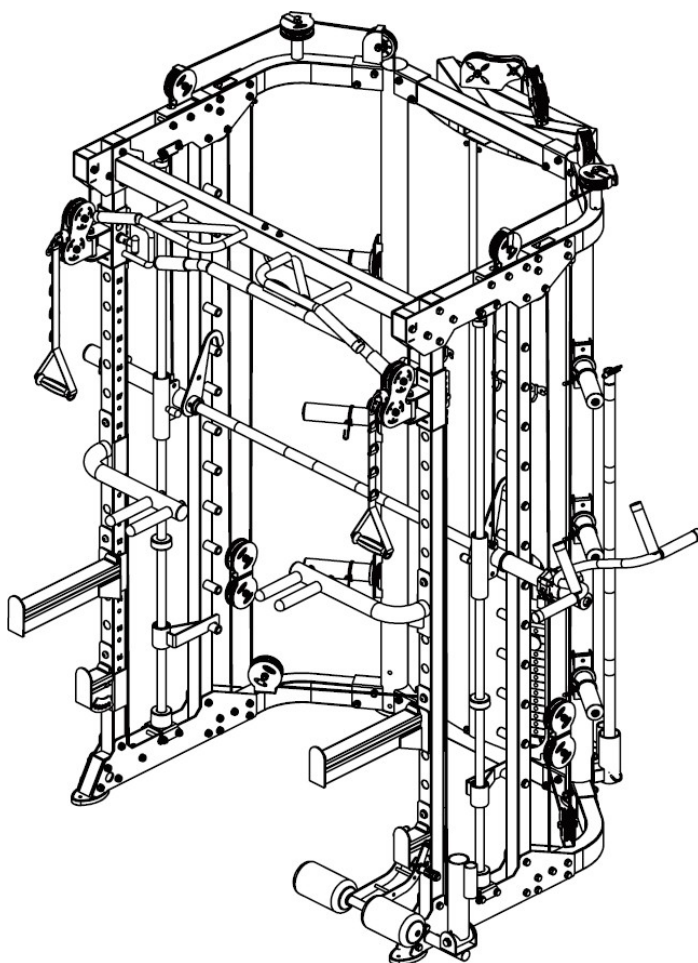




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU
IN 20778 Erőkeret inSPORTline Cable Column CC600



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
ALKATRÉSZEK.....	4
ÖSSZETÉTEL.....	7
1.LÉPÉS.....	7
2.LÉPÉS.....	8
3.LÉPÉS.....	10
4.LÉPÉS.....	12
5.LÉPÉS.....	13
6.LÉPÉS.....	15
7.LÉPÉS.....	16
8.LÉPÉS.....	17
9.LÉPÉS.....	19
10.LÉPÉS.....	20
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	21
KARBANTARTÁS.....	22
KÖRNYEZETVÉDELEM	22

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. A szerelés megkezdése és a termék használata előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyv tartalmát. A k
- A kézikönyvet őrizze meg későbbi felhasználás céljára. Ha bármilyen kérdése van, vegye fel a kapcsolatot a szakszervizzel.
- A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az összes alkatrész teljes és sértetlen-e. Kizárólag eredeti pótalkatrészeket és kiegészítőket használjon. Ne végezzen nem jóváhagyott módosításokat a terméken.
- A szerelést csak felnőtt személy végezheti. Használat előtt ellenőrizze a szerelés helyességét és a termék szilárdságát. A berendezésnek megfelelően kell működnie, hogy ne sérüljön meg a felhasználó. Ha a berendezés nem működik megfelelően, sérüléseket vagy kopást mutat, akkor nem szabad használni. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal szakszerűen ki kell cserélni.
- A gyakorlatok megkezdése előtt először konzultáljon orvosával.
- A készüléket tartsa gyermekek és kiskorúak elől elzárva.
- Mindig végezzen előbb megfelelő bemelegítő gyakorlatokat.
- Olvassa el és tartsa be az összes ajánlást és figyelmeztetést.
- Helyezze a készüléket sík, tiszta és száraz felületre. Tartson legalább 0,6 m biztonsági távolságot más tárgyaktól.
- Ne használja kültéren.
- Ne módosítsa a készüléket saját kezűleg.
- Minden edzés előtt ellenőrizze az összes csavar és anya szilárdságát. Ha a termék megsérült, nem szabad használni.
- Edzés közben legyen óvatos, ne terhelje túl magát. A mozdulatok ne legyenek túl hirtelenek, hogy ne sérüljön meg a felhasználó.
- Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét. Ügyeljen az egyenletes légzésre.
- Eddzen helyesen és megfelelő mértékben. A túl nagy terhelés egészségügyi komplikációkhoz vezethet.
- Ruházatát és testrészeit tartsa távol a készülék mozgó alkatrészeitől, hogy azok ne akadjanak be. Viseljen megfelelő sportruházatot, beleértve a sportcipőt is.
- A készülék egyetlen része sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- Vigyázzon az egészségére, és kezdetben válasszon mérsékelt tempót. Ugyanez ajánlott hosszabb edzésszünet után is. Idővel fokozatosan átállhat intenzívebb tempóra.
- A helytelen edzés vagy a biztonsági előírások be nem tartása súlyos sérülésekhez vagy a készülék megrongálódásához vezethet. Kétség vagy bizonytalanság esetén vegye fel a kapcsolatot a szakszervizzel vagy az eladóval.
- Soha ne haladja meg a megadott súlyhatárokat.
- Figyeljen a teste jelzéseire. Bármilyen rosszullet esetén azonnal hagyja abba a gyakorlatot, és forduljon orvosához.
- **Kategória:** S (az EN 20957 szerint) – kereskedelmi használatra alkalmas

ALKATRÉS Z LISTA

Jelölés	Megnevezés	Méretek	Db.
1	Alap		1
2	Oldalsó keret – bal		1
3	Oldalsó keret – jobb oldali		1
4	Alsó hajlított keret – bal oldali		1
5	Alsó hajlított keret – jobb oldali		1
6	Felső összekötő keret		1
7	Felső hajlított keret – jobb oldali		1
8	Felső hajlított keret – bal oldali		1
9	Hatszögletű csavar	M10*75	54
10	Anyacsavar	M10	100
11	Alátét	Φ10	210
12	Húzódkodó		1
13	Felső lemez		4
14	Sín görögök – jobb oldali		1
15	Csiga keret – bal oldali		1
16	Függőleges keret		2
17	Nyílásokkal ellátott keret – jobb oldali		1
18	Keret nyílásokkal – bal oldali		1
19	Alsó lemez		4
20	Mozgatható oszlop – jobb oldali		1
21	Mozgatható oszlop – bal oldali		1
22	Lábak fedele		2
23	Végződés		2
24	Hatszögletű csavar	M10*80	14
25	Alsó összekötő konzol		2
26	Felső összekötő konzol		2
27	Vezető rúd	Φ25*1850	2
28	Zárbilincs		2
29	Oszlop		2
30	Gumi alátét	Φ60*Φ26*45	2
31	Biztonsági kampó – jobb oldali		1
32	Biztonsági kampó – bal oldali		1
33	Hatszögű csavar	M10*90	8
34	Csapszeg	M8*10	2
35	Végsapka	Φ51*Φ 42,5*36,6L	2

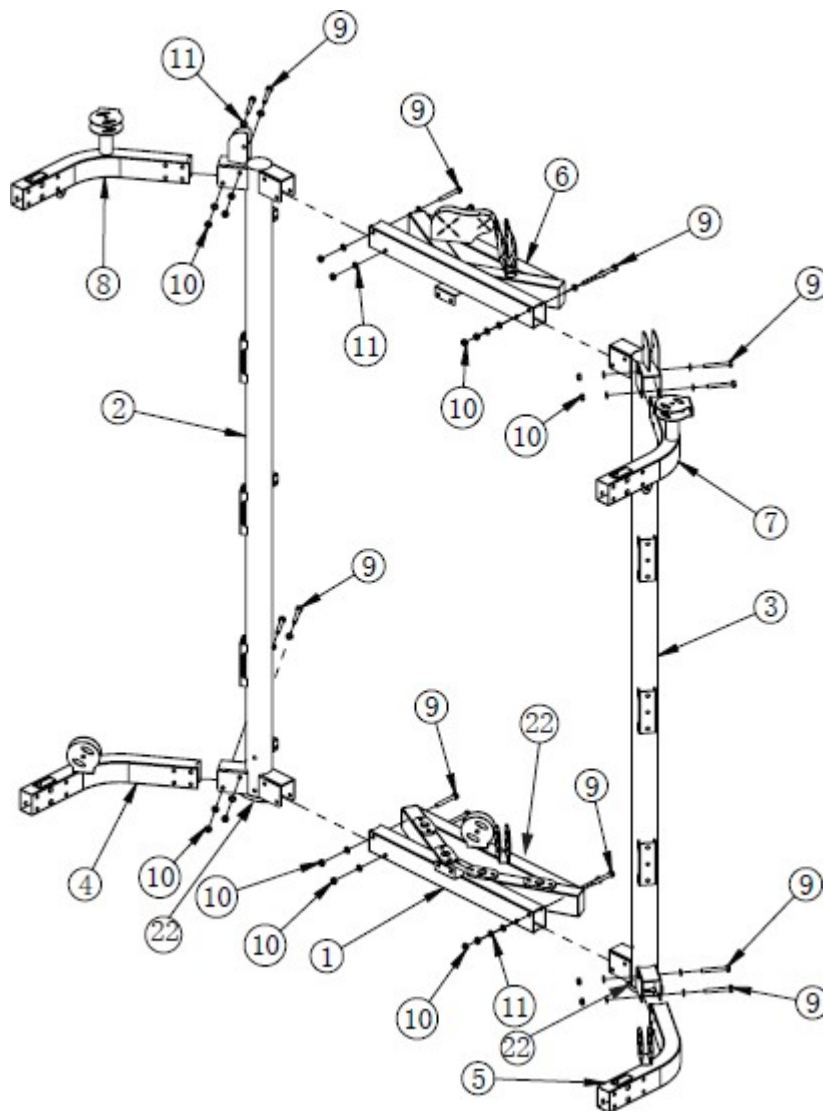
36	Biztonsági gyűrű	Φ60*Φ48,5*27L	2
37	Fogantyú	Φ50*310*T0,5	2
38	Csavar	M12*40	2
39	Rugalmas alátét	Φ12	2
40	Alátét	Φ12	2
41	Erősítő rúd		1
42	Belső fogantyútartó	Φ48*298*2,5T	2
43	Gumi alátét	Φ60*Φ26*25	2
44	Gumi alátét	Φ60*Φ26*42	4
45	Vezető rúd	Φ25*1955	4
46	Megerősítő lemez		4
47	Súly	2 készlet	2
48	Hatszögletű csavar	M10*20	8
49	Kábel	Φ5*2745 mm	2
50	Csiga	Φ95	20
51	Csiga tányér		6
52	Hatszögletű csavar	M10*45	14
53	Hatszögletű csavar	M10*50	4
54	Hatszögletű csavar	M10*25	7
55	Súly		2
56	Kábel	Φ5*4185 mm	2
57	Kettős görgős keret		2
58	Hüvely	Φ20*10,5*L20,5	16
59	Csiga	Φ50	6
60	Kábel	5*7195 mm	2
61	Súly tartó		6
62	Összekötő lemez		1
63	Fedél – bal oldali		1
64	Fedél – jobb oldali		1
65	Hatszögletű csavar	M6*16	10
66	Alátét	Φ6	10
67	Horog		4
68	Csavar	M4*12	8
69	Anyacsavar	M4	8
70	Hatszögletű csavar	M8*20	12
71	Alátét	Φ8	12
72	Erősítő		1
73	Fém hüvely	Φ33,2*Φ 29*Φ20*18	2

74	Erősítő rúd tartó		1
75	Nagy alátét	Φ25*Φ10*2,0	1
76	Hatszögletű csavar	M10*95	2
77	Emelőkar a rúdhoz		1
78	Jobb oldali fogantyú a húzódkódáshoz		1
79	Jobb oldali súlyzó rúd tartó		1
80	Bal oldali súlyzó rúd tartó		1
81	Bal oldali súlyzó rúd tartó – rövid		1
82	Jobb oldali súlyzó rúd tartó – rövid		1
83	keret		1
84	Hosszú fogantyú		1
85	Rúd		1
86	Fogantyúk		2
87	Fogantyúk		1
88	Csapszeg	Φ10*100	1
89	Biztonsági hüvelyek		2
90	Terhelésválasztó rúd		2
91	Terhelésválasztó csapszeg		2

ÖSSZETÉTEL

1. LÉPÉS

A meghúzás előtt készítse elő és rögzítse az összes csavart és anyát.



Jelölés	megnevezés	Méreték	Db.
1	Alap		1
2	Oldalsó keret – bal		1
3	Oldalsó keret – jobb oldali		1
4	Alsó hajlított keret – bal oldali		1
5	Alsó hajlított keret – jobb oldali		1
6	Felső összekötő keret		1
7	Felső hajlított keret – jobb oldali		1
8	Felső hajlított keret – bal oldali		1
9	Hatszögletű csavar	M10*75	16

10	Anyacsavar	M10	16
11	Alátét	Φ10	32
22	Lábak fedele		2

Csatlakoztassa a bal oldali kereteket (4 és 2) csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

Csatlakoztassa a jobb oldali kereteket (5 és 3) csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

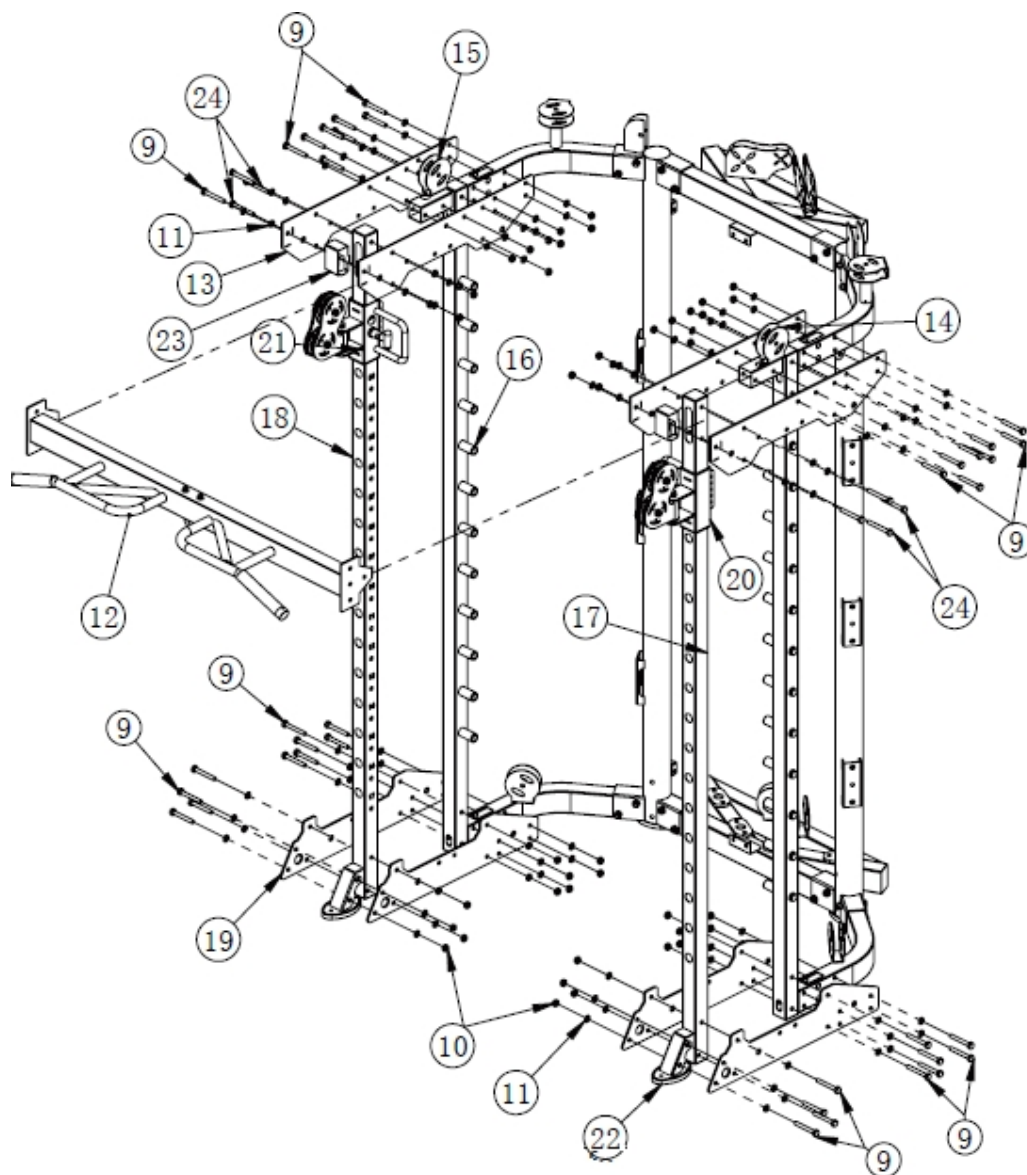
Rögzítse a jobb és bal oldali keretet (4 és 5) az alaphoz (1) csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

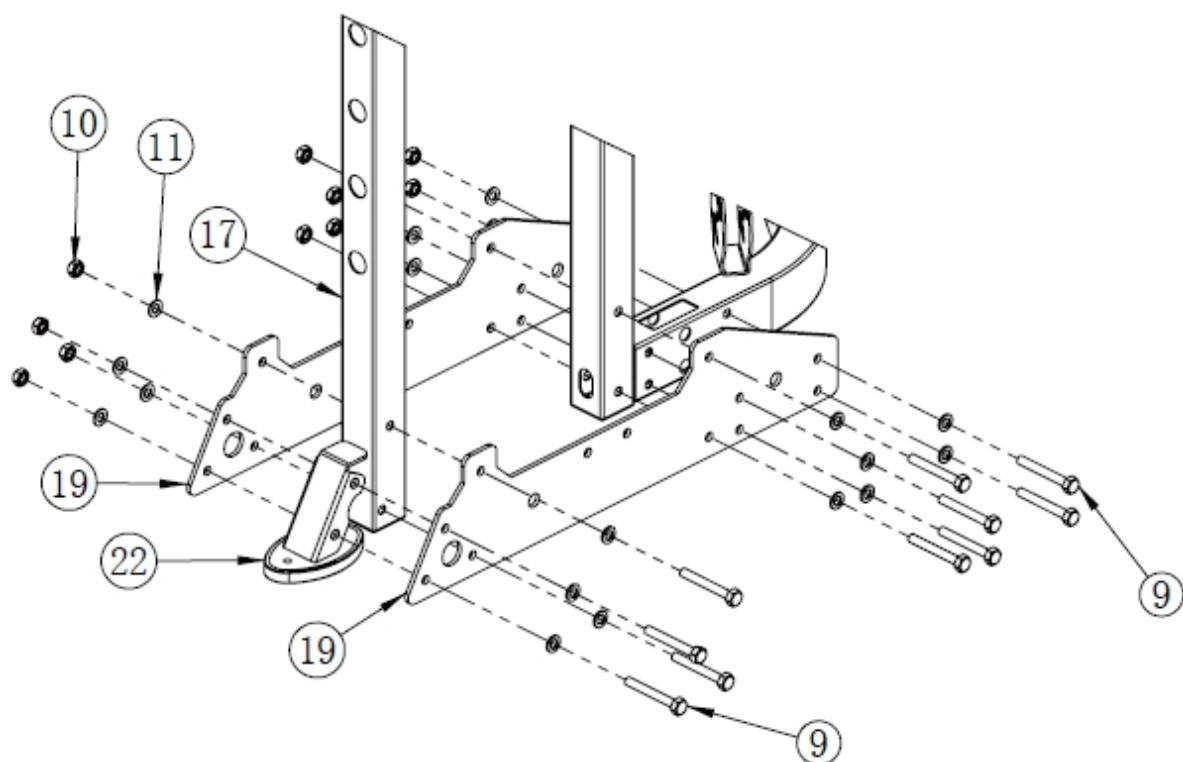
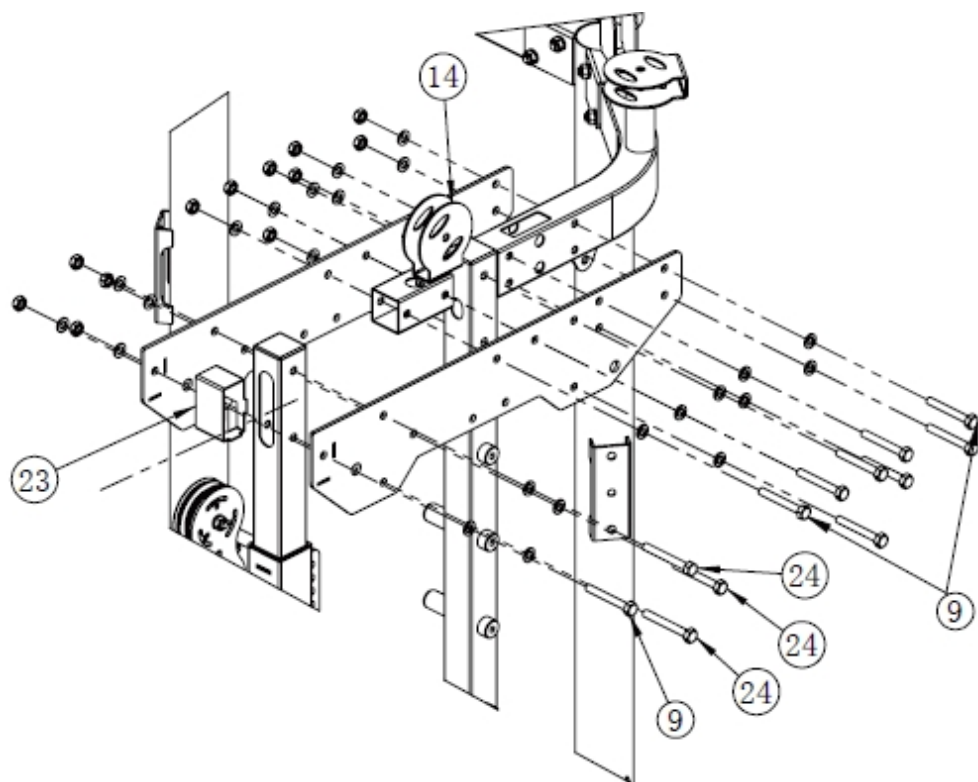
Rögzítse a felső összekötő keretet a keretekhez (2 és 3) csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

Rögzítse a felső hajlított kereteket (8 és 7) a keretekhez (2 és 3) csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10). A következő lépés előtt húzza meg az összes csavart és anyát.

2. LÉPÉS

Mielőtt az összes csavart és anyát meghúzná, az összes csavart és anyát kézzel húzza meg.





Jelölés	megnevezés	Méreték	Ds.
9	Hatszögletű csavar	M10*75	38
10	Anyacsavar	M10	44
11	Alátét	Φ10	88
12	Húzódzkodó		1

13	Felső lemez		4
14	Csiga keret – jobb oldali		1
15	Bal oldali görgő		1
16	Függőleges keret		2
17	Nyílásokkal ellátott keret – jobb oldali		1
18	Keret nyílásokkal – bal oldali		1
19	Alsó lemez		4
20	Mozgatható oszlop – jobb oldali		1
21	Mozgatható oszlop – bal oldali		1
22	Lábak		2
23	Végzáró		2
24	Hatszögletű csavar	M10*80	6

Helyezze a mozgatható oszlopokat (20 és 21) a keretekre (17 és 18).

Csatlakoztassa a kereteket (16 és 18) a lemezek (13 és 19), csavarok (9), alátétek (11) és anyák (10) segítségével.

Csatlakoztassa a kereteket (17 és 16) a lemezekkel (13 és 19), csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

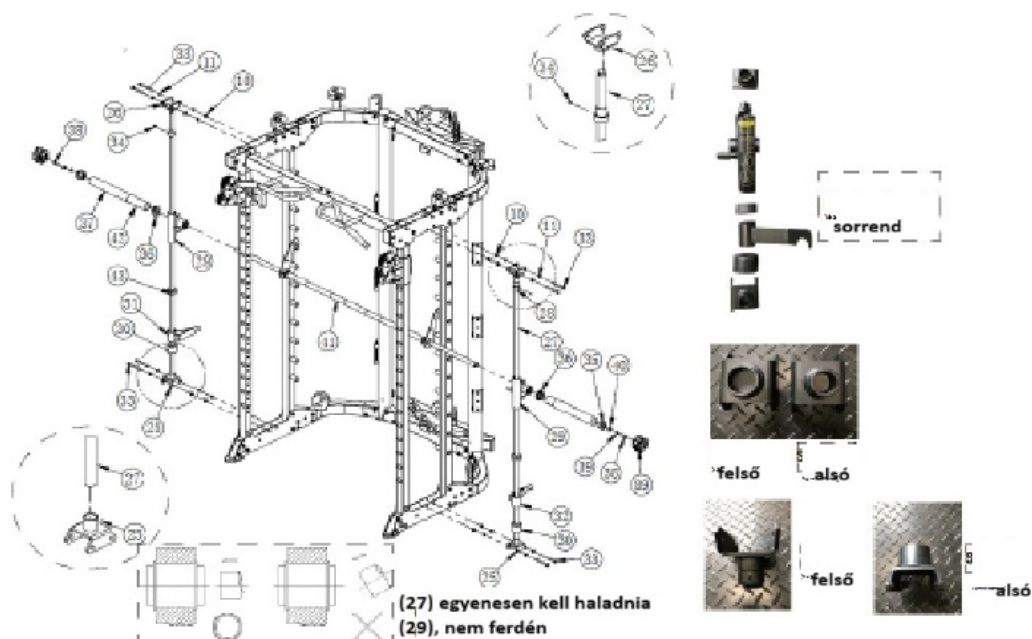
Rögzítse a görgőkereteket (14 és 15) a felső lemezhez (13) csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

Rögzítse a végdarabokat (23) a lemezek (13) közé csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

Rögzítse a lábakat (22) a lemezek (19) közé csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

Rögzítse a húzódkodót (12) a felső lemezekhez (13) csavarokkal (24), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

3. LÉPÉS



Jelölés	megnevezés	Méretek	Db.
10	Anyák	M10	8
11	Alátét	Φ10	16
25	Alsó összekötő konzol		2
26	Felső összekötő konzol		2
27	Vezető rúd	Φ25*1850	2
28	Zárbilincs		2
29	Mobil oszlop		2
30	Gumi alátét	Φ60*Φ26*45	2
31	Biztonsági kampó – jobb oldali		1
32	Biztonsági kampó – bal oldali		1
33	Hatszögletű csavar	M10*90	8
34	Csapszeg	M8*10	2
35	Végzáró	Φ51*Φ 42,5*36,6L	2
36	Biztonsági gyűrű	Φ60*Φ48,5*27L	2
37	Fogantyú	Φ50*310*T0,5	2
38	Csavar	M12*40	2
39	Rugalmas alátét	Φ12	2
40	Alátét	Φ12	2
41	Erősítő rúd		1
42	Belső fogantyútartó	Φ48*298*2,5T	2
43	Gumi alátét	Φ60*Φ26*25	2
89	Biztonsági hüvelyek		2

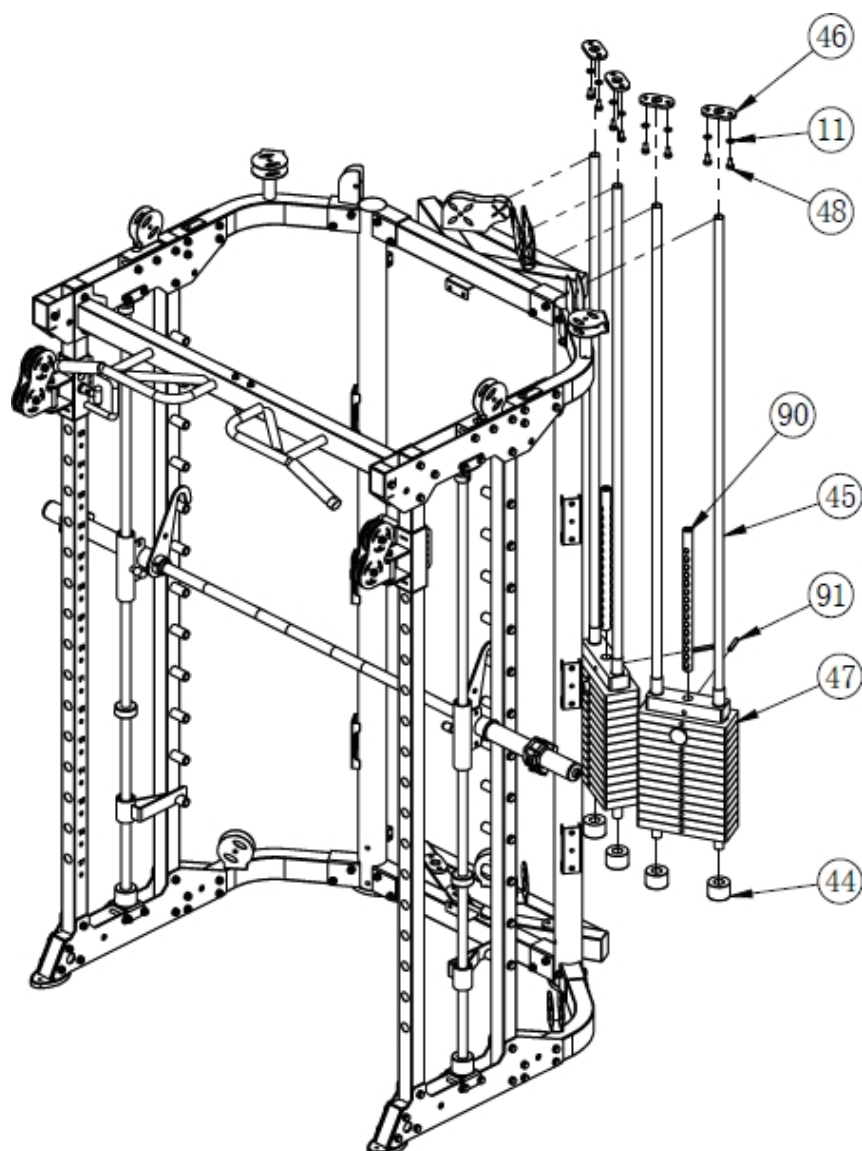
Rögzítse az alsó konzolt (25) az alsó lemezekhez (19) csavarokkal (33), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

Rögzítse a felső konzolt (26) a felső lemezekhez (13) csavarokkal (33), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

Rögzítse a rögzítőbilincset (28), a mozgatható oszlopot (29), a gumialátétet (43), a biztonsági kampót (32) és a gumialátétet (30) a vezetőrudra (27), majd rögzítse a konzolhoz a csapszeggel (34). Ismételje meg a másik oldalon.

Helyezze be az erősítő rudat (41) a mozgatható oszlopokon (29), a biztonsági gyűrűn (36), a belső fogantyú tartókon (42), a fogantyúkon (37) és a végdugókon (35) keresztül, majd rögzítse csavarral (38), alátéttel (39), alátéttel (40) és biztonsági hüvely (89) segítségével.

4. LÉPÉS

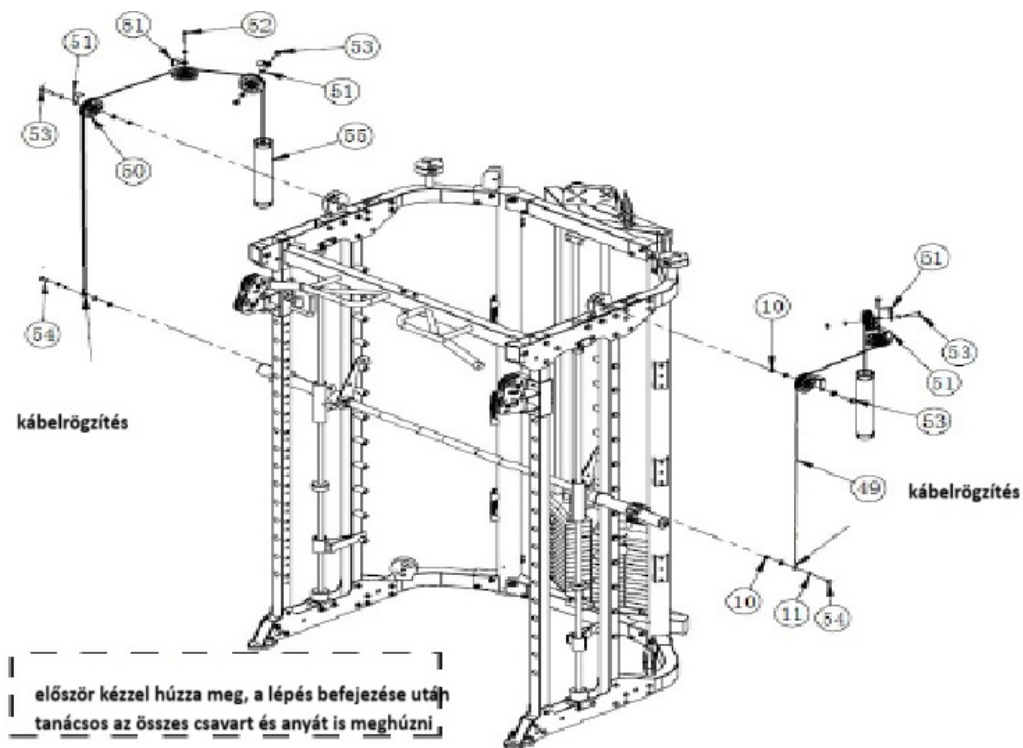


Jelölés	megnevezés	Méreték	Ds.
11	Alátét	Φ10	8
44	Gumi alátét	Ø 60 x Ø 26 x 42	4
45	Vezető rúd	Φ25*1955	4
46	Megerősítő lemez		4
47	Súly	2 készlet	2
48	Hatszögletű csavar	M10*20	8
90	Terhelésválasztó rúd		2
91	Terhelésválasztó csapszeg		2

Rögzítse a súlyválasztó csapszeget (91) a súlyválasztó rúdra (90).

A vezető rudakat (45) húzza át a gumialátéteken (44), a súlyokon (47) és a rögzítőlemezeken (46). A rögzítőlemezt rögzítse a csatlakozókerethez (6) csavarokkal (48) és alátétekkel (11).

5. LÉPÉS



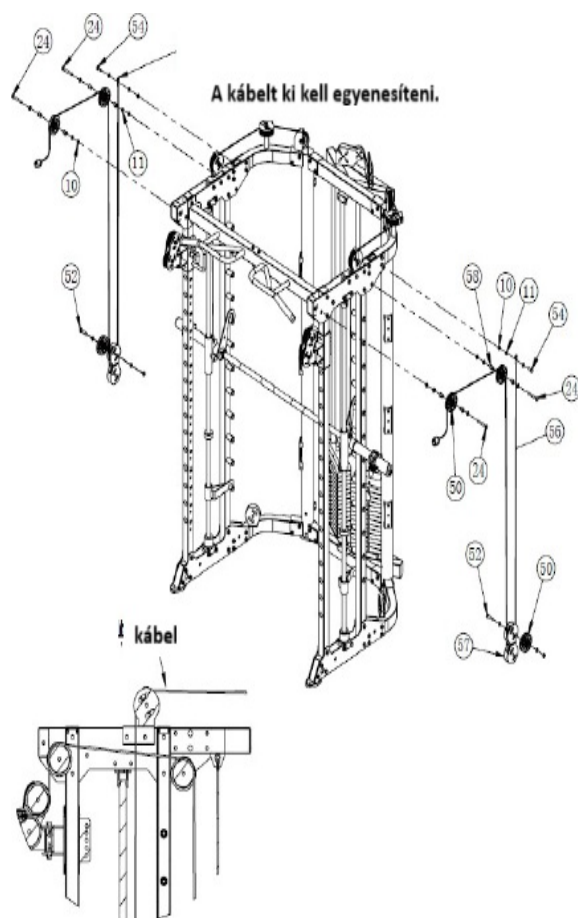
Jelölés	megnevezés	Méret	Db.
10	Anyák	M10	6
11	Alátét	Φ10	14
49	Kábel	Φ5*2745 mm	2
50	Tárcsa	Φ95	6
51	Csiga tányér		6
52	Hatszögletű csavar	M10*45	2
53	Hatszögletű csavar	M10*50	4
54	Hatszögletű csavar	M10*25	2
55	Súly		2

A súlyokat (55) rögzítse a karhoz (49).

Rögzítse a csigát (50) a kerethez csavarral (53), alátéttel (51), alátéttel (11) és anyával (10). Rögzítse a csigákat (50) a felső kerethez csavarokkal (52), alátéttel (11) és anyával (10).

Rögzítse a kábelt (49) csavarokkal (54), alátétekkel (11) és anyákkal (10).

6. LÉPÉS



Jelölés	Megnevezés	Méretek	Db.
10	Anyák	M10	8
11	Alátét	Φ10	16
24	Hatszögletű csavar	M10*80	4
50	Csiga	Φ95	6
52	Hatszögletű csavar	M10*45	2
54	Hatszögletű csavar	M10*25	2
56	Kábel	Φ5*4185 mm	2

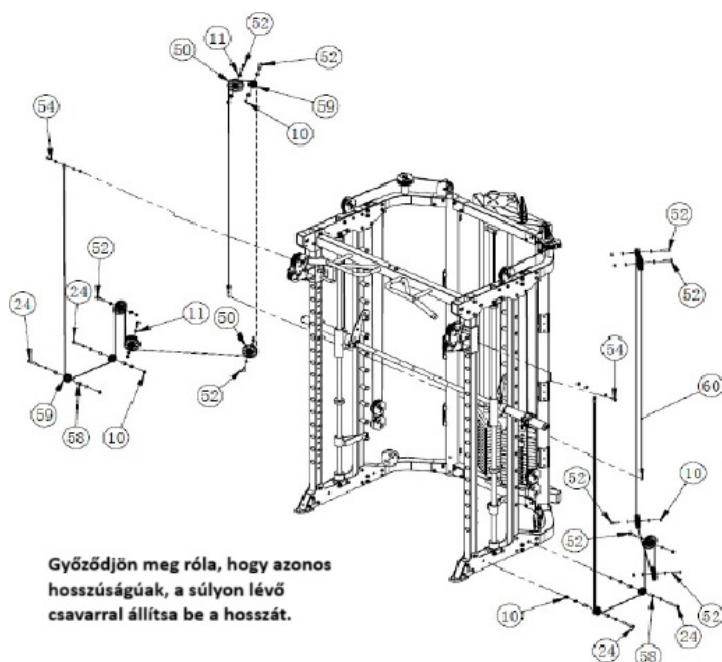
57	Kettős görgős keret		2
58	Hüvely	$\Phi 20 \times 10,5 \times L20,5$	8

Rögzítse a csigát (50) a csavarral (24), az alátéttel (11), az anyával (10) és a hüvellyel (58).

Rögzítse a csigát (50) a csigakerethez (57) a csavar (52), az alátét (11) és az anya (10)

segítségével. A drótot (56) csavarral (52), alátéttel (11) és anyával (10) rögzítse a hajlított keretre az ábra szerint.

7. LÉPÉS



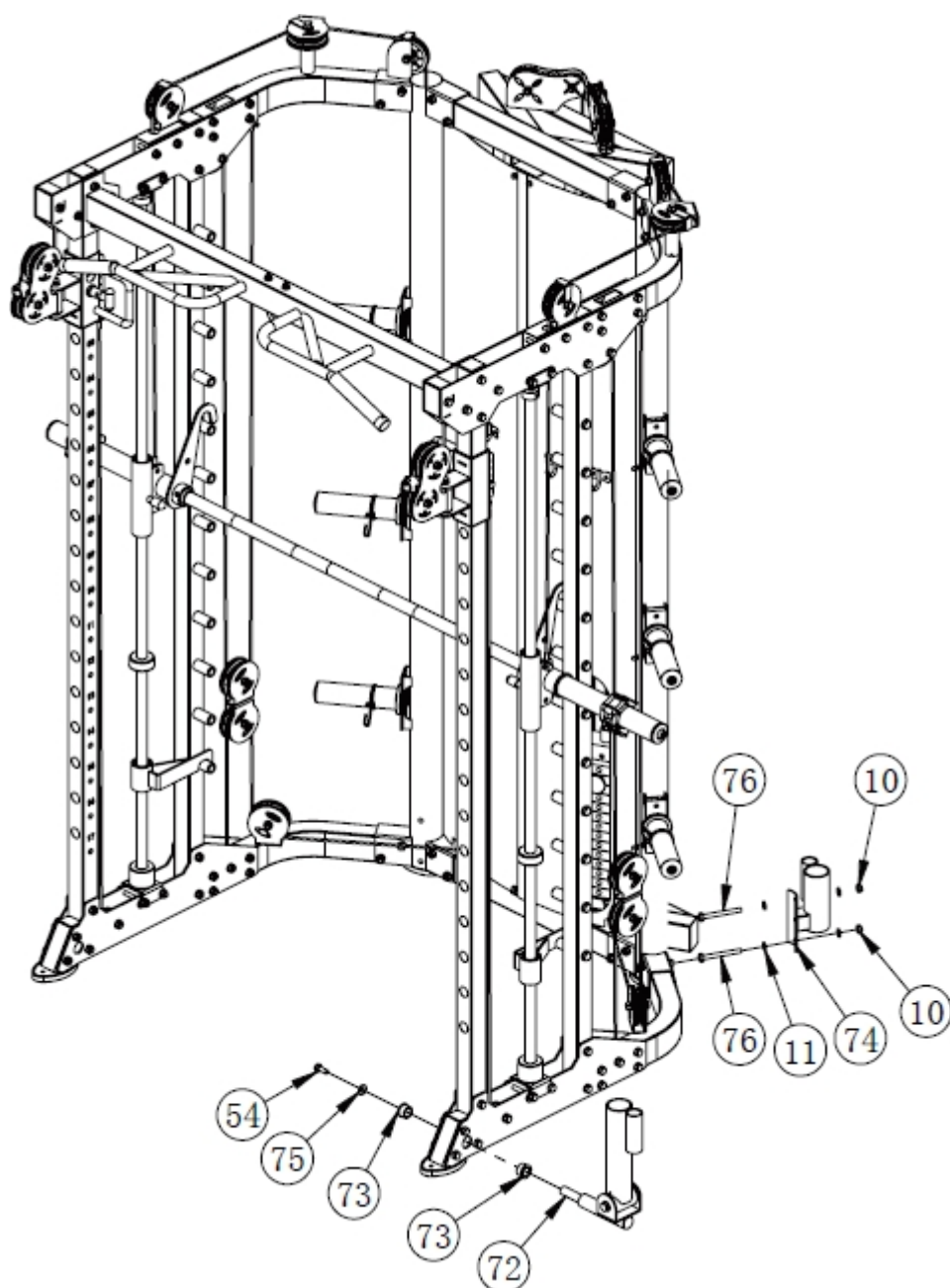
Jelölés	Megnevezés	Méretek	Db.
10	Anyák	M10	16
11	Alátét	$\Phi 10$	32
24	Hatszögletű csavar	M10*80	4
50	Csiga	$\Phi 95$	8

Jelölés	Leírás	Méretek	Db.
61	Súly tartó		6
62	Összekötő lemez		1
63	Fedél – bal oldali		1
64	Fedél – jobb oldali		1
65	Hatszögletű csavar	M6*16	10
66	Alátét	Φ6	10
67	Horog		4
68	Csavar	M4*12	8
69	Anyacsavar	M4	8
70	Hatszögletű csavar	M8*20	12
71	Alátét	Φ8	12

Csatlakoztassa a bal oldali burkolatot (63) a csatlakozólemezt (62) és a jobb oldali burkolatot (64). Rögzítse a kampókat (67) a burkolatra csavarral (68) és anyával (69). Rögzítse a burkolatot a főkeretre csavarokkal (65) és alátétekkel (66).

Rögzítse a súly tartóelemet (61) a főkeretre csavarokkal (70) és alátétekkel (71).

9. LÉPÉS

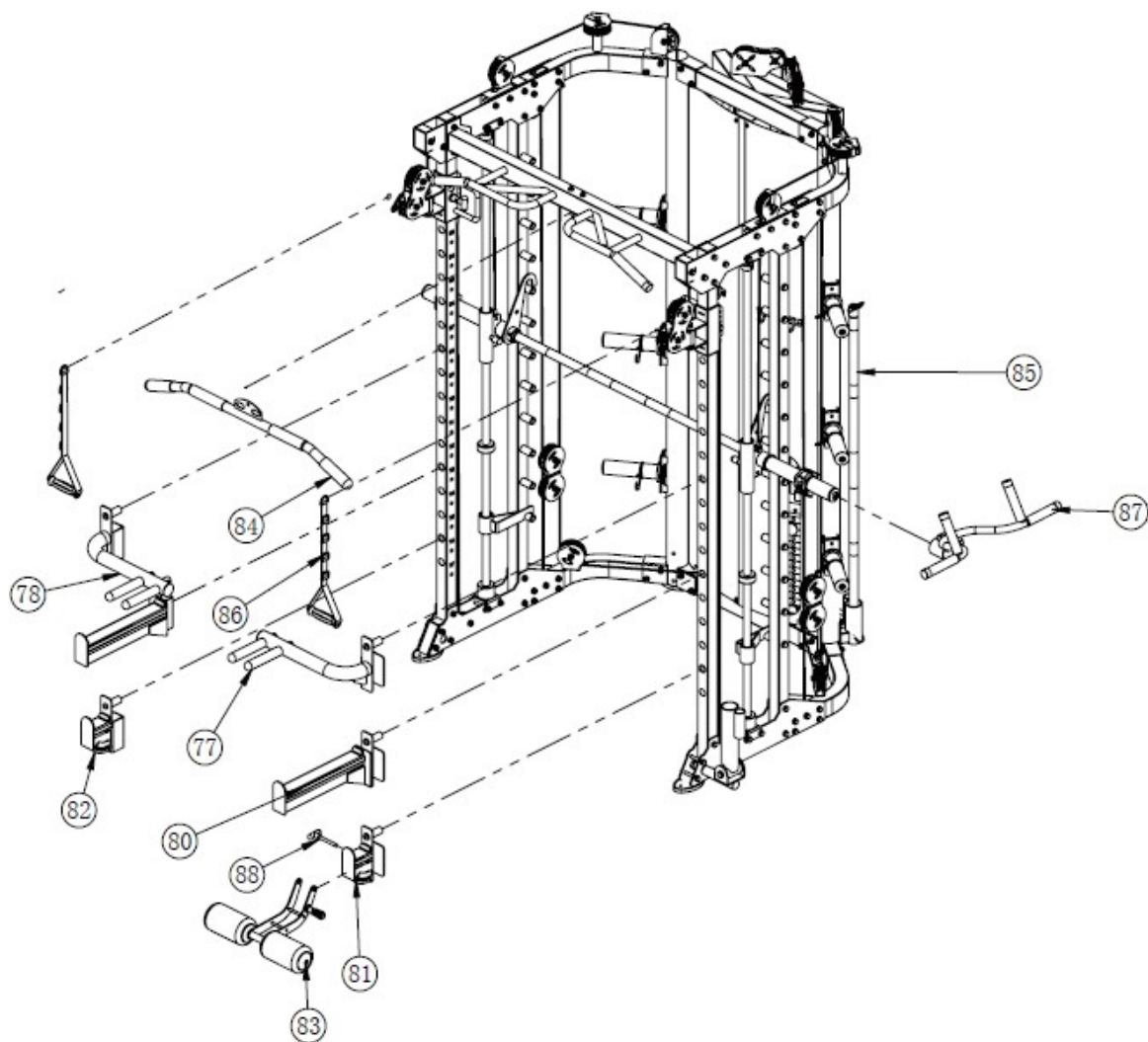


Jelölés	Leírás	Méreték	Db.
10	Anyák	M10	2
11	Alátét	Φ10	4
54	Hatszögletű csavar	M10*25	1
72	Erősítő		1
73	Fém hüvely	Φ33,2*Φ 29*Φ20*18	2
74	Erősítő rúd tartó		1
75	Nagy alátét	Φ25*Φ10*2,0	1

76	Hatszögletű csavar	M10*95	2
----	--------------------	--------	---

Rögzítse az erősítőt (72) a főkeretre a csavarral (54), a nagy alátéttel (75) és a hüvellyel (73). Rögzítse a rúd tartóját (74) a keretre a csavarral (76), az alátéttel (11) és az anyával (10).

10. LÉPÉS



Ozn.	Leírás	Méreték	Db.
77	Bal oldali fogantyú húzódkodóhoz		1
78	Jobb oldali fogantyú a húzódkodóhoz		1
79	Bal oldali súlyzó rúd tartó		1
80	Jobb oldali súlyzó rúd tartó		1
81	Bal oldali súlyzó rúd tartó – rövid		1
82	Jobb oldali súlyzó rúd tartó – rövid		1
83	Lábfelrugó keret		1
84	Hosszú fogantyú		1

85	Rúd		1
86	Fogantyúk		2
87	Fogantyúk		1
88	Csapszeg	Φ10*100	1

Rögzítse a láberősítő keretet (83) és a rúd tartóját (81) a csapszeg segítségével (88).

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

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

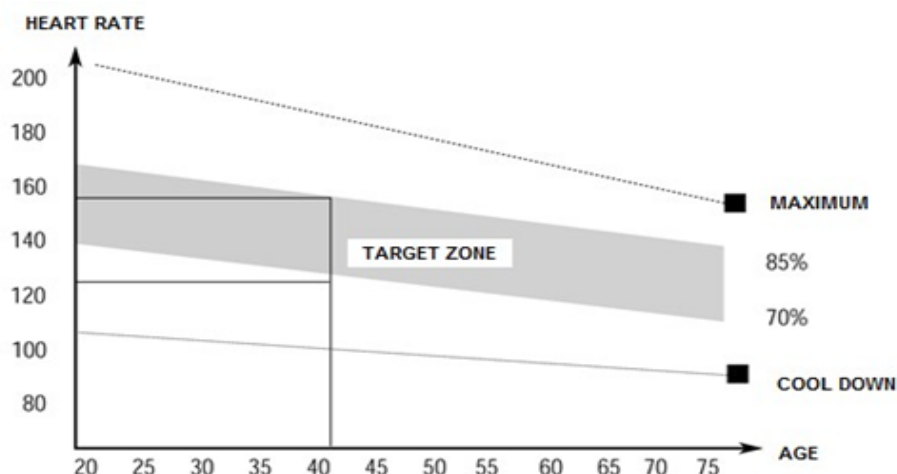
1. BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérellátásának javítására, az izmok bemelegítésére szolgál, csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtó gyakorlatok elvégzését. A nyújtás során maradjon körülbelül 30 másodpercig a végső pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rángassa magát.



2. GYAKORLAT FÁZIS

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. LEÁLLÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer tevékenységének megnyugtására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percig kell tartania. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja a gyakorlatokat lassított tempóban. Az izmok nyújtása a gyakorlat után rendkívül fontos – itt is kerülni kell a hirtelen mozdulatokat és a rezgéseket.

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

IZOMZAT FORMÁLÁSA

Az izomzat formálásához fontos a magas terhelés beállítása. Az izmok így jobban megfeszülnek, ami miatt előfordulhat, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, amennyit szeretne. Ha egyidejűleg az állóképesség javítására is törekszik, akkor az edzést ehhez kell igazítani. Az edzés bemelegítő és záró szakaszában edzzen a szokásos módon, de az edzés végén növelje a gép ellenállását. Valószínűleg lassítania kell a sebességet, hogy a pulzusszám a célterületen maradjon.

SÚLYCSÖKKENTÉS

Az elégetett kalóriák mennyisége csak a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. Az alapelv 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 készüléket finom ruhával és enyhe tisztítószerrel tisztítsa. A műanyag részekben ne használjon súroló hatású tisztítószerkeket vagy oldószereket.
2. Ha a gép hangosabbá válik, 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 törvénszegést vagy a szankciókat. Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.

: