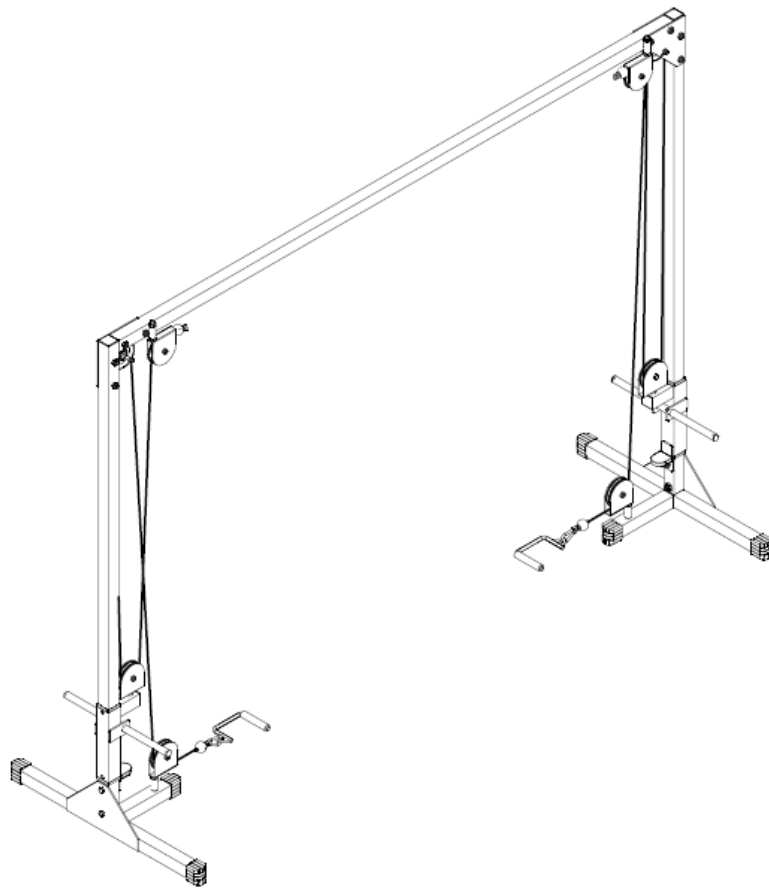




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 18270 Keresztcsigás erősítő Body-Solid Crossover
Machine



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
TECHNIKAI SPECIFIKÁCIÓK.....	3
SZÜKSÉGES SZERSZÁMOK	4
ALKATRÉSZEK LISTÁJA.....	4
PANELEK LISTÁJA.....	5
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ.....	7
A RENDSZER	12

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Az első használat előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót, és őrizze meg a jövőbeli felhasználás céljából!

1. A gép összeszerelése és használata előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót, hogy elkerülje a sérüléseket. A biztonsági alapelvekről világosítsa fel a többi felhasználót is! Ne távolítsa el a figyelmeztető címkéket az eszköztől!
2. A mozgó alkatrészek közelébe ne tegye a kezét, lábát vagy haját!
3. Az edzés elkezdése előtt egészségügyi állapotáról konzultáljon orvosával! Tanácsot adhat Önnek az optimális terhelést és a gyakoriságot illetően. A nem megfelelő használat a testrészek sérülését okozhatja. Különösen konzultáljon orvosával az állapotáról, ha gyógyszereket szed, vagy ha volt valamilyen sérülése!
4. Ha émelygést vagy más rendellenességet tapasztal, hagyja abba az edzést! Ne eddzen, ha a következőket érzi: mellkasi fájdalom vagy feszültség, szabálytalan szívverés, légszomj, hányinger vagy szédülés. Probléma esetén ismét forduljon orvosához!
5. A berendezést csak felnőttek használhatják. Ne engedjen hozzá gyermekeket vagy háziállatokat!
6. A berendezést helyezze sík és szilárd felületre! A padlóburkolat védelmére használjon talajvédőt! A helyiség többi felszerelésétől tartson min. 0,6 m távolságot!
7. A berendezés használata előtt győződjön meg róla, hogy minden csavar megfelelően meg van-e húzva! A sérült vagy elkopott alkatrészeket azonnal cserélje ki! A megfelelő karbantartás meghosszabbítja a berendezés élettartamát.
8. A beállítható részeknek nem szabad kinyúlniuk, hogy ne akadályozzák a felhasználó mozgását. A használat során ne érintse meg a kábeleket és a tárcsákat! A nyílásokba semmit se tegyen!
9. Az edzés előtt győződjön meg róla, hogy minden karabiner rendesen be van-e kapcsolva!
10. A berendezést csak az útmutatóban leírtak szerint használja! Az elhasználadott alkatrészeket azonnal cserélje ki! Ne eddzen sérült berendezésen!
11. Az edzés során viseljen megfelelő öltözetet! Kerülje a túl laza ruházatot, amely könnyen beakadhat! Viseljen cipőt!
12. A berendezést ne használja kint a szabadban vagy víz közelében!
13. A berendezést nem terápiás segédeszköznek szánják.
14. A berendezésen ne eddzen kb. 1 órával étkezés előtt vagy után!
15. Edzés előtt elégségesen melegítsen be!
16. A berendezés mozgatása során különös figyelmet szenteljen annak, nehogy megsebesítse a hátát vagy más testrészét! Ha szükséges, kérje egy másik felnőtt segítségét!
17. Különös figyelemmel ellenőrizze naponta a kábeleket és a csigákat! Ezek az alkatrészek hajlamosak a gyors kopásra. Kopás vagy sérülés észlelése esetén ne használja a berendezést, amíg ki nem cseréli az alkatrészeket!
18. Az összeszerelés során szigorúan kövesse az útmutatót, és ne próbáljon egy lépéssel előre lenni! A helytelen összeszereléssel visszafordíthatatlan károkat okozhat.

TECHNIKAI SPECIFIKÁCIÓK

- Méretek: 208x285x100 cm
- Kompatibilis súlyok: standard.
- Kategória S – alkalmas professzionális vagy kereskedelmi használatra.

SZÜKSÉGES SZERSZÁMOK


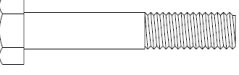
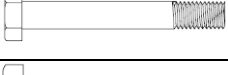
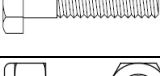



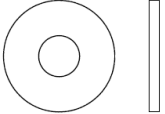
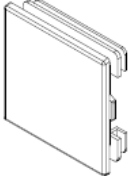
Az összeszereléshez ezekre az alap szerszámokra lesz szüksége:

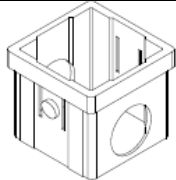
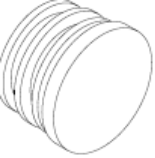

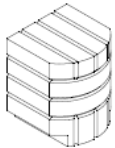



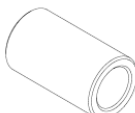
- Standard kulcskészlet
- Metrikus kulcskészlet
- Csavarhúzó
- Imbuszkulcs készlet

FIGYELEM!


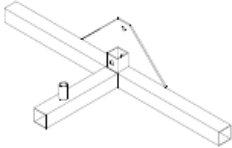
- Az egyes alkatrészeket helyezze sima és tiszta felületre! Ügyeljen a feltüntetett munkamenetre!
- A berendezés körül hagyjon szabad helyet biztonsági okokból!
- A jobb kinézet érdekében az összes csavart ugyanabba az irányba szerelje be, ha kimondottan nincs máshogy feltüntetve!
- Az esetleges módosításokra mindig szánjon elegendő helyet!
- Mindig győződjön meg róla, hogy a csavarok és az illeszkedések megfelelően tartanak-e!
- Az összeszereléskor a csavarokat teljesen húzza meg az egyes lépések utasításainak megfelelően!

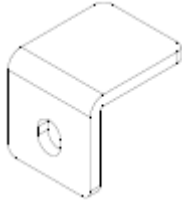
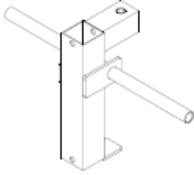

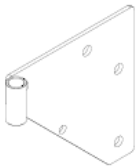
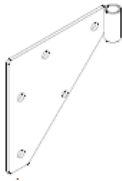

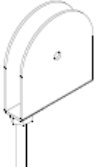

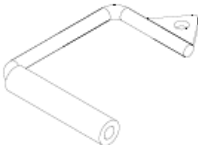
ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Alkatrész	Kinézet	Méret	Megnevezés	Mennyiség
1		M12x75 mm	Csavar	10
2		M12x70 mm	Csavar	2
3		M10x75 mm	Csavar	2
4		M10x40 mm	Csavar	6
5		M12	Nejlon anya	12
6		M10	Nejlon anya	8
7		½"	Nejlon anya	6
8		M12	Alátét	2
9		50x50 mm	Végződés	4

10		60x50 mm	Nejlon persely	4
11		1"	Gömb alakú végződés	4
12		110 mm	Csiga	8
13		50x50 mm	Talp	6
14		8 mm	Karabiner	2
15		50 mm	Gumis alátét	2
16		5170 mm	Acél huzal	2
17		5/8"	A csiga betétje	2

PANELEK LISTÁJA

Panel	Képlet	Megnevezés	Mennyiség
A		Függőleges váz	2
B		Alap	2

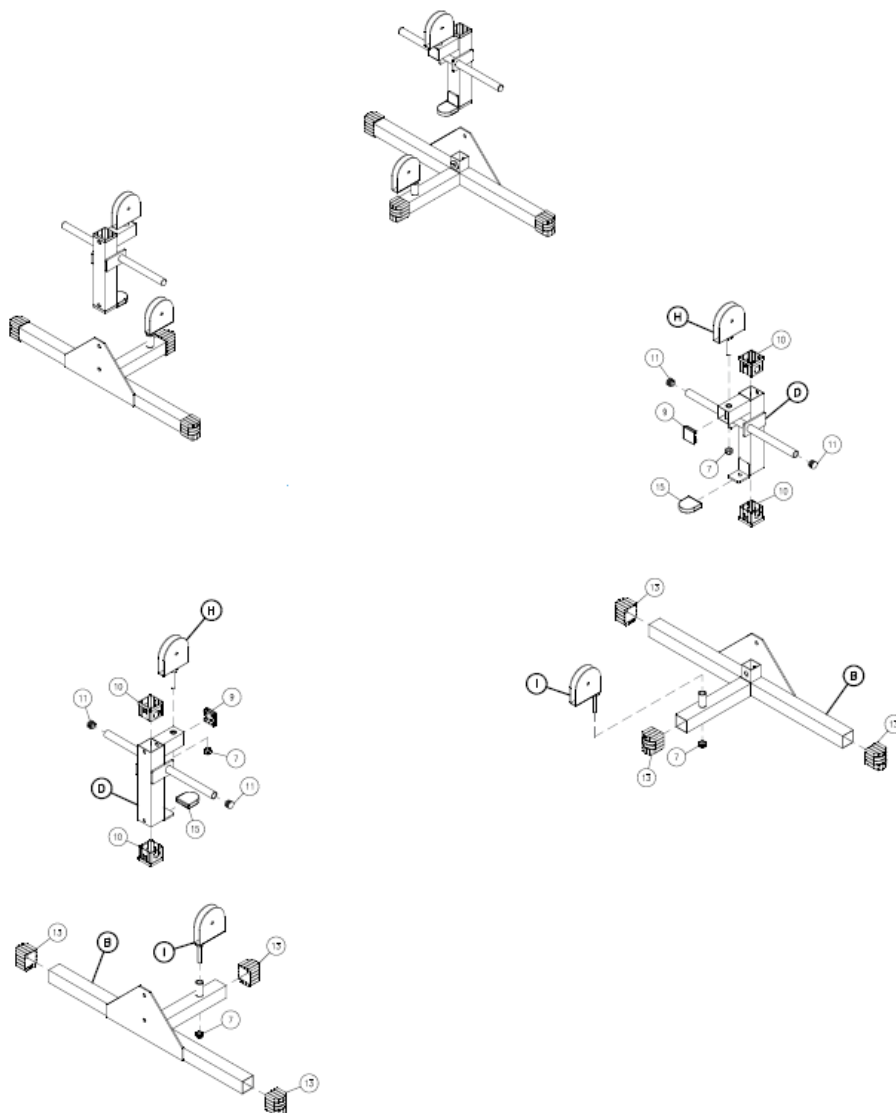
C		L kapocs	2
D		Súlyváz	2
E		Csatlakozó lemez	2
F		Jobb támasz	1
G		Bal támasz	1
H		Középső csigatartó	2
I		Csigatartó	4
J		Tehertartó elem	1
K		Fogantyú	2

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

A csavarokat először csak az ujjával csavarja be! Csak ezután húzza meg őket jól csavarhúzóval vagy csavarkulccsal! Némely alkatrészek már előre össze vannak szerelve. A nejlon anyagát ne csavarja be teljesen az ujjával! Használjon hozzá szerszámokat!

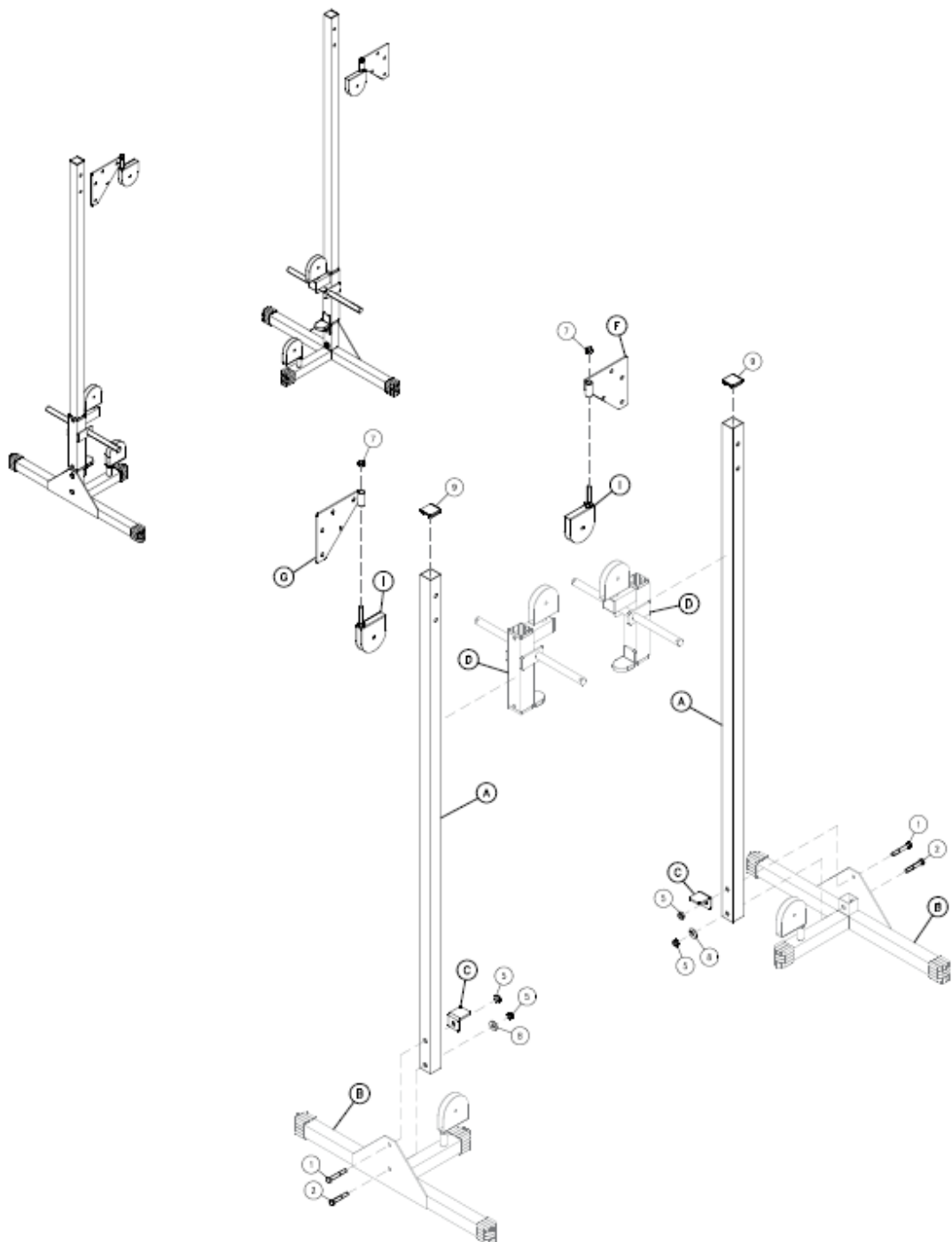
1. lépés

- A. Helyezze a talpakat az alap (B) mindkét végére! Használja a 50x50 mm méretű talpakat!
- B. Erősítse a csigatartót (I) az alap mindkét oldalához (B)! Használja a 1/2" nejlon anyagát!
- C. Helyezze a nejlon perselyt mindkét súlyvázra (D)! Használja a 60x50 mm perselyeket!
- D. Helyezze a végződéseket mindkét súlyvázra (D)! Használja az 50x50 mm végződéseket!
- E. Helyezze a gömb alakú végződéseket a jobb és bal oldali súlyváz (D) elejére! Használja az 1" gömb alakú végződést!
- F. Helyezze a gumis alátéteket a súlyváz (D) aljára! Használja az 50 mm alátétet!
- G. Helyezze a középső csigatartót (H) mindegyik súlyvázra (D)! Használja a 1/2" nejlon anyagát!



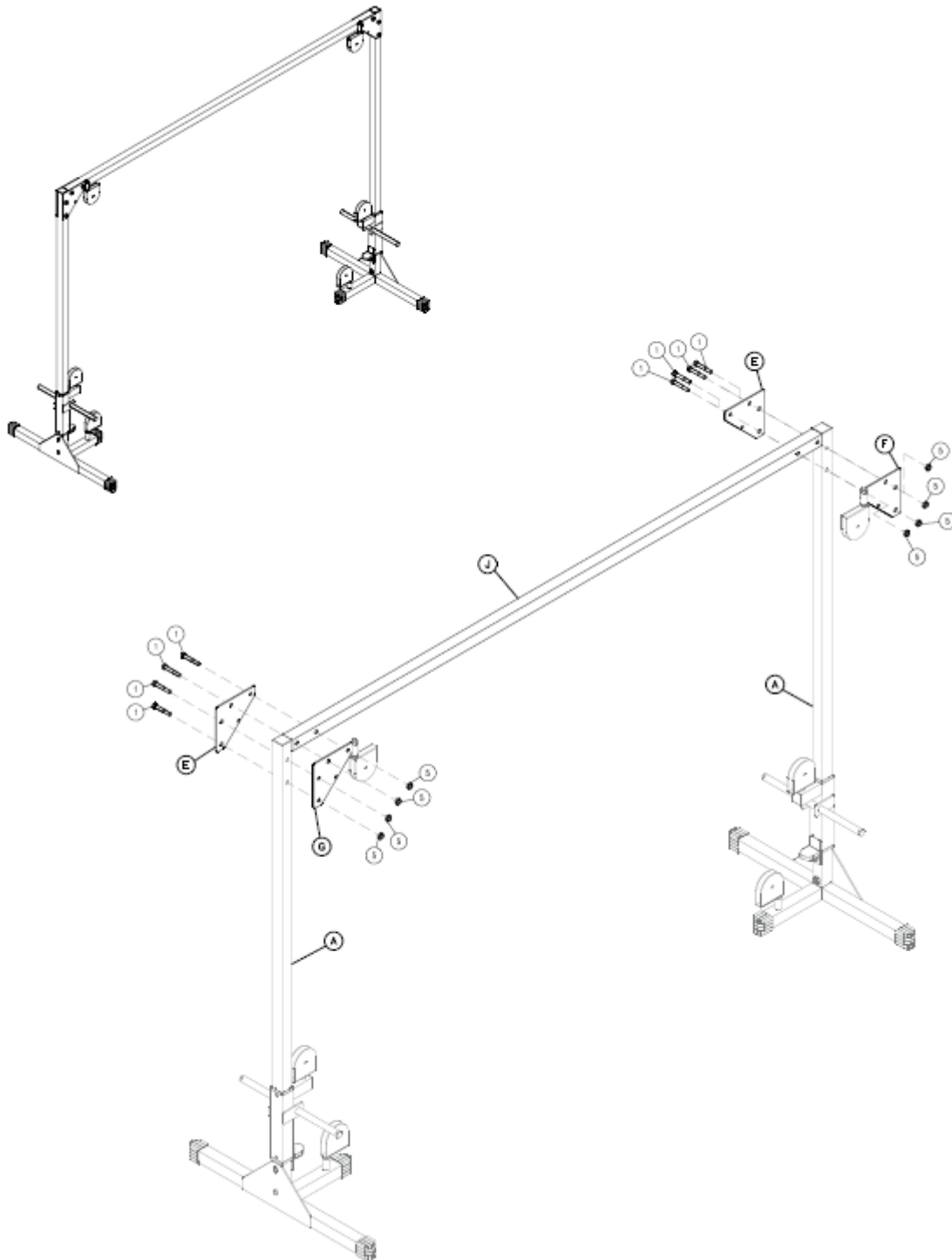
2. lépés

- A. Rögzítse a függőleges vázat (A) az alaphoz (B) az M12x70 csavarok, M12 alátétek és M12 nejlon anyák segítségével!
- B. Rögzítse a L-kapcsokat (C) mindegyik függőleges vázra (A), majd az alaphoz (B) az M12x75 csavarok és az M12 nejlon anyák segítségével!
- C. Helyezze a végződések a függőleges váz (A) elejére! Használja az 50x50 mm végződések!
- D. Csúsztassa mindkét súlyvázat (D) a függőleges vázra (A)!
- E. Helyezze a csigatartókat (I) a bal támaszra (G) és a jobb támaszra (F)! Használja a 1/2" nejlon anyákat!



3. lépés

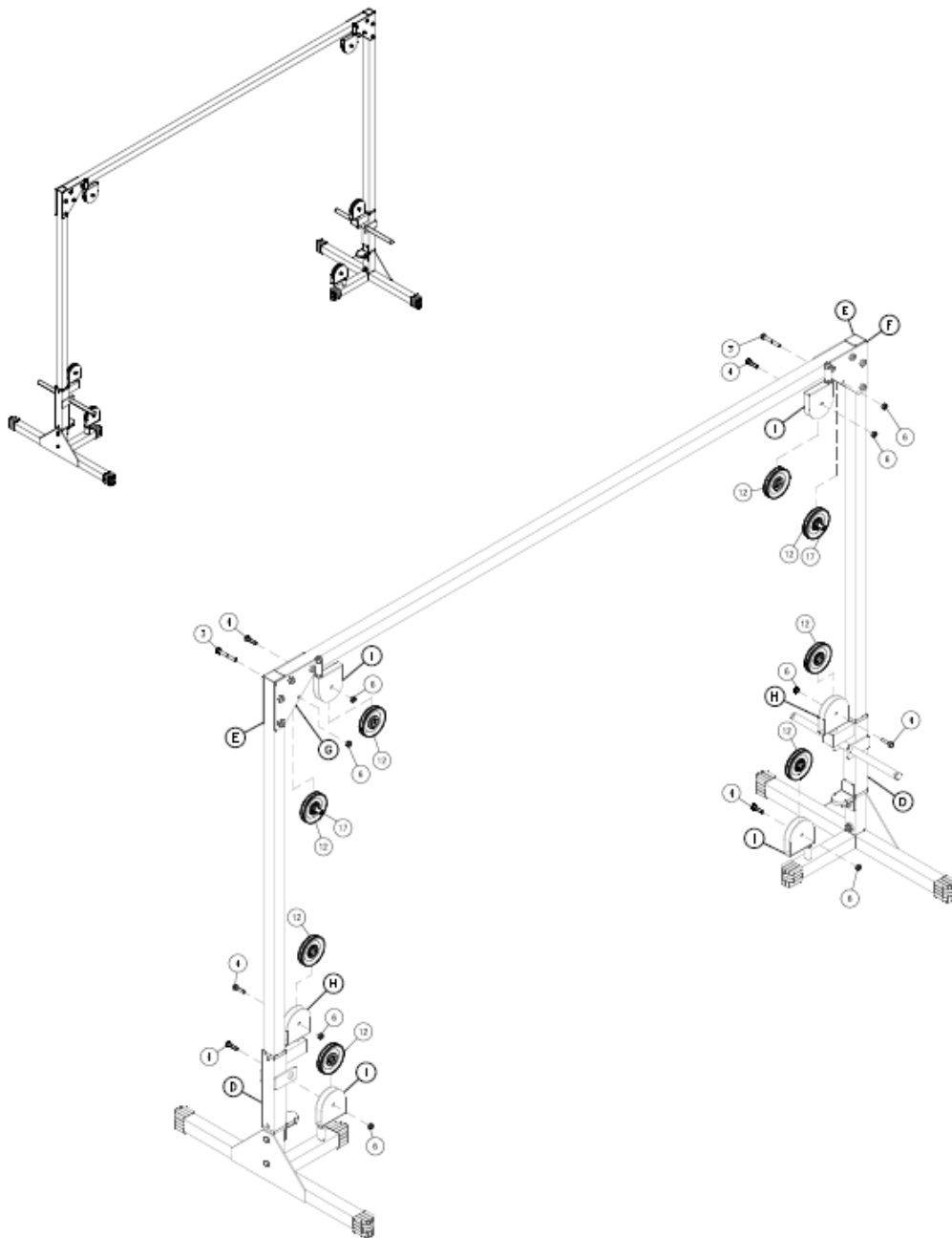
- A. Rögzítse a teher tartó elemet (J) a bal függőleges vázhoz (A) a bal támasz (G) és a csatlakozó lemezek (E) segítségével! Használja a M12x75 csavarokat és az M12 nejlon anyákat!
- B. Rögzítse a teher tartó elemet (J) a jobb függőleges vázhoz (A) a jobb támasz (F) és a csatlakozó lemezek (E) segítségével! Használja az M12x75 csavarokat és az M12 nejlon anyákat!



4. lépés

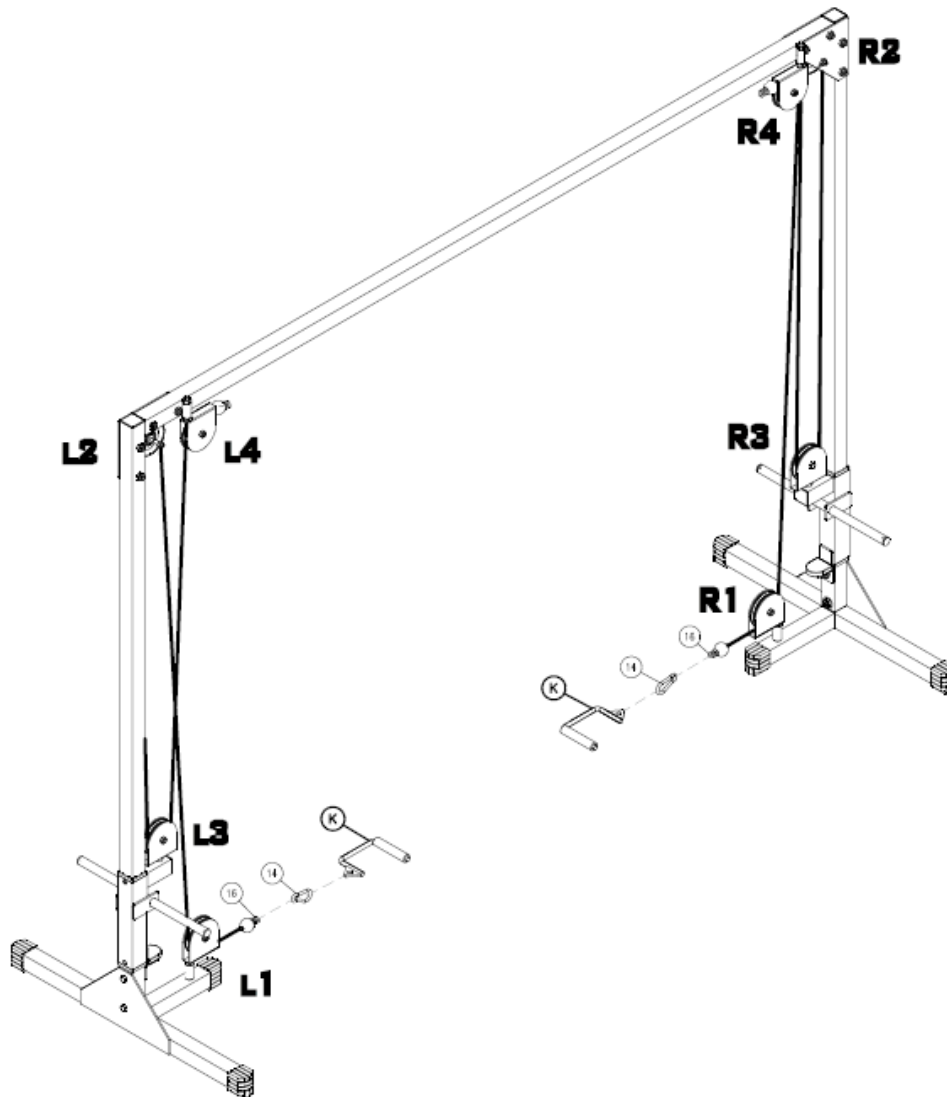
Ügyeljen a csigák helyes elhelyezésére! A csigákat a huzalokkal együtt kell felszerelni.

- A. A csigákat mindkét csigatartóba (I) be kell szerelni az alpnál. Használja a 110 mm csigákat, az M10x40 csavarokat és az M10 nejlont anyát!
- B. A csigákat mindkét középső csigatartóba (H) be kell szerelni a súlyvázakon (D)! Használja a 110 mm csigát, az M10x40 csavart és az M10 nejlont anyát!
- C. A csigákat mindkét középső csigatartóba (H) be kell szerelni a berendezés felső részén. Használja a 110 mm csigát, az M10x40 csavart és az M10 nejlont anyát!
- D. A csigákat a csatlakozó lemezek (E) valamint a bal támasz (G) ill. jobb támasz (F) közé kell felszerelni. Használja a 110 mm csigákat, a 5/8" betétet, az M10x75 csavarokat és az M10 nejlont anyát!



5. lépés

- A. A bal huzalt (5170 mm) az L1 pontnál húzza át a csigán, és vezesse felfelé az L2 pont irányába!
A huzalt ismét húzza át a csigán lefelé az L3 pont irányába! Újra vezesse át a csigán, és húzza fel az L4 pont irányába! Húzza át a huzalt az utolsó csigán, és fejezze be a huzal telepítését a bal oldalon!
- B. A jobb huzalt (5170 mm) az R1 pontnál húzza át a csigán, és vezesse felfelé az R2 pont irányába.
A huzalt ismét húzza át a csigán lefelé az R3 pont irányába! Újra vezesse át a csigán, és húzza fel az R4 pont irányába! Húzza át a huzalt az utolsó csigán, és fejezze be a huzal telepítését a jobb oldalon!
- C. Rögzítse a karabinereket a huzalok végéhez, és tegye a fogantyúkat a karabinerre (K)!
Használja a 8 mm karabinereket!



A RENDSZER

