	nej
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande **Rumstemperatur: Lagring**	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

A.3.3 Bröstmuskler

	BUTTERFLY 4000	CHEST PRESS 4000
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	120 x 155 x 155	145 x 155 x 155
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	75 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 200 kg	ca. 230 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Hävstångsarm	Sitthöjd
Justering med pneumatisk fjäder	-	Sitsens höjdreglage
Excenter	ja	nej
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	ja
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande **Rumstemperatur: Lagring**	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.3.4 Övre armmuskler

	BICEPS FLEXION 4000	TRICEPS EXTENSION 4000
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	95 x 130 x 155	135 x 110 x 180
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	60 kg / 5kg	60 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 170 kg	ca. 185 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Sitthöjd, Hävstångsarm	Sitthöjd, Hävstångsarm, Ryggdyna
Justering med pneumatisk fjäder	Sitsens höjdreglage	Sitsens höjdreglage
Excenter	ja	nej
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

A.3.5 Magmuskler

	ABDOMINAL FLEXION 4000	ABDOMINAL TORSION 4000
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	105 x 130 x 155	135 x 100 x 155
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	75 kg / 5kg	60 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 220 kg	ca. 170 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Hävstångsarm	-
Justering med pneumatisk fjäder	-	-
Excenter	ja	nej
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

A.3.6 Bäckenmuskler

	ABDUCTOR 4000	ADDUCTOR 4000
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	140 x 130 x 155	175 x 125 x 155
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	75 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 215 kg	ca. 215 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Spridningsvinkel	Spridningsvinkel
Justering med pneumatisk fjäder	-	-
Excenter	jaj	ja
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	HIP EXTENSION 4000
Användningsområde	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	100 x 125 x 155
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	60 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 170 kg
Max. viktmotstånd	200 kg
Möjliga inställningar	-
Justering med pneumatisk fjäder	-
Excenter	ja
Låsta sprintar	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej
Viktöverföring	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.3.7 Lårmuskler

	LEG EXTENSION 4000	LEG FLEXION 4000
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	105 x 140 x 155	105 x 145 x 155
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	100 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 265 kg	ca. 255 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Bakstöd, benlängd, hävstångsarm	hävstångsarm, benlängd / fotdyna, bakstöd, bendynor
Justering med pneumatisk fjäder	-	Sitsens höjdreglage
Excenter	ja	ja
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	LEG PRESS 4000	SQUAT PRESS 4000
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	100 x 225 x 155	100 x 240 x 155
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	172,5 kg / 7,5kg	172,5 kg / 7,5kg
Total vikt/maskin	ca. 375 kg	ca. 415 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Bakstöd, benlängd, fotstöd	Bakstöd, benlängd, fotstöd
Justering med pneumatisk fjäder	-	-
Excenter	ja	no
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

A.3.8 Multifunktionell

	CABLE 4000 Standmodel	CABLE 4000 Wandmodel
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	120 x 160 x 225	86 x 41 x 225
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	75 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 156 kg	ca. 123 kg
Max. viktmotstånd	-	-
Möjliga inställningar	-	-
Justering med pneumatisk fjäder	-	-
Excenter	nej	nej
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Kevlar-vajer	Kevlar-vajer
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	CABLE CROSSOVER 4000	CABLE TOWER 4000
Användningsområde	Fitness	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	91 x 338 x 218	120 x 290 x 220
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	2 x 75 kg / 5kg	2 x 100 kg, 2 x 75 kg / 5kg
Total vikt/maskin	ca. 250 kg	ca. 530 kg
Max. viktmotstånd	-	200 kg
Möjliga inställningar	-	-
Justering med pneumatisk fjäder	-	-
Excenter	nej	nej
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

	MULTI PRESS 4000	PULL UP/DIP 4000
Användningsområde	Fitness	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	170 x 210 x 220	81 x 120 x 215
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	-	90 kg / 7,5kg
Total vikt/maskin	ca. 150 kg	ca. 210 kg
Max. viktmotstånd	-	200 kg
Möjliga inställningar	-	-
Justering med pneumatisk fjäder	-	-
Excenter	nej	nej
Låsta sprintar	nej	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	-	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande
Håldiameter på viktplattor	50/51mm	

	SEATED DIP 4000
Användningsområde	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	162 x 117 x 155
Max. viktmontering / Stegring av viktplattor	100 kg
Total vikt/maskin	ca. 210 kg
Max. viktmotstånd	200 kg
Möjliga inställningar	Sitthöjd, bakstöd,
Justering med pneumatisk fjäder	Sitsens höjdreglage
Excenter	nej
Låsta sprintar	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej
Viktöverföring	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.3.9 Bänkar

	ABDOMINAL BENCH 4000	BACK BENCH 4000
Användningsområde	Fitness	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	145 x 60 x 75	135 x 80 x 75
Total vikt/maskin	ca. 60 kg	ca. 50 kg
Max. viktbelastning (användarvikt + viktmontering)	250 kg	250 kg
Möjliga inställningar	Rygggdyna	Bendyna
Justering med pneumatisk fjäder	-	-
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	FLAT BENCH 4000	MULTI BENCH 4000
Användningsområde	Fitness	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	105 x 60 x 40	135 x 60 x 100
Total vikt/maskin	ca. 25 kg	ca. 35 kg
Max. viktbelastning (användarvikt + viktmontering)	250 kg	250 kg
Möjliga inställningar	-	Ryggstöd
Justering med pneumatisk fjäder	-	-
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

	OLYMPIC FLAT BENCH 4000	OLYMPIC INCLINE BENCH 4000
Användningsområde	Fitness	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	160 x 125 x 125	160 x 125 x 135
Total vikt/maskin	approx. 50 kg	approx. 45 kg
Max. viktbelastning (användarvikt + viktmontering)	400 kg	350 kg
Möjliga inställningar	-	Sitthöjd
Justering med pneumatisk fjäder	-	Sitsens höjdreglage
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	SCOTT BENCH 4000	SQUAT RACK 4000
Användningsområde	Fitness	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	160 x 125 x 125	175 x 120 x 175
Total vikt/maskin	ca. 50 kg	ca. 65 kg
Max. viktbelastning (användarvikt + viktmontering)	250 kg	-
Möjliga inställningar	Sitthöjd	-
Justering med pneumatisk fjäder	-	-
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.4 Garantiavtal

2 års garanti, full garanti på 4 år på förfrågan*

Säljaren ansvarar, med uteslutande av annat ansvar, för brister i leveransen, för vilken frånvaron av uttryckligen bekräftade egenskaper delvis är som följande:

1. Alla delar som visar sig vara oanvändbara eller begränsade i användning till följd av en omständighet daterad före riskövergången - framför allt på grund av bristfällig utformning, dåligt material eller felaktig tillverkning - skall repareras eller bytas under en period av 24 månader efter leveransen. Beslutet om felet kan repareras eller bytas ut tas av säljaren. Leverantören är endast ansvarig för brister i ritningar och material som levererats eller valts av säljaren om han kunde ha upptäckt denna brist såvida inte säljaren omedelbart meddelat köparen om det upptäckta felet.
2. Köparens rätt att åberopa garantin slutar 24 månader efter produktens leverans.
3. Ingen garanti kan åberopas för skador till följd av olämplig eller felaktig användning, felaktig montering eller felaktig uppstart av köparen eller tredje part, naturligt slitage, felaktig eller vårdslös hantering, olämplig utrustning eller utbyte av delar, felaktiga konstruktionsarbeten, kemiska, elektrokemiska eller elektriska interferenser, såvida intet de kan spåras till ett fel orsakat av säljaren. Köparen står för alla risker i samband med leveransen, även vid fri frakt ex works.
4. Inledningsvis, har försäljaren rätt till två reparationer eller utbyten. Om dessa misslyckas har köparen rätt till avdrag eller rätt att häva avtalet inom ramen för gällande lagstiftning. Säljaren skall ha en frist på sex veckor från och med det datum då felet tillkännagavs.
5. Olämpliga ändringar eller reparationer som utförts på uppdrag av köparen eller en tredje part utan förhandstillstånd från säljaren ogiltigförklarar garantin.
6. Om varorna exporteras kommer garantin att begränsas till tillgången på lösa reservdelar ex works inom garantiperioden. Emballagekostnader, fraktkostnader och arbetskraft betalas av köparen. Om köparen begär reparation på plats av en tekniker från fabriken eller en annan servicetekniker kommer köparen att få stå för avgifterna för resekostnader och arbetskraft.
7. Alla varor som inte har producerats av säljaren är föremål för rättsliga bestämmelser.

*se Allmänna villkor

Slitdelar är uteslutna från garantispecifikationerna, t.ex.:

- ⊗ Rem, stålkabel, dragrep
- ⊗ ”Snap-on” vikter
- ⊗ Sprintar
- ⊗ Justeringsspak
- ⊗ Dynor
- ⊗ Kabelvinschens sensor
- ⊗ Sits, matta, handtag

Garantin ogiltigförklaras om underhållsinstruktionerna inte följs!

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Säkerhetsinformation
POWER LINE 4000

- ⊗ Starta inte maskinen förrän du läst igenom bruksanvisningen noggrant.
- ⊗ Använd endast maskinen efter att ha utfört ett lämpligt funktionstest.
- ⊗ 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.
- ⊗ 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.
- ⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för.
- ⊗ Läs de övriga säkerhets- och instruktionsanvisningarna som finns i bruksanvisningen.

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

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.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

MEDEMA®

Version: POWER LINE 4000-20150420-se • Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel • Tillverkat i Tyskland

ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165 – D-66955 Pirmasens
Tel.: +49 (6331) 2461-0 – Fax: +49 (6331) 2461-55
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de