|  |
| --- |
| Piusa Kordoni jõusaali kasutus ja hooldus juhend |
|  |
|  |
|  |

Maaletooja ja paigaldaja:

Powerman OÜ

Aadress: Teaduspargi tn 6/1, Tallinna linn, Harju maakond, 12618

Tel: +372 641 9007, +372 641 9052

Mob: +372 514 7751

E-post: info@powerman.ee

|  |
| --- |
| Piusa kordoni jõusaali erinevate trenažööride kasutus- ja hooldusjuhend. |

1.Alakõhupink 3-4 lk

2.Biitsepsi pink 5-6 lk

3.Kükipuur 7-8 lk

4.Lamadessurumise pink 9-10 lk

5.Kõhu kaldpink 11-12 lk

6.Hantlite komplekt 13-14 lk

7.Hantlite alused 15 lk

8.Veloergomeeter 16-18 lk

9.Sõudeergomeeter 19-25 lk

10.Jooksumatt 26-29 lk

11.Multifunktsionaalne pink 30-31 lk

12.Lauatennise laud 32-33 lk

13.Reguleeritav kaldpink 34-35 lk

14.Kangikettad 36 lk

15.Seinaredel 37-38 lk

16.Rippeskätekõverduste kang 39-40 lk

17.Z-Kang 41-42 lk

18.Tõstekang 43-44 lk

19.Jõutõste kang 45-46 lk

20.Ketaste alus 47 lk

21.Info 48-49 lk

Alakõhupink



Pink on kasutamiseks keharaskusega harjutustes.

Keelatud kasutada lisaraskusi.

Kuluosa nahk.

Puhastamine kergelt niiske lapiga.

Max kasutaja kaal 150kg

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastamine kergelt niiske lapiga iga teine kuu) |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Biitsepsi pink



Saab treenida käsivart ja biitsepsit.

Pingi pehmendusele on keelatud asetada kange ja kettaid.

Pingi puhastamine kergelt niiske lapiga.

Max. kasutaja kaal 150kg +raskused.

Loomulik kulumine on nahkpolster.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastamine kergelt niiske lapiga (iga teine kuu) |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Kükipuur.



Raskusi võib maha visata turvaraudadele.

Kükipuuri liikumisel on vaja puur kinnitada põranda külge.

Kükipuuri kasutamise maksimaalne kaal 300kg

Hooldus: Kontrollida kettaladustamise kinnitusi 2-3 kuu tagant

Puhastamine :Kuiva lapiga

Kükipuuri ei tohi puhastada märja lapiga.

Loomulik kulumine on värvi eraldumine turvaraudadelt ja raamilt.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Kuiva lapiga puhastamine iga teine kuu |  |  | Kontrollida üle kinnitused iga 2 kuu | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Rinnalt surumispink



Pink on mõeldud lamades surumiseks.

Pingi pehmendusele on keelatud asetada kange ja kettaid.

Hooldus: Pingi puhastamine kergelt niiske lapiga.

Max. kasutaja kaal 150kg +raskused.

Loomulik kulumine on nahkpolster.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastamine kergelt niiske lapiga iga teine kuu) |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Kõhukaldpink



Pink on kasutamiseks keharaskusega harjutustes.

Keelatud kasutada lisaraskusi.

Kuluosa nahk.

Puhastamine kergelt niiske lapiga.

Max kasutaja kaal 150kg

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastamine kergelt niiske lapiga iga teine kuu) |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Hantlid



Saab treenida erinevaid lihaseid.

Hantleid on keelatud asetada pinkide pehmendustele ja mahavisata.

Puhastamine vaid raskusosasid mitte käepidet.

Loomulik kulumine raskusosa kummikate.

Kroomitud hantleid ei tohi puhastada märja ega niiske lapiga.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Plastik osade puhastamine iga teine kuu) |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Hantlialus



Raamile saab asetada hantleid.

Hantleid ei tohi visata raamile.

Puhastada kuiva lapiga

Loomulik kulumine värvkate.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastada kuiva lapiga iga teine kuu) |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Veloergomeeter.



Max kasutaja kaal 150kg

Raskust saab lisada keerates raskusnuppu raamil.

Display hakkab tööle peale väntamise alustamist.

Displaylt vajutades näeb aeg,kiirus,distants,pöörded,kalorid, ja pulss, selleks on vaja vajutada display parempoolset nuppu ja valida endale vajalik parameeter.

Pulsi nägemiseks kasuta oma puslivööd.

Juhtraud reguleeritav üles-alla ja ette-taha

Sadul reguleeritav üles-alla ja ette-taha

Kui displayle ei tule pilti ette on vaja kontrollida display patareisid, mis võivad olla tühjad.

Hooldus: Õlitada ketti 2 kuu tagant. Selleks eemalda ketikaitse ja õlita kett, kasuta selleks WD40 õli. Kontrolli kas kett on pingul. Ketti saab pingutada kui avad hooratta põhipoldid ja keerad peale tõmmitspolte ning peale mida kinnitad põhipoldid.

Puhastada kergelt niiske lapiga.



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Tolmuimejaga tolmu võtmine keti katte alt (iga teine kuu) | Puhastus ja keti ülevaatus, kas on piisavalt määret (iga teine kuu) | Keti määrimine (iga 180 tunni tagant v) | Kontrollida üle kett, kohandada, kui vajalik (iga kuu) | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

**SÕUDEERGOMEETER CONCEPT2**



**TÄHTSAD OHUTUSNÕUANDED**

1) Alati hoida raamilukk kinnises asendis siis, kui hooratta ja monorelsi osad on ühendatud. Kui nii ei tee, võib juhtuda õnnetus ergomeetri tõstmisel, liigutamisel.

2) Et vältida võimalikku vigastust, ole ettevaatlik ühendades monorelsi- ja hooratta osasid ning lukustades raamilukku.

3) Kui monorelss- ja hooratas on ühendatud, mitte tõsta sõudeergomeetrit püstisesse asendisse hooratta peale, sest nii võib ergomeeter ümber kukkuda.

LK.4

Pildid 1-4 **Monorelsi- ja hooratta ühendamine**

Pildid 1-3 **Monorelsi lahtivõtmine**

Pildid-1-4 **Jalatugede seadistamine**

LK.5 Kui monorelss- ja hooratas on ühendatud, siis mitte tõsta sõudeergomeetrit püstisesse asendisse hooratta peale, sest nii võib ergomeeter ümber kukkuda.

LK.6 **Käepidemehoidja kasutamine**

1. Aseta käepide hoidjasse, et selleni oleks ergomeetril istudes kergem ulatuda.

2. Soovitus: kui masin ei ole pidevas töös (öösel, treeningute vahel), on parem lasta käepide vabalt vastu ketijuhi kummist kaitset ja mitte hoida pidevalt hoidjas sest see pikendab tagasitõmbekummi kestvust.

LK.7-8 **Enne esimest treeningut**

1) Konsulteeri oma arstiga. Ole veendunud, et pingutava treeningprogrammi sooritamine ei ole sulle ohtlik.

2) Vaata hoolikalt üle sõudmistehnika lk.12. Ebakorrektne tehnika võib kaasa tuua vigastusi.

3) Alusta iga treeningut mõneminutilise rahuliku sõudmisega soojenduseks.

4) Alusta oma treeningprogrammi hästi rahulikult. Ära sõua rohkem kui 5 minutit esimesel korral. Lase oma kehal uue harjutusega kohaneda.

5) Suurenda järkjärgult kahe nädala kestel oma treeningu pikkust ja intensiivsust. Ära sõua täis jõuga enne, kui sa ei ole kohanenud tehnikaga ja pole sõudnud vähemalt nädal aega. Nagu iga kehalise tegevuse korral, võib kiiruse ja mahu järsk suurendamine, ebapiisav soojendus ning vale tehnika kasutamine suurendada vigastuste ohtu.

6) Sõudes liiga kõrge vastupanuga, võib see olla kahjulik sinu treeningprogrammile - vähendades sinu soorituse võimsust ja suurendades vigastuste riski. Parem on kasutada pigem väiksemat kui suuremat vastupanu.

7) Tempo võiks olla 24-30 tõmmet minutis.

LK.9 **TÄHTSAD OHUTUSNÕUANDED**

1) Selle masina kasutamine kulunud või nõrgenenud osadega nagu - kett, hammasratas, keti pöörlev ühendus, käepideme U-polt ning tagasitõmbekumm - võib põhjustada kasutaja vigastuse. Kui tekib kahtlus mõne osaga, siis C2 soovitab, et see osa vahetataks koheselt originaalse C2 osaga. Teiste mittestandartsete osade kasutamine võib põhjustada vigastusi või halvendada masina töötamist. 2

2) Et vältida võimalikke vigastusi, ole ettevaatlik monorelsi ühendamisel hoorattaga ning raamiluku lukustamisel.

3) Kasutage masinat stabiilsel, ühetasasel pinnal.

LK.10-11 **OHUTUS**

1) Ära lase käepidemel lennata ketijuhi vastu.

2) Enne alustamist aseta käepide vastu ketijuhti või käepideme hoidja taha.

3) Tõmba mõlema käega otse tagasi.

4) Ära keeruta ketti, ega tõmba seda küljelt küljele.

5) Ära sõua ühe käega. Keti vale käsitlemine võib põhjustada õnnetusi.

6) Hoia riideid eemale istme rullikutest.

7) Hoidke lapsed, koduloomad ja käed eemale istme rullikutest, rullikud võivad põhjustada õnnetusi.

8) Teostage regulaarselt põhjalik hooldus, nagu kirjeldatud lk 28.

9) Enne sõudeergomeetri liigutamist pange raamilukk alati lukustatud asendisse.

LK.12-17 **Õige sõudetehnika**

Sõudetsüklis on kaks osa: tõmme ja ettevalmistus - need liigutused on ühendatud, et tõmme oleks sujuvam ja jätkuvam. Tsükli üheski osas ei tohi olla peatumist. Me soovitame, et keegi vaataks kõrvalt kuidas te sõuate ja võrdleks teie keha asendeid piltidel olevatega. Vale tehnikaga sõudmine võib viia vigastuseni.

1. **HAARE**

Sõudja jõuab eesmisse asendisse põlved kõveras, käed välja sirutatud ja keha hoorattapoole kummardunud. Tõmme algab jalgade ja seljaga. Käed on sirged ja õlad on lõdvestunud.

2. **TÕMME**

Sõudja jalad sirutuvad ja keha liigub läbi vertikaalse asendi veidi taha kaldu. Poolel tõmbel on käed ikka sirged ja õlad lõdvestunud.

3. **TÕMBE LÕPP**

Tõmbe lõpus tõmmatakse käepide käte ja õlgade abil roidekaareni. Jalad on sirged ja keha on kergelt taha kallutatud. Jälgi, et käepideme kõrgus tõmbe lõpus ei oleks liiga kõrge(rinnani) ega liiga madal(kubemeni).

4. **ETTEVALMISTUS**

Ettevalmistus algab käte välja sirutamisega ja keha kallutamisega puusadest ettepoole. Käepide liigub põlvedest ette, et vältida põlvede ja käte kokkupuudet pingi ette liikudes.

5. **HAARE**

Keha kallutub ette, jalad on valmis järgmiseks tõmbeks. Jäta meelde, et su keha ei tohiks kordagi täielikult peatuda.

LK.18-21 **Treeningu intensiivsus**

Treeningu intensiivsuse ei määra ära tuulekoja klapi asend, vaid sinu enda pingutus. Mida kiiremini ratas keerleb seda suuremat takistust sa tunned, sõltumata sellest millise seadistuse sa valid. Seda sellepärast, et hooratta labad tekitavad tuuletakistust hooratta aeglustamiseks.

Varieerides intensiivsuse ja kestvusega saab sõudetreeningul seada endale erinevaid eesmärke.

Sõua tugevusega mis lubab sul sõuda vähemalt 20 minutit. See võimaldab kasutada kõiki sõudmise kardiovaskulaarseid omadusi. Ära sõua liiga kõvasti! Kontrolli oma sõudmise intensiivsust selle järgi kui kõvasti sa tõmbad!

Mõtle, et sõidad sõudeergomeetril nagu paadis. Kui sa sõuad rahulikult saad sa kaua sõuda. Et paat liiguks kiiremini tuleb kõvemini tõmmata. Kui sa tahad, et paat väga kiiresti liiguks, siis väsid sa väga kiiresti. Õhutakistus hoorattale toimib samamoodi nagu veetakistus paadile.

Jälgi monitori, see näitab koheselt iga tõmbe järel sinu tõmmete tugevust e. kui kiiresti “paat” liigub.

Sea tuuleklapp nii, et sõudeergomeeter oleks nagu kerge kiire paat (numbrid 1-4) või nagu suur aeglane paat (numbrid 6-10).

Mõlema “paadiga” saab sõuda nii kiiresti kui ka aeglaselt. Kui sa tahad, et kumbki neist paatidest liiguks kiiresti, siis pead sa rakendama palju jõudu. Et kiiret paati kiiremini liikuma panna, pead sa oma jõudu rakendama kiiremini. Kui tahad suurt paati kiiremini liikuma panna, siis tunned kõige suuremat takistust.

Sõudes nii, et tuuleklapp on liiga raskes asendis, võib see olla kahjulik sinu treeningprogrammile - vähendades su võimsust, naudingut ja treeningu pikkust. Nii nagu iga teise treeningu puhul, võib liiga suur jõu kasutamine suurendada vigastuste ohtu.

LK.22-26 **Treening sõudeergomeetril Concept2** 3

**1) Määra kindlaks oma eesmärk**.

Neid võib olla üks või mitu:

¤ kehakaalu vähendamine

¤ üldise hea tervise ja enesetunde säilitamine

¤ rehabilitatsiooni abivahend

¤ teise spordiala jaoks treenimine

¤ võistlussõudmise jaoks treenimine

**2) Alusta oma treeningprogrammiga**.

Siin on mõned põhilised juhised treeningprogrammi koostamiseks.

**Kehakaalu vähendamine**:

Treeningute sagedus: 5- 6 korda nädalas. Kestvus: 20-50 minutit.

Intensiivsus: Keskmine rahulik töö nii, et on võimalik suhelda treeningul; vahelduseks võib kasutada intervalle.

Näidis harjutused: ¤5000 meetrit sõudmist; ¤30 minutit sõudmist; ¤1 minut tugevamalt, 1 minut rahulikult, kokku vähemalt 20 minutit sõudmist.

**Üldise hea tervise ja enesetunde säilitamiseks**:

Treeningute sagedus: 3-5 korda nädalas, võib vahelduda teiste treeningutega.

Kestvus: vähemalt 20 minutit. Intensiivsus: keskmine, rahulik tempo.

Näidis harjutused: ¤20 minutit sõudmist; ¤4000 meetrit sõudmist; ¤40 sekundit tugevamalt, 20 rahulikult, kokku vähemalt 15-25 minutit sõudmist.

**Rehabilitatsiooniks**:

Tööta koos arsti või rehabilitatsiooni spetsialistiga välja sulle sobivaim treeningplaan arvestades sinu konkreetseid vajadusi.

**Teise spordiala jaoks treenimine**:

Sinu programm varieerub, sõltuvalt sinu põhiala iseloomust ja perioodist.

Treeningute sagedus: võistlusperioodil1-2 korda nädalas, mittevõistlusperioodil 2-4 korda nädalas.

Kestvus: 30-60 minutit - lühemad intensiivsema töö jaoks, pikemad kestvustreeninguteks

Intensiivsus: rahulik aeroobne töö, anaeroobsel lävel töö, intervalltreening, võistlusvõimsusega töö.

Näidis harjutused: ¤40 minutit sõudmist või 10000 meetrit sõudmist; ¤1 minut tugevalt, 1 minut rahulikult kokku 40 minutit sõudmist; ¤1-2-3-4-3-2-1 minuti püramiid treeningut + 30 sekundit puhkust; ¤3 min. tempoga @ 18t/m, 2min. tempoga @ 24t/m, 1min. tempoga@ 28t/m, kokku 30-60 minutit sõudmist.

**Võistlussõudmise jaoks treenimine**:

Kui sul ei ole treenerit ega klubiprogrammi mida jälgida, siis siin on peamised juhised:

Treeningute sagedus: 4-6 korda nädalas. (vähem siis, kui sõuad ka veepeal)

Kestvus: 20-60 minutit sõltuvalt treeningu intensiivsusest.

Intensiivsus: nii vastupidavus treeningud, kui ka kiirustreeningud.

Näidis harjutused:

¤2x (10x 20-40sek tugevalt, 60-90 sek puhkust). 5-7 minutilised puhkused seeriate vahel. Intensiivsus: 8-10 sek tugevamini kui võistluskiirus.

¤2x (3x 2min tempoga/1min puhkust) 5-7 minutit puhkust seeriate vahel. Intensiivsus: 2-4 sek tugevamini kui võistluskiirus.

¤3x 1500 meetrit, 5 minutit puhkust vahepeal, võistluskiirusega.

¤3000-4000 meetrit, 2-4 sek allpool võistluskiirust.

¤30 minutit, 5-7 sek allpool võistluskiirust.

¤60 minutit, 8-12 sek allpool võistluskiirust.

**3) Jälgi oma tulemusi**.

Testi ennast regulaarselt, korrates sama harjutust perioodiliselt. Kirjuta oma treeningud ja tulemused treeningpäevikusse ja võrdle tulemusi. Soovitame kasutada 2000 meetri ja 30 minuti sõudmist, siis saad enda tulemusi võrrelda teistega samas vanuse- ja kaaluklassis Concept2 Maailma Edetabelis. 4

**4) Arenda ja muuda oma programmi vajaduse järgi**.

Kui treeningute jooksul ei ole sa arenenud oma eesmärgi suunas, pead muutma treeningprogrammi. Hea on konsulteerida treeneriga või mõne teise harrastajaga. Kui oled väsinud ja tulemused lähevad halvemaks, siis ilmselt treenid liiga tugevasti.

LK.27 **HOOLDAMINE**

**HOIATUS**

Masina ohutus saab säilitada ainult juhul, kui seadme kahjustusi ja kulumist regulaarselt kontrollitakse. Ohutuse tagamiseks vahetage koheselt defektsed osad. Eemalda masin kasutusest kuni vajalik remont on teostatud.

LK.28-29 **Soovitatav hooldamiskava.**

Igapäevane: Pühi monorelssi lapi või mitte-abrasiivse küürimislapiga peale iga kasutuskorda e. treeningut vt. lk. 30.

Iga 50 töötunni järel (Iga nädal spordisaalides ja -klubides.): puhastage ja õlitage kett spetsiaalse õliga vt. lk. 31.

Iga 250 töötunni järel (Iga kuu spordisaalides ja -klubides.):

1) Kontrolli ketti, et seal ei oleks paendumatuid lülisid. Kui õlitamine ei aita, tuleks kett asendada uuega.

2) Kontrolli keti ja käepideme ühendust. Kui auk on suurenenud, või U-polt on pooleldi läbi kulunud, tuleks terve ühendus ära vahetada.

3) Pinguta tagasitõmbekummi, kui käepide ei liigu tagasi vastu ketijuhi kummikaitset vt. lk.32.

4) Kontrolli, kas esimese jala kinnituskruvid on korralikult kinni, vajadusel pinguta neid.

5) Pinguta või lase lõdvemaks monitorijala kruvisid, kui vaja.

6) Kontrolli kas tuulekambri sees on tolmu, kui vaja, siis kasuta tolmuimejat.

NB! Monitor on suletud üksus. Ärge võtke seda lahti. Katse seda lahti monteerida katkestab garantii. Kontakteeru Concept2 esindajaga kui on probleem.

LK.30 **Monorelsi puhastamine**

Puhasta iga päev pärast kasutamist. Vajalikud vahendid: lapp, puhastusaine (soovitus: kergelt veega niisutatud lapp).

Keelatud: mineraalhapped, pleegitus-valgendusained, abrasiivsed materjalid.

LK.31 **Keti õlitamine**

Iga 50 töötunni järel. Kasuta üks teelusikatäis 20W õli. Pühi liigne õli ära. Korda toimingut, kui vaja.

LK.32 **Tagasitõmbekummi pingutamine** (Pildid 1-6)

Kasuta ainult Concept2 poolt pakutavat kummi. Teiste kummide kasutamine võib märkimisväärselt kahjustada masina toimimist.

LK. 33**Sammud 4a-4d**

Tagasitõmbe kummi reguleerides tuleb kummi pingutada võrdselt mõlemast otsast.

LK.34-35 **Hooratta avamine ja puhastamine** (Pildid 1-7)

Teostada iga 250 töötunni järel. Kontrolli kas tuulekambri sees on tolmu, kui vaja, siis kasuta tolmuimejat.

LK.36 **GARANTII CONCEPT2 SÕUDEERGOMEETRILE**

Concept2 sõudeergomeetritele kehtib 2-aastane piiratud garantii ja 5-aastane garantii alates ostukuupäevast. See tähendab 2-aastast garantiid liikuvatele osadele ja monitorile ning 5-aastast garantiid raami osadele.

Täpsem info garantiitingimustest: www.concept2.com/warranty

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Tolmuimejaga tolmu võtmine katte alt) | Puhastus ja keti ülevaatus, kas on piisavalt määret (iga teine kuu) | Keti  määrimine (iga 180 tunni tagant) |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Jooksumatt

**Kasutusjuhend**

Kiire start „Quick start“, annab võimaluse kiiresti alustada treeningut. Vajutades nuppu „Quick start“ saab manuaalselt valida, vajutades noolt üles või alla, mis muudab raskusastet. Vajutades üks kord oodake, kuni seade reageerib ning mitte vajutada mitu korda järjemööda.

Kalde muutmiseks vajutada „Incline“ nupule. Vajutades üks kord nupule „Incline“ tõuseb kalle 3 cm jagu. Vajutades üks kord oodake, kuni seade reageerib ning mitte vajutada mitu korda järjemööda.

Display on 24 valguse veergu, milles iga veerg on 1 minuti pikkune. Esimesed kümme veergu on kergemad, peale seda järgnevad raskemad.

Põhiinfo seadme kohta:

Juhtpaneelil on kaks režiimi.

Esimene režiim on tööprofiil. Esimene nupp, mida vajutada on juhtpaneel „Display“. Vajutades seda korra näitab juhtpaneel 400 m ringrada. Vajutades taas „Display“ nuppu saate näha „Track“ ja profiile iga mõne sekundi tagant. Teadete aken näitab aega ja distantsi. Iga kord „Display“ nuppu vajutades saab näha järgnevat: Aeg, distants, Pulss, kalorid, Kiirus, Tööraskus, Vatte. Igat näitu näidatakse juhtpaneelil neli sekundit.

Juhtpaneelil asetsevad nupud „Stop/Reset“, millel on mitu erinevat funktsiooni:   
Vajutades „Stop/reset“ nuppu programmi jooksul saate peatada masina 5 minutiks. Jätkamiseks „Start“ jätkab programm selle koha pealt, kus pooleli jäi. Kui aga hoiate all nuppu kauem, kui kolm sekundit, teeb juhtpaneel täieliku taaskäivituse „Reset“.

Programmide kasutamisel on vaja sisestada enda vanus, pikkus ja kaal, kui soovite saada paremaid tulemusi. Vanuse sisestamiseks määratakse ära teie kõige kõrgem lubatud pulss.

Erinevad programmid:

Manual – annab võimaluse kasutada seadet ilma infot sisestamata.

1. Vajutage „Manual“ ning siis „Enter“;

2. Edasi küsitakse teie vanust. Vanuse saab lisada ja siis „ Enter“ vajutades liikuda edasi, aga ka lihtsalt „Enter“ vajutades saate edasi liikuda, enda andmeid mitte sisestades;

3. Edasi küsitakse teie kaalu. Kaalu saab lisada ja siis „ Enter“ vajutades liikuda edasi, aga ka lihtsalt „Enter“ vajutades saate edasi liikuda, enda andmeid mitte sisestades;

4. Aeg vajutage „Enter“;

5. Olles andmed sisestanud, vajutage „Start“ nuppu, millega saate alustada tööd;

6. Automaatselt tuleb 1 raskusaste, vajutades noolt üles või alla, saate raskust lisada või maha võtta;

7. vajutades nuppu „Display“ kuvatakse ekraanil profiilne info või 400 m ringrada.

Jooksurajal on kolm erinevat programmi erinevateks treeningute eesmärkideks: Kasutaja, Rasvapõletus ja Fusion.

Programmi valimiseks toimige järgmiselt:

1. Valige programm ja vajutage nuppu „Enter“;

2. Sisestage vanus vajutades noolt üles või alla ning vajutage „Enter“;

3. Sisestage kaal, vajutades noolt üles või alla ning vajutage „Enter“;

4. Aega küsides vajutage „Time“ ja siis „ Enter“;

5. Nüüd saab sisestada maksimalset raskust, valige vastav ning vajutage „Enter“;

6. Olete kõik vajaliku sisestanud ja vajutage „Start“ nuppu;

7. Raskust saab juurde lisada või vähendada, vajutades noolt üles või alla;

8. Programmi ajal vajutades „Display“ nuppu saate näha programmi infot;

9. Programmi lõppedes kuvatakse teile läbitud treeningu info.

**Hooldusjuhend**

*Jooksulindi õlitamise protseduur:*

Esimesena puhastada lindi ja aluse vahelt, eemaldamaks mustuse, mis võib olla sinna kogunenud. Kasuta puhastamiseks puhast kerget mittenarmendavat kaltsu või rätikut. Puhastage rätikuga lindi alt, kuni saate selle kätte mõlemat poolt linti, sooritades tegevust 1-2 korda. Õlitamiseks kasutada WD40 õli.

Hooldades korrapäraselt linti nagu ette nähtud, tagab jooksulindi pikemaajalise kestvuse. Õli kuivamisel hõõrdumine tiheneb, mistõttu võib mootor üle kuumeneda ning teisi kahjustusi põhjustada.

Soovitame kontrollida igakuiselt õli olemasolu lindi ja aluse vahel, seda on teil võimalik teha, kui käega kontrollite kas õli on olemas. Kui kontrolli tagajärjel esineb, et õli puudub, siis kontrollige ega ei ole juhtpaneelil ilmunud sõna“Lube“. Kui ei ole ilmunud, siis ilmub see pärast 180 töötundi.

Sooritage järgnev protseduur ning kasutage selleks silikoonil põhinevat määret:

1. Ühendage seade elektrivõrgust välja.

2. Mõõtke 46 cm mootori kattest. Kükitage alla ning ulatuge lindi alla umbes 13 cm kaugusele. Pigistage määret umbes 38 cm vahega „S“ kujuline ristsirge mootori kattele

3. Korrake sama liigutust teisel poolel.

4. Ühendage vooluvõrku seade tagasi.

5. Kõndige lindil mõõduka kiirusega 5 minutit, kuni määre on ühtlaselt jaotunud.

6. Märkus: Kui sõna „Lube“ ilmub juhtpaneelile, siis käituge järgnevalt:

1) Selleks, et siseneda „Engineering Mode Menu“ hoidke all kome nuppu korraga: „Start“, „Stop“ ja „Enter“, samal ajal sisestage ka turvalisuse võti „Safety key“. Kui ilmub juhtpaneelile „Engineering Mode Menu“, siis sisenemiseks vajutage „ Enter“.

2) Vajutage „Speed+“ nuppu (või „Speed-“ nuppu, et tagasi minna) kuni ilmub „Functions“, vajutades „Enter“.

3) Vajutage „Speed+“ nuppu senikaua kuni“ Reset Lube“ sõnum ilmub ja vajutage taas „Enter“.

4) Vajutage „Stop“ nuppu, et väljuda programmist.

5) Saate naasta jooksulindi kasutamise juurde.

**Kalibreerimise protseduur**

1. Eemaldada turvalisuse võti „Safety key“.

2. vajuta ning hoia all „Start“ ja „Fast+“ nuppe ning asenda „Safety key“. Hoia nuppe senikaua all, kuni ilmub juhtpaneelile „ Factory settings“ ning vajuta „Enter“.

3. Nüüd on võimalik muuta mõõtekava, kas kilomeetrites või miilides. Et seda teha hoidke all „Up“ või „Down“ nuppe, olenevalt mida te tahate ning vajutage „Enter“.

4. Tehke kindlaks, et ketta suurus oleks diameetrilt 3.0 l, siis vajutage „ Enter“.

5. Kohandage minimaalne kiirus (kui vajalik) 0,5 ja siis vajutage „Enter.

6. Kohandage maksimaalne kiirus 12,0-ni ja siis vajutage „Enter“.

7. Kohandage maksimaalne kõrgus 15-ni ja siis vajutage „Enter“.

8. Vajuta „Start“, et alustada kalibreerimist. Protsess on automaatne, kiirus tõuseb ette hoiatamata, seega ärge seiske lindi peal.

**Kiiruse sensori kohandamine**

Kui kalibreerimine ei saa läbi, seega võib olla vajalik kontrollida kiiruse sensorit.

1. Eemaldage mootori kate keerates lahti 8 kruvi, mis seda kinni hoiavad. Tõstke see kõrvale

2. Kiiruse sensor asetseb raami vasakul poolel, täpselt esimese rattarulliku juures (rulliku ümber asetseb lint, mis viib otse mootori juurde. Kiiruse sensor on väike ristkülikukujuline must karp, mis on ühendatud kaabliga.

3. Rulliku kõrval asetseb magnet; tehke kindlaks, et kiiruse sensor asetseb kohakuti magnetiga, kui see mööda liigub. Seal asetsevad kruvid, mis hoiavad sensorit kohapeal, mis tuleb lahti ühendada, et saaks kohandada sensorit. Keerake kruvid pärast kohandamist kinni tagasi.

**Muutmise Menüü „Engineering Mode Menu“**

Juhtpaneelil on sisse ehitatud diagnostiline tarkvara. Tarkvara annab võimaluse muuta juhtpaneelil sätteid kilomeetreid miilideks ning välja lülitada piiksumine kõlaritest, kui nuppu vajutatakse näiteks. Selleks, et siseneda „Engineering Mode Menu“ vajutage ning hoidke all nuppe „Start“, „Stop“ ja „ Enter“, siis sisestage „Safety Key“. Hoida senikaua nuppe all, kuni ilmub juhtkonsoolile „ Engineering Mode Menu“. Vajutage „Enter“ nuppu menüüsse sisenemiseks järgnevalt:

1. Key Test (annab võimaluse testida nuppe, et teha kindlaks kas nupud töötavad).

2. Turvalisus „Security“ (annab võimaluse keelata nuppude kasutamise selleks mitte lubatud isikute poolt).

3. LCD Test (Testib kõik juhtpaneeli funktsioonid)

4. Funktsioonid (Vajutage „Enter“, sätetele ligipääsemiseks ja vajutage nuppu „Up“, mis võimaldab liikuda:

a) Ootel „Sleep mode“ (annab võimaluse lülitada välja juhtpaneel, mis on olnud mitteaktiivne 20 minutit);

b) Mootori test (Vajutage „Enter“ kontrollimaks mootori vastupidavust. Vajutage „Stop“, et test lõpetada;

c) Piiksumine (keelab piiksumise);

d) Mõõtekava (annab muuta kilomeetriteks lugemist või miilideks;

e) ODO Reset (annab võimaluse odomeetri taaskäivitada);

f) Pausi valik „Pause mode“ (sisse lülitades lubab 5 minutilist pausi, lülitudes täielikult välja, muutub juhtpaneel pausi määramata ajaks.

Ennetava hoolduse kaart

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Tolmuimejaga tolmu võtmine mootori katte alt ja kontrollida ühendust (iga teine kuu) | Puhastus ja lindi ülevaatus, kas on piisavalt määret (iga teine kuu) | Lindi määrimine (iga 180 tunni tagant või tihendamine kui on kuiv) | Kontrollida üle rihm, kohandada, kui vajalik (iga kuu) | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Multifunktsionaalne pink



Pink mõeldud treenimaks ülemisi ja alumisi seljalihaseid, käe ja käsivarre lihaseid

Pingile on keelatud lisada lisaraskusi.

Raskused on vaja tagasi saata algpunkti.

Juhtsiini õlitada WD40 õliga 2-3x aastas.

Pinki võib puhastada kuiva lapiga.

Kuluosa lint.

Loomulik kulumine nahkpolster ja lint.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastamine kuiva lapiga iga teine kuu) | Puhastus ja lindiülevaatus, kas on piisavalt määret (iga teine kuu) | Juhtsiinimäärimine (iga 6 kuu tagant või tihendamine kui on kuiv) | Kontrollida üle juhtsiin ja lint, pingutada, kui vajalik (iga kuu) | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Lauatennise laud on sisetingimustesse sobilik.  
Sponeta Hobbyline Indoors  
Euroopa standard: EN-Norm 14468-1  
Ainult sisetingimustesse sobilik laud, kuivades kinnistes ruumides kasutamiseks, ei ole mõeldud otsese külma, kuuma ja päikesekiirguse käes kasutamiseks.  
Ei kannata niiskust (kõrgemat kui 60%).  
Võimalik üks laua pool üles tõsta ning üksi harjutada.

Lauakokkupanemiseks ja lahtivõtmiseks lähtuda lauaküljes olevatest joonistest.

Keelatud on visata, mittesihtotstarbel kasutada.

Kuluosa lakk.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri |  | Puhastus ja kinnituste ülevaatus, |  | Kontrollida üle kinnitused, kohandada, kui vajalik (iga kuu) | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Reguleeritav kaldpink.



Pingil saab teha harjutusi hantlite ja keharaskusega.

Pingile ei tohi visata raskusi.

Pingi kasutaja max. kaal 150kg.

Kulu osa nahk.

Nahahooldus niiske lapiga.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Nahahooldus iga teine kuu |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine

Kettad



Kettad kasutamiseks kangile ja pinkidele.

Kettaid on keelatud maha visata kõrgelt.

Antud kettad pole tõstekettad, mida ei tohi maha visata kõrgemalt kui 1M.

Hooldus: Puhastamine niiske lapiga.

Loomulik kulumine on plastik, mis võib mureneda ketta küljest.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastamine kergelt niiske lapiga iga teine kuu |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Seinaredel



Pingil saab sooritada harjutusi keharaskusega ja lisada Rippes kätekõverduse kang

Keelatud on kasutada pinki lisaraskusega

Kuluosa lakk.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri |  | Puhastus ja kinnituste ülevaatus, |  | Kontrollida üle kinnitused, kohandada, kui vajalik (iga kuu) | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Rippes kätekõverduse kang



On rippes kätekõverdusteks asetatuna seinaredelile.

Kuluosa värv.

Puhastamine kuiva lapiga.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastamine kuiva lapiga iga teine kuu |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Biitsepsi Z-Kang



Antud kangi ei tohi maha visata.

Kangi ei tohi jätta pingile raskused küljes.

( Lubatud raskuse juures ei saa kang deformeeruda, kui kangilt on peale kasutamist kettad maha võetud ning kangi kasutatakse sihtotstarbeliselt)

Maksimaalne laetus kaal 310kg.

Puhastamine kuiva lapiga.

Loomulik kulumine kangi griff ja kroom pind.

Hooldevaba

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastamine kuva lapiga iga teine kuu |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Tõstekang



Antud kangi ei tohi maha visata.

Kangi ei tohi jätta pingile raskused küljes.

( Lubatud raskuse juures ei saa kang deformeeruda, kui kangilt on peale kasutamist kettad maha võetud ning kangi kasutatakse sihtotstarbeliselt)

Maksimaalne laetus kaal 310kg.

Puhastamine kuiva lapiga.

Loomulik kulumine kangi griff ja kroom pind.

Hooldevaba

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastamine kuva lapiga iga teine kuu |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Jõutõste Professionaalne kang



Antud kangi ei tohi maha visata.

Kangi ei tohi jätta pingile raskused küljes.

( Lubatud raskuse juures ei saa kang deformeeruda, kui kangilt on peale kasutamist kettad maha võetud ning kangi kasutatakse sihtotstarbeliselt)

Maksimaalne laetus kaal 310kg.

Puhastamine kuiva lapiga.

Loomulik kulumine kangi griff ja kroom pind.

Hooldevaba

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastamine kuva lapiga iga teine kuu |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

Ketaste alus



Raamile saab asetada hantleid.

Hantleid ei tohi visata raamile.

Puhastada kuiva lapiga

Loomulik kulumine värvkate.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vastutava isiku nimi/allkiri | Puhastada kuiva lapiga iga teine kuu) |  |  |  | Kuupäev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Üldnõuded.

Masinaid kasutada sihtotstarbel.

Määrata masinate hooldaja, kes märgib hooldus aja ja tegevused.

1 kord aastas hooldada masinaid professionaalsel hooldajal.

Garantii kaotab kehtivuse kui masinaid ei ole hooldatud õigesti, õigel ajal, mahus ning õige intervalli tagant hooldatud.

Hooldused peab olema märgitud hoolduspäevikusse.

Hooldaja kinnitab allkirjaga hoolduse toimumise.

Garantii alla ei lähe masinate loomulik kulumine.

# Juhendite ja seadmete eest vastutav ettevõte:

Asutus: Riigi Kinnisvara AS

Aadress: Lelle 24, Tallinn 11318

Üldtelefon: 606 3400/ Klienditugi 605 0000

E-post: [info@rkas.ee](mailto:info@rkas.ee)/Klienditugi: e-post: [klienditugi@rkas.ee](mailto:klienditugi@rkas.ee)

**Professionaalse abi kontaktandmed:**

Ettevõte: Powerman OÜ

Aadress: Teaduspargi tn 6/1, Tallinna linn, Harju maakond, 12618

Tel: +372 641 9007, +372 641 9052

Mob: +372 514 7751

E-Mail: info@powerman.ee

Juhendite ja seadmete eest vastutava ettevõtte kontaktisik:

Ees- ja perekonnanimi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Allkiri \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Professionaalne abi Powerman OÜ kontaktisik:

Ees- ja perekonnanimi Andrus Murumets

Allkiri Digi