

MEDEMA®

ERGOFIT

Qualität in Bewegung.



Svensk Bruksanvisning

VECTOR KRAFT

VECTOR KRAFT

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

Ytterligare information om ERGOFIT produkter kan erhållas från:

ERGOFIT GmbH

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.

© 2023 av ERGOFIT GmbH. 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.

Varumärke:

Logotyperna ERGOFIT och ERGOFIT är registrerade varumärken som tillhör ERGOFIT GmbH. 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: VECTOR-KRAFT 20230201

Tryckt i Tyskland.

Bäste kund,

Vi är glada över att du har beslutat att köpa ett ERGOFIT 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 användning av din träningsmaskin i denna bruksanvisning och i dokumenten „Garantiklausuler“ och „Säkerhetsinformation“, som finns på www.ergo-fit.de/de/service/downloads/.

Vi rekommenderar att du läser dessa dokument 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. ERGOFIT teamet finns alltid där för dig!

Innehållsförteckning

1	Allmän information.....	1
2	Kort bruksanvisning	5
3	Produktens syfte	7
4	Transport och installation	15
5	Start	39
6	Användning	47
7	Felsökning	53
A	Anhang	57

Observera:

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

Kapitel I Allmän information

I.1	Översikt över ERGOFIT styrketränningsutrustning	2
I.2	Allmän information om denna bruksanvisning	3
I.3	Leveransinnehåll	3
I.4	Avfallshantering av träningsmaskiner.....	4

Observera:

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

I Allmän information

I.1 Översikt över ERGO-FIT styrketränningsutrustning

ERGOFITs VECTOR KRAFT sortiment består av styrketränningsmaskiner som är avsedda att bygga upp alla berörda muskelgrupper. ERGOFIT styrketränningsmaskiner 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 ERGOFITs 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 coaching. ERGOFIT uppfyller helt klart detta mål.

VECTOR KRAFT är särskild utvecklad för träningsändamål medan.

VECTOR KRAFT MED är utvecklad för att uppnå medicinska mål.

Utrustningens livslängd är 6 år.

EN ISO 20957-2:5.9 b) Observera att träningsredskapet enbart får användas på plats där ägaren kan styra tillträde, övervakning och användning av det.

Fördelar:

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.

1.2 Allmän information om denna bruksanvisning

Denna handbok innehåller användbar information, oavsett om du redan är bekant eller inte har någon erfarenhet av ERGOFIT 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 försäljningsavdelning om någon del saknas (telefon: +49 (6331) 2461-25).

Kontrollera att följande delar ingår i din leverans:

1. Korrekt modell (serie) av träningsmaskinen

1.4 Avfallshantering av träningsmaskiner

Alla elektriska och elektroniska produkter ska kasseras separat från kommunalt avfall. Avfall från elektronisk utrustning innehåller värdefulla material som bör återvinnas.

Den överkorsade soptunnan (se märkskylden) indikerar att detta är en elektrisk apparat som inte får slängas med hushållsavfallet. Stapeln under soptunnan betyder att denna produkt togs i allmänt bruk efter den 13 augusti 2005.

Som kund hos ERGOFIT GmbH är du ansvarig för att radera eventuella personuppgifter från enheten innan den kasseras.

Enheter som används i icke-kommersiella miljöer kan lämnas på offentliga miljöstationer (t.ex. kommunala återvinningsanläggningar).

Kapitel 2 Kort bruksanvisning

Observera:

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

2 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 5.7 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 120 mm. 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. VECTOR LEG EXTENSION) är utrustade med justerbara motståndshävstångar. Dra i justeringsspaken och gör de justeringar som krävs.

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.

Kapitel 3 Produktens syfte

3.1	Ryggmuskler	8
3.1.1	VECTOR BACK EXTENSION	8
3.1.2	VECTOR BACK PULL	8
3.1.3	VECTOR BUTTERFLY REVERSE	8
3.1.4	VECTOR LAT PULL	9
3.2	Axelmuskler	9
3.2.1	VECTOR SHOULDER ABDUCTION	9
3.2.2	VECTOR SHOULDER PRESS	9
3.3	Bröstmuskler	9
3.3.1	VECTOR BUTTERFLY	9
3.3.2	VECTOR CHEST PRESS	9
3.4	Övre armmuskler	10
3.4.1	VECTOR BICEPS FLEXION	10
3.4.2	VECTOR TRICEPS EXTENSION	10
3.5	Magmuskler	10
3.5.1	VECTOR ABDOMINAL FLEXION	10
3.5.2	VECTOR ABDOMINAL TORSION	10
3.6	Bäckenmuskler	10
3.6.1	VECTOR ABDUCTOR	10
3.6.2	VECTOR ADDUCTOR	10
3.6.3	VECTOR HIP EXTENSION	11
3.7	Lårmuskler	11
3.7.1	VECTOR LEG EXTENSION	11
3.7.2	VECTOR LEG FLEXION	11
3.7.3	VECTOR SQUAT PRESS	11
3.8	Multifunktionell	12
3.8.1	VECTOR CABLE	12
3.8.2	VECTOR CABLE CROSSOVER	12
3.8.3	VECTOR CABLE TOWER	12
3.8.4	VECTOR MULTI PRESS	12
3.8.5	VECTOR PULL UP/DIP	12
3.8.6	VECTOR SEATED DIP	12
3.9	Bänkar	13
3.9.1	VECTOR COMPLEX BACK BENCH.....	13
3.9.2	VECTOR FLAT BENCH	13
3.9.3	VECTOR MULTI BENCH	13
3.9.4	VECTOR OLYMPIC FLAT BENCH	13
3.9.5	VECTOR OLYMPIC INCLINE BENCH	13
3.9.6	VECTOR SCOTT BENCH	13
3.9.7	VECTOR SQUAT RACK	13

3 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 fitnessändamål. 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 fokuset 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.

3.1 Ryggmuskler

3.1.1 VECTOR BACK EXTENSION

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

3.1.2 VECTOR BACK PULL

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

3.1.3 VECTOR BUTTERFLY REVERSE

VECTOR BUTTERFLY REVERSE är en styrketräningsmaskin som är avsedd att stärka de muskler som stabiliserar halsen och bröststraden genom att öppna armarna mot skulderbladen. Träningsmotståndet justeras med läsbara 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.

3.1.4 VECTOR LAT PULL

VECTOR LAT PULL är en styrketränningsmaskin som är avsedd att stärka ryggmusklerna genom att dra ner armarna. Träningsmotståndet justeras med läsbara vikter. Motståndet för låren gör träningen mer effektiv. Sitsens höjdjustering gör att användaren kan välja en optimal träningsposition.

3.2 Axelmuskler

3.2.1 VECTOR SHOULDER ABDUCTION

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

3.2.2 VECTOR SHOULDER PRESS

VECTOR SHOULDER PRESS är en styrketränningsmaskin som är avsedd att stärka de muskler som stabiliserar nacken och bröststråden genom att sträcka armarna uppåt. Träningsmotståndet justeras med läsbara vikter. Sitsens höjdjustering gör att användaren kan välja en optimal träningsposition.

3.3 Bröstmuskler

3.3.1 VECTOR BUTTERFLY

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

3.3.2 VECTOR CHEST PRESS

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

3.4 Övre armmuskler

3.4.1 VECTOR BICEPS FLEXION

VECTOR BICEPS FLEXION 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.

3.4.2 VECTOR TRICEPS EXTENSION

VECTOR TRICEPS EXTENSION 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.

3.5 Magmuskler

3.5.1 VECTOR ABDOMINAL FLEXION

VECTOR ABDOMINAL FLEXION 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.

3.5.2 VECTOR ABDOMINAL TORSION

VECTOR ABDOMINAL TORSION 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.

3.6 Bäckenmuskler

3.6.1 VECTOR ABDUCTOR

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

3.6.2 VECTOR ADDUCTOR

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

3.6.3 VECTOR HIP EXTENSION

VECTOR HIP EXTENSION 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.

3.7 Lårmuskler

3.7.1 VECTOR LEG EXTENSION

VECTOR LEG EXTENSION 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.

3.7.2 VECTOR LEG FLEXION

VECTOR LEG FLEXION 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.

3.7.3 VECTOR SQUAT PRESS

VECTOR SQUAT PRESS 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.

3.8 Multifunktionell

3.8.1 VECTOR CABLE / CABLE FREE

VECTOR CABLE 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.

3.8.2 VECTOR CABLE CROSSOVER

VECTOR CABLE CROSSOVER är en styrketränningsmaskin 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.

3.8.3 VECTOR CABLE TOWER

VECTOR CABLE TOWER är en styrketränningsmaskin 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.

3.8.4 VECTOR MULTI PRESS

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

3.8.5 VECTOR PULL UP/DIP

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

3.8.6 VECTOR SEATED DIP

VECTOR SEATED DIP 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.

3.9 Bänkar

3.9.1 VECTOR COMPLEX BACK BENCH

VECTOR COMPLEX BACK BENCH är ett träningsredskap för stationärt bruk för varierande träning av hållningsmuskler. Den kan även användas för styrketräning och för behandling vid skada, öka stabilitet och livskvalitet samt stärka hjärt-kärlsystemet. Intensiteten i träningen kan anpassas genom att man ändrar ställning samt höjd och vinkel.

3.9.2 VECTOR FLAT BENCH

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

3.9.3 VECTOR MULTI BENCH

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

3.9.4 VECTOR OLYMPIC FLAT BENCH

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

3.9.5 VECTOR OLYMPIC INCLINE BENCH

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

3.9.6 VECTOR SCOTT BENCH

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

3.9.7 VECTOR SQUAT RACK

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

Kapitel 4 Transport och installation

4.1	Transport	16
4.2	Välja rätt plats för installationen	16
4.3	Montering	17
4.4	Rumstemperatur	18
4.5	Montering	18
4.5.1	Strömförsörjning	20
4.5.2	Kabeldragning	21
4.6	Komponenter	21
4.6.1	Ryggmuskler	21
4.6.1.1	VECTOR BACK EXTENSION	21
4.6.1.2	VECTOR BACK PULL	22
4.6.1.3	VECTOR BUTTERFLY REVERSE	22
4.6.1.4	VECTOR LAT PULL	23
4.6.2	Axelmuskler	23
4.6.2.1	VECTOR SHOULDER ABDUCTION	23
4.6.2.2	VECTOR SHOULDER PRESS	24
4.6.3	Bröstmuskler	24
4.6.3.1	VECTOR BUTTERFLY	24
4.6.3.2	VECTOR CHEST PRESS	25
4.6.4	Övre armmuskler	25
4.6.4.1	VECTOR BICEPS FLEXION	25
4.6.4.2	VECTOR TRICEPS EXTENSION	26
4.6.5	Magmuskler	26
4.6.5.1	VECTOR ABDOMINAL FLEXION	26
4.6.5.2	VECTOR ABDOMINAL TORSION	27
4.6.6	Bäckenmuskler	27
4.6.6.1	VECTOR ABDUCTOR	27
4.6.6.2	VECTOR ADDUCTOR	28
4.6.6.3	VECTOR HIP EXTENSION	28
4.6.7	Låruskler	29
4.6.7.1	VECTOR LEG EXTENSION	29
4.6.7.2	VECTOR LEG FLEXION	29
4.6.7.3	VECTOR SQUAT PRESS	30
4.6.8	Multifunktionell.....	31
4.6.8.1	VECTOR PULL UP/DIP	31
4.6.8.2	VECTOR SEATED DIP	31
4.6.8.3	VECTOR CABLE	32
4.6.8.4	VECTOR CABLE CROSSOVER	32
4.6.8.5	VECTOR CABLE TOWER	33
4.6.8.6	VECTOR MULTI PRESS	33
4.6.9	Bänkar	34
4.6.9.1	VECTOR COMPLEX BACK BENCH	34
4.6.9.2	VECTOR FLAT BENCH	34
4.6.9.3	VECTOR MULTI BENCH	35
4.6.9.4	VECTOR OLYMPIC FLAT BENCH	35
4.6.9.5	VECTOR OLYMPIC INCLINE BENCH	36
4.6.9.6	VECTOR SCOTT BENCH	36
4.6.9.7	VECTOR SQUAT RACK	37

4 Transport och installation

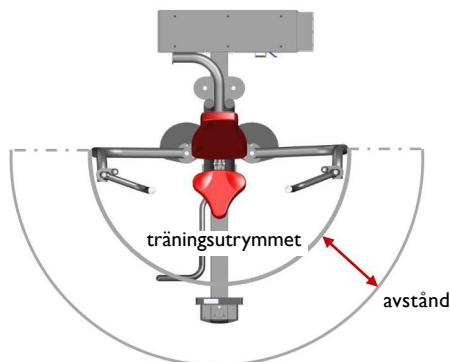
Observera: Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner. Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

4.1 Transport

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

4.2 Välja rätt plats för installationen

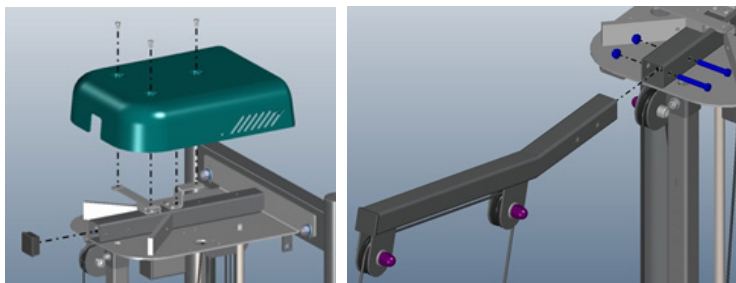
1. Se till att ytan under maskinen är jämn och horisontal. Maskinerna monteras och ställs in direkt av tillverkaren eller en av en auktoriserad servicetekniker. Det är det enda sättet att garantera en säker och lämplig användning av maskinen.
2. Av säkerhetsskäl bör du se till att det finns tillräckligt 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. Lämnä tillräckligt utrymme för en akut nedmontering. Använd samma avstånd för intilliggande maskiner.



3. Maskinen skall placeras på ett sådant sätt att det är lätt att dra ur strömsladden (gäller modellerna T, T MED, CVT och CVT MED)
4. Ta bort transportsäkringarna under de tre första vikterna.
5. Utför ett funktionstest efter installation eller flytt av maskinen.

4.3 Montering

- ⊗ OBS: Vägghäggmonteringen av VECTOR CABLE måste utföras av en behörig tekniker. ERGOFIT GmbH åtar sig inget ansvar för väggmonteringen. Använd de 4 fästpunkterna för att montera VECTOR CABLE. 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.

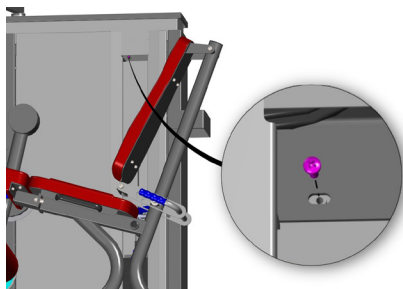


4.4 Rumstemperatur

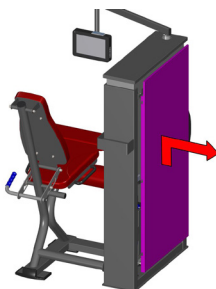
- ⊗ Din ERGOFIT träningsmaskin kan användas vid en rumstemperatur av +10°C till +40°C, vid en relativ luftfuktighet på 30-75% (icke-kondenserande) och ett atmosfäriskt tryck på 700 hPa till 1060 hPa utan problem.
- ⊗ Maskinen kan förvaras vid en temperatur mellan -30°C och +50°C.

4.5 Montering

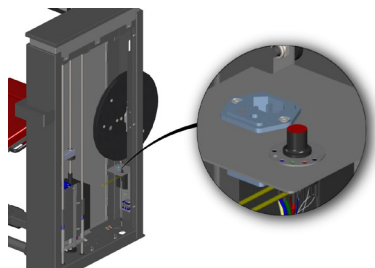
1. Om maskinen inte monteras av vårt serviceteam: Öppna luckan baktill innan du gör någon anslutning. Lossa skruven till luckan med en kryssmejsel. Du kommer åt skruven via hålet framtil.



2. Efter det att du har lossat skruven placerar du det medlevererade vakuumlöftverktyg på luckan och drar försiktigt luckan uppåt och mot dig för att plocka av det. Man får inte använda någon annan metod för att ta av luckan. En annan metod kan orsaka person- och materialskador.

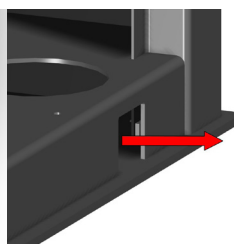
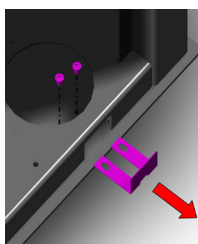
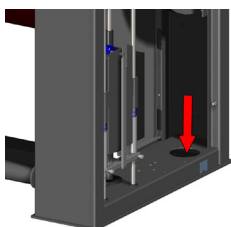
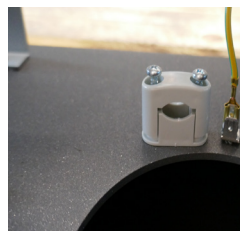


3. Gör en okulärbesiktning av strömkabeln och kontaktdonet (modulen för strömförsörjning sitter inne i maskinen, den är synlig när man har plockat av den bakre luckan) innan maskinen används. Skadade kablar och kontaktdon skall genast ersättas med nya.
4. Strömkabeln skall anslutas till rätt strömmodul på fästet i maskinen (på höger sida).

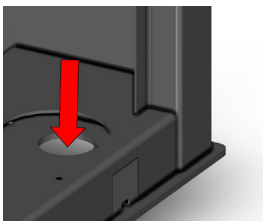


Kabeln skall dras nedåt via lastavtagaren och genom hålet. Dra den genom öppningen i den nedre delen av ramen vid golvet (kåpan öppnas med en insexnyckel SW 4 och sedan drar man i luckan). Strömkabeln ansluts sedan till ett strömuttag. Montera tillbaka kåpan. Om maskinen skall ansluta till Internet drar man nätverkscabeln samma väg..

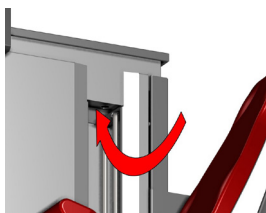
Lastavdragaren öppnas med en kryssmejsel så att man kan fästa kablarna.



5. Maskinen har en öppning nedtill för de fall man vill använda ett ström uttag i golvet. Placera maskinen så att du kan dra kabeln genom hålet nedtill och fram till ström uttaget.



6. Tryck på knappen innanför luckan (öppning framtill på maskinen, I = TILL, O = FRÅN) för att starta maskinen.



7. När träningsmaskinen är ansluten till ett ström uttag och man har startat den, kommer den automatiskt att göra ett självttest. Medan testet pågår, kan du se på displayen vilken mjukvaruvariant som maskinen har. Därefter visas huvudmenyn.
8. Stå vid sidan av kontrollpanelen (titta på displayen) för att kontrollera att displayen fungerar. Om så inte är fallet skall du kontrollera att du har utfört åtgärderna nämnda ovan på rätt sätt. Dessutom skall du kontrollera att det finns ström i ström uttaget.

4.5.1 Strömförsörjning

Träningsmaskinen skall anslutas till ett ström uttag med 230 VAC / 50-60 Hz (se avsnitt A5). Om du tvekar om du har rätt värden för strömförsörjningen, bör du rådgöra med en elmontör. Använd enbart normalt tillgängliga 10 A automatsäkringar (dvärgbrytare typ B). I de fall automatsäkringen löser ut när du startar maskinen bör du säkra med 10 A trög säkring eller säkra upp (exempelvis med dvärgbrytare typ K). Rådgör med en elmontör om du är tveksam.

Innan du ansluter din ERGOFIT träningsmaskin till nätström skall du jämföra spänning och frekvens på typskylten (sitter bredvid strömmodulen) med det som finns i ström uttaget. Strömkablen skall alltid anslutas direkt till ett ström uttag. Använd inga förlängningskablar om de inte är tillverkade och godkända enligt EN 60601-1. Vi rekommenderar att man använder kablar isolerade för likström om man ansluter externa komponenter till en maskin av typ VECTOR Kraft.

4.5.2 Kabeldragning

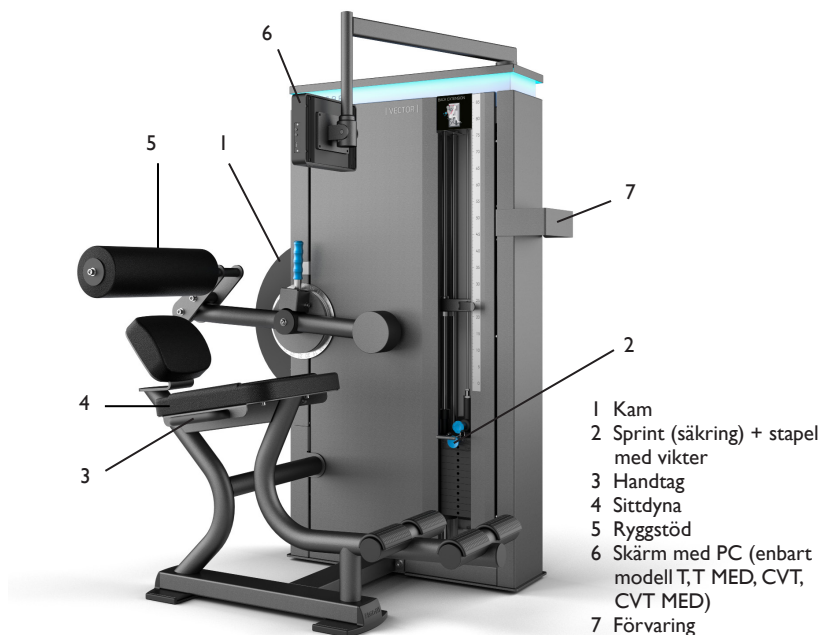
Om du har flera ERGOFIT maskiner på samma elkrets bör du sätta igång dem en åt gången.

- ⊗ Se till att man inte kan gå på eller snubbla på strömkabeln.
- ⊗ Placera inga föremål på strömsladden eftersom den kan skadas.

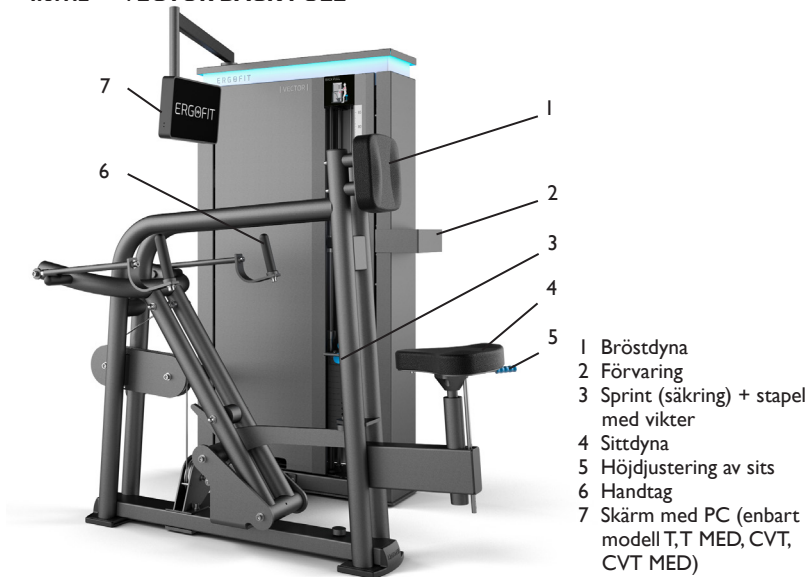
4.6 Komponenter

4.6.1 Ryggmuskler

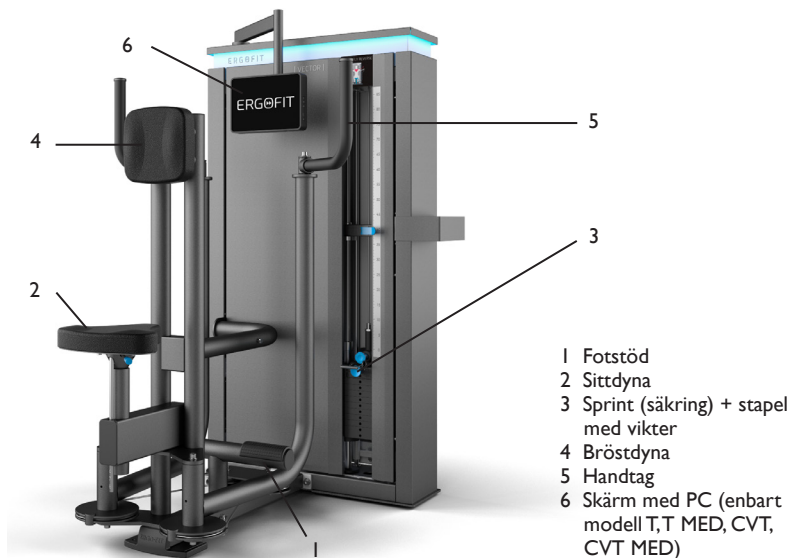
4.6.1.1 VECTOR BACK EXTENSION



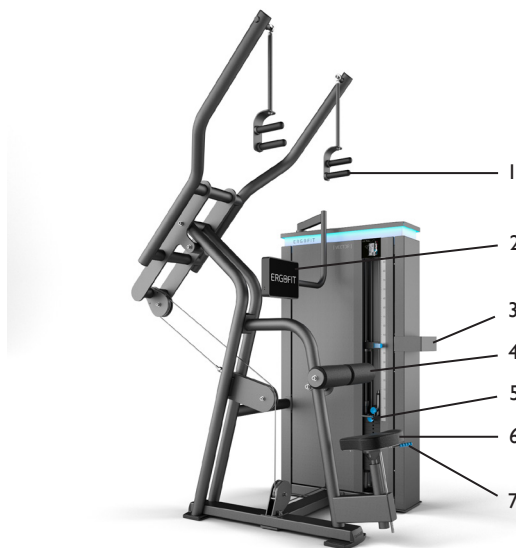
4.6.1.2 VECTOR BACK PULL



4.6.1.3 VECTOR BUTTERFLY REVERSE



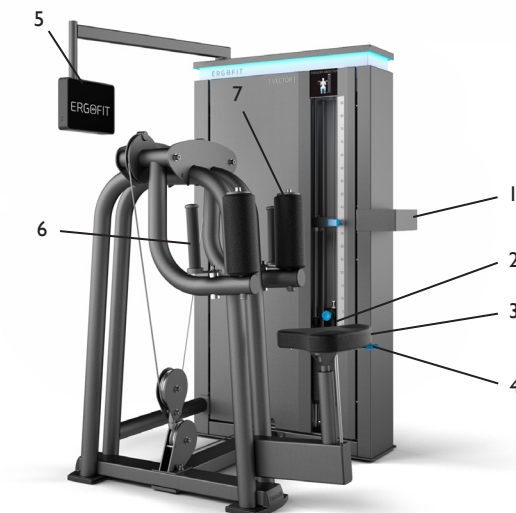
4.6.1.4 VECTOR LAT PULL



- 1 Handtag
- 2 Skärm med PC (enbart modell T,T MED, CVT, CVT MED)
- 3 Förvaring
- 4 Justerbar bendyna
- 5 Sprint (säkring) + stapel med vikter 6 Sittdyna
- 6 Sittdyna
- 7 Höjjustering av sits

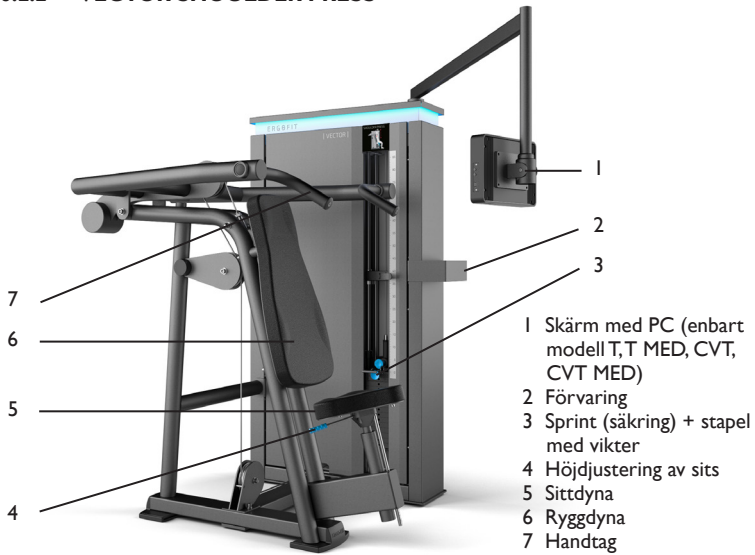
4.6.2 Äxelmuskler

4.6.2.1 VECTOR SHOULDER ABDUCTION



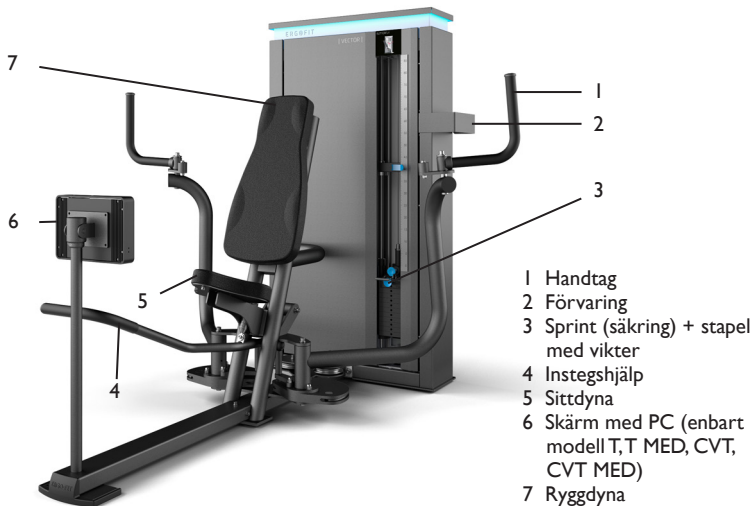
- 1 Förvaring
- 2 Sprint (säkring) + stapel med vikter
- 3 Sittdyna
- 4 Höjjustering av sits
- 5 Skärm med PC (enbart modell T,T MED, CVT, CVT MED)
- 6 Handtag
- 7 Armdyna

4.6.2.2 VECTOR SHOULDER PRESS

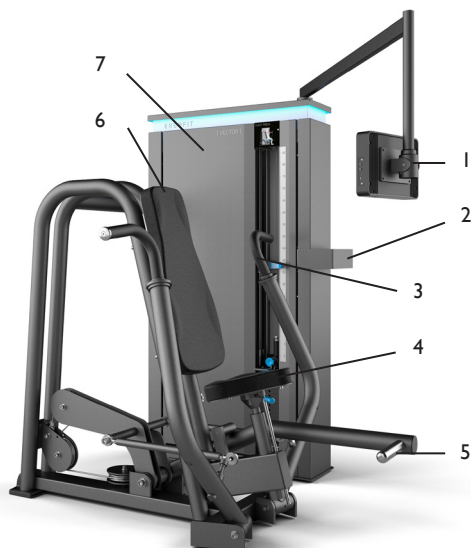


4.6.3 Bröstmuskler

4.6.3.1 VECTOR BUTTERFLY



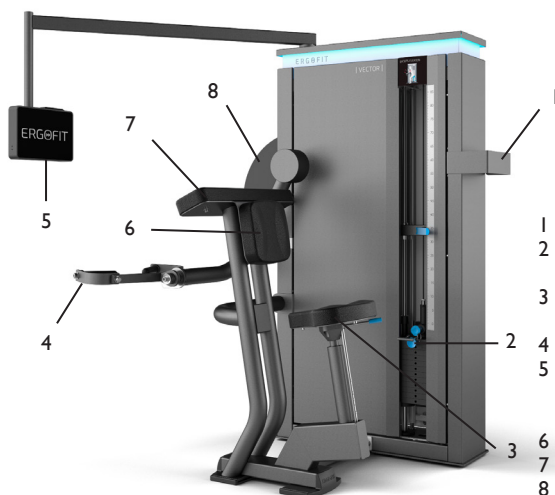
4.6.3.2 VECTOR CHEST PRESS



- 1 Skärm med PC (enbart modell T, T MED, CVT, CVT MED)
- 2 Förvaring
- 3 Handtag
- 4 Sittdyna med Höjjustering av sits
- 5 Instegshjälp
- 6 Ryggdyna
- 7 Kåpa med interna vikter

4.6.4 Övre armmuskler

4.6.4.1 VECTOR BICEPS FLEXION



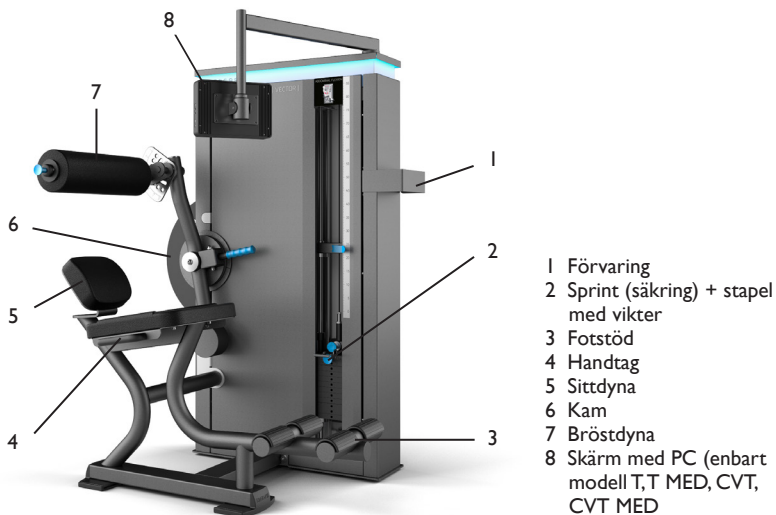
- 1 Förvaring
- 2 Sprint (säkring) + stapel med vikter
- 3 Sittdyna med Höjjustering av sits
- 4 Handtag
- 5 Skärm med PC (enbart modell T, T MED, CVT, CVT MED)
- 6 Bröstdyna
- 7 Dyna för överarmen
- 8 Kam

4.6.4.2 VECTOR TRICEPS EXTENSION

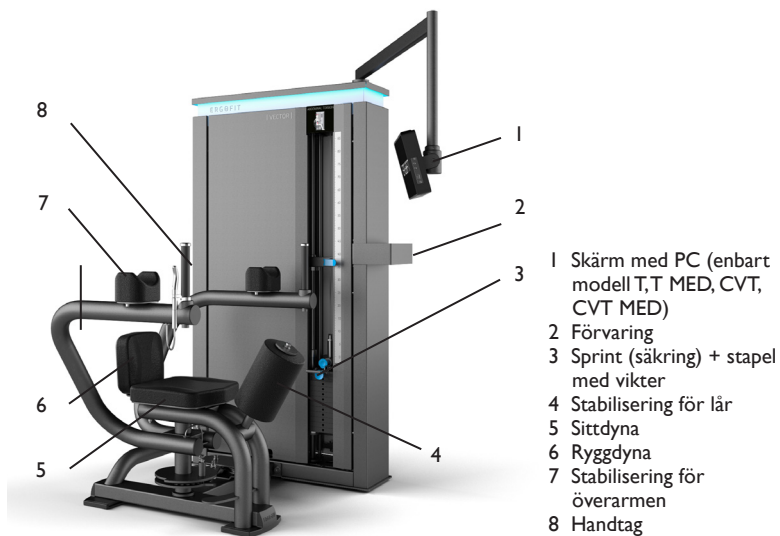


4.6.5 Magmuskler

4.6.5.1 VECTOR ABDOMINAL FLEXION

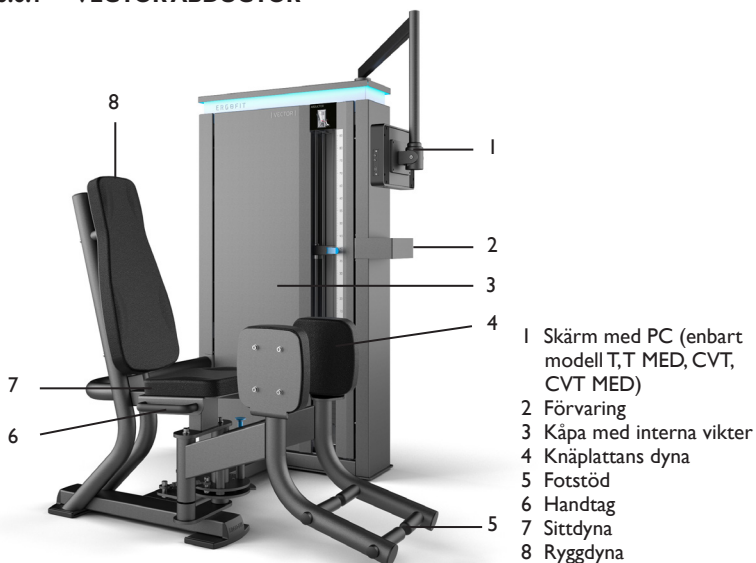


4.6.5.2 VECTOR ABDOMINAL TORSION

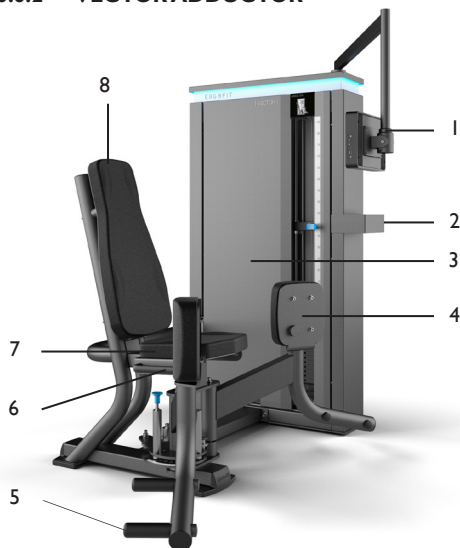


4.6.6 Bäckensmuskler

4.6.6.1 VECTOR ABDUCTOR

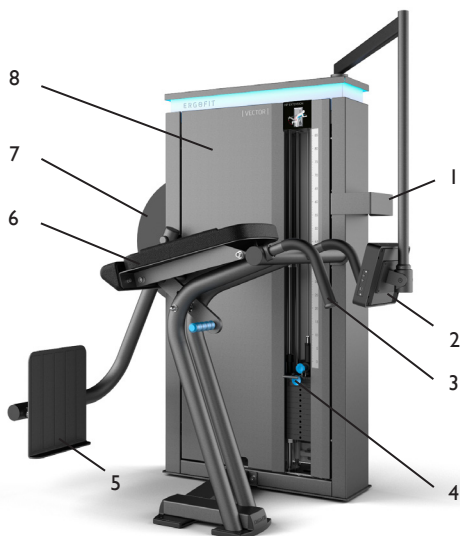


4.6.6.2 VECTOR ADDUCTOR



- 1 Skärm med PC (enbart modell T, T MED, CVT, CVT MED)
- 2 Förvaring
- 3 Kåpa med interna vikter
- 4 Knäplattans dyna
- 5 Fotstöd
- 6 Handtag
- 7 Sittdyna
- 8 Ryggdyna

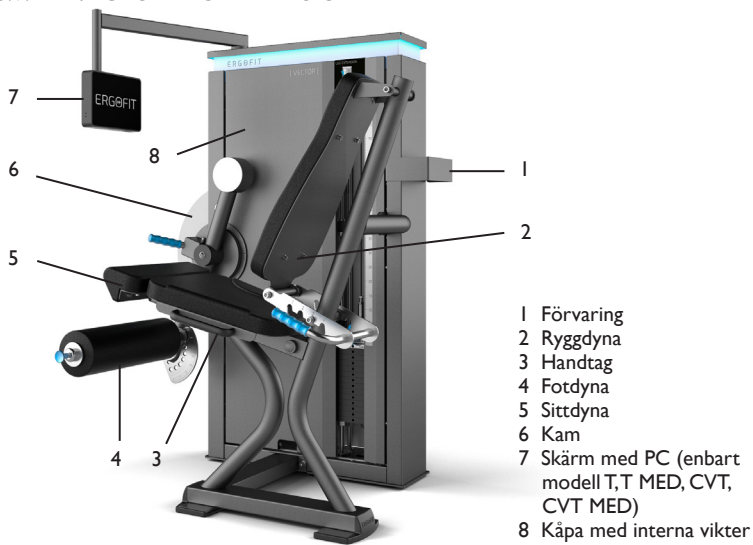
4.6.6.3 VECTOR HIP EXTENSION



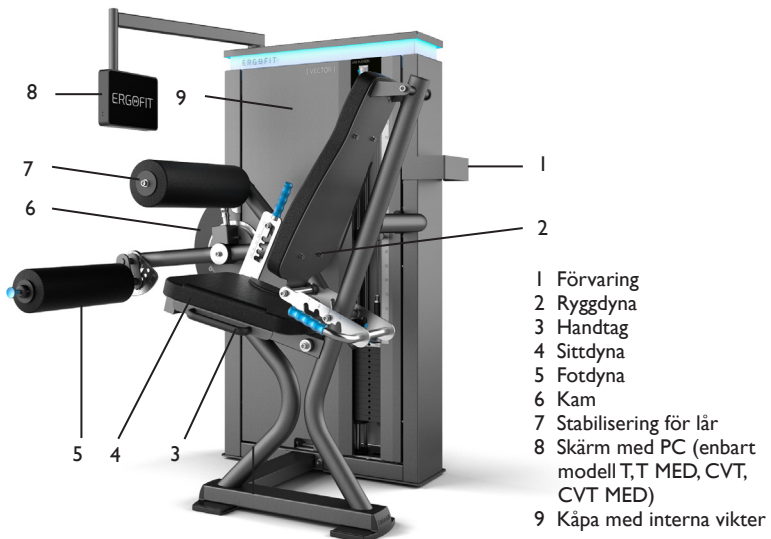
- 1 Förvaring
- 2 Skärm med PC (enbart modell T, T MED, CVT, CVT MED)
- 3 Handtag
- 4 Sprint (säkring) + stapel med vikter
- 5 Fotstöd
- 6 Stabilisering för bålen
- 7 Kam
- 8 Kåpa med interna vikter

4.6.7 Lårmuskler

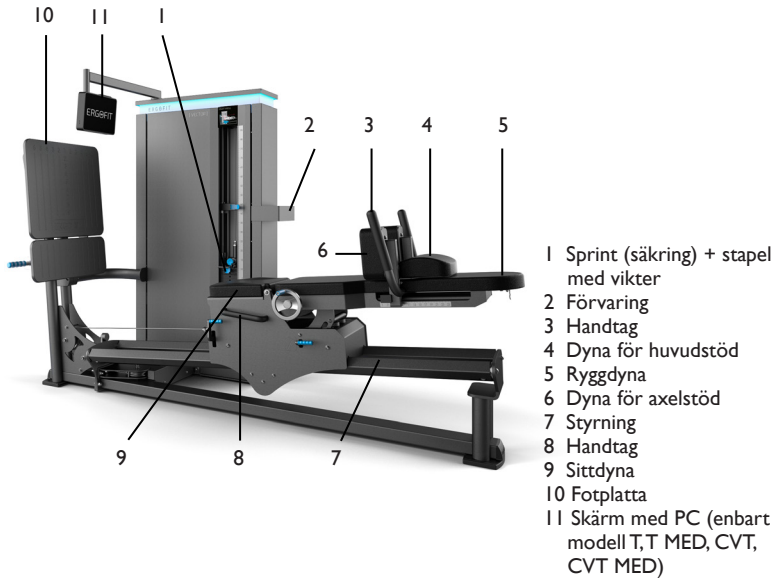
4.6.7.1 VECTOR LEG EXTENSION



4.6.7.2 VECTOR LEG FLEXION

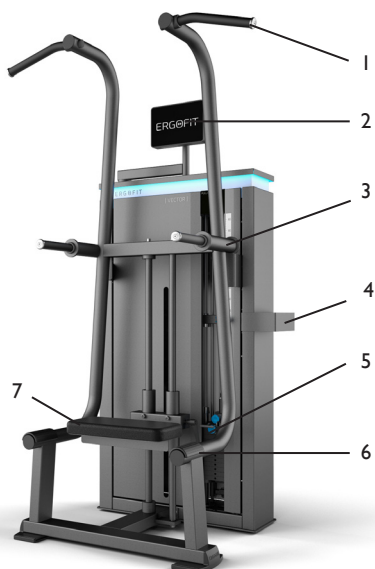


4.6.7.3 VECTOR SQUAT PRESS



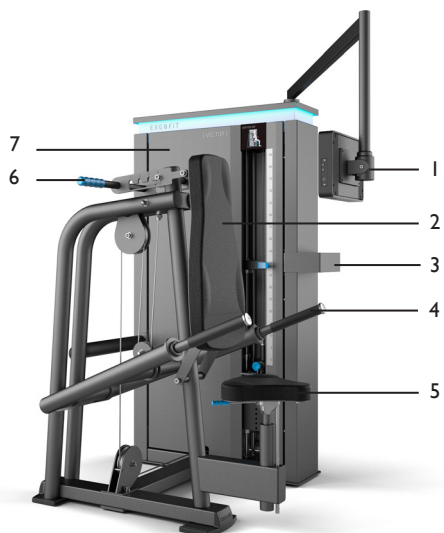
4.6.8 Multifunktionell

4.6.8.1 VECTOR PULL UP/DIP



- 1 Handtag Pull Up
- 2 Skärm med PC (enbart modell T, T MED, CVT, CVT MED)
- 3 Handtag Dip
- 4 Förvaring
- 5 Sprint (säkring) + stapel med vikter
- 6 Fotstöd
- 7 Knäplattans dyna

4.6.8.2 VECTOR SEATED DIP



- 1 Skärm med PC (enbart modell T, T MED, CVT, CVT MED)
- 2 Ryggdyna
- 3 Förvaring
- 4 Handtag
- 5 Sittdyna med Höjjustering av sits
- 6 Justerbar ryggdyna
- 7 Kåpa med interna vikter

4.6.8.3 VECTOR CABLE



OBS: Väggh monteringen av VECTOR CABLE måste utföras av en kvalificerad tekniker. ERGOFIT GmbH åtar sig inget ansvar för väggmonteringen. VECTOR CABLE måste fästas till 4 fästpunkter och bultens spännkraft ska vara 200N.

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

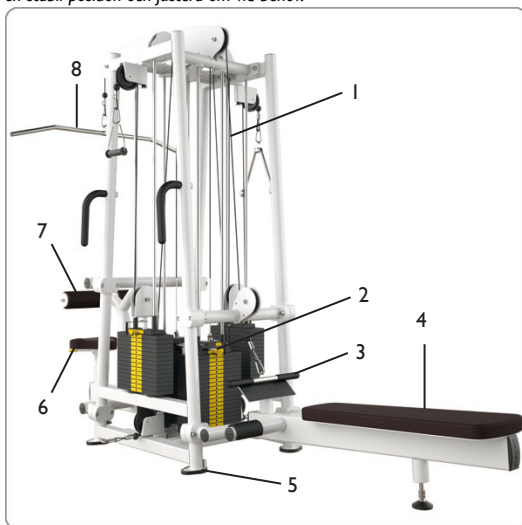
4.6.8.4 VECTOR CABLE CROSSOVER



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

4.6.8.5 VECTOR CABLE TOWER

Ställ maskinen på önskad plats och justera efter önskemål. Fäst sedan gummidyorna 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

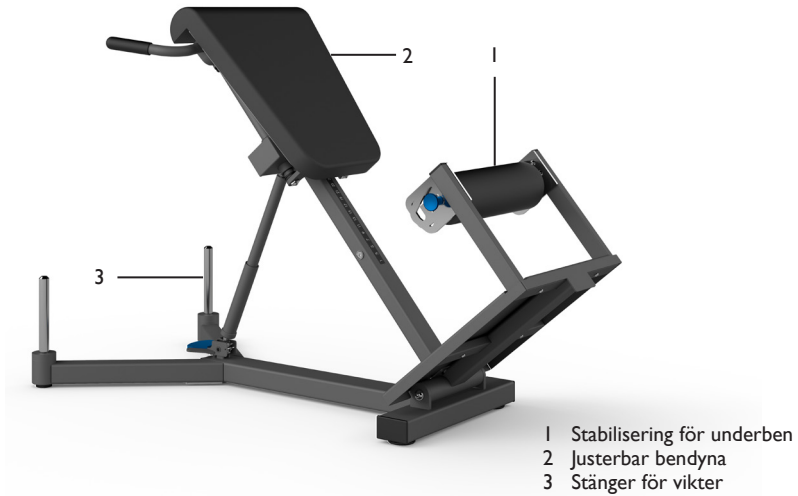
4.6.8.6 VECTOR MULTI PRESS



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

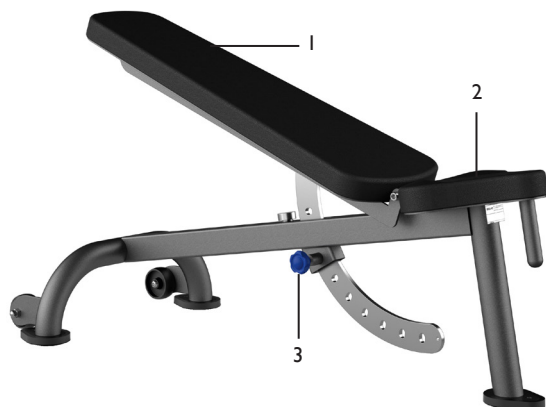
4.6.9 Bänkar

4.6.9.1 VECTOR COMPLEX BACK BENCH



4.6.9.2 VECTOR FLAT BENCH



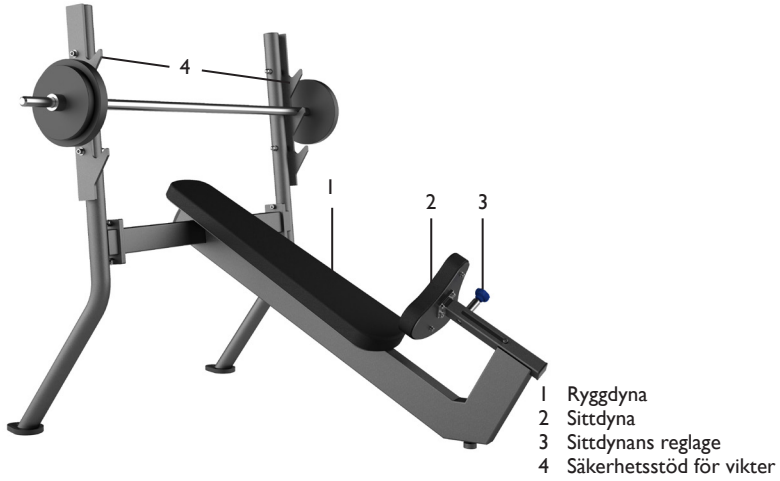
4.6.9.3 VECTOR MULTI BENCH

- 1 Ryggdyna
- 2 Sittdyna
- 3 Sittdynans reglage

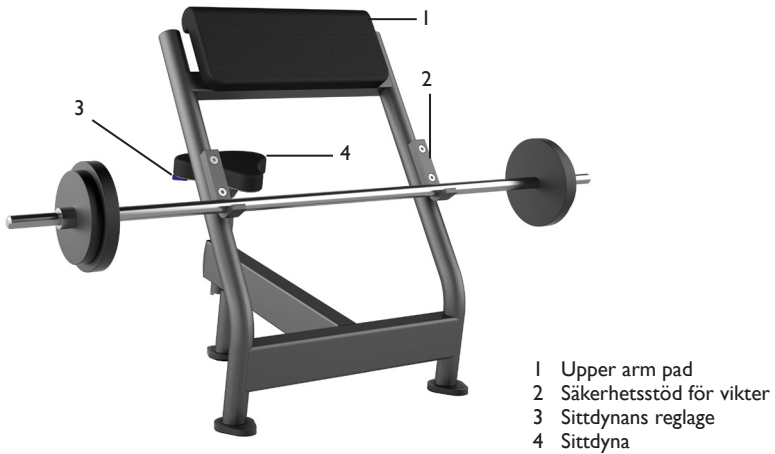
4.6.9.4 VECTOR OLYMPIC FLAT BENCH

- 1 Sitt-/liggdyna
- 2 Säkerhetsstöd för vikter

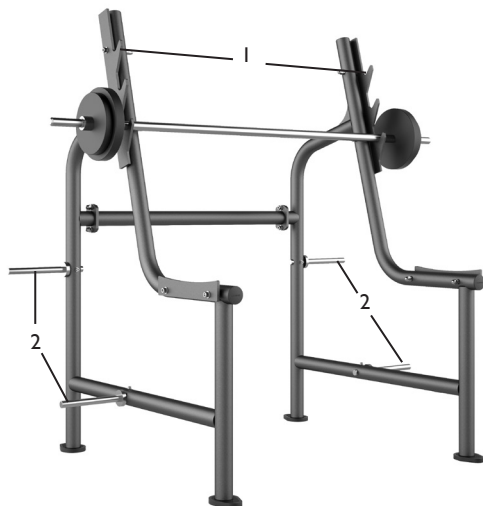
4.6.9.5 VECTOR OLYMPIC INCLINE BENCH



4.6.9.6 VECTOR SCOTT BENCH



4.6.9.7 VECTOR SQUAT RACK



- 1 Säkerhetsstöd för vikter
- 2 Stänger för vikter

Kapitel 5 Inställningar

5.1	Start av maskinen	40
5.2	Avstängning av maskinen	40
5.3	Kontrollpanelen (bara för T,T MED, CVT och CVT MED)	41
5.3.1	Knapparna	42
5.4	Kalibrering av viktplattor	42
5.5	Motståndsjustering	42
5.5.1	Ytterligare vikt	43
5.6	Excenterfunktion	44
5.7	Funktionstest	45

Observera:

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

5 Inställningar

Strömkabeln skall alltid anslutas direkt till ett strömuttag (110 ... 220 VAC). Strömkabeln skall alltid anslutas direkt till ett strömuttag. Använd inga förlängningskablar om de inte är tillverkade och godkända enligt EN 60601-1. Vänta i 35 minuter efter det att du har startat maskinen innan du använder den. Du kan anpassa vikterna under tiden du väntar på att maskinen skall bli varm. När maskinen är uppvärmd kommer vikterna att visas i displayen. Du kan nu börja ditt träningspass. Vi rekommenderar att man använder kablar isolerade för likström om man ansluter externa komponenter till en maskin av typ VECTOR Kraft.

5.1 Start av maskinen

- ⊗ Se till att maskinen har ström om du vill starta den.
- ⊗ Om du har flera träningsmaskiner på samma elkrets bör du starta dem en åt gången.. Annars kan det uppstå problem.
- ⊗ Tryck på strömbrytaren på luckans insida (öppningen framtill på maskinen) för att starta maskinen (se avsnitt 4.5). Strömbrytaren skall vara i läge "I". Maskinen har ingen ström om strömbrytaren är i läge "0".
- ⊗ Om displayen tänds innebär det att maskinen har startat.

5.2 Avstängning av maskinen

- ⊗ Tryck på strömbrytaren på luckans insida (öppningen framtill på maskinen) för att stänga av maskinen (se avsnitt 4.5). Strömbrytaren skall vara i läge "0".

Om man måste stänga av maskinen omedelbart efter att ha startat den, måste man vänta i minst 3 sekunder innan stänger av.

5.3 Kontrollpanelen (bara för T/T MED, CVT och CVT MED)

Träningsutrustning från ERGOFIT är kända för att vara lätta att använda. Kontrollpanelerna VECTOR Kraft Line är till exempel utrustade med ett system som är enkelt och lätt att förstå. Panelerna kan styras med pekskärmen.

Panelerna har en display, några knappar (modellen T/T MED) samt en RFID-mottagare (modellerna CVT/CVT MED). Observera följande vad gäller kontrollpanelerna:

1. Luta dig inte mot kontrollpanelen eller displayen. Den kan ta skada av det.
2. Tryck inte för hårt på knapparna. Du hör ett pip när en knapp trycks.
3. RFID-mottagaren på modellerna VECTOR CVT och CVT MED sitter upptill på kontrollpanelens datorenhet. Ta på armbandet med RFID-enheten och håll den del med logotypen ERGOFIT mot RFID-mottagaren för att visa din data på displayen.



Armbandet med RFID-enheten

5.3.1 Knapparna

Kontrollpanelen har olika knappar beroende på vilken meny som visas. I följande listabeskrivs de viktigaste knapparna.

- ⊗ PLUS: Denna knapp används för att öka intensiteten eller för att ändra parametrar.
- ⊗ MINUS: Denna knapp används för att minska intensiteten eller för att ändra parametrar.
- ⊗ START: Denna knapp används för att bekräfta valt läge för träningen eller vald inställning på en parameter.
- ⊗ STOP: denna knapp används för att avbryta en funktion eller för att stoppa maskinen.

5.4 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. Rekalibrering 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 precisionsmättnings-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.

5.5 Motståndsjustering

På samtliga maskiner i VECTOR-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.

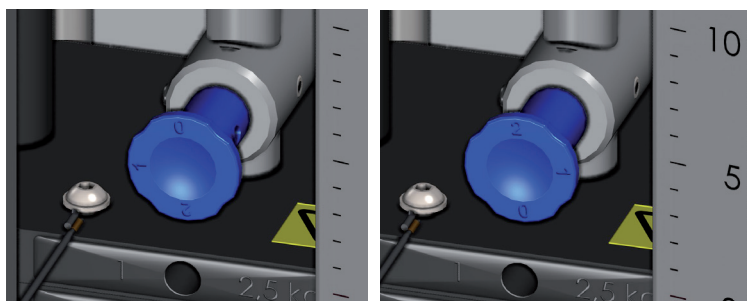
Tänk på följande aspekter när du utför justeringen:

- ⊗ 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.

5.5.1 Ytterligare vikter

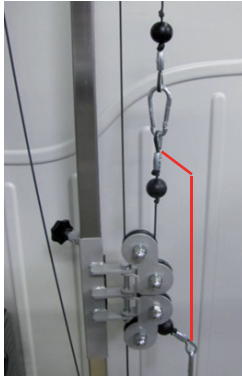
Maskiner med "MED" i beteckning har ytterligare två vikter (2,5 kg). De kan användas om man så behöver. Vrid handtaget över vikterna medurs så att "1" (ytterligare 2,5 kg) eller "2" (ytterligare 5 kg) visas. Om "0" visas, har inte några ytterligare vikter lagts till.



Ytterligare vikt ej aktiverad

Ytterligare vikt aktiverad

VECTOR CABLE 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

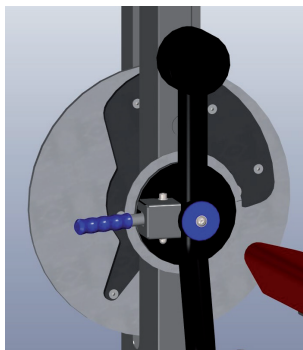
5.6 Excenterfunktion

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.

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 ($\text{Last} \times \text{belastningsarm} = \text{moment} \times \text{momentarm}$), 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



***Tvårsnitt genom excenter
(exempel
VECTOR LEG EXTENSION)***

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 VECTOR-serien är inte utrustade med en excenter. Detta på grund av den vertikala (VECTOR LAT PULL, VECTOR SHOULDER ABDUCTION, VECTOR SHOULDER PRESS, VECTOR PULL UP/DIP, VECTOR SEATED DIP) eller horisontala (VECTOR CHEST PRESS, VECTOR SQUAT PRESS, VECTOR BACK PULL, VECTOR BUTTERFLY REVERSE, VECTOR ABDOMINAL TORSION, VECTOR ABDUCTOR, VECTOR ADDUCTOR) rörelsen.

5.7 Funktionstest

- ⊗ 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, Kevlar-vajer, rullar) funktion.
- ⊗ Kontrollera stödets och dynornas skick.
- ⊗ Kontrollera att alla justerbara delar fungerar korrekt

Kapitel 6 **Användning** **(enbart för T,T MED, CVT och CVT MED)**

6.1	Olika användningar (modellerna T,T MED, CVT och CVT MED).....	48
6.1.1	Manuellt läge	48
6.1.2	Systemläge	49
6.1.3	Konditionstest	50
6.2	Standardinställningar	52

Observera:

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

6 Användning (enbart för T, T MED, CVT och CVT MED)

6.1 Olika användningar (modellerna T, T MED, CVT och CVT MED)

Kontrollpanelen startar alltid i startläge. Där väljer du mellan manuell träning eller träning via RFID-armbandet eller så kan du starta ett test. Efter 30 sekunder utan aktivitet växlar kontrollpanelen automatiskt till beredskapsläge och en skärmläckare visas. Berör pekskärmen för att återgå till startläget.

6.1.1 Manuellt läge

Ill detta läge väljer du själv längd på träningstid, belastning och eventuella repetitioner.

1. Tryck knappen MANUAL.
2. Menyn "Machine Settings" visas. Justera maskinen (sits, mm.) och välj belastning. Bekräfta dina inställningar genom att trycka START. Tryck BACK för att återgå till startläge.
3. Nu skall dina personliga värden bestämmas. Placera dig i startposition. Efter en nedräkning på 5 sekunder skall du utföra träningen 3 gånger: Kontrollpanelen räknar ut dina personliga värden för träningen och överför det till läget för följande övning. Tryck STOP för att avbryta proceduren.
4. Du kan nu växla till själva träningsläget. Displayen visar antalet gjorda upprepningar. Rörelseintervallet som bestämdes vid starten visas som en stapel. Målhastigheten för övningen visas som en grå ram, den aktuella visas som en grön stapel. Upprepningar är giltiga om de når det bestämda rörelseintervallet (det gröna området i den övre och nedre delen av grafiken).
5. Du kan pausa övningen efter valfritt antal upprepningar genom att trycka knappen STOP. Då växlas till pausläget.
6. Du kan pausa övningen så länge du vill. Pausens längd visas på displayen. Tryck på knappen CORRECT för att återgå till menyn för maskinställningar. Här ändrar du parametrarna om så krävs. Om du nu vill fortsätta övningen, så är det bara att sätta igång. Du kan upprepa denna procedur så ofta du vill. Tryck STOP för att avsluta övningen. Nu visas en sammanställning av övningen. Tryck åter på STOP för att återgå till startläget.

6.1.2 Systemläge

För att kunna använda Systemläget måste du först ha definierat ett träningschema som du kopplar till RFID-armbandet och som därefter måste initialiseras i Vitality Coach.

Det är enbart användare av Vitality Explorer med Expert Customer-användarprivilegier som kan ändra inställningar i maskinen och övningsparametrar.

1. Ta på armbandet med RFID-enheten och håll den del med logotypen ERGOFIT mot RFID-mottagaren för att starta en övning med RFID. Meny "Device Settings" visas.
2. Här visas samtliga alternativ för enheten samt specifika inställningar som gäller för användaren. Justera enheten enligt de givna parametrarna. Man kan ändra inställningarna om så krävs. Peka på den inställning du vill ändra. Inställningen markeras med en ändrad färg. Tryck PLUS eller MINUS för att ändra inställningen. Tryck NEXT för att bekräfta ändringen, eller tryck BACK för att återgå till startläget.
3. Nu visas meny för parametrar. De inställningar som visas i displayen beror på övningen (dynamisk, statisk eller nedräkning). Bekräfta ditt val med knappen NEXT. Peka på den inställning du vill ändra. Inställningen markeras med en ändrad färg. Tryck PLUS eller MINUS för att ändra inställningen. Ändringarna gäller för alla följande övningar av samma typ. Om du vill ändra inställningarna för följande övningar kan du använda pilknapparna för att välja övning och därpå ändra inställningarna. Tryck NEXT när du har bekräftat ändringarna. Du kan trycka BACK för att återgå till startläget.

Peka på "Start Position" om du vill ändra individuella rörelseomfång. Flytta till startposition. Efter några sekunder har positionen sparats, och "End Settings" markeras i displayen. Flytta till slutposition. Efter några sekunder sparas denna position, och markeringen försvinner.

4. Enheten kontrollerar nu inställningarna för belastning. Du får ett meddelande om belastningen inte motsvarar de värden som finns i RFID-armbandet. Justera belastningen och tryck NEXT.
5. Du kan nu växla till själva träningsläget. Vad som visas på displayen beror på typ av övning:
 - a) dynamisk Displayen visar antalet gjorda övningar och upprepningar. Rörelseintervallet som bestämdes vid starten visas som en stapel. Målhastigheten för övningen visas som en grå ram, den aktuella visas som en grön stapel. Upprepningar är giltiga om de når det bestämda rörelseintervallet (det gröna området i den övre och nedre delen av grafiken).

b) statisk: Displayen visar återstående tid för den statiska övningen. Måltid för den statiska övningen visas med en grå ram, uppnådd tid visas med grönt. Tiden för den statiska övningen godkänns enbart om måltiden uppnås (grå ram). Om du inte orkar hålla positionen avbryts mätningen, och "Lift" visas. I slutet på måltiden visas "Release" i displayen.

c) nedräkning: Displayen visar antalet gjorda övningar och upprepningar samt återstående övningar. Den gällande hastigheten i övningen visas med en grön stapel. Upprepningar är giltiga om de når det bestämda rörelseintervallet (det gröna området i den övre och nedre delen av grafiken).

6. Om alla villkor är uppfyllda (upprepningar eller nått slutet av nedräkning) eller om man trycker STOP, växlar maskinen till läget PAUSE.
7. Den bestämda längden för pausen visas på displayen. Tryck på knappen CORRECT för att återgå till menyn för övningsinställningar. Här ändrar du parametrarna om så krävs. Vid slutet av pausen växlar maskinen tillbaka till övningsläget. Tryck CONTINUE för att genast fortsätta övningen. Tryck STOP för att fortsätta övningen vid ett senare tillfälle. Tryck END för att avbryta övningen. I sådant fall kan man inte fortsätta med övningen.
8. Menyn "Perceived Exertion" visas när du har tryckt END eller om du har fullgjort övningen. Här beskriver du den upplevda ansträngningen. Bekräfta ditt val med knappen NEXT.
9. Slutligen visas antalet lyckade upprepningar, sammanlagd vikt lyft samt genomsnittlig vikt lyft per upprepning. Dessutom visas alla de övningar som återstår att göra enligt kortet med ditt träningsprogram. Om du har slutfört samtliga övningar visas meddelandet "Training Complete".

6.1.3 Konditionstest

För att göra ett konditionstest måste du ha ett testprogram (Test Plan) och ett RFID-armband.

1. För att starta testet, håll armbandet med RFID-enheten med logotypen ERGOFIT mot RFID-mottagaren för att visa din data på displayen.
2. Nu visas samtliga alternativ för enheten samt specifika inställningar som gäller för användaren. Justera enheten enligt de givna parametrarna. Man kan ändra inställningarna om så krävs. Peka på den inställning du vill ändra. Inställningen markeras med en ändrad färg. Tryck PLUS eller MINUS för att ändra inställningen. Tryck NEXT för att bekräfta ändringen, eller tryck BACK för att återgå till startläget.

3. Testparametrarna för det senaste testet visas. Du visas upprepningar per set, startbelastning, pauser (i sekunder), hastighet (i de koncentrisk, isometriska och excentrisk faserna i sekunder) och rörelseomfång. Bekräfta med att trycka START. Peka på den inställning du vill ändra. Inställningen markeras med en ändrad färg. Tryck PLUS eller MINUS för att ändra inställningen. Om du är klar, bekräfta ändringarna genom att trycka START. Du kan trycka BACK för att återgå till startläget.
Peka på "Start Position" om du vill ändra individuella rörelseomfång. Flytta till startposition. Efter några sekunder har positionen sparats, och "End Settings" markeras i displayen. Flytta till slutposition. Efter några sekunder sparas denna position, och markeringen försvinner.
4. Enheten kontrollerar nu inställningarna för belastning. Du får ett meddelande om belastningen inte motsvarar de värden som finns i RFID-armbandet. Justera belastningen och tryck NEXT.
5. Du kan nu växla till själva träningsläget. Displayen visar antalet gjorda upprepningar. Rörelseintervallet som bestämdes vid starten visas som en stapel. Målhastigheten för övningen visas som en grå ram, den aktuella visas som en grön stapel. Uppprepningar är giltiga om de når det bestämda rörelseintervallet (det gröna området i den övre och nedre delen av grafiken). Om dina resultat skiljer sig för mycket från de förinställda värdena för hastighet och rörelseomfång, kommer testet att avbrytas automatiskt. Du kan när som helst avbryta testet genom att trycka på knappen STOP.
6. När det förinställda antalet upprepningar är gjorda kan du växla till pausläge där du föreslås en ny belastning för övningen. Acceptera den föreslagna vikten, eller välj en annan valfri vikt och bekräfta ditt val med knappen NEXT. Om du har valt en ny vikt bör du ägna den återstående tiden av pausen till att återhämta dig. Testet fortsätter automatiskt.
7. Testet avslutas om du trycker STOP i övningen eller i pausen. Dina resultat visas på displayen. Tryck APPLY för att spara resultaten. Tryck REPEAT för att göra ett nytt test. Om du trycker APPLY kommer dina personliga värden att visas.

6.2 Standardinställningar

För att öppna administratörens meny måste du beröra apparatnamnet upptill på displayen 10 gånger. För att öppna menyn med avancerade inställningar, måste du beröra menyrubriken 10 gånger.

Hårdvaruinställningar:

Ändring av datum, tid och enheter. Peka på den inställning du vill ändra. Inställningen markeras med en ändrad färg. Tryck PLUS eller MINUS för att ändra inställningen. Om du är klar, bekräfta ändringarna genom att trycka SAVE. Du kan trycka BACK för att återgå till menyn för användarinställningar (User Settings).

Kalibrering av lasern:

Här kalibrerar man viktplattorna om den vikt som visas på displayen inte är densamma som är vald på enheten. I den övre delen visas antalet viktplattor och deras vikt. Börja kalibreringen med den nedersta viktplattan (maximal vikt). Välj denna viktplatta och tryck SAVE. Displayen visar nästa viktplatta och dess vikt. Välj denna viktplatta och tryck SAVE. Proceduren upprepas för alla följande viktplattor.

Observera: Samtliga viktplattor måste kalibreras, även det bara är en viktplatta som visar fel.

Punktkalibrering:

Punktkalibrering är enklare än laserkalibrering, men den är även inte lika exakt. Du behöver bara välja en viktplatta för denna kalibrering. Alla övriga avstånd beräknas ur värdet för denna viktplatta. Välj den översta viktplattan och tryck SAVE. Displayen återgår automatiskt till menyn för användarinställningar (User Settings).

Språkinställningar:

Peka på det språk du vill ha i menyerna. Inställningen markeras med en ändrad färg. Bekräfta ditt val med knappen SAVE. Tryck BACK för att återgå till menyn för användarinställningar (User Settings)..

Kapitel 7 Felsökning

7.1	Lokalisieren der Ursache	54
7.2	Fehlermeldungen	55

Observera:

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

7 Felsökning

Trots att maskinerna från ERGOFIT är av högsta kvalitet, kan det hända att felfunktioner uppstår. I detta avsnitt finner du information om felsökning. Använd inte en maskin som du misstänker har en felfunktion. Informera oss om felfunktionen även om du själv klarar av att avhjälpa felet. Vi kan då notera felet i maskinens dokumentation och det hjälper oss att göra förbättringar av våra produkter.



För säkerhets skull skall du bryta strömmen till maskinen om du arbetar med någon av dess komponenter.

7.1 Åtgärdande av fel

Det kan finnas en enkel anledning till en felfunktion, men ibland beror felfunktionen på en defekt komponent. Detta avsnitt hjälper dig med riktlinjer för avhjälpande av eventuella fel. Om du inte lyckas med hjälp av våra anvisningar skall du kontakta vår kundtjänst. Vi är här för att hjälpa dig.

Gör som följer i fall av felfunktion::

Displayen reagerar inte

- ⊗ Kontrollera att maskinen har startat. (Strömbrytaren och bakgrundsbelysningen är tända om maskinen har startat)
- ⊗ Kontrollera säkringarna. En säkring kan vara bränd eller en automatsäkring kan ha löst ut.
- ⊗ Använder du en förlängningssladd eller ett strömuttag för flera sladdar? Maskinen får bara anslutas direkt till ett strömuttag.
- ⊗ Kontrollera strömuttaget. Kontrollera uttaget med en annan apparat.
- ⊗ Dra ur kontaktdonet och kontrollera att strömsladden är oskadad.

Ett felmeddelande visas

- ⊗ Notera vad som står i felmeddelandet.
- ⊗ Kontrollera om felet är vanligt förekommande. Om ja, hur ofta och vid vilket tillfälle?
- ⊗ Om du inte var närvarande när felmeddelandet visades skall du fråga användaren vad som inträffade.
- ⊗ Försök att själv åtgärda felet (se avsnittet om felmeddelanden) eller kontakta ERGOFIT servicecenter.

7.2 Felmeddelanden

Olika meddelanden, orsaken till dem och lösningar förklaras nedan.

Meddelande: "Unknown card" (Okänt kort)

Problem: RFID-armbandet har inte initialiserat i Vitality System eller RFID-armbandet har inte hållits tillräckligt nära RFID-läsaren.

Lösning: Håll RFID-armbandet med ytan med tryck (logotypen för ERGOFIT) över RFID-läsaren tills dess att dina uppgifter visas. Om detta inte lyckas, måste du åter initialisera RFID-armbandet. Om detta inte fungerar skall du ta ett nytt RFID-armband och göra en ny initialisering.

Meddelande: "Please login at the Vitality Coach" (Logga in till Vitality Coach)

Problem: Det finns ingen data för träning i RFID-armbandet.

Lösning: Övningen har inte aktiverats i Vitality Coach, så det finns ingen data för övningen i RFID-armbandet. Gå till Vitality Coach och aktivera RFID-armbandet. Anslut RFID-armbandet genom att tryck knappen "Start Training".

Meddelande: "Communication with board lost" (Ingen kommunikation med kort).

Problem: Ingen kommunikation med kretskort. Träningsmaskinen kan inte användas.

Lösning: Kontakta ERGOFIT servicecenter.

Meddelande: "Unknown error" (Okänt fel)

Problem: Ett okänt fel inträffade och detta kan inte åtgärdas automatiskt.

Lösning: Kontakta ERGOFIT servicecenter.

Kapitel A Bilaga

A.1	Kundservice	58
A.2	Beställningsinformation	58
A.3	Tekniska specifikationer	58
A.3.1	Ryggmuskler	59
A.3.2	Axelmuskler	60
A.3.3	Bröstmuskler	60
A.3.4	Övre armmuskler	61
A.3.5	Magmuskler	61
A.3.6	Bäckenmuskler	62
A.3.7	Lårmuskler	63
A.3.8	Multifunktionell	64
A.3.9	Bänkar	66
A.4	Elektromagnetisk strålning och skydd mot störningar.....	68

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) 2461-20 internationell
+49 (6331) 2461-45 internationell
+49 (6331) 2461-23 nationell
+49 (6331) 2461-27 nationell
+49 (6331) 2461-29 nationell
Telefax: +49 (6331) 2461-55
E-post: service@ergo-fit.de

Reparationer av ERGOFIT maskiner utförs av högt kvalificerade och kompetenta servicetekniker. Endast originalreservdelar används för reparationer.

A.2 Beställningsinformation

Reservdelar och sprängskissar finns tillgängliga hos ERGOFIT:s serviceavdelningen:

Service: Telefon: +49 (6331) 2461-20 internationell
+49 (6331) 2461-45 internationell
+49 (6331) 2461-23 nationell
+49 (6331) 2461-27 nationell
+49 (6331) 2461-29 nationell
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 VECTOR KRAFT-serien och sorteras efter muskelgrupper.

A.3.1 Ryggmuskler (* beroende på vilken version)

	VECTOR BACK EXTENSION	VECTOR BACK PULL
Användningsområde	Fitness/medicin	Fitness/medicin
Mått i cm (L/B/H)	100 x 120 x 155	120 x 145 x 155
Max. viktmontering	90 kg* eller 95 kg*	107,5 kg* eller 112,5 kg*
Stegring av viktplattor	2,5 kg* eller 7,5 kg*	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 235 kg	ungefär 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	+10°C till +40°C	+10°C till +40°C
Rumstemperatur: Lagring	-30°C till +50°C	-30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	VECTOR BUTTERFLY REVERSE	VECTOR LAT PULL
Användningsområde	Fitness/medicin	Fitness/medicin
Mått i cm (L/B/H)	135 x 155 x 155	130 x 170 x 240
Max. viktmontering	90 kg* eller 95 kg*	112,5 kg* eller 117,5 kg*
Stegring av viktplattor	2,5 kg* eller 7,5 kg*	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 190 kg	ungefär 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	+10°C till +40°C	+10°C till +40°C
Rumstemperatur: Lagring	-30°C till +50°C	-30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

A.3.2 Axelmuskler (* beroende på vilken version)

	VECTOR SHOULDER ABDUCTION	VECTOR SHOULDER PRESS
Användningsområde	Fitness/medicin	Fitness/medicin
Mått i cm (L/B/H)	120 x 115 x 155	135 x 135 x 180
Max. viktmontering	85 kg* eller 90 kg*	107,5 kg* eller 112,5 kg*
Stegring av viktplattor	2,5 kg* eller 7,5 kg*	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 200 kg	ungefär 210 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Sitthöjd	Sitthöjd
Justering med pneumatisk fjäder	Sitsens höjdreglage	Sitsens höjdreglage
Excenter	nej	nej
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande	+10°C till +40°C	+10°C till +40°C
Rumstemperatur: Lagring	-30°C till +50°C	-30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

A.3.3 Bröstmuskler (* beroende på vilken version)

	VECTOR BUTTERFLY	VECTOR CHEST PRESS
Användningsområde	Fitness/medicin	Fitness/medicin
Mått i cm (L/B/H)	120 x 155 x 155	145 x 155 x 155
Max. viktmontering	90 kg* eller 95 kg*	85 kg* eller 90 kg*
Stegring av viktplattor	2,5 kg* eller 7,5 kg*	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 200 kg	ungefär 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	+10°C till +40°C	+10°C till +40°C
Rumstemperatur: Lagring	-30°C till +50°C	-30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

A.3.4 Övre armmuskler (* beroende på vilken version)

	VECTOR BICEPS FLEXION	VECTOR TRICEPS EXTENSION
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	2,5 kg* eller 7,5 kg*	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 170 kg	ungefär 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 (*beroende på vilken version)

	VECTOR ABDOMINAL FLEXION	VECTOR ABDOMINAL TORSION
Användningsområde	Fitness/medicin	Fitness/medicin
Mått i cm (L/B/H)	105 x 130 x 155	135 x 100 x 155
Max. viktmontering	90 kg* eller 95 kg*	90 kg* eller 95 kg*
Stegring av viktplattor	2,5 kg* eller 7,5 kg*	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 220 kg	ungefär 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 Bäckensmuskler (* beroende på vilken version)

	VECTOR ABDUCTOR	VECTOR ADDUCTOR
Användningsområde	Fitness/medicin	Fitness/medicin
Mått i cm (L/B/H)	140 x 130 x 155	175 x 125 x 155
Max. viktmontering	90 kg* eller 95 kg*	90 kg* eller 95 kg*
Stegring av viktplattor	2,5 kg* eller 7,5 kg*	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 215 kg	ungefär 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	+10°C till +40°C	+10°C till +40°C
Rumstemperatur: Lagring	-30°C till +50°C	-30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	VECTOR HIP EXTENSION
Användningsområde	Fitness/medicin
Mått i cm (L/B/H)	100 x 125 x 155
Max. viktmontering	85 kg* eller 90 kg*
Stegring av viktplattor	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 170 kg
Max. viktmotstånd	200 kg
Möjliga inställningar	-
Justering med pneumatisk fjäder	-
Excenter	ja
Låsta sprintar	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej
Viktöverföring	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande	+10°C till +40°C
Rumstemperatur: Lagring	-30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande

A.3.7 Lårmuskler (* beroende på vilken version)

	VECTOR LEG EXTENSION	VECTOR LEG FLEXION
Användningsområde	Fitness/medicin	Fitness/medicin
Mått i cm (L/B/H)	105 x 140 x 155	105 x 145 x 155
Max. viktmontering	107,5 kg* eller 112,5 kg*	112,5 kg* eller 117,5 kg*
Stegring av viktplattor	2,5 kg* eller 7,5 kg*	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 265 kg	ungefär 255 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Bakstöd, benlängd, hävstångsarm	hävstångsarm, benlängd/ fotdyna, bakstöd, bendynor
Justering med pneumatisk fjäder	-	Sitsens höjdreklage
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

	VECTOR SQUAT PRESS
Användningsområde	Fitness/medicin
Mått i cm (L/B/H)	100 x 240 x 155
Max. viktmontering	195 kg* eller 200 kg*
Stegring av viktplattor	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 415 kg
Max. viktmotstånd	200 kg
Möjliga inställningar	Bakstöd, benlängd, fotstöd
Justering med pneumatisk fjäder	-
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

A.3.8 Multifunktionell (* beroende på vilken version)

	VECTOR CABLE stående	VECTOR CABLE väggmonterad
Användningsområde	Fitness / medicin	Fitness / medicin
Mått i cm (L/B/H)	120 x 160 x 225	86 x 41 x 225
Max. viktmontering / Stegning 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

	VECTOR CABLE CROSSOVER	VECTOR CABLE TOWER
Användningsområde	Fitness	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	91 x 338 x 218	120 x 290 x 220
Max. viktmontering / Stegning 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	-	lärskydd
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

	VECTOR SEATED DIP	VECTOR PULL UP/DIP
Användningsområde	Fitness/medicin	Fitness/medicin
Mått i cm (L/B/H)	162 x 117 x 155	81 x 120 x 215
Max. viktmontering	90 kg* eller 95 kg*	90 kg* eller 95 kg*
Stegring av viktplattor	2,5 kg* eller 7,5 kg*	2,5 kg* eller 7,5 kg*
Total vikt/maskin	ungefär 210 kg	ungefär 210 kg
Max. viktmotstånd	200 kg	200 kg
Möjliga inställningar	Sitthöjd, bakstöd,	-
Justering med pneumatisk fjäder	Sitsens höjdreglage	-
Excenter	nej	nej
Låsta sprintar	ja	ja
Lättillgänglighetsfunktion	nej	nej
Viktöverföring	Stålkabel	Stålkabel
Rumstemperatur: Handhavande	+10°C till +40°C	+10°C till +40°C
Rumstemperatur: Lagring	-30°C till +50°C	-30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	VECTOR MULTI PRESS
Användningsområde	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	170 x 210 x 220
Maximal belastning	300 kg
Total vikt/maskin	ca. 150 kg
Max. viktmotstånd	-
Möjliga inställningar	-
Justering med pneumatisk fjäder	-
Excenter	nej
Låsta sprintar	nej
Lättillgänglighetsfunktion	nej
Viktöverföring	-
Rumstemperatur: Handhavande	+10°C till +40°C
Rumstemperatur: Lagring	-30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande
Håldiameter på viktplattor	50/51mm

A.3.9 Bänkar

	VECTOR COMPLEX BACK BENCH	VECTOR FLAT BENCH
Användningsområde	Fitness	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	138 x 68 x 94	105 x 60 x 40
Total vikt/maskin	ca. 50 kg	ca. 25 kg
Max. viktbelastning (användarvikt + viktmontering)	180 kg (endast användarvikt)	200 kg (endast användarvikt)
Möjliga inställningar	Lår dynor, Ben dynor	-
Justering med pneumatisk fjäder	Lår dynor	-
Rumstemperatur: Handhavande	+10°C till +40°C	+10°C till +40°C
Rumstemperatur: Lagring	-30°C till +50°C	-30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	VECTOR MULTI BENCH	VECTOR OLYMPIC FLAT BENCH
Användningsområde	Fitness	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	135 x 60 x 100	160 x 125 x 125
Total vikt/maskin	ca. 35 kg	approx. 50 kg
Max. viktbelastning (användarvikt + viktmontering)	200 kg (endast användarvikt)	400 kg
Möjliga inställningar	Ryggstöd	-
Justering med pneumatisk fjäder	-	-
Rumstemperatur: Handhavande	+10°C till +40°C	+10°C till +40°C
Rumstemperatur: Lagring	-30°C till +50°C	-30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande	30% - 75% icke kondenserande

	VECTOR OLYMPIC INCLINE BENCH	VECTOR SCOTT BENCH
Användningsområde	Fitness	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	160 x 125 x 135	160 x 125 x 125
Total vikt/maskin	approx. 45 kg	ca. 50 kg
Max. viktbelastning (användarvikt + viktmontering)	350 kg	250 kg
Möjliga inställningar	Sitthöjd	Sitthöjd
Justering med pneumatisk fjäder	-	Sitsens höjreglage
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

	VECTOR SQUAT RACK
Användningsområde	Fitness
Mått i cm (L/B/H)	175 x 120 x 175
Total vikt/maskin	ca. 65 kg
Max. viktbelastning (användarvikt + viktmontering)	300 kg
Möjliga inställningar	-
Justering med pneumatisk fjäder	-
Rumstemperatur: Handhavande Rumstemperatur: Lagring	+10°C till +40°C -30°C till +50°C
Relativ fuktighet	30% - 75% icke kondenserande
Håldiameter på viktplattor	åtminstone 30 mm

A.4 Elektromagnetische Aussendung und Störfestigkeit

Maskiner av typ ERGOFIT tillverkas enligt kraven i DIN EN 60601-1-2: 2015. Denna standard sörjer för grundläggande säkerhetsinformation och rör viktiga funktioner i fall av elektromagnetiska störningar från medicinsk utrustning, beroende på den miljö där maskinerna används. Avsett användningsområde för maskiner av typ ERGOFIT är hälsovårdsinrättningar, förutom i närheten av radiofrekvent medicinsk utrustning och utanför rum med avskärmning för magnetresonanstomografi, samt i miljöer för egenvård (exempelvis kliniker avsedda för primärvård).

Precis som för all annan elektrisk utrustning kan man inte garantera 100% felfri funktion. Påverkan eller störning kan förekomma i vissa miljöer. Följande viktiga varningar gäller:

VARNING:

- ⊗ Risk för felfunktion!
Undvik att använda maskinen i omedelbar närhet till andra enheter eller staplad på andra enheter. Om man måste använda maskiner från ERGOFIT på sådant sätt skall man hela tiden övervaka att maskinerna används på rätt sätt.
- ⊗ Risk för ökande elektromagnetiska strålning och minskat skydd mot störningar i maskinen! Risk för felfunktion! Invänd inga tillbehör eller kablar än de som specificeras eller levereras av tillverkaren. (kabel för anslutning till maskinen, nätverkskabel)
- ⊗ Försämrad funktion i maskinen! Bärbar radiofrekvent kommunikationsutrustning (inklusive tillbehör som antennkablar och externa antenner) måste vara minst 30 cm (12 tum) från någon del i systemet ERGOFIT, inklusive de kablar som specificeras av tillverkaren.

Vi rekommenderar följande åtgärder om man upptäcker elektromagnetiska störningar i maskinen:

- ⊗ Vänd eller flytta på utrustning i närheten.
- ⊗ Öka på avståndet mellan enheterna.
- ⊗ Anslut strömkablar till uttag i olika strömkretsar.
- ⊗ Kontakta tillverkaren eller en servicetekniker.

Dessa riktlinjer gäller inte i alla situationer. Elektromagnetisk strålning påverkas av absorption och reflektion från strukturer, objekt och människor.

Elektromagnetisk strålning och skydd mot störningar, efterlevnad och tester

Maskiner från ERGOFIT är avsedda för att användas i miljöer som specificerats ovan. Se till att maskinerna endast används i lämplig miljö. Maskinerna använder sig av högfrekventa interna processer. Eftersom maskinerna är konstruerade enligt reglementet för klass B, har den blygsam radiofrekvent strålning, och det är tveksamt om elektroniska enheter i närheten påverkas.

När gränsvärdena enligt DIN EN 61000-3-2 bestämdes, förutsattes det att maskinerna används i professionella miljöer.

Elektromagnetiska störningar mätningar	Krav < Kriterier	Uppmätt < Kriterier
Radiofrekvent strålning i enlighet med CISPR 11, tysk version enligt DIN EN 55011, induktiv spänning p.g.a. radiofrekvent störning	Klass B	Klass B
Radiofrekvent strålning i enlighet med CISPR 11, tysk version enligt DIN EN 55011, strålad spänning p.g.a. radiofrekvent störning	Klass B	Klass B
Distortion p.g.a. harmoniska svängningar enligt IEC 61000-3-2	Klass A	Uppfylles
Spänningsfluktuation och flimmer enligt IEC 61000-3-3	Pt < I	Pt < I

Elektromagnetisk strålning och skydd mot störningar, efterlevnad och tester

Mätning av EMI	Krav	Uppmätt
Statisk elektricitet (ESD) enligt IEC 61000-4-2	Kontakt ±8 kV Luft ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV	Kontakt ±8 kV Luft ±15 kV
Radiofrekvent strålning enligt IEC 61000-4-3	3 V/m eller 10 V/m 80 MHz till 2.7 GHz	10 V/m 80 MHz till 2.7 GHz
Radiofrekvent strålning i omedelbart närhet till trådlösa kommunikationsenheter enligt IEC 61000-4-3	se följande tabell	se följande tabell
Magnetfält för infrekvens (50/60 Hz) enligt IEC 61000-4-8	30 A/m 50 Hz eller 60 Hz	100 A/m 50 Hz
Elektriska störningar i form av transienter enligt IEC 61000-4-4	+/- 2 kV / 100 kHz repetitiv frekvens för strömtillförs	+/- 2 kV / 100 kHz repetitiv frekvens för strömtillförs
Spikar enligt IEC 61000-4-5	Ledning - Ledning: ±0.5 kV, ±1 kV Ledning – effekt (PE): ±0.5 kV, ±1 kV, ±2 kV	Ledning - Ledning: ±0.5 kV, ±1 kV Ledning – effekt (PE): ±0.5 kV, ±1 kV, ±2 kV
Geleitete HF-Störgrößen Induktiv radiofrekvent störning enligt IEC 6100-4-6	6 V _{rms} 150 kHz till 80 MHz	6 V _{rms} 150 kHz till 80 MHz
Spänningsfall, korta spänningsavbrott och fluktuerande spänning enligt IEC 61000-4-11	30 % 10ms → B 60 % 100 ms → C >98 % 5000ms → C	30 % 10ms → A 60 % 100 ms → A >98 % 5000ms → A

Skydd mot trådlösa kommunikationsenheter (enligt IEC 61000-4-3/DIN EN 61000-4-3, Provning av immunitet mot utstrålade radiofrekventa elektromagnetiska fält)					
Provfrequens	Mätområde (MHz) Service	Max. effekt (W)	Avstånd (m)	Miniminivå (V/m)	Uppmätt nivå (V/m)
385	380 – 390 TETRA 400	1,8	0,3	27	28
450	430 – 470 GMRS 460, FRS 460	2	0,3	28	28
710 745 780	704 – 787 LTE Range 13, 17	0,2	0,3	9	9
810 870 930	800 – 960 GSM 800 /900, TETRA 800, iDEN 820, CDMA 850, LTE Range 5	2	0,3	28	28
1720 1845 1970	1700 – 1990 GSM 1800, CDMA 1900, GSM 1900, DECT, LTE Range 1, 3, 4, 25, UMTS	2	0,3	28	28
2450	2400 – 2570 Bluetooth, WLAN 802.11 b/g/n, RFID 2450, LTE Range 7	2	0,3	28	28
5240 5500 5785	5100 – 5800 WLAN 802.11 a/n	0,2	0,3	9	9

ERGOFIT

ERGOFIT GmbH

Blocksbergstraße 165 – 66955 Pirmasens
Tel.: 06331 2461-0 – Fax: 06331 2461-55
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de