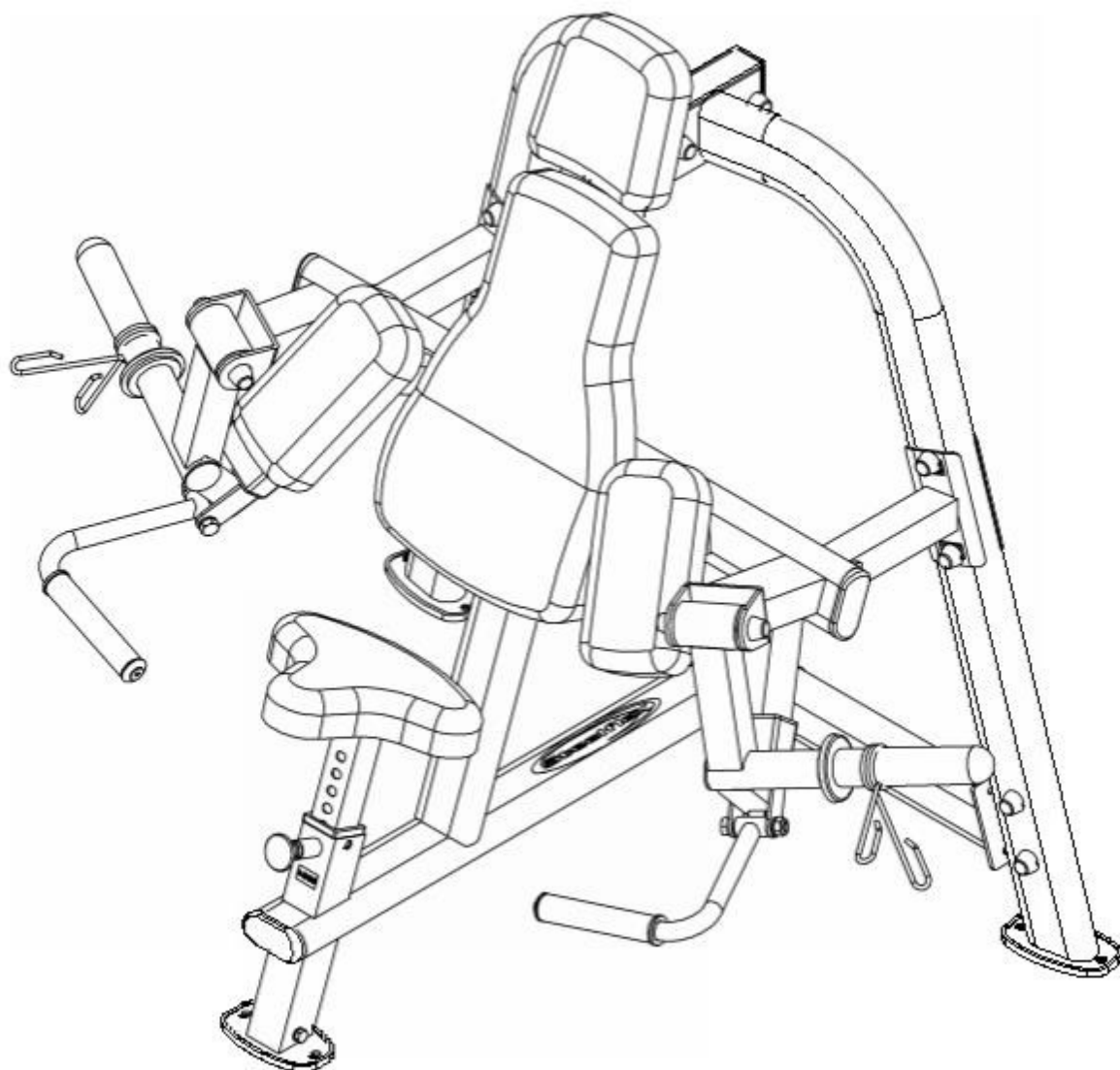




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU**  
**IN 18250 Izolált bicepsz erősítő Steelflex PlateLoad**  
**Line PLBC**



# TARTALOM

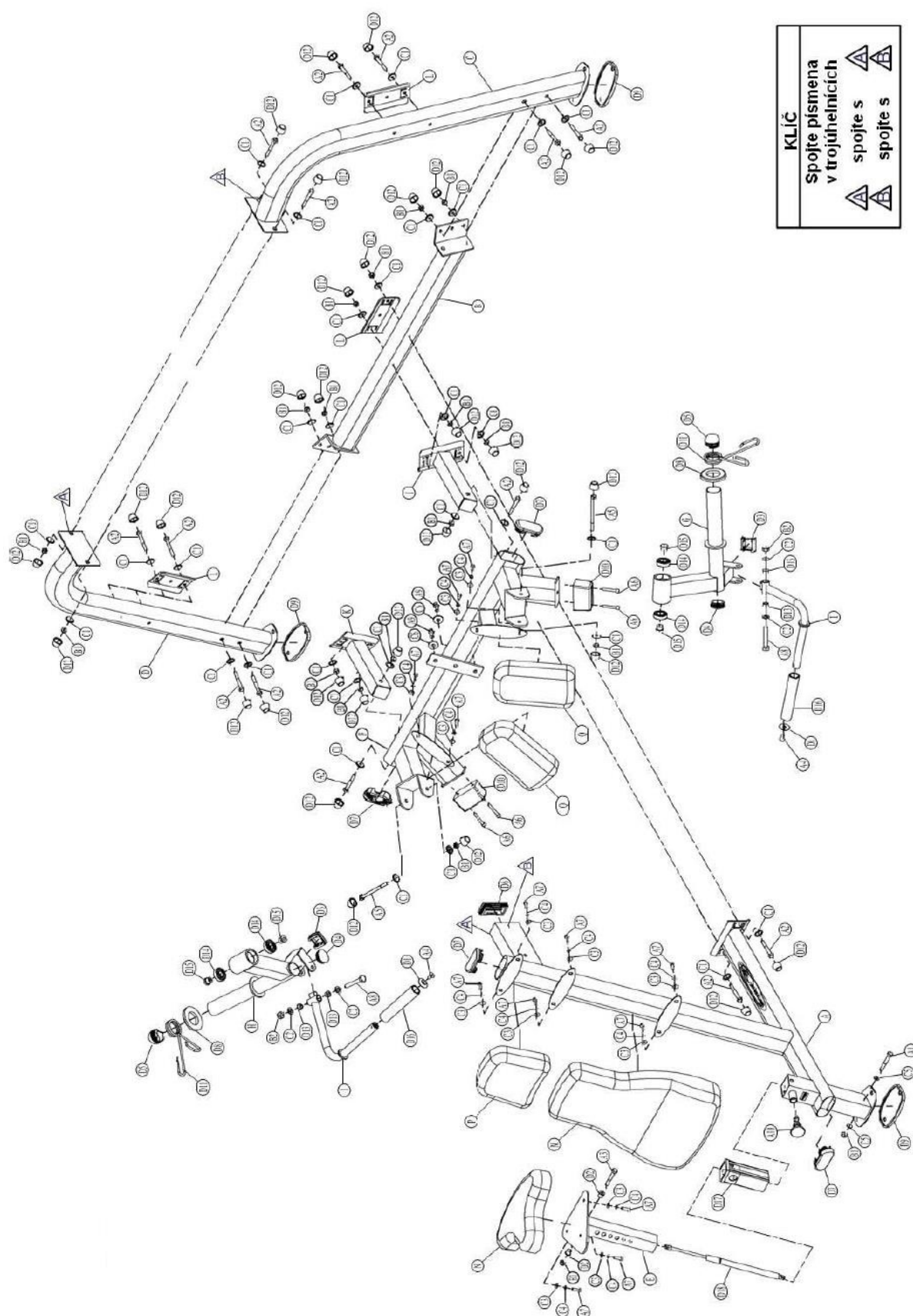
|                             |    |
|-----------------------------|----|
| BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK ..... | 3  |
| SZERKEZETI RAJZ.....        | 4  |
| ÖSSZEKÖTŐ ANYAG.....        | 5  |
| ALKATRÉSZEK.....            | 7  |
| SZERELÉS.....               | 9  |
| GYAKORLATI ÚTMUTATÓ.....    | 14 |
| KARBANTARTÁS .....          | 15 |
| KÖRNYEZETVÉDELEM .....      | 15 |

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt a jövőbeni használatra.

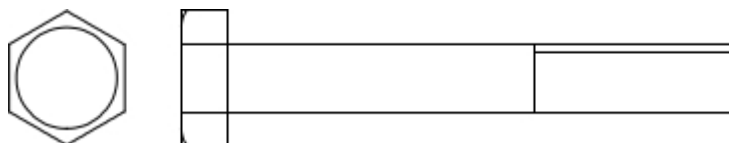
- A sérülések elkerülése érdekében olvassa el figyelmesen a kézikönyvet a gép összeszerelése és használata előtt. Tájékoztassa a többi felhasználót is a biztonsági előírásokról.
- A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával az egészségi állapotáról. Ő tanácsot adhat az optimális terhelésről és gyakoriságról. A helytelen használat sérülésekhez vezethet. Különösen konzultáljon orvosával, ha gyógyszert szed, vagy ha valamilyen sérülést szenvedett.
- Ha rosszul érzi magát vagy más rendellenességet észlel, hagyja abba az edzést. Ne edzzen, ha fájdalmat vagy feszültséget érez a mellkasában, szabálytalan a szívverése, légszomja van, rosszul érzi magát vagy szédül. Problémák esetén ismét forduljon orvoshoz.
- A készüléket csak felnőttek használhatják. Ne engedje gyermekek vagy háziállatok közelébe.
- Helyezze a készüléket sík és szilárd felületre. A padlóburkolat védelme érdekében használjon alátétet. Tartson legalább 0,6 m távolságot a helyiségben található egyéb berendezésektől.
- A készülék használata előtt győződjön meg arról, hogy minden csavar megfelelően meg van-e húzva. A sérült vagy túlzottan kopott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Megfelelő karbantartás meghosszabbítja a készülék élettartamát.
- Egyetlen állítható rész sem nyúlhat ki, hogy ne akadályozza a felhasználó mozgását.
- A készüléket csak a kézikönyvben leírtaknak megfelelően használja. A kopott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Ne edzzen sérült készüléken.
- Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a túl laza ruházatot, amely könnyen megakadhat. Viseljen cipőt.
- Ne használja a készüléket kültéren vagy víz közelében.
- A készülék nem alkalmas terápiás segédeszközként.
- Ne edzzen a készüléken körülbelül 1 órával étkezés előtt és után.
- Edzés előtt melegítsen be és utána nyújtson le.
- A készülék mozgatasakor legyen különösen óvatos, hogy ne sérüljön meg a háta vagy más testrésze. Szükség esetén kérjen segítséget egy másik felnőtt személytől.
- **A készülék súlya:** 67 kg
- **A felhasználó maximális súlya:** 120 kg
- **Egyik kar teherbírása:** 200 kg
- **Méretek:** hosszúság 168 cm × szélesség 97 cm × magasság 128 cm
- Olimpiai súlyzókhöz (50 mm) tervezve.
- Alkalmas kereskedelmi és nem kereskedelmi célokra

# SZERKEZETI RAJZ



## ALKATRÉSZEK

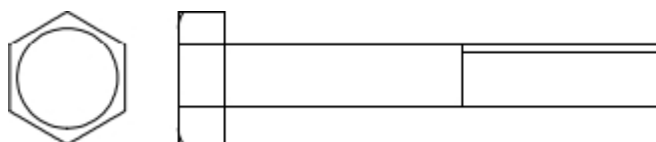
**A1. Hatszögletű csavar M10 x 75 – 1 db (előre felszerelve)**



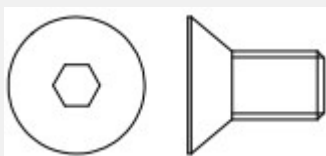
**A2. Hatszögletű csavar M10 x 70 – 14 db**



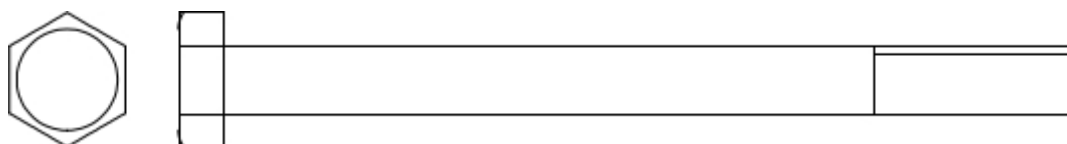
**A3. Hatszögletű csavar M10 x 65 (részleges menetes) – 1 db**



**A4. Kúpos csavar M10 x 20 (teljes menetes) – 2 db (előre felszerelve)**



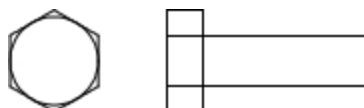
**A5. Hatszögletű csavar M10 x 125 (részleges menetes) – 2 db**



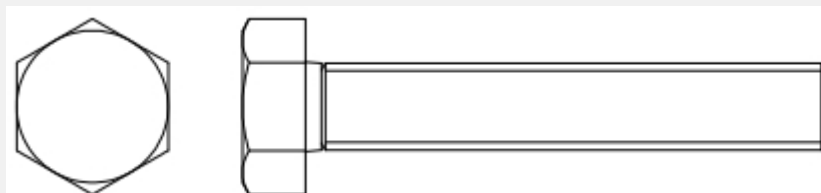
**A6. Imbus csavar M8 x 50 (teljes menetes) – 4 db**



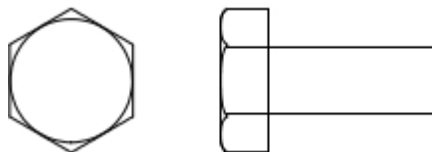
**A7. Hatszögletű csavar M8 x 25 – 13 db**



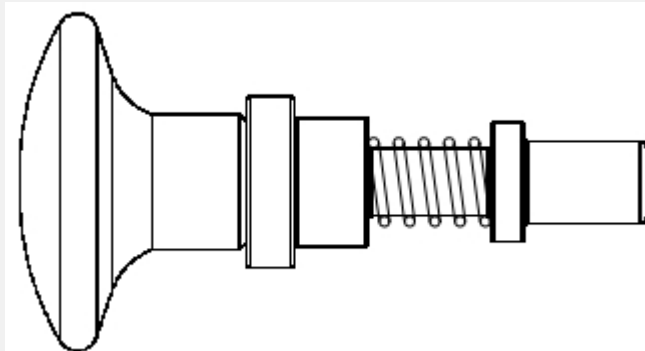
**A8. Hatszögletű csavar 1/2" x 3" – 2 db**



**A9. Hatszögletű csavar M12 x 25 – 2 db**



**10. Biztosító csapszeg 1/2" x 38L (8250-065G) – 1 db (előre felszerelve)**



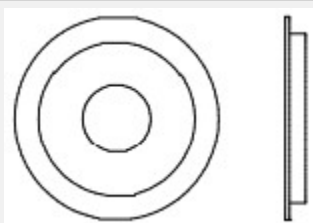
**B1. Öntapadó anya M10 – 18 db (előre felszerelve)**



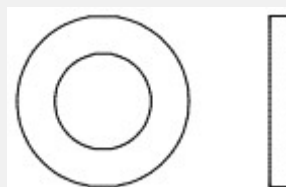
**B2. 1/2" önbiztosító anya – 2 db**



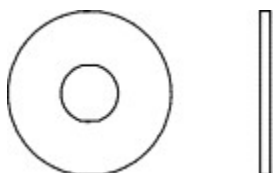
**C1. Alátét M10 (Ø 30) – 32 db**



**C2. Alátét 1/2" (Ø 25) – 4 db**



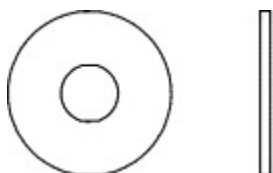
**C3. Alátét M8 (Ø 24) – 13 db**



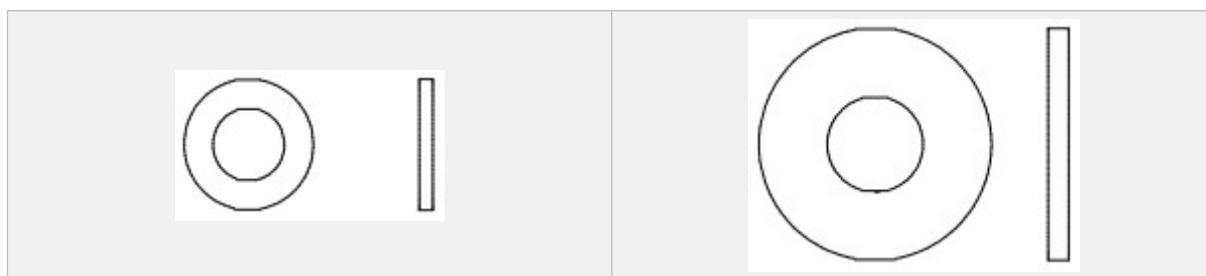
**C4. Rugalmas alátét M8 – 1 db**



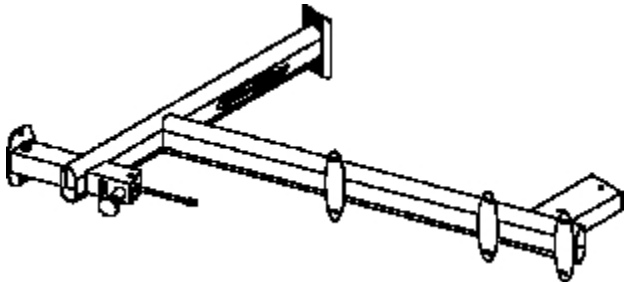
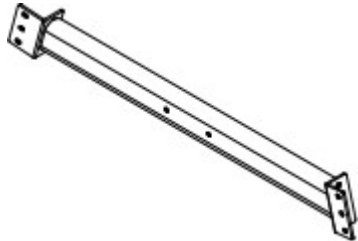
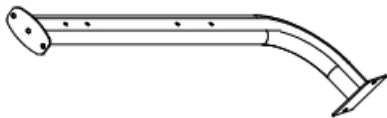
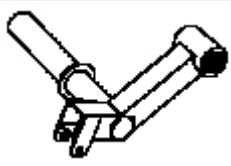
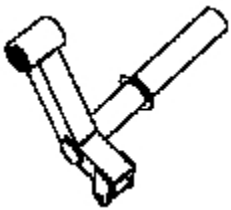
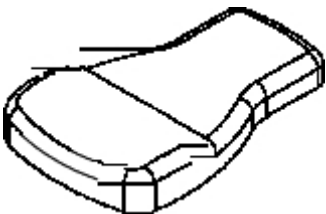
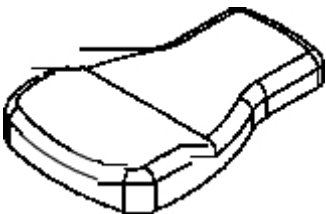
**C5. Alátét M10 (Ø 19) – 2 db (előre felszerelve)**

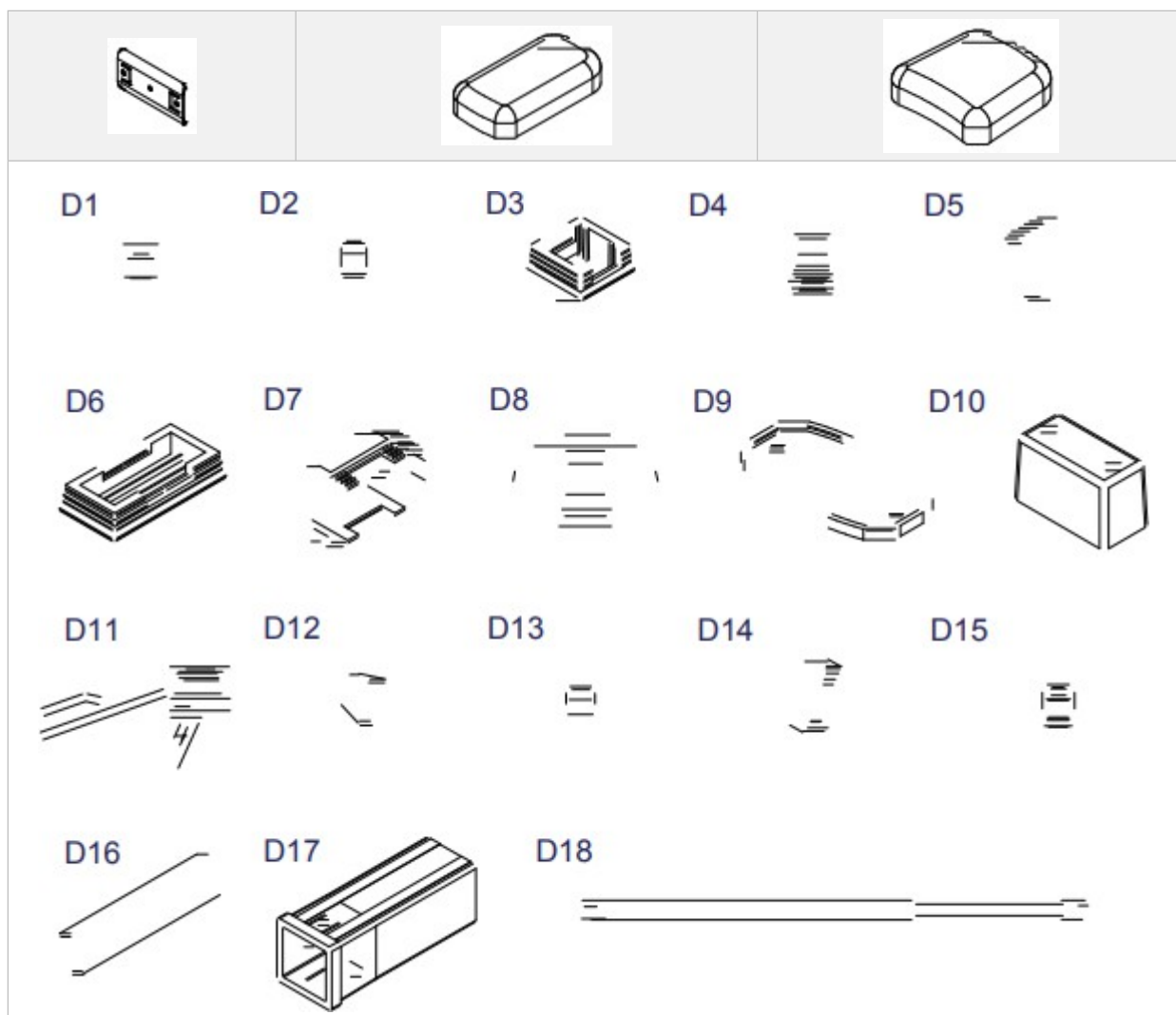


**C6. Alátét M12 (Ø 34) – 2 db**



## ALKATRÉSZEK LISTÁJA

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| A – 1 db                                                                            |                                                                                     | B – 1 db                                                                              |  |
|    |                                                                                     |    |  |
| C – 1 db                                                                            |                                                                                     | D – 1 db                                                                              |  |
|  |                                                                                     |   |  |
| E – 1 db                                                                            | F – 1 db                                                                            | I – 2 db                                                                              |  |
|  |  |  |  |
| G – 1 db                                                                            | H – 1 db                                                                            | J – 1 db                                                                              |  |
|  |  |  |  |
| K – 1 db                                                                            | M – 1 db (9111072)                                                                  | N – 1 db (9144016)                                                                    |  |
|  |  |  |  |
| L – 3 db                                                                            | Q – 2 db (9131037)                                                                  | P – 1 db (9131025)                                                                    |  |
|                                                                                     |  |  |  |

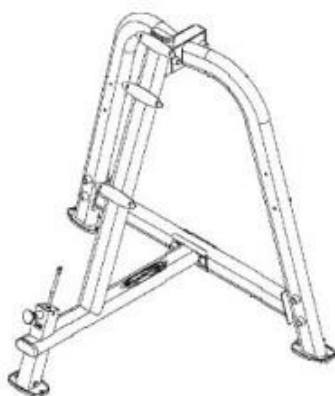


| Szám | Név                                           | Szám |
|------|-----------------------------------------------|------|
| D1   | Végdugó (8130-273) – előre felszerelve        | 2    |
| D2   | Távtartó betét (8530-009) – előre felszerelve | 2    |
| D3   | Végburkolat (9211-087)                        | 2    |
| D4   | Végdugó Ø 50 (9211-020)                       | 2    |
| D5   | Kerek végdugó Ø 50 (9211-074)                 | 2    |
| D6   | Végdugó 50 x 100 (9211-014)                   | 1    |
| D7   | Kerek végdugó 50 x 100 (9211-114)             | 4    |
| D8   | Gumi alátétlap (9310-016)                     | 2    |
| D9   | Gumi alátét (9310-076)                        | 3    |
| D10  | Gumi ütköző (9310-077)                        | 2    |
| D11  | Biztonsági hüvely (OC-06)                     | 2    |
| D12  | Csavarburkolat(9212-026)                      | 32   |
| D13  | Alátét (8520-001) – előre felszerelve         | 4    |
| D14  | Csapágy (8510-020) – előre szerelve           | 4    |

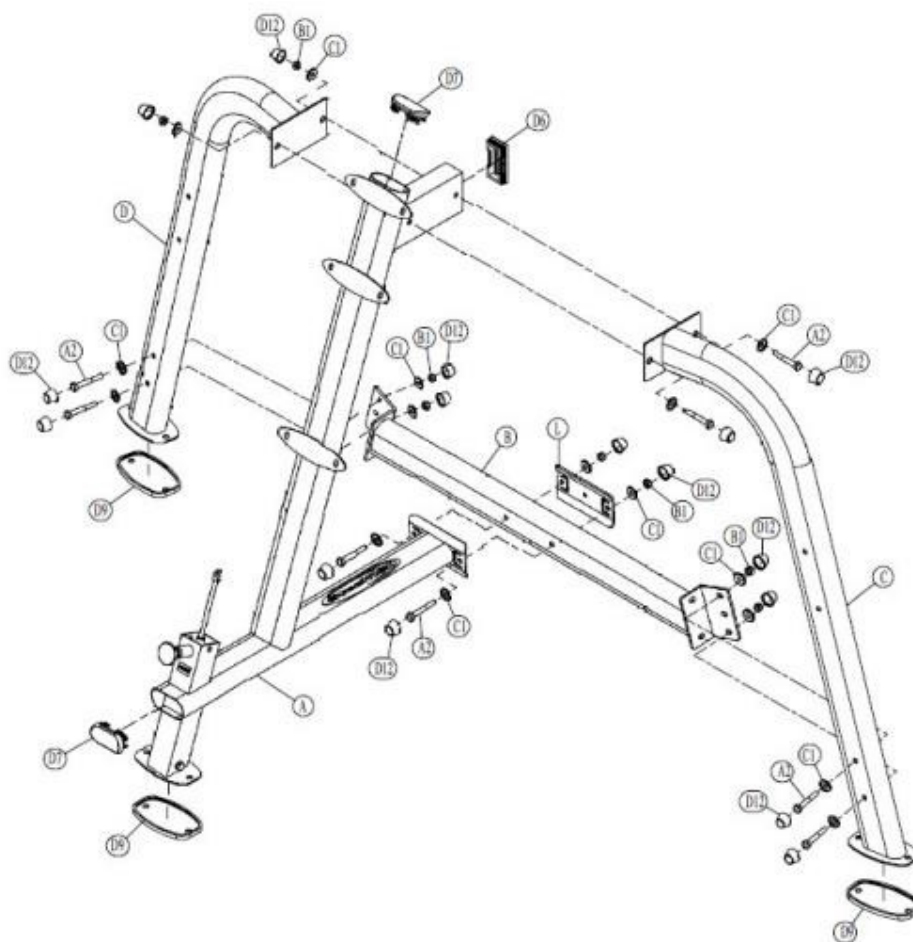
|     |                                                                      |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------|---|
| D15 | Távtartó betét (8120-082) – előre felszerelve                        | 4 |
| D16 | Habszivacs markolat (9162-011) – előre felszerelve                   | 2 |
| D17 | Nylon betét 60 x 60 (9211-047)                                       | 1 |
| D18 | Hidraulikus rúd az ülés beállításához (8830-023) – előre felszerelve | 1 |

## SZERELÉS

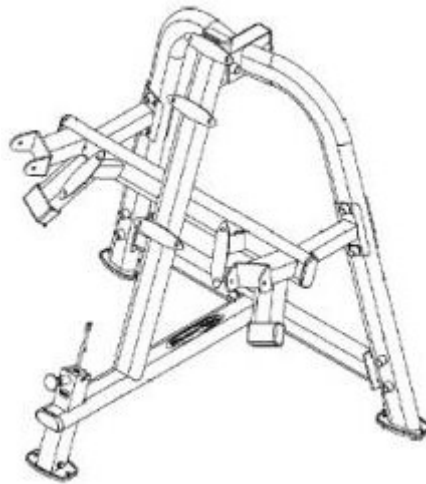
### 1. lépés



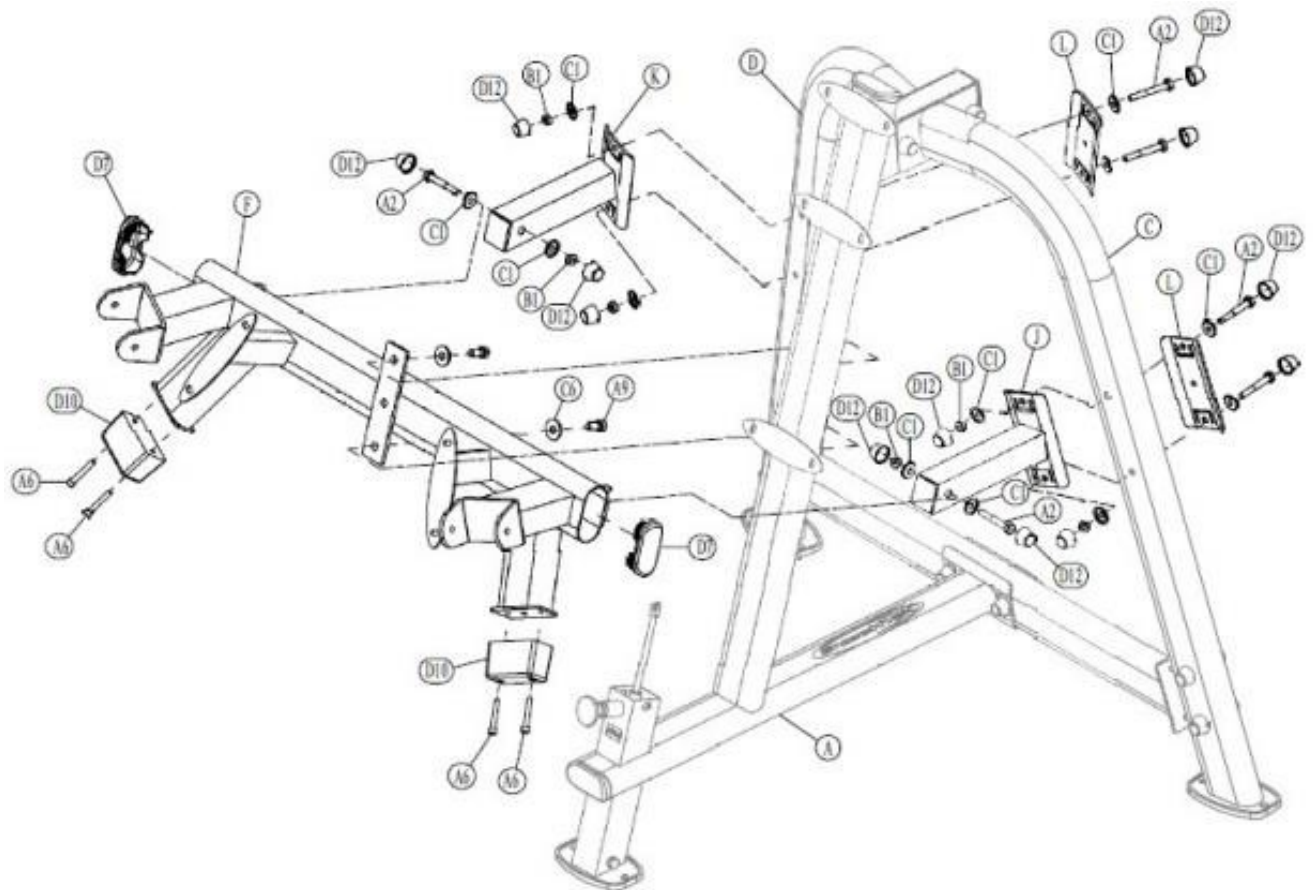
Így néz ki az egész az 1. szerelési lépés után



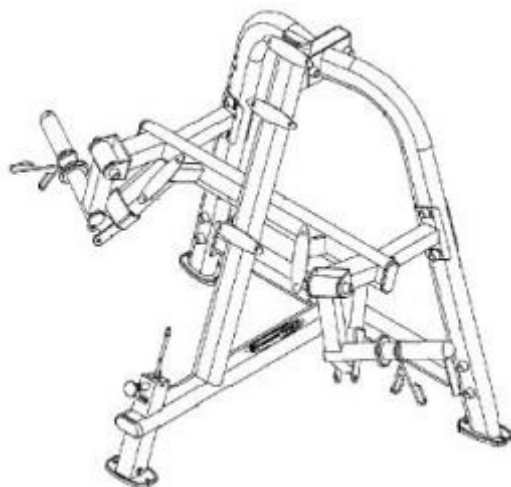
## 2. lépés



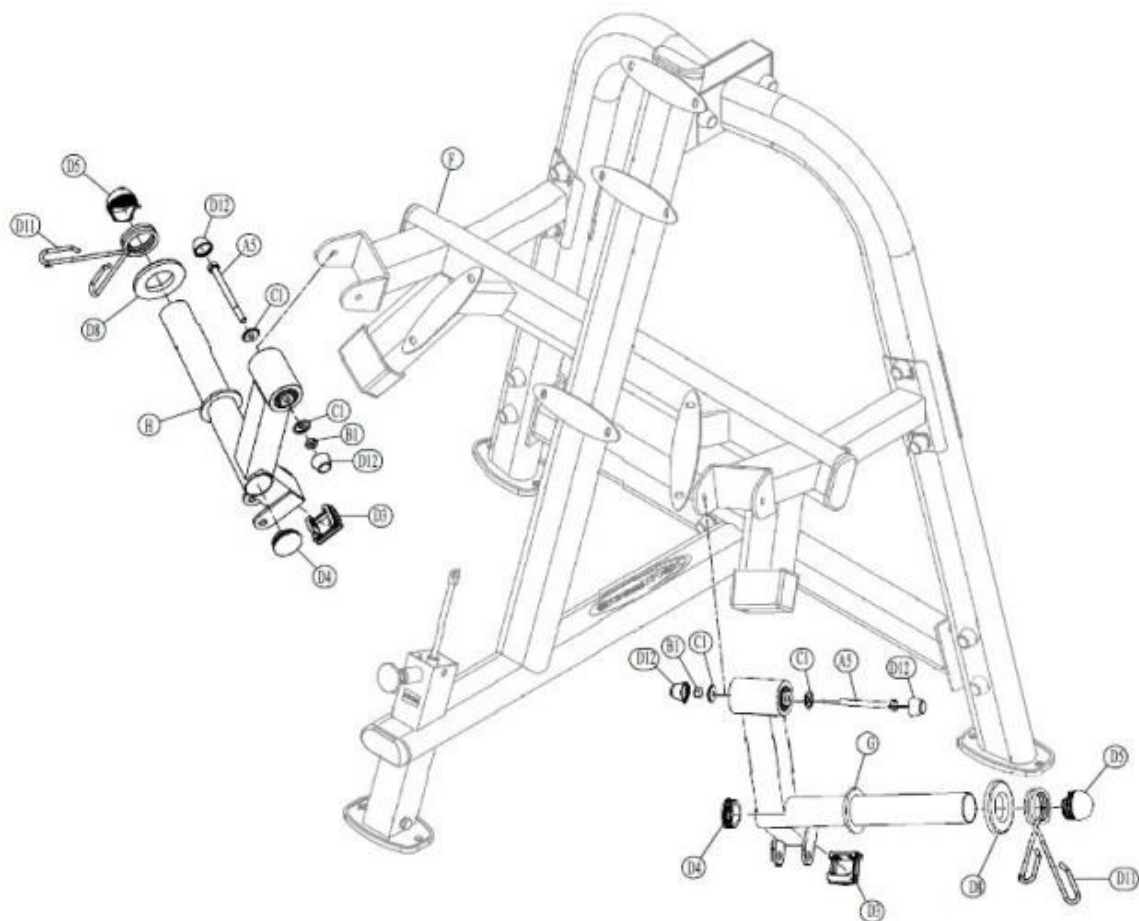
Így néz ki az egész a 2. szerelési lépés után



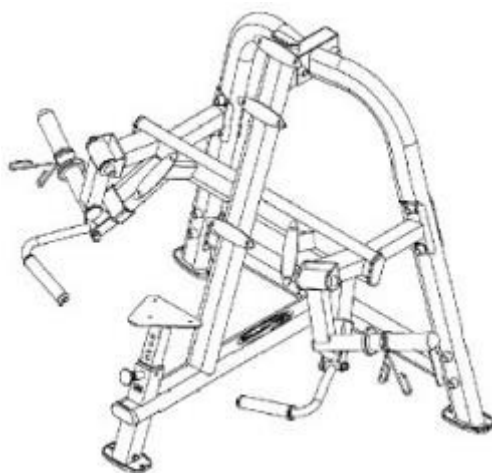
### 3. lépés



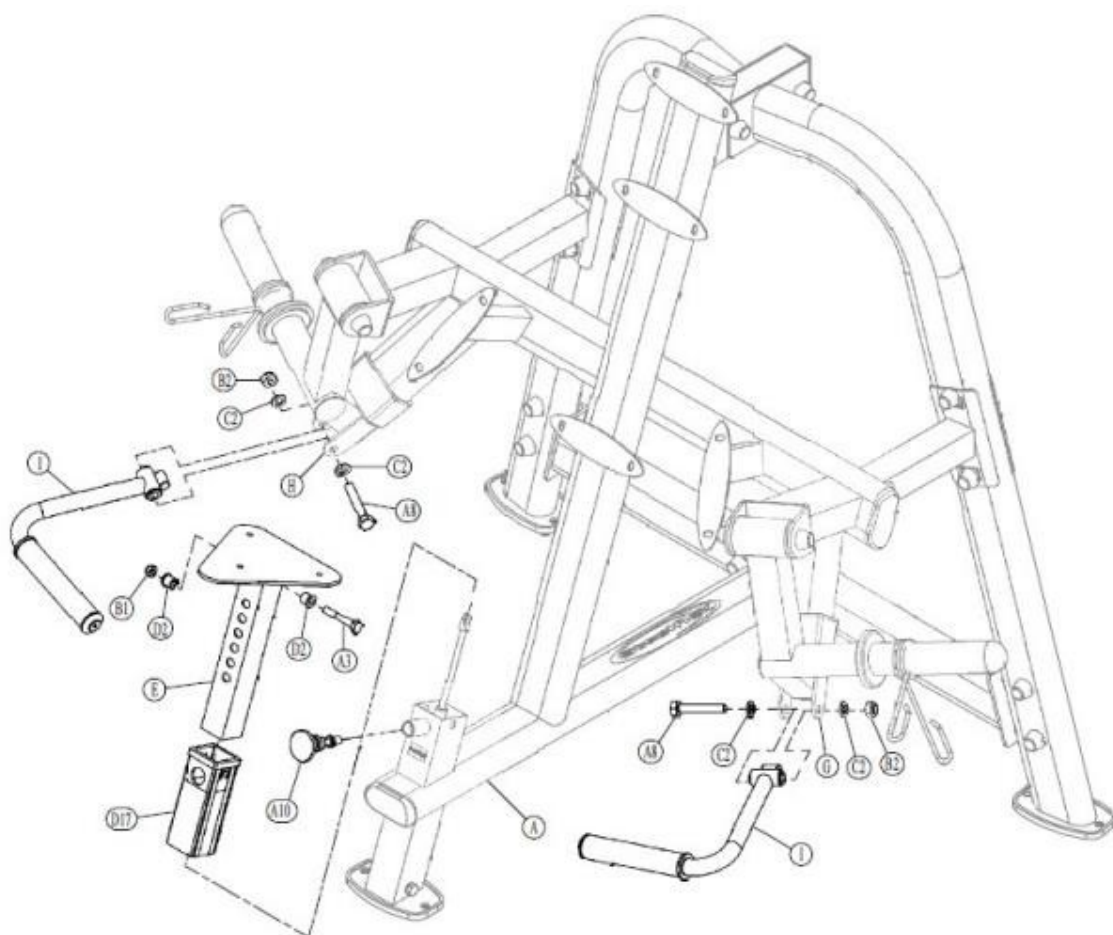
Így néz ki az egész a 3. szerelési lépés után



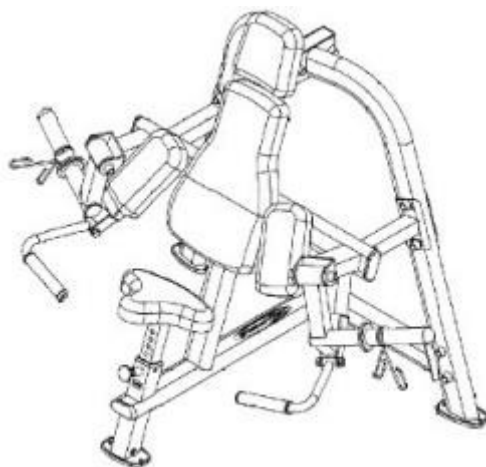
#### 4. lépés



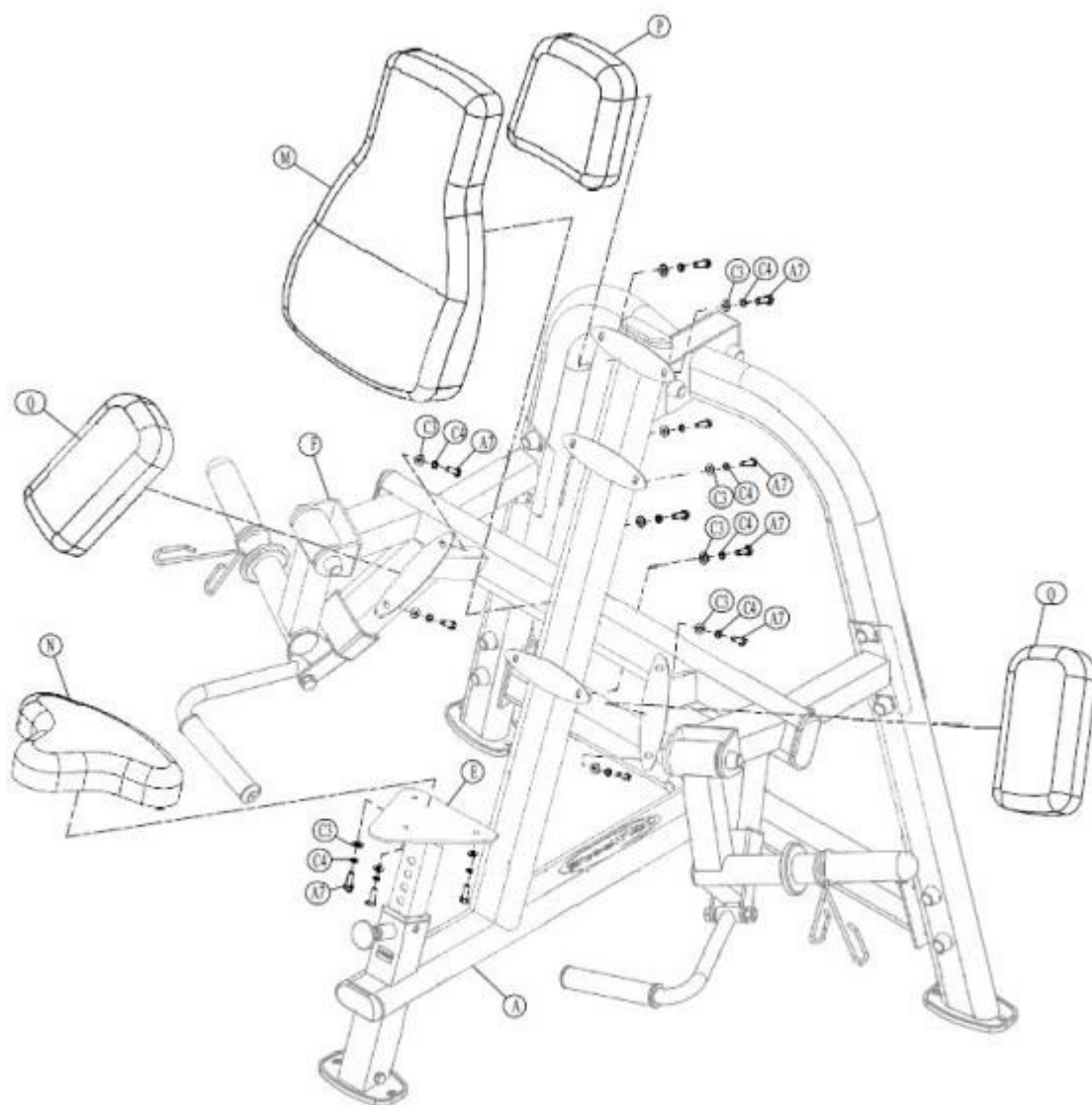
Így néz ki az egész a 4. szerelési lépés után



## 5. lépés



Így néz ki az egész az 5. szerelési lépés után



## Gyakorlati útmutató

A testmozgás jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai kondíciót, formálja az izmokat, és kalóriaszegény étrenddel kombinálva súlycsökkenéshez vezet.

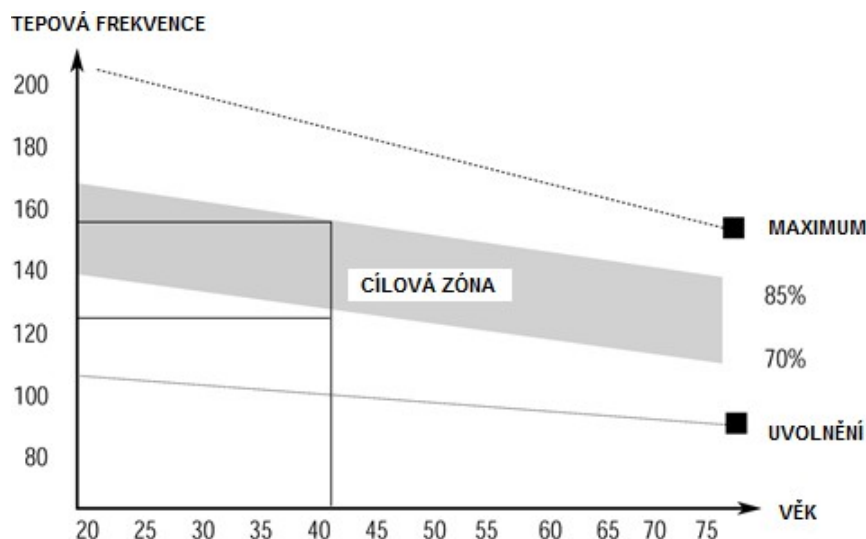
### 1. BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.



### 2. MAGUK A GYAKORLATOK

Ez a fázis fizikailag megterhelőbb. A rendszeres edzés erősíti az izmokat. A tempót maguk határozhatják meg, de nagyon fontos, hogy az edzés egész ideje alatt azonos legyen. A pulzusszámnak a célzónában kell maradnia (lásd az alábbi ábrát).



Ez a fázis legalább 12 percig tartson. A legtöbb embernek ez a fázis 15-20 percig tart.

### 3. LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer megnyugtatóására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percig tart. Ismételje meg a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytassa a gyakorlatokat lassított tempóban. Az izmok nyújtása az edzés után rendkívül fontos – itt is kerülje a hirtelen mozdulatokat és a rángatózást.

A kondíció javulásával meghosszabbíthatja az edzés időtartamát és növelheti az intenzitását. Edzzen rendszeresen, legalább háromszor hetente.

### **IZOMZAT FORMÁLÁSA**

Az izomépitéshez fontos a magas terhelés beállítása. Így az izmok nagyobb terhelésnek lesznek kitéve, ami miatt előfordulhat, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, amennyit szeretne. Ha egyidejűleg az állóképesség javítására is törekszik, akkor az edzést ehhez kell igazítani. A bemelegítés és a levezetés során edzzen a szokásos módon, de a gyakorlatok végén növelje a gép ellenállását. Valószínűleg lassítania kell a sebességet, hogy a pulzusszám a célterületen maradjon.

### **FOGYÁS**

Az elégetett kalóriák mennyisége csak a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. Az elv ugyanaz, mint a kondicionáló edzésnél, de a cél más.

## **KARBANTARTÁS**

1. Az edzés befejezése után törölje le az esetleges izzadságot, hogy megelőzze a korróziót. A gépet puha ruhával és enyhe tisztítószerrel tisztítsa. A műanyag részeken ne használjon súrolószereket vagy oldószereket.
2. Ha a gép fokozott zajt ad, ellenőrizze és húzza meg megfelelően az összes csavart és csatlakozást.
3. A terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségben kell elhelyezni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

## **KÖRNYEZETVÉDELEM**

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi

törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi

egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi

hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.



