Navodila za uporabo naprav za vadbo moči Gymleco

Splošna navodila za uporabo, varnost in vzdrževanje za vse naprave za vadbo moči Gymleco

Stanje: november 2026 · Različica 1.1

1. O teh navodilih za uporabo

Ta navodila za uporabo veljajo za vse naprave za vadbo moči Gymleco: naprave z blokom uteži, naprave Plate-Loaded (z nalaganjem utežnih plošč), kabelske naprave in večpostajne naprave, stojala (racke), ogrodja (rige), klopi za vadbo z utežmi, samostoječe vadbene postaje, naprave za montažo na steno in strop ter dodatno opremo za vadbo moči, pa tudi za garderobne omarice in omarice za shranjevanje. Za tekoče steze in druge električne naprave veljajo posebna navodila za uporabo posamezne naprave.

Pred postavitvijo, uporabo ali vzdrževanjem naprave v celoti preberite ta navodila za uporabo skupaj s tehničnim podatkovnim listom posamezne naprave. Podatkovni list vsebuje podatke, specifične za napravo, kot so mere, teža naprave in blok uteži.

Navodila za uporabo in podatkovni list shranite za poznejšo uporabo. Če napravo predate tretji osebi, ji izročite oboje. Upravljavci vadbenih objektov zagotovijo, da so navodila dostopna vsem osebam, ki napravo uporabljajo, nadzorujejo ali vzdržujejo.

2. Proizvajalec in kontaktna oseba

Proizvajalec: Fitness Trade Europe AB (Gymleco), Klargöringsvägen 4, 635 06 Eskilstuna, Schweden · info@gymleco.se · +46 (0)8 500 052 08

Prodajalec in kontaktna oseba za Avstrijo, Švico, Lihtenštajn in Slovenijo: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich · info@bodyfit-shop.at · +43 5356 90990

Pri vprašanjih, poškodbah ali potrebi po nadomestnih delih se obrnite na Bodyfit Handels KG. Pri tem imejte pripravljeno številko artikla naprave (glejte tipsko ploščico oz. podatkovni list).

3. Namenska uporaba

Naprave za vadbo moči Gymleco so namenjene vadbi moči odraslih oseb v suhih zaprtih prostorih, tako v zasebnem okolju kot v fitnes centrih, hotelih, društvih, podjetjih in terapevtskih ustanovah. Vsaka naprava se sme uporabljati samo za vaje, za katere je izdelana.

Kot nenamenska uporaba šteje zlasti:

- uporaba na prostem, v vlažnih prostorih ali pri močni vročini ali mrazu,
- plezanje, stanje ali sedenje na delih naprave, ki za to niso predvideni,
- hkratna uporaba s strani več oseb, razen če je naprava izrecno izdelana za to (npr. večpostajne naprave z več vadbenimi mesti),
- predelave ali spremembe naprave ter namestitev neodobrene dodatne opreme,
- uporaba kot dvižna, vlečna ali pritrdilna naprava.

V vadbenih objektih upravljavec ureja dostop, uvajanje in nadzor. Obseg in vrsta nadzora sta odvisna od uporabnikov, na primer od njihove starosti, izkušenj in zdravstvenega stanja.

4. Varnostna opozorila

Preberite in upoštevajte vsa navodila in opozorilne nalepke na napravi. Ne odstranjujte opozorilnih nalepk. Poškodovane ali nečitljive nalepke je treba zamenjati.

Pred vadbo

- Pred vsako uporabo preverite, ali so sedež, blazine, omejevala, zatiči, vtični zatiči in varovala trdno pritrjeni ter ali so jeklenice, jermeni, kolesca in ročaji nepoškodovani.
- Poškodovane naprave ali naprave, ki ne deluje brezhibno, ne uporabljajte. Označite jo kot zaprto za uporabo in obvestite upravljavca oz. Bodyfit.

- Pred vadbo napravo pravilno nastavite glede na svojo telesno višino (glejte poglavje 7).
- Nosite primerna športna oblačila in trdno obutev, ki ne drsi. Ohlapna oblačila, nakit in dolgi lasje ne smejo priti v premične dele.
- Pred vadbo se ogrejte, na primer z bistveno manjšo težo.

Med vadbo

- Nikoli ne segajte v premične dele, vodila jeklenic, preusmerjevalna kolesca ali v območje bloka uteži.
- Otroke in hišne ljubljenčke držite stran od naprave. Premični deli so za otroke posebej nevarni. Mladostniki vadijo samo pod nadzorom odrasle, uvedene osebe.
- Vse gibe izvajajte nadzorovano. Uteži, ročic in bloka uteži nikoli ne spustite, da bi nenadzorovano padli ali udarili nazaj.
- Izogibajte se popolnemu iztegovanju sklepov pod obremenitvijo.
- S prostimi utežmi ali velikimi bremeni vadite samo s partnerjem za varovanje (spotterjem) ali s predvidenimi varnostnimi odlagali.
- Nikoli ne presezite največje dovoljene obremenitve naprave (glejte poglavje 6).

Zdravje

- Pri obstoječih boleznih, po poškodbah ali operacijah, med nosečnostjo ali po daljšem premoru v vadbi se pred vadbo posvetujte z zdravnikom.
- Vadbo takoj prekinite, če se pojavijo bolečine, vrtoglavica, slabost, težko dihanje ali pritisk v prsih.
- Nepravilna ali pretirana vadba lahko škoduje zdravju.

5. Dobava, transport in postavitev

Dobava in transport

Naprave za vadbo moči Gymleco so praviloma dobavljene predhodno sestavljene. Naprave, ki so dobavljene delno razstavljene, smejo sestaviti samo strokovno usposobljene osebe. Pri tem upoštevajte navodila za sestavo proizvajalca oz. družbe Bodyfit.

Naprave za vadbo moči so težke (teža naprave glejte podatkovni list) in se lahko med transportom prevrnejo. Naprave prevažajte samo z ustreznim pripomočkom (npr. ročnim paletnim viličarjem, transportnim vozičkom za pohištvo) in z zadostnim številom oseb. Naprave nikoli ne dvigujte za jeklenice, ročaje, blazine ali premične dele.

Mesto postavitve

- Napravo postavite samo v suhih, zadostno prezračenih zaprtih prostorih.
- Podlaga mora biti ravna, trdna in zadostno nosilna. Nosilnost tal preverite zlasti v višjih nadstropjih; teža naprave plus uteži plus uporabnik.
- Naprava mora stati stabilno, ne sme se prevrniti in ne sme se majati. Če napravo pozneje premaknete, ponovno preverite njeno stabilnost.
- Stojala (racki), ogrodja (rigi), visoke naprave in naprave z drogom za zgibe je treba pritrditi na tla ali steno, če je to predvideno v podatkovnem listu ali če bi se naprava pod obremenitvijo lahko prevrnila. Pritrditev mora biti primerna za posamezno podlago in strokovno izvedena.
- Okoli vsake naprave načrtujte prosto površino: celotno območje gibanja pri največji nastavitvi (npr. popolnoma iztegnjene ročice) plus najmanj 0,6 m varnostne razdalje na vseh dostopnih straneh. Proste površine sosednjih naprav se smejo prekrivati. Evakuacijske poti morajo ostati proste.
- Občutljiva tla zaščitite z ustrezno zaščitno talno podlogo.

Naprave za montažo na steno in strop

Mednje spadajo na primer letveniki (švedske lestve), stenski ročaji za potiske (dips), stenske plezalne plošče (pegboard), plezalne vrvi, gimnastični obroči, boksarske vreče in tarče za metanje žoge (wall ball).

- Montažo naj izvedejo samo strokovno usposobljene osebe.
- Naprave pritrdite samo na stene in stropove z zadostno nosilnostjo, na primer iz betona ali polne opeke. Lahke stene (npr. iz mavčnih plošč) in spuščeni stropi brez ustrezne podkonstrukcije niso primerni.
- Uporabite vložke in vijake, ki so primerni za posamezno podlago in sile, ki nastajajo, ter uporabite vse predvidene pritrdilne točke. Tudi za priložene pritrdilne elemente preverite, ali so primerni za vašo podlago.

- Pri pritrditvi upoštevajte sile med vadbo: pri nihanju, skakanju, plezanju ali udarjanju delujejo sile, ki so večkratnik telesne teže.
- Pred vrtanjem preverite, da na območju lukenj ne potekajo električni, plinski ali vodovodni vodi.
- Pod in ob plezalnih vrveh, obročih, letvenikih in ročajih za zgibe predvidite dovolj proste površine in ustrezno zaščito pred padci, na primer talne blazine. Obroče in vrvi obesite tako, da glava in noge med vajo ne udarijo ob tla, steno ali strop.
- Pred vsako uporabo preverite, ali se je pritrditev vidno zrahljala, najmanj enkrat mesečno pa, ali je trdna. Zrahljane ali poškodovane pritrditve je treba takoj popraviti; do takrat naprave ni dovoljeno uporabljati.

Samostoječe vadbene postaje

Za postaje, kot so postaje za dvigovanje nog, potiske (dips) in zgibe, veljajo navodila za mesto postavitve. Postaje z ročaji za potiske ali zgibe se lahko pod obremenitvijo prevrnejo, zlasti pri vajah z zamahom. Pritrdite jih na tla ali steno, če tudi ob obremenitvi na zunanjem robu ne stojijo varno.

Garderobne omarice, omarice za shranjevanje in podstavki

Garderobne omarice in omarice za shranjevanje so visoke in ozke. Lahko se prevrnejo, zlasti pri odprtih vratih, neenakomerni obremenitvi ali če se kdo nanje opre ali se po njih vzpenja.

- Pred uporabo vsako omarico zavarujte proti prevrnitvi, tako da jo pritrdite na steno ali trdno povežete s sosednjimi omaricami in podstavkom. Pritrditev mora biti primerna za podlago in strokovno izvedena.
- Omarice postavite na ravna, trdna tla. Neravnine izravnajte, da se omarica ne maje in da se vrata pravilno zapirajo.
- Omarice, ki stojijo na podstavku ali podstavku s klopjo, trdno povežite s podstavkom. Klop je namenjena samo sedenju; ne stojte in ne stopajte nanjo.
- Ne plezajte na omarice, ne obešajte se na odprta vrata in na omarico ne odlagajte težkih ali nepritrjenih predmetov.
- Predelkov ne preobremenjujte in težke predmete shranjujte spodaj.
- Redno preverjajte vrata, tečaje, ključavnice in zaščito proti prevrnitvi ter poškodbe takoj odpravite.

6. Največja dovoljena obremenitev

- Največja obremenitev: okvir in konstrukcija naprav za vadbo moči Gymleco prenesejo bistveno večjo obremenitev kot nosilci bloka uteži in utežnih plošč. Dovoljena obremenitev je zato določena z blokom uteži oziroma z nosilcem za utežne plošče (glejte podatkovni list). Proizvajalec ločene največje teže uporabnika ne navaja. Pri zelo visoki telesni teži se pred prvo uporabo posvetujte z družbo Bodyfit.
- Naprave z blokom uteži se smejo uporabljati samo s tovarniško vgrajenim blokom uteži (težo glejte v podatkovnem listu). Ne obešajte ali nalagajte dodatnih uteži.
- Naprave Plate-Loaded, stojala (racki) in klopi: največja dodatna obremenitev je navedena v podatkovnem listu. Če tam ni navedena, se pred vadbo z velikimi bremeni pozanimajte pri družbi Bodyfit.
- Navedbe teže na blokih uteži in utežnih ploščah so okvirne vrednosti. Dejansko delujoča sila je odvisna od prenosa naprave in lahko od njih odstopa.

7. Nastavitev in uporaba

Nastavitev teže na bloku uteži

- Težo nastavljajte samo, ko je blok uteži popolnoma spuščen in miruje.
- Zatič za izbiro teže v celoti vstavite v želeno utežno ploščo. Uporabljajte samo originalni zatič za izbiro teže Gymleco.
- Zatiča nikoli ne vstavljajte v dvignjeno utežno ploščo in nikoli ne vadite z delno vstavljenim zatičem.

Nastavitev sedeža, blazin in ročic

- Sedež, naslonjalo, blazinaste valje in ročice nastavite tako, da se vrtišče naprave ujema z osjo sklepa, ki ga vadite.
- Nastavitve z zaskočnimi zatiči morajo slišno in v celoti zaskočiti. Preden napravo obremenite, z rahlim stresanjem preverite, ali je nastavitev trdno pritrjena.
- Naprave nikoli ne nastavljajte pod obremenitvijo.

Naprave Plate-Loaded in stojala (racki)

- Utežne plošče nalagajte in odstranjujte čim bolj enakomerno na obeh straneh ter jih zavarujte z ustreznimi zaponkami.
- Varnostna odlagala in Safety Arms (varnostne ročice) v stojalih nastavite na višino tik pod najnižjo točko svojega giba.
- Utežne plošče in palice po vadbi odložite na predvidena odlagala.

Kabelske naprave in ročaji

- Pred vadbo preverite, ali je ročaj ali zanka varno vpet v karabin in ali je karabin zaprt.
- Ročajev ne izpustite, dokler je jeklenica pod obremenitvijo.

8. Nega in vzdrževanje

Varnost naprave je zagotovljena le, če se redno preverja glede poškodb in obrabe. Posebej podvrženi obrabi so jeklenice, jermeni, kolesca, ležaji, blazine in ročaji. V vadbenih objektih je za redne preglede odgovoren upravljavec; priporočamo, da se pregledi pisno evidentirajo.

Interval	Kaj
Pred vsako uporabo	Vizualni pregled: preverite jeklenice, jermene, kolesca, ročaje, zatiče, vtične zatiče, varovala in blazine glede poškodb in trdne pritrditve
Tedensko	Očistite blazine in ročaje; z vodilnih palic in bloka uteži odstranite prah in umazanijo
Mesečno	Preverite, ali so vijaki in matice trdno priviti, in jih po potrebi pritegnite; preverite jeklenice glede pregibov, zmečkanin, pretrganih žic in obrabe; preverite delovanje koleščkov in karabinov; preverite, ali so pritrditve na steno in strop ter zaščita garderobnih omaric proti prevrnitvi trdne
Letno	Temeljit pregled celotne naprave s strani strokovno usposobljene osebe; preverite stabilnost in pritrditev

- Ogrodje in blazine čistite samo z vlažno krpo in blagim čistilom. Ne uporabljajte agresivnih, abrazivnih čistil ali čistil, ki vsebujejo topila. Površine nato posušite.
- Po vsaki vadbi z blazin odstranite znoj.
- Vodilne palice naj bodo čiste in suhe. Dele naprave mažite samo po navodilih proizvajalca oz. družbe Bodyfit.
- Jeklenice s pregibi, zmečkaninami ali pretrganimi žicami ter poškodovane jermene, kolesca ali karabine je treba takoj zamenjati. Do takrat se naprava ne sme uporabljati.
- Uporabljajte samo originalne nadomestne dele Gymleco. Popravila, ki presegajo čiščenje in pritegovanje vijakov, smejo izvajati samo strokovno usposobljene osebe.

9. Motnje in poškodbe

Pri poškodbah, nenavadnih zvokih, sunkovitih gibih ali zrahljanih delih vadbo takoj prekinite. Napravo zavarujte pred nadaljnjo uporabo in se obrnite na Bodyfit Handels KG (kontaktni podatki v poglavju 2).

10. Odstranjevanje

Naprave ob koncu njene življenjske dobe ne odvrzite med gospodinjske odpadke. Naprave za vadbo moči Gymleco so pretežno iz jekla in jih je mogoče dobro reciklirati. Ločite kovinske dele, plastiko in blazine ter jih oddajte v zbirnem centru za odpadke ali pri specializiranem podjetju za ravnanje z odpadki. Embalažo ločeno po materialih odvrzite v okviru lokalnega zbiranja odpadkov.

11. Garancija in jamčevanje za napake

Veljajo zakonsko jamčevanje za napake ter garancijski pogoji družbe Gymleco oz. Bodyfit Handels KG. Garancijske pogoje najdete na gymleco.at/pages/verkaufergarantie. Podrobnosti, tudi glede izključitev garancije, urejajo ti garancijski pogoji.