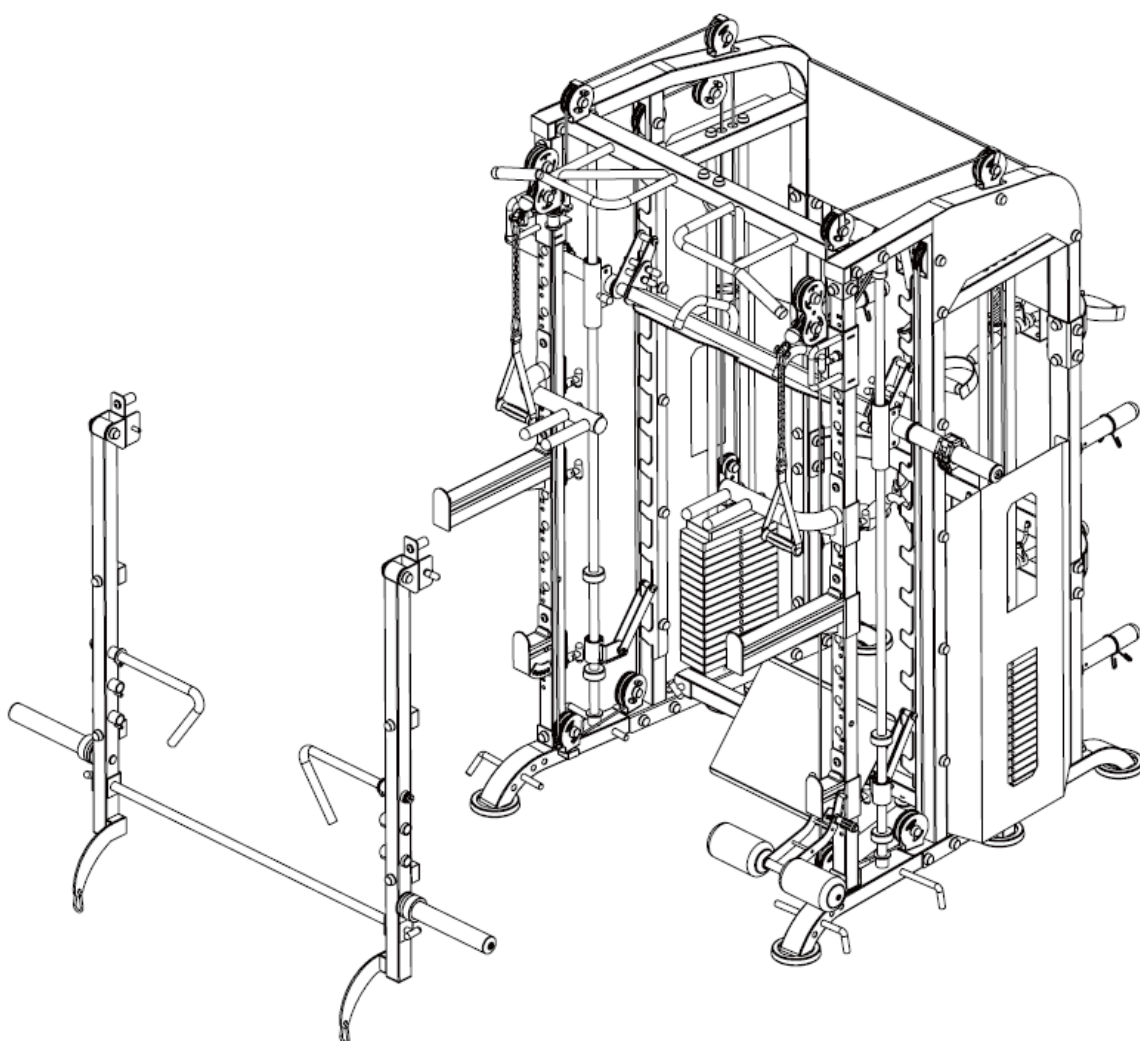




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 25846 Erőkeret inSPORTline Cable Column CC700



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	7
1. lépés.....	7
2.lépés.....	9
3.lépés.....	11
4.lépés.....	13
5.lépés.....	15
6.lépés.....	18
7.lépés.....	20
8.lépés.....	22
9. lépés.....	24
10. lépés.....	26
Kiválasztó rúd súlytartó rögzítéssel.....	28
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	29
KARBANTARTÁS.....	30
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	30

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogass el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Ez a kézikönyv a termék hatékony használatának megtanítására szolgál. Kérjük, az első használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az összeszerelés során legyen különösen óvatos. A nagyobb biztonság érdekében vegye igénybe egy másik felnőtt segítségét.
- Az erőkeret biztonságos használata érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy nem sérült-e vagy kopott-e.
- Ha továbbadja a gépet egy másik felhasználónak, vagy megengedi, hogy egy másik személy használja, győződjön meg arról, hogy ez a személy ismeri a kézikönyv tartalmát és utasításait.
- Egyszerre csak egy személy használhatja az edzőgépet.
- Az első használat előtt és rendszeresen is ellenőrizze, hogy minden csavar és egyéb kötés megfelelően meg van-e húzva és szilárdan rögzítve van-e.
- Az edzés megkezdése előtt távolítson el minden éles tárgyat az edzőgép körül.
- Csak akkor használja az erőkeretet az edzéshez, ha az hibátlanul működik.
- Minden törött, kopott vagy hibás alkatrészt azonnal ki kell cserélni. Ne használja ezt a készüléket, amíg a törött vagy kopott alkatrészeket meg nem javítják vagy ki nem cserélik.
- A szülőknek és más felnőtt személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, olyan helyzetek miatt, amelyekre az erőkeretet nem tervezték, és amelyek a gyerek természetes játékosztónéből és a kísérletezés iránti érdeklődéséből adódhatnak.
- Ha megengedi a gyerekeknek, hogy használják ezt az edzőgépet, feltétlenül vegye figyelembe és értékelje mentális és fizikai állapotukat, fejlettségüket és mindenekelőtt temperamentumukat. Gyermek csak felnőtt felügyelete mellett használhatja az edzőgépet, és megtanítják őket az edzőgép helyes és megfelelő használatára. Az edzőgép nem játék.
- A teljes készülék körül elegendő szabad helyet kell biztosítani, min. 0,6 m. Az állítható részek egyikét sem szabad kiálló helyen hagyni, ami akadályozná a felhasználó mozgását.
- Győződjön meg arról, hogy elegendő szabad hely van az edzőgép körül, amikor felállítja.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzott edzés káros lehet az egészségre.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a karok és egyéb állítómechanizmusok nem nyúlnak be a mozgási tartományba az edzés során.
- A gyakorlat felállításakor ügyeljen arra, hogy az erőkeret stabilan álljon, és a padló esetleges egyenetlenségeit kiegyenlítsse.
- Mindig viseljen megfelelő ruházatot és cipőt, amely megfelel az edzésének az edzőgépen. Ügyeljen arra, hogy ruhája ne akadjon be az edzés során az erőkeret egyik részébe sem. Ügyeljen arra, hogy megfelelő cipőt viseljen, amely alkalmas az edzésre, szilárdan megtámasztja a lábfejet és csúszásmentes talppal van ellátva.
- Mindenképpen konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzésprogramba kezdene. Megfelelő tippet és tanácsokat adhat Önnek a terhelés egyéni intenzitásával, valamint edzésével és ésszerű étkezési szokásaival kapcsolatban.
- Kategória: S professzionális és klub használatra

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Szerelje össze az edzőgépet az összeszerelési utasítások szerint, és ügyeljen arra, hogy csak az edzőgéphez mellékelt és arra tervezett szerkezeti részeket használja. Az összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy a szállítmány teljes tartalma az összeszerelési és kezelési útmutató alkatrészlistájának megfelel.
- Ügyeljen arra, hogy az edzőgépet száraz és egyenes helyen állítsa fel, és mindig óvja a nedvességtől. Ha meg akarja védeni a helyet különösen a nyomáspontok, szennyeződések stb. ellen. Javasoljuk, hogy megfelelő csúszásmentes szőnyeget helyezzen az edzőgép alá.
- Az általános szabály az, hogy az edzőgép és az edzőeszköz nem játék. Ezért ezeket csak megfelelően tájékozott vagy oktatott személyek használhatják.
- Azonnal hagyja abba az edzést szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más testi tünet esetén. Kétség esetén azonnal forduljon orvosához.
- Gyermek, fogyatékkal élők csak felügyelet mellett és egy másik személy jelenlétében használhatják az edzőgépet, aki támogatást és hasznos utasításokat adhat.
- Ügyeljen arra, hogy Ön és más személyek testrészei soha ne legyenek az edzőgép mozgó alkatrészei közelében használat közben.
- Az állítható részek beállításakor ügyeljen a megfelelő beállításra, és vegye figyelembe a megjelölt maximális beállítási pozíciót, például a nyereg támasznál.
- Ne végezzen edzést közvetlenül étkezés után.
- A kábelek elhasználódnak. Az Ön felelőssége a váratlan károk megelőzése. A kábeleket minden használat előtt ellenőrizni kell. Ellenőrizze az összes kábelt, az összes kábel nejlónbevonatát és az egyes kábelek végéhez közeli területet. A sérült vagy elhasználódott kábelt azonnal cserélje ki. Ne engedje a gépet addig használni, amíg a sérült vagy elhasználódott kábeleket ki nem cserélték. A gép sérült kábellel történő használata vagy használatának engedélyezése súlyos sérülést okozhat.

ALKATRÉSZ LISTA

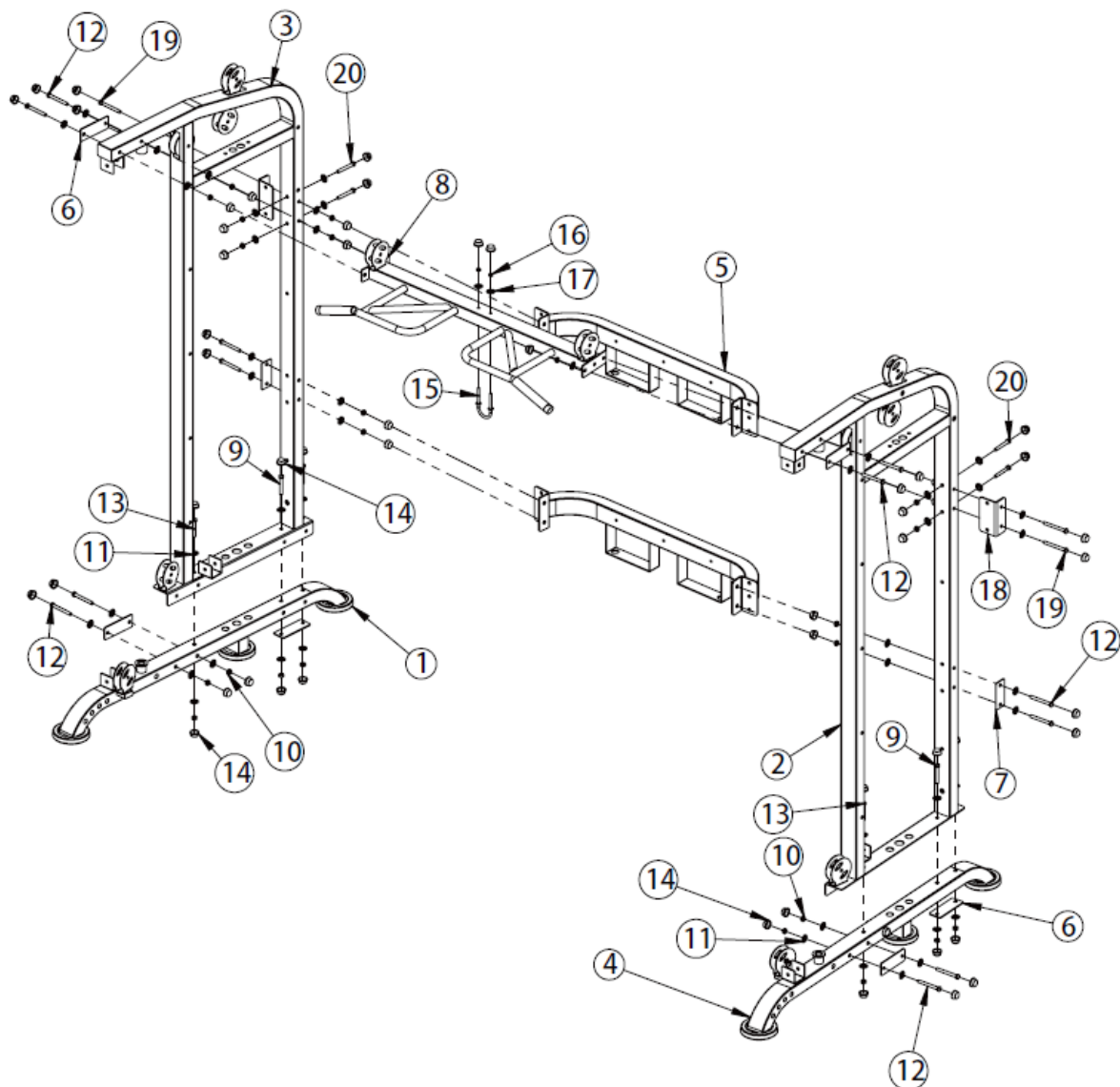
No.	Név	Specifikáció	db
1	Bal keret alap		1
2	Jobb keret		1
3	Bal keret		1
4	Jobb keret alap		1
5	Hátsó összekötő keret		2
6	Megerősítő lemez	t4.0*50*140	6
7	Megerősítő lemez	t3.0*50*110	2
8	Elülső keret		1
9	Hatszögletű csavar	M10*70	12
10	Anya	M10	58
11	Nagy alátét	Φ10	144
12	Hatszögletű csavar	M10*90	24
13	Hatszögletű csavar	M10*65	2
14	Műanyag kupakok		160
15	Függő fűzőlyuk		1
16	Anya	M8	8

17	Alátét	Φ8	12
18	L lemez		2
19	Hatszögletű csavar	M10*95	4
20	Hatszögletű csavar	M10*75	4
21	Bal oldali keretoszlop		1
22	Jobb oldali keretoszlop		1
23	Bal oldali tárolókeret		1
24	Jobb tárolókeret		1
25	Jobb sín		1
26	Bal sín		1
27	Súlyzó rúd		1
28	Biztonsági hüvely		2
29	Súlyzó súlyhüvely		2
30	Hatszögletű csavar	M10*50	4
31	Burkolat		2
32	Szíjtárcsa burkolat	20*96*T3	4
33	Vezető rúd	Φ25*1850	2
34	Vezetőrúd tartó		2
35	Bal oldali biztonsági tartó		1
36	Jobb oldali biztonsági tartó		1
37	Sín hüvely		2
39	Csavar	M8*10	2
41	Alátét	Φ12	2
42	Rugalmas alátét	Φ12	2
43	Lapos fejű csavar	M12*40	2
44	Gumi betét	Φ60*Φ58*Φ26*25	4
45	Súlyok	90 kg	2
47	A súlyok felső része	Φ60*Φ26*42	4
48	Vezető rúd	Φ25*1660	4
49	Súlykiválasztó szeg		2
50	Hatszögletű csavar	M10*85	6
52	Kábel	Φ5*7920 mm	2
54	Csiga	Φ95	12
55	Csiga	Φ60	2
56	Hatszögletű csavar	M10*45	8
58	Súly burkolat		2
59	Súly burkolat		4
60	Horog		6
62	T alakú tű	Φ10*85	10

63	Core tréner		1
64	Háterősítő		1
65	Jobb tartó a trénerhez		1
66	Bal tartó a trénerhez		1
67	Súlyzó tartó		1
68	Bal oldali biztonsági keret		1
69	Jobb biztonsági keret		1
70	T alakú csapszeg	Φ10*100	1
71	Bal tolódzkodó		1
72	Jobb tolódzkodó		1
73	Szíjtárcsa fogantyú		2
74	Lábtartó		1
75	Tricepsz tréner		1
76	Edző rúd		1
77	Bokapánt		1
78	V tréner		1
79	Evező fogantyú		1
80	Egyenes fogantyú		1
81	Húzódzkodó		1
82	Hasi heveder		1
83	L alakú csapszeg		4
84	Hatszögletű csavar	M10*20	22
85	Burkolat		1
86	Hatszögletű csavar	M8*20	4
87	Biztonsági hüvely		4
88	Kiválasztó rúd súlytartóval		2
89	Keret		1
90	Csatlakozó keret		2
91	Jobb oszlop		1
92	Bal oszlop		1
93	Fogantyúk		2
94	Kis lábtartó		1
95	Hüvely	Φ25*56	2
96	Hatszögletű csavar	M12*25	4
97	Nagy alátét	Φ12	4
98	Markolat		2

ÖSSZESZERELÉS

1. lépés



No.	Név	Specifikáció	db
1	Bal keret alap		1
2	Jobb keret		1
3	Bal keret		1
4	Jobb keret alap		1
5	Hátsó összekötő keret		2
6	Megerősítő lemez	t4.0*50*140	6
7	Megerősítő lemez	t3.0*50*110	2
8	Elülső keret		1
9	Hatszögletű csavar	M10*70	4
10	Anya	M10	26

11	Nagy alátét	Φ10	52
12	Hatszögletű csavar	M10*90	12
13	Hatszögletű csavar	M10*65	2
14	Műanyag kupakok		54
15	Függő fűzőlyuk		1
16	Anyá	M8	2
17	Alátét	Φ8	2
18	L lemez		2
19	Hatszögletű csavar	M10*95	4
20	Hatszögletű csavar	M10*75	4

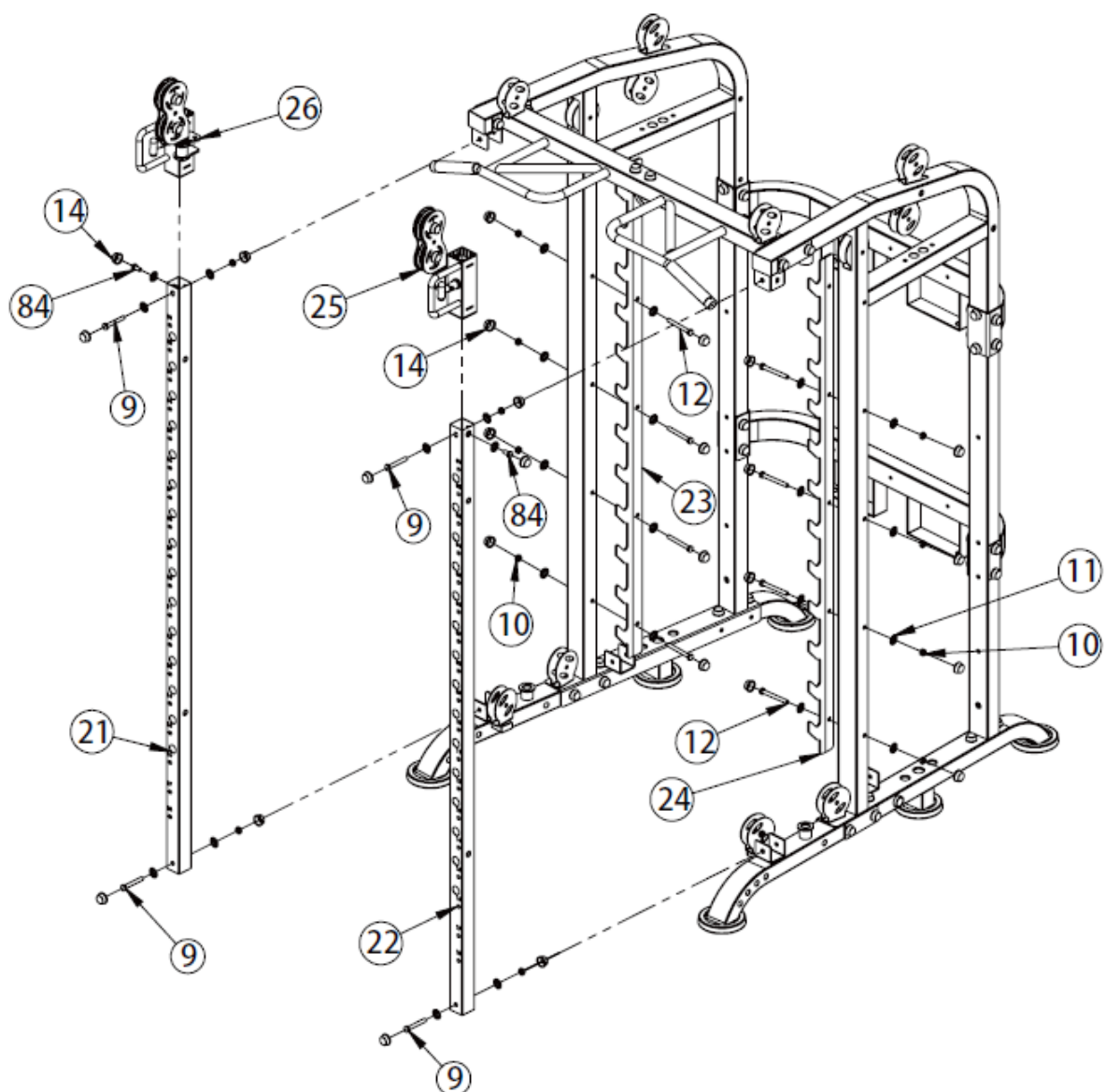
Csatlakoztassa a bal oldali keretet (3) és a jobb oldali keretet (4) a bal (1) és a jobb oldali alaphoz (2) csavarok (13, 12, 9), nagy alátét (11), erősítő lemezek (6) anyák (10) és a fedél (14) segítségével.

Csatlakoztassa a bal (3) és a jobb (2) keretet az összekötő kerethez (5) csavarok (19, 20, 12), nagy alátétek (19), erősítőlemezek (7), anyák (10) és sapkák (14) segítségével.).

Rögzítse az elülső keretet (8) a bal (3) és a jobb (2) kerethez csavarokkal (12), nagy alátétekkel (11), alátétekkel (6), anyákkal (10) és kupakkal (14).

Rögzítse a fűzőlyukakat (15) a kerethez (8) az anyával (16) és az alátéttel (17).

2.lépés



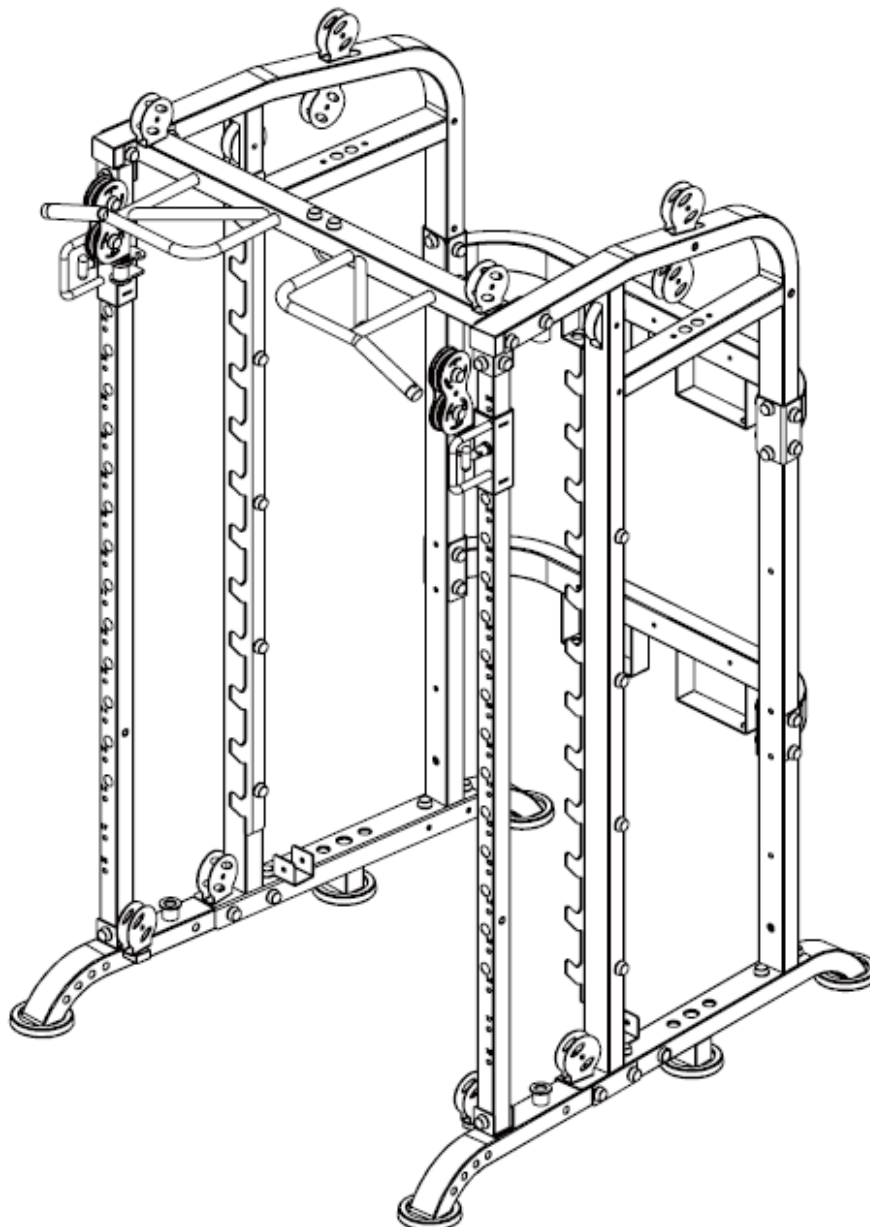
No.	Név	Specifikáció	db
9	Hatszögletű csavar	M10*70	4
10	Anya	M10	12
11	Nagy alátét	Φ10	26
12	Hatszögletű csavar	M10*90	8
14	Műanyag kupakok		26
21	Bal oldali keretoszlop		1
22	Jobb oldali keretoszlop		1
23	Bal oldali tárolókeret		1
24	Jobb tárolókeret		1
25	Jobb sín		1
26	Bal sín		1

84	Hatszögletű csavar	M10*20	2
----	--------------------	--------	---

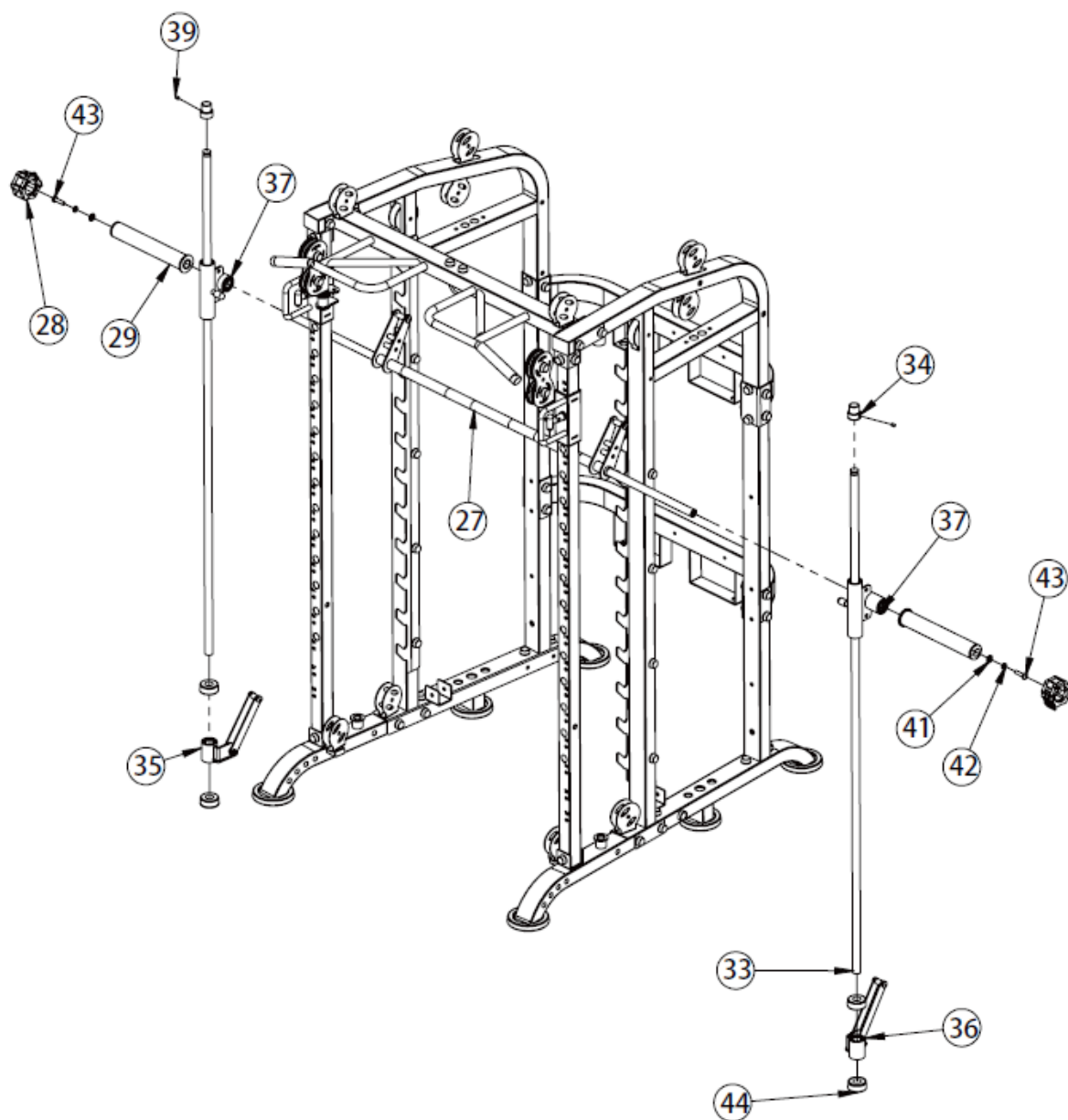
Csúsztassa a jobb (25) és a bal (26) sínt a bal (21) és a jobb (22) keretoszlopra.

Rögzítse a keretoszlopokat (21, 22) a fő szerkezethez csavarokkal (9, 84), nagy alátétekkel (11) és anyákkal (10).

Rögzítse az oldalkeretet (23 és 24) a fő kerethez csavarokkal (12), nagy alátétekkel (11) és anyákkal (10).



3.lépés



No.	Név	Specifikáció	db
27	Súlyzó		1
28	Biztonsági hüvely		2
29	Hüvely a súlyzóhoz		2
33	Vezető rúd	Φ25*1850	2
34	Vezetőrúd tartó		2
35	Bal oldali biztonsági tartó		1
36	Jobb oldali biztonsági tartó		1
37	Csúszó hüvely		2
39	Csavar	M8*10	2
41	Alátét	Φ12	2

42	Rugalmas alátét	Φ12	2
43	Laposfejű csavar	M12*40	2
44	Gumis betét	Φ60*Φ58*Φ26*25	4

Csúsztassa a csúszó hüvelyt (37) a bal oldali biztonsági konzolt (35), a gumi alátétet (44) és a vezetőrúd-tartót (34) a vezetőrúdra (33).

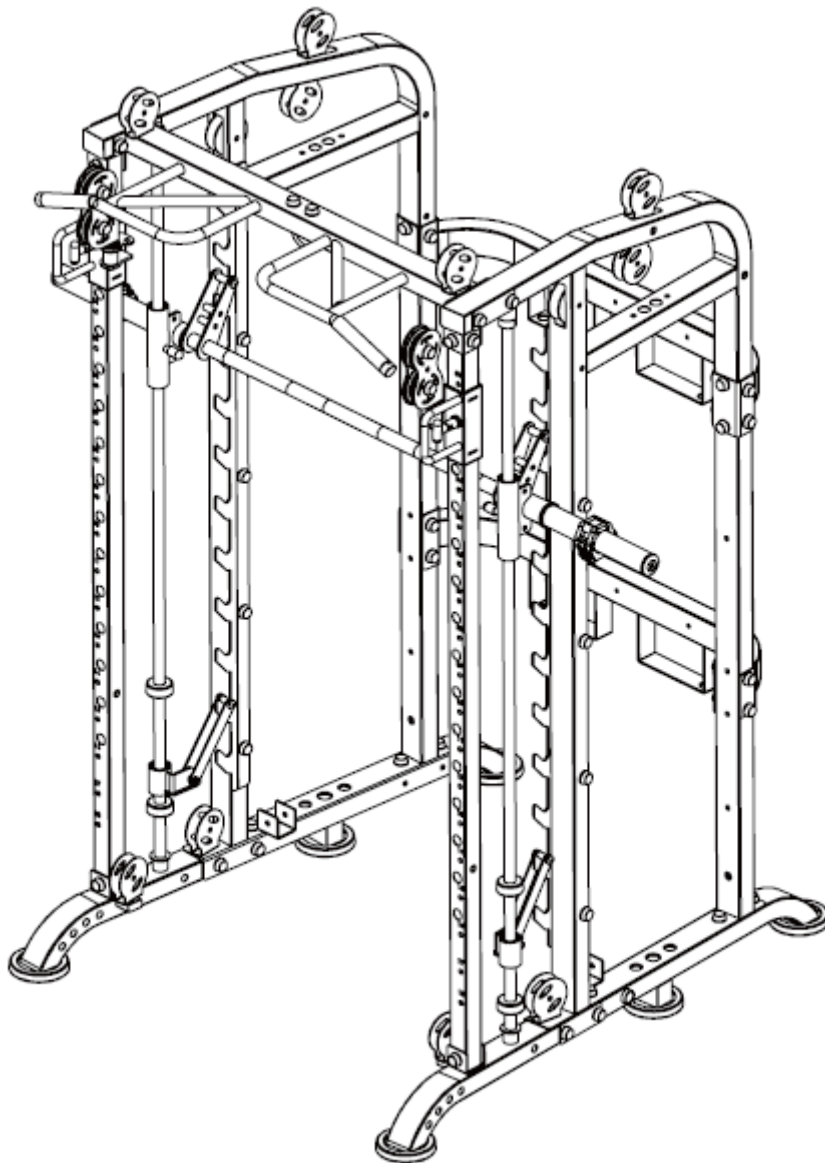
Csavarokkal (39) rögzítse az előkészített vezetőrudat a kerethez.

Húzza át a súlyzót (27) a hüvelyeken (37).

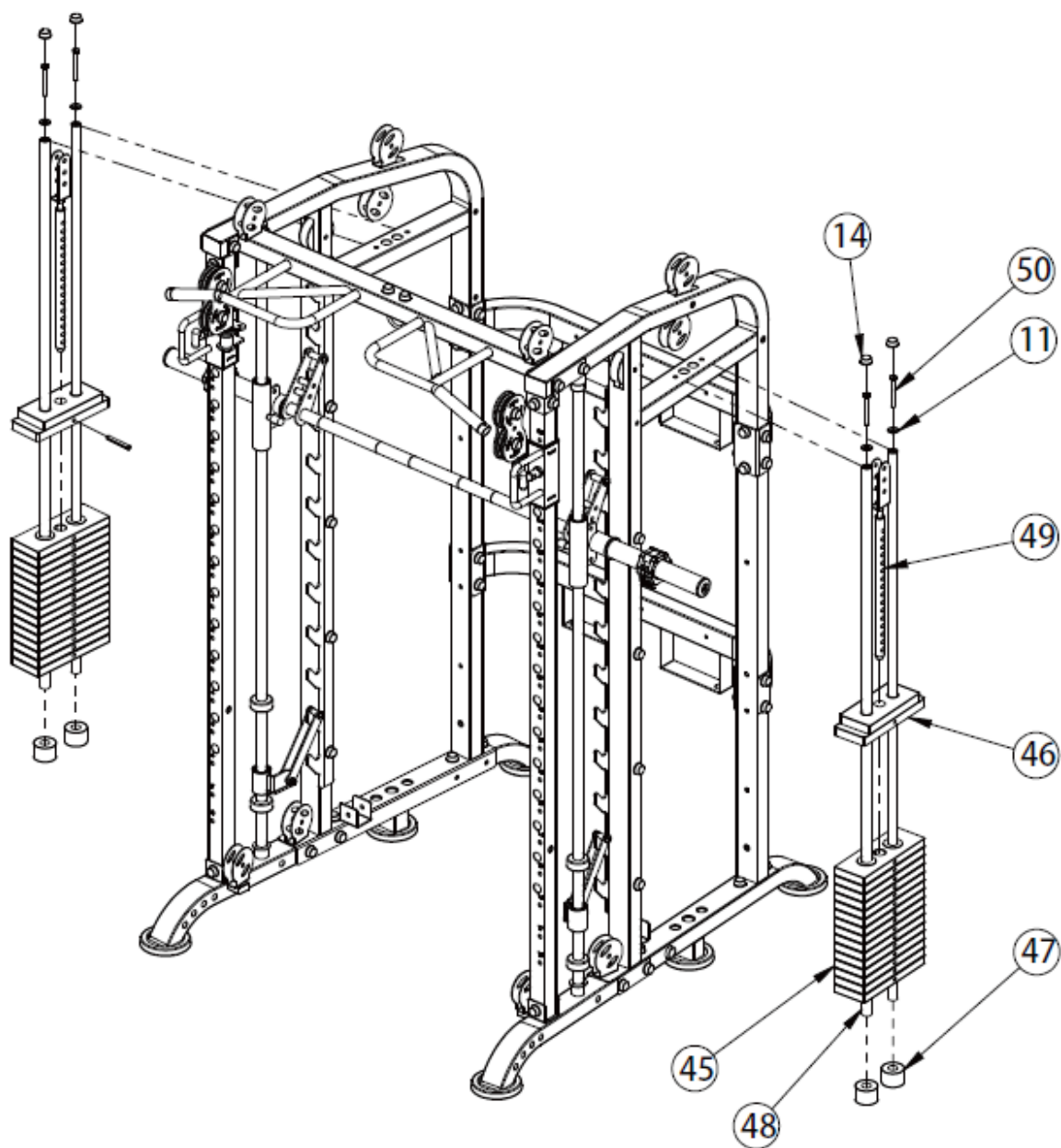
Csúsztassa a csúszó hüvelyt (37), a jobb oldali biztonsági tartót (36), a gumi alátétet (44) és a vezetőrúd-tartót (34) a vezetőrúdra (33).

Csavarokkal (39) rögzítse az előkészített vezetőrudat a kerethez.

Csavarokkal (43), alátétekkel (41 és 42) rögzítse a súlyzórúdhhoz tartozó hüvelyeket (29) a súlyzóra (27).



4.lépés

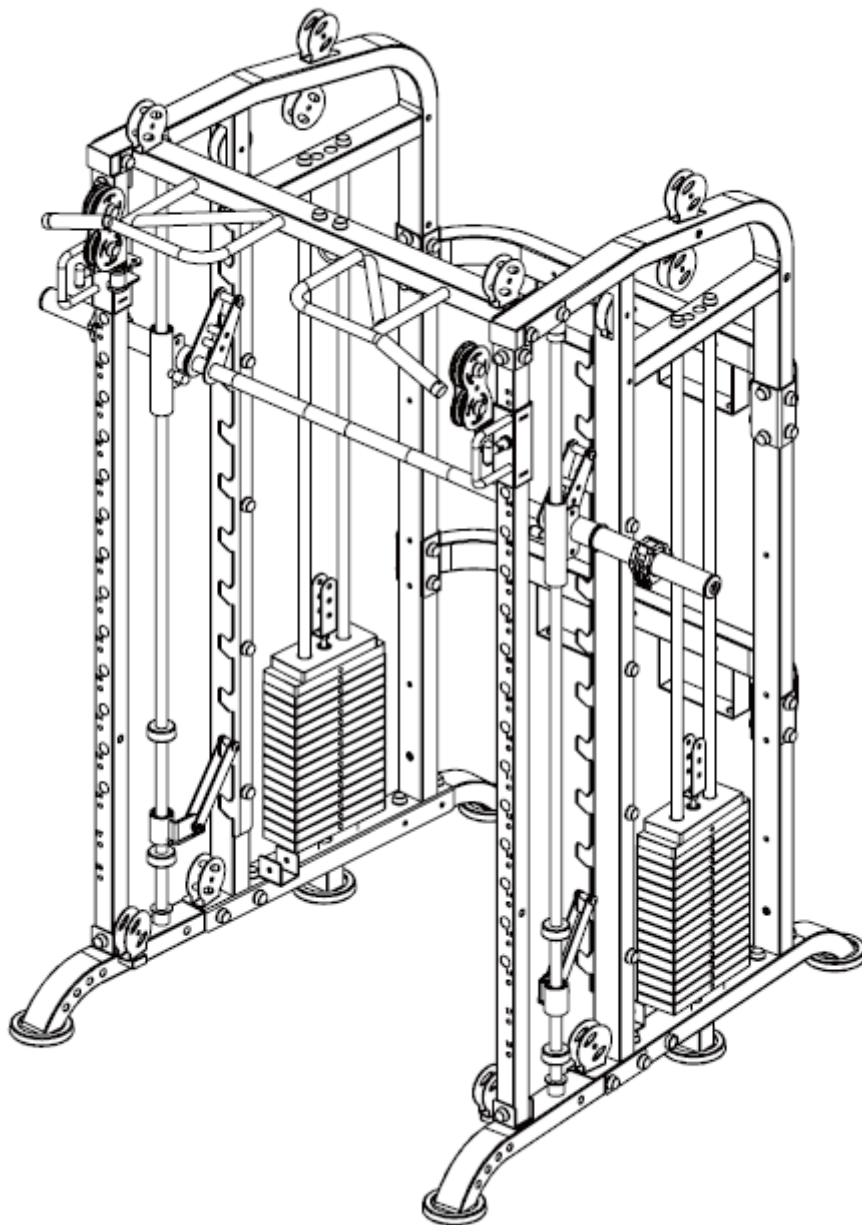


No.	Név	Specifications	Qty.
11	Nagy alátét	Φ10	4
14	Műanyag kupakok		4
45	Súlyok	90 kg	2
47	A súlyok felső része	Φ60*Φ26*42	2
48	Vezető rúd	Φ25*1660	4
49	Súlykiválasztó csapszeg		2
50	Hatszögletű csavar	M10*85	4

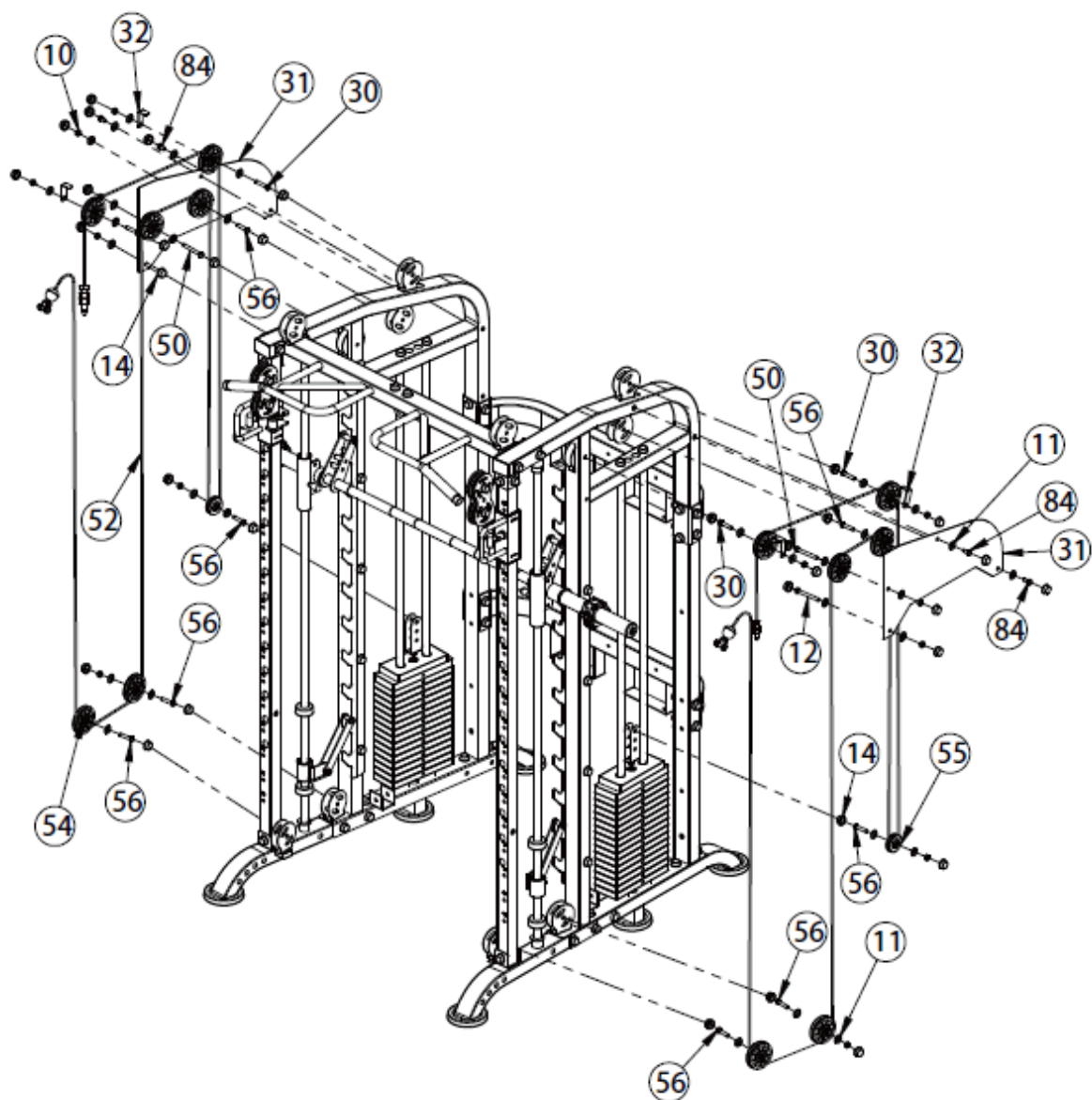
Rögzítse a vezetőrudakat (48) az alsó kerethez, és csúsztassa rájuk a gumi alátéteket (47), a súlyt (45) és a súly felső részét (46).

Rögzítse a vezetőrudakat csavarokkal (50), nagy alátétekkel (11) és sapkákkal (14).

Megjegyzés: helyezze a súlyokat a legnagyobb számtól a legkisebbig.



5.lépés



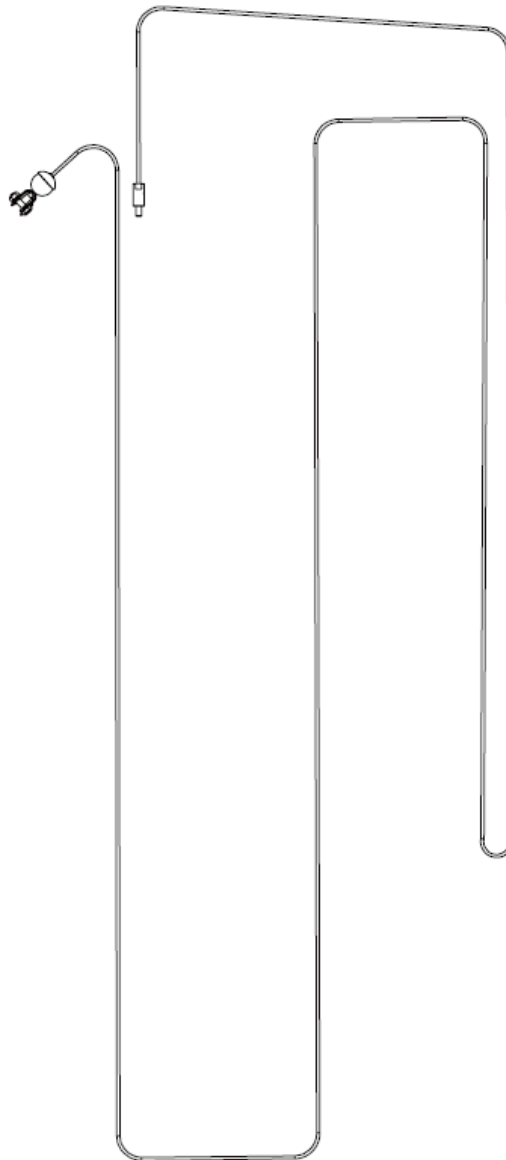
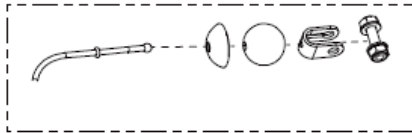
No.	Név	Specifikáció	db
10	Anyá	M10	14
11	Nagy alátét	Φ10	34
12	Hatszögletű csavar	M10*90	2
14	Műanyag kupakok		34
30	Hatszögletű csavar	M10*50	4
31	Burkolat		2
32	Szíjtárcsa burkolat	20*96*T3	4
50	Hatszögletű csavar	M10*85	2
52	Kábel	Φ5*7920 mm	2
54	Csiga	Φ95	12

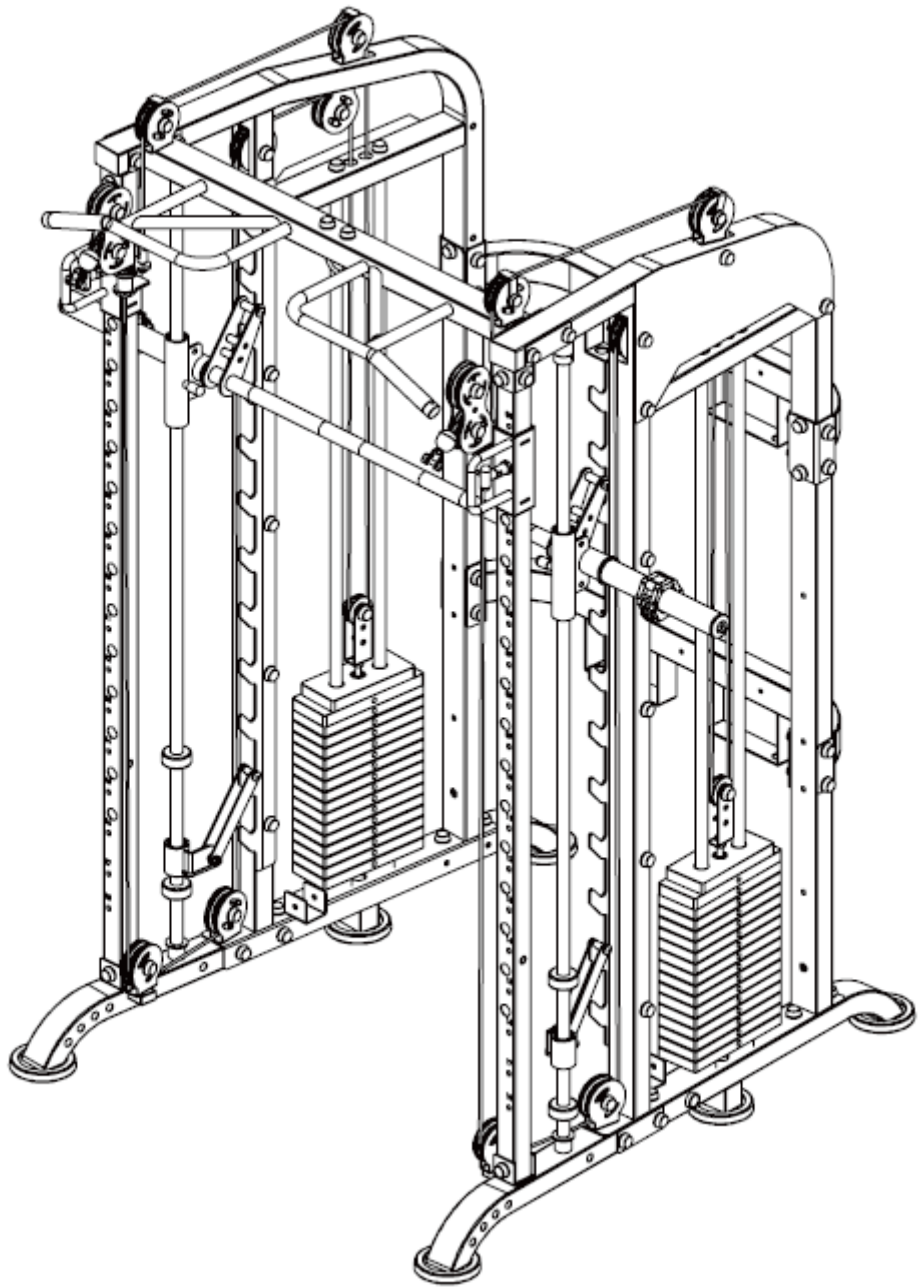
55	Csiga	Φ60	2
56	Hatszögletű csavar	M10*45	8
84	Hatszögletű csavar	M10*20	4

Rögzítse a szíjtárcsákat (55) a bal és jobb oldali kerethez csavarokkal (56, 30), alátétekkel (11), anyákkal (10), tárcsafedéllel (32) és műanyag kupakkal (14).

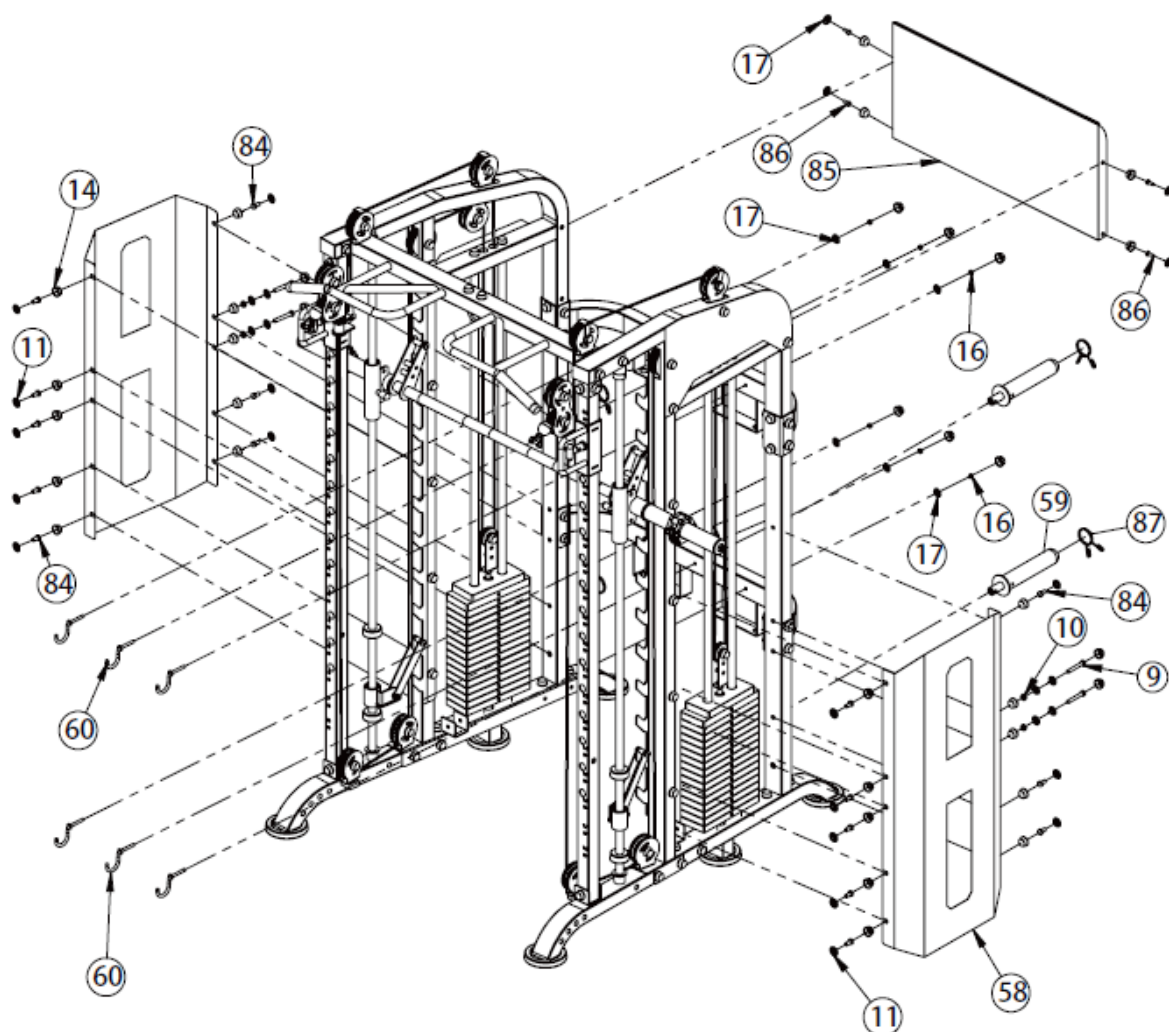
Rögzítse a burkolatokat (31) a bal és jobb oldali kerethez csavarokkal (84, 12, 50), alátétekkel (11), anyákkal (10) és műanyag burkolatokkal (14).

A képek megfelelően vezesse a kötelet (52) és rögzítse a csúszkákhoz (25, 26)





6.lépés

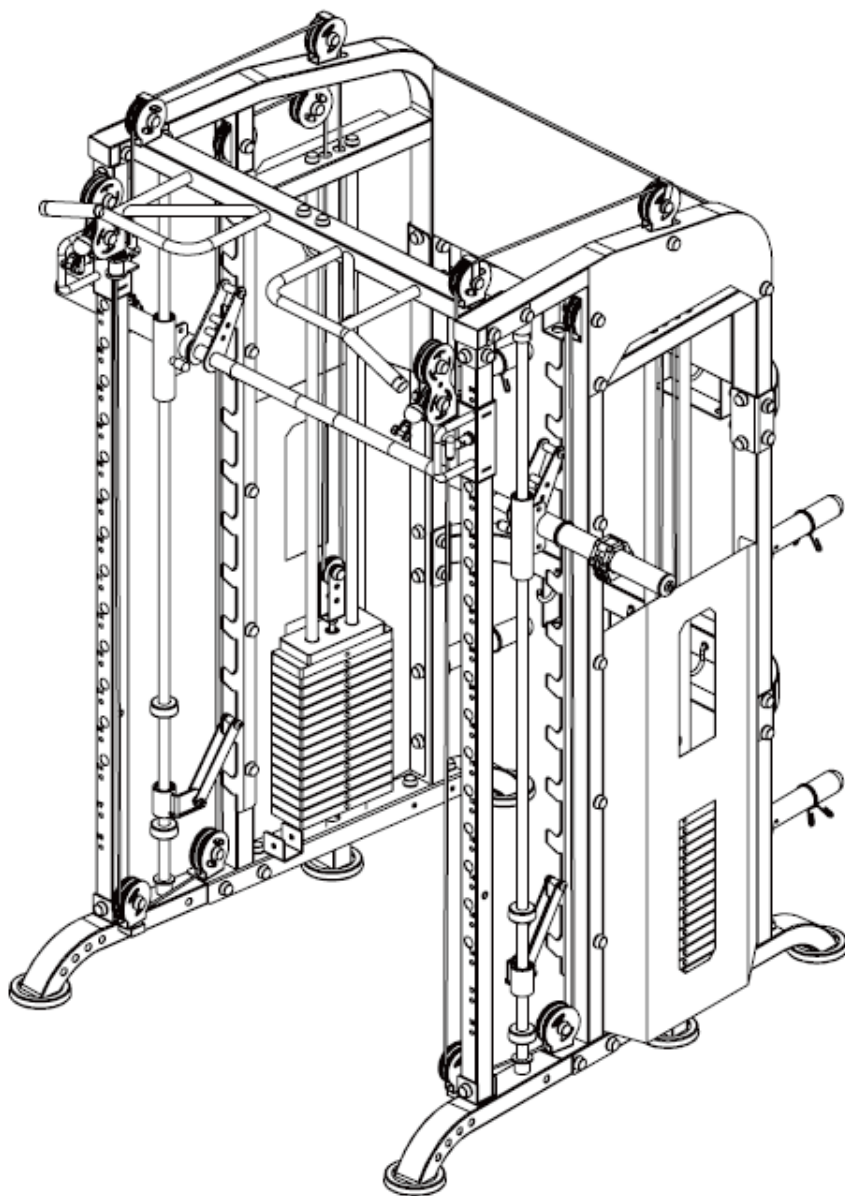


No.	Név	Specifikáció	db
9	Hatszögletű csavar	M10*70	4
10	Anya	M10	4
11	Nagy alátét	Φ10	24
14	Műanyag kupakok		34
16	Anya	M8	6
17	Alátét	Φ8	10
58	Súlyburkolat		2
59	Súlyburkolat		4
60	Horog		6
84	Hatszögletű csavar	M10*20	16
85	Burkolat		1
86	Hatszögletű csavar	M8*20	4
87	Biztonsági hüvely		4

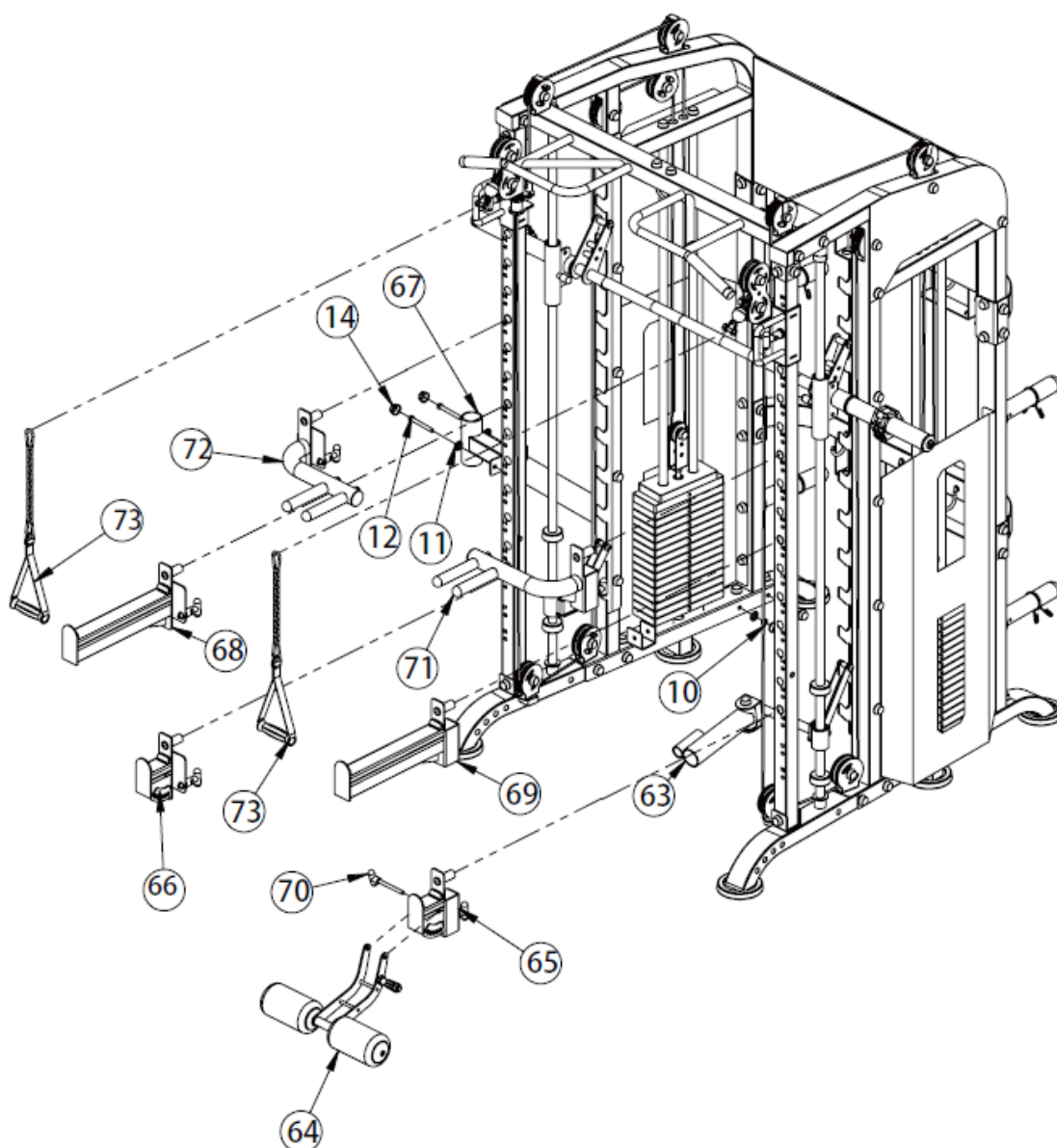
Rögzítse a horgokat (60) a kerethez (5) alátétekkel (17) és anyákkal (16).

Rögzítse a burkolatokat (58 és 59) a kerethez csavarokkal (84, 9) és burkolatokkal (14).

Csavarokkal (86), alátétekkel (17) és sapkákkal (14) rögzítse a fedelet (85) a keretekhez.



7.lépés



No.	Név	Specifikáció	db
10	Anyá	M10	58
11	Nagy alátét	Φ10	144
12	Hatszögletű csavar	M10*90	24
14	Műanyag kupakok		160
63	Core tréner		1
64	Hátizom erősítő		1
65	Jobb tartó a trénerhez		1
66	Bal oldali tartó a trénerhez		1
67	Súlyzó tartó		1
68	Bal oldali biztonsági keret		1

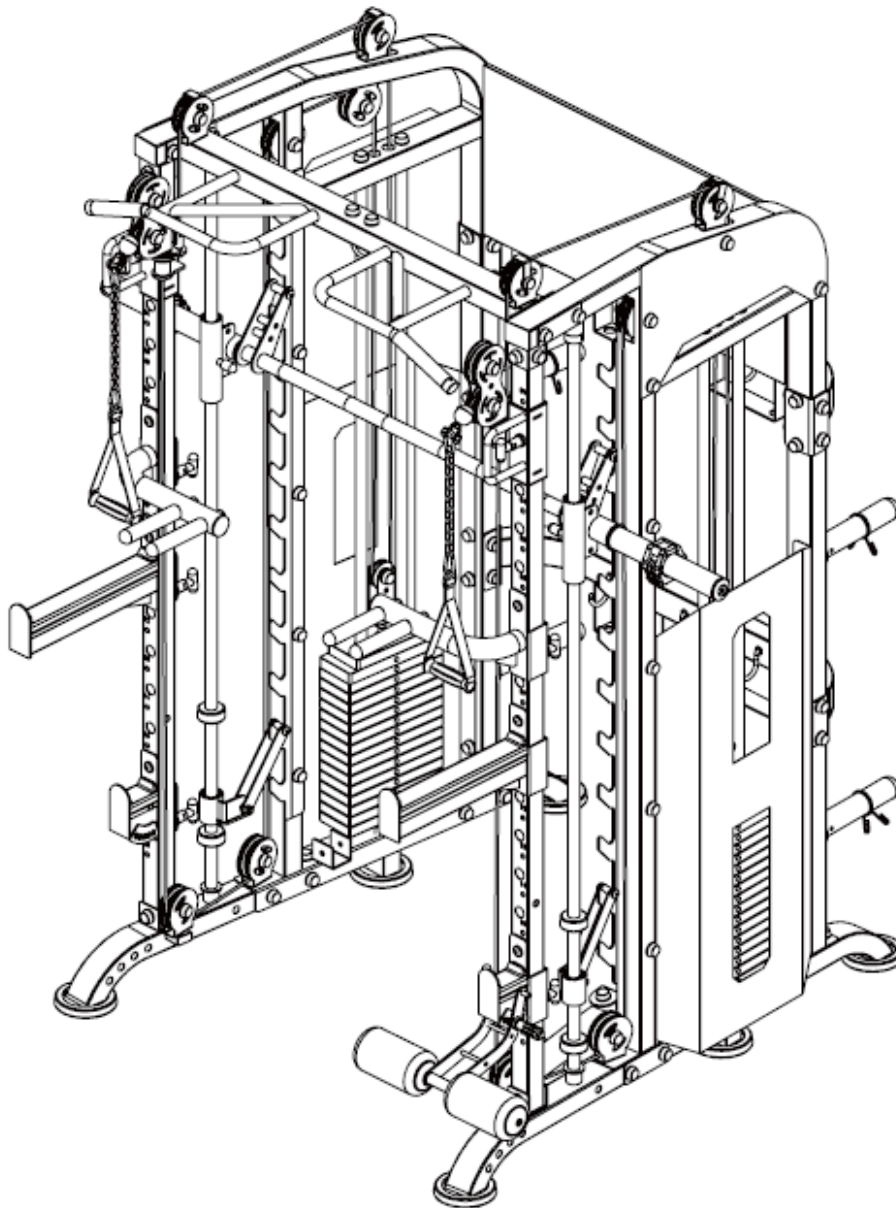
69	Jobb biztonsági keret		1
70	T alakú csapszeg	Φ10*100	1
71	Bal tolódzkodó rúd		1
72	Jobb tolódzkodó rúd		1
73	Szíjtárcsa fogantyú		2

Rögzítse a súlyzótartót (67) a bal oldali kerethez (1) a csavarokkal (12), a nagy alátéttel (11) és az anyával (10).

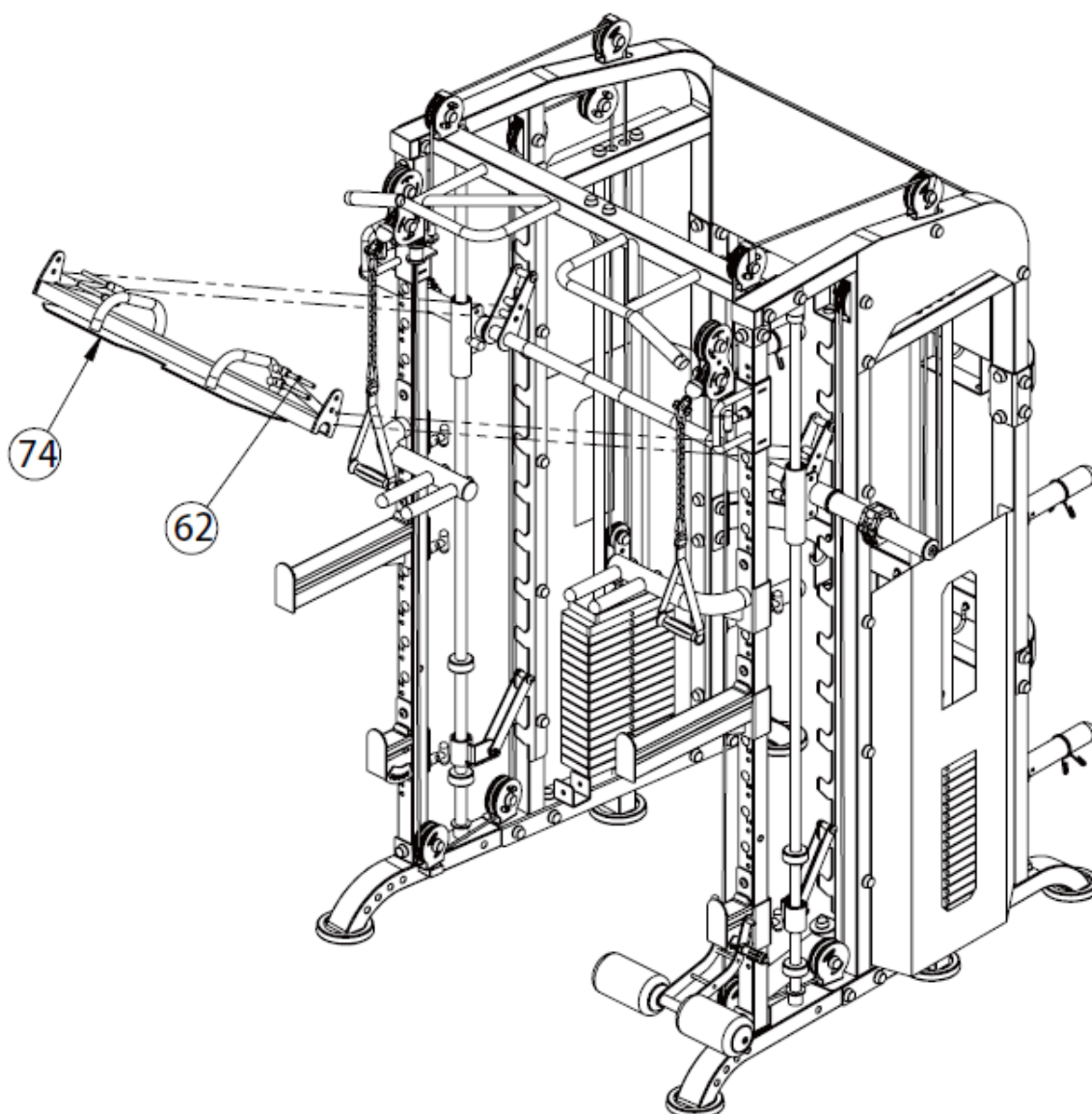
Rögzítse a core tréneret (63) a jobb oldali kerethez (4).

Rögzítse a kapaszkodókat (72, 71), a biztonsági kereteket (68, 69) és a tréner tartókat (66, 65) a bal és jobb oldali kerethez.

Rögzítse a hát tréneret (64) a tartóhoz (65) a csapszeggel (70).

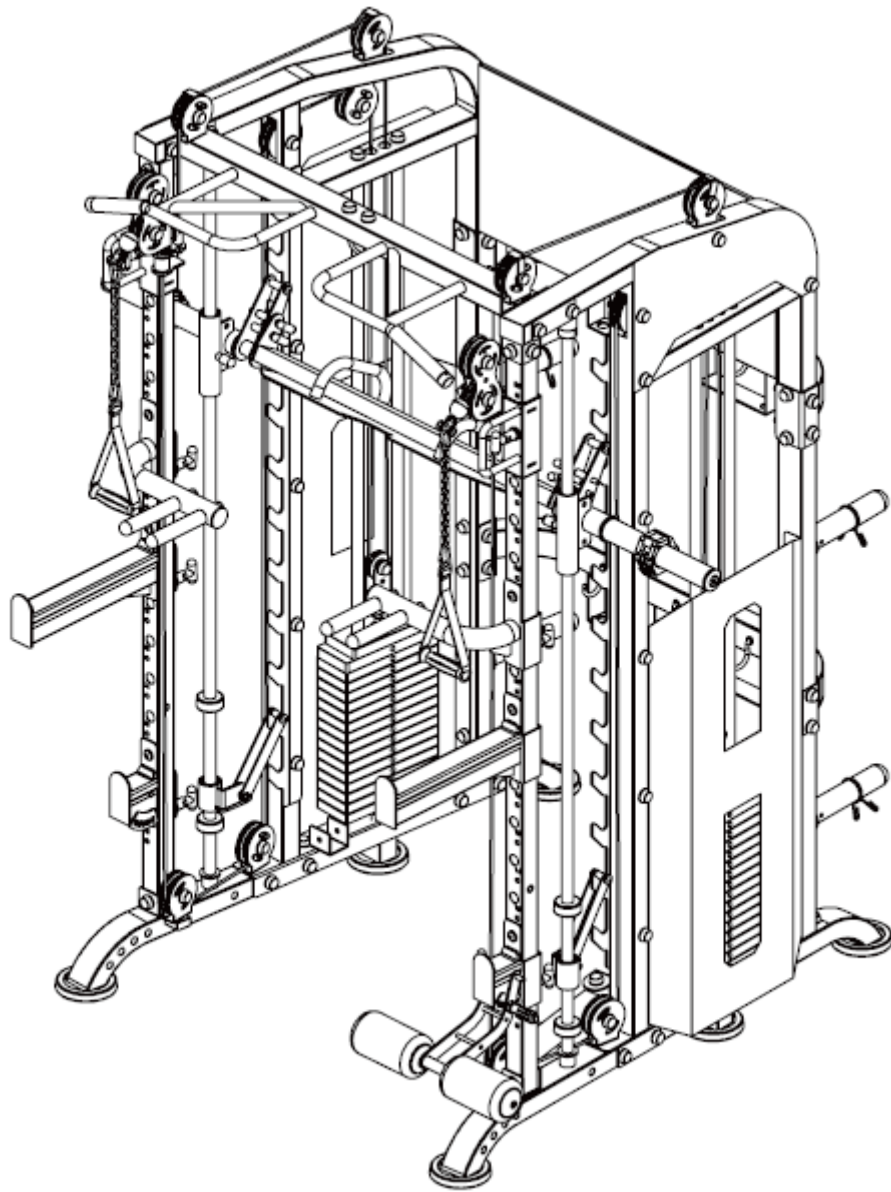


8.lépés

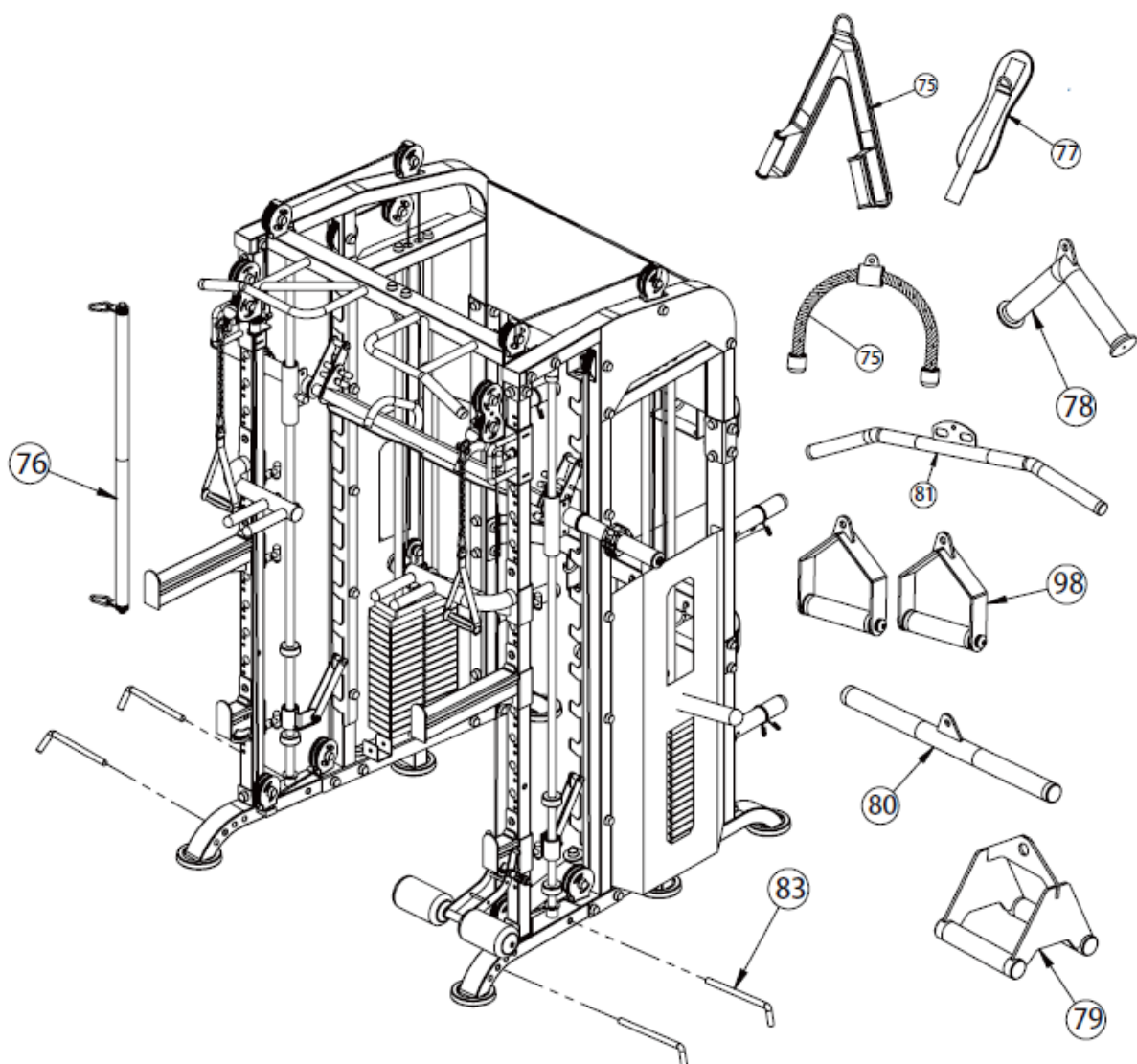


No.	Rám	Specifikációk	db
62	T alakú csapszeg	$\Phi 10 \times 85$	4
74	Lábtartó		1

Rögzítse a lábtartót a kerethez csapokkal (62).



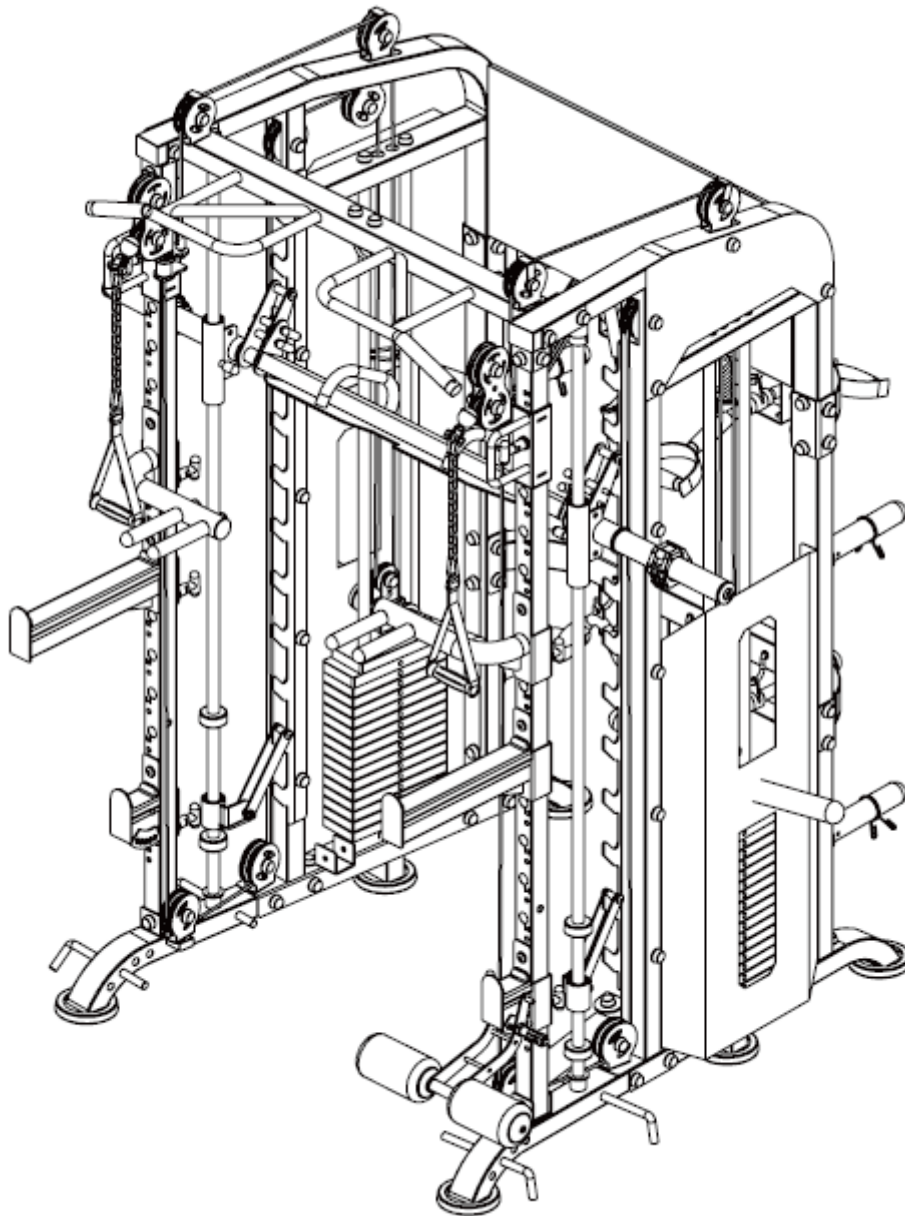
9. lépés



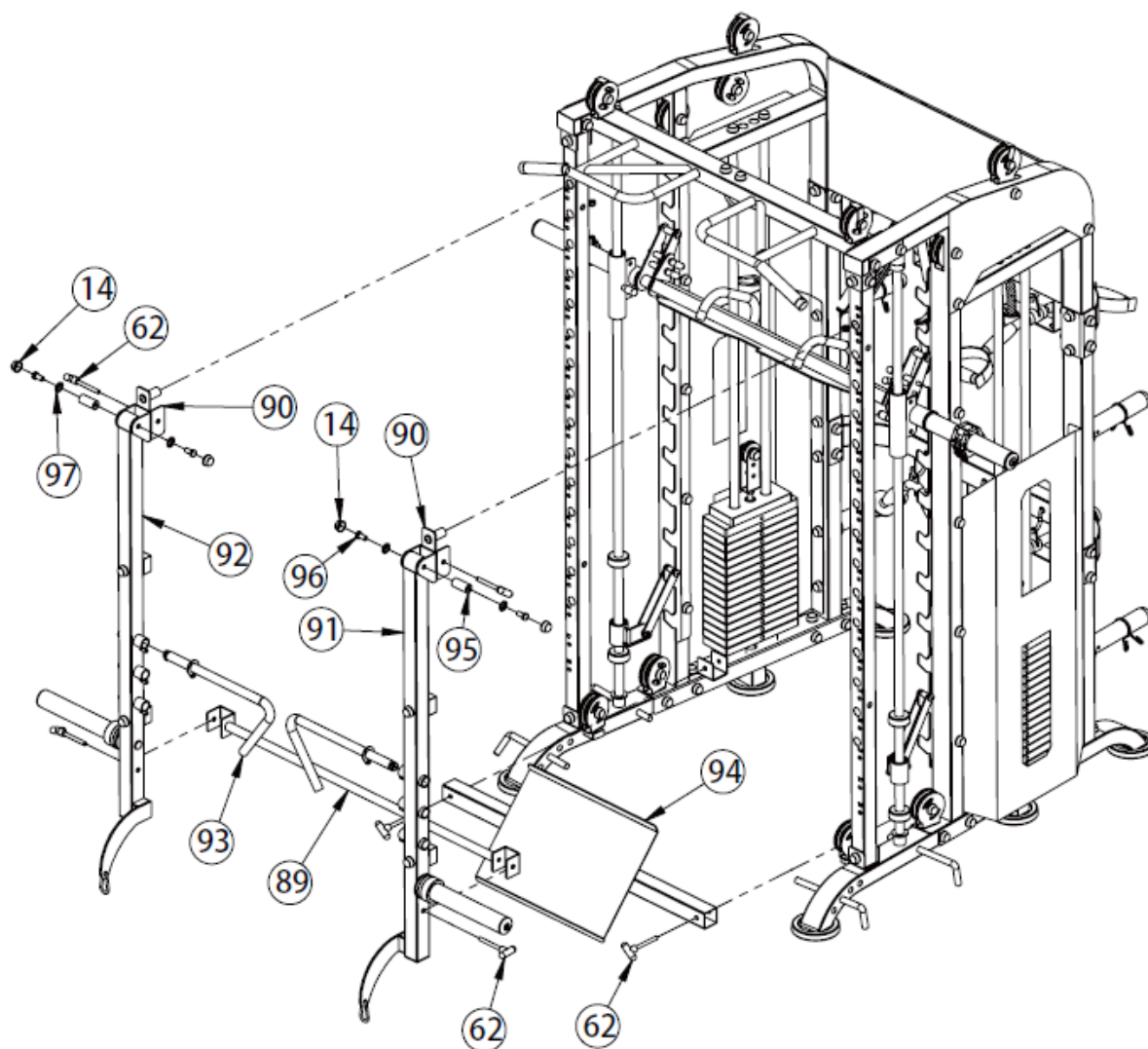
No.	Név	Specifikációk	db
75	Tricepsz tréner		1
76	Erősítő rúd		1
77	Bokapánt		1
78	V tréner		1
79	Evező fogantyú		1
80	Egyenes fogantyú		1
81	Húzódzkodó rúd		1
82	Hasizom erősítő heveder		1
83	L alakú csapszeg		4
98	Fogantyúk		2

Az opcionális tartozékok (75, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 76) horgokra akaszthatók (60)

Rögzítse a csapszegeket (83) a kerethez.



10. lépés



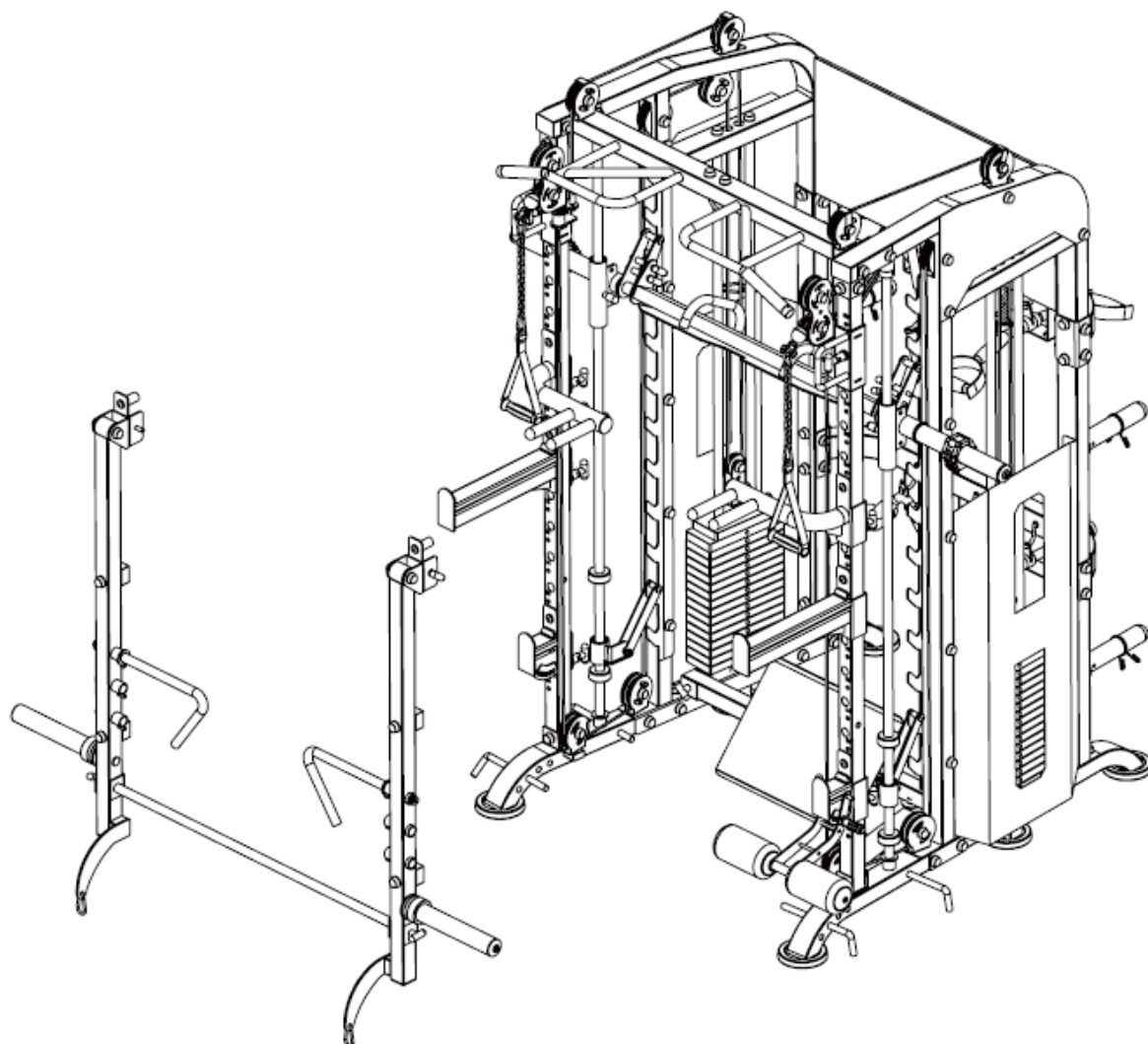
No.	Név	Specifikációk	db
14	Műanyag kupakok		4
62	T alakú csapszeg	Φ10*85	6
89	Keret		1
90	Csatlakozó keret		2
91	Jobb oldali oszlop		1
92	Bal oldali oszlop		1
93	Fogantyúk		2
94	Kis lábtartó		1
95	Hüvely	Φ25*56	2
96	Hatszögletű csavar	M12*25	4
97	Nagy alátét	Φ12	4

Rögzítse a fogantyúkat (93) az oszlopokhoz (91, 92), majd csatlakoztassa az oszlopokat csavarokkal (96), alátétekkel (97) és egy hüvellyel (95).

Rögzítse a lábtámaszt (94) a fő kerethez a csapszegekkel (62).

Rögzítse az összeszerelt szerkezetet fogantyúkkal a fő kerethez.

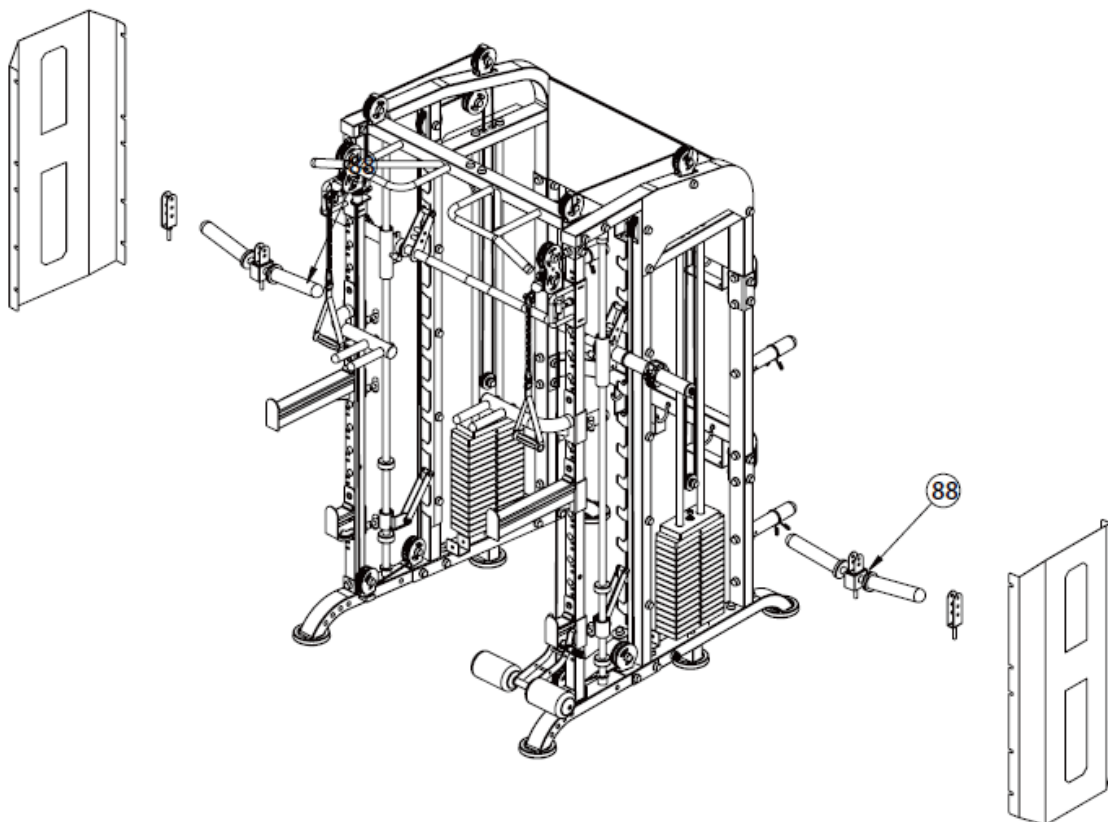
Rögzítse a keretet (89) az oszlopokhoz (92, 91) csapszegekkel (62).



**Kiválasztó
rögzítéssel**

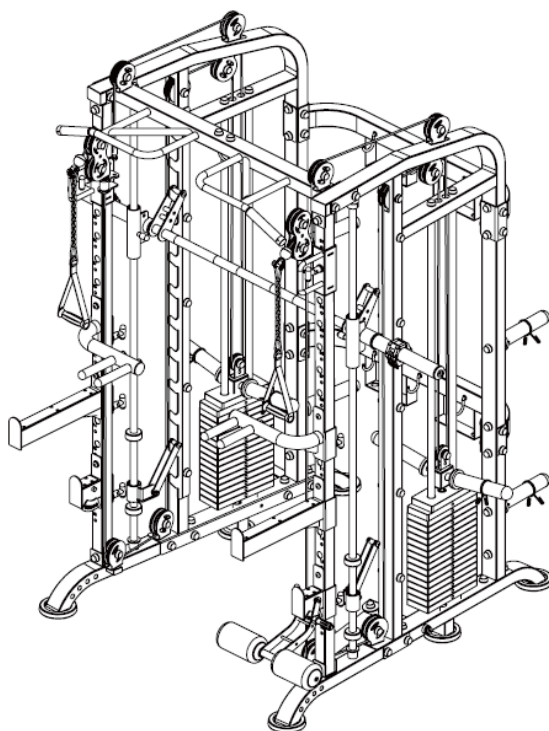
rúd

súlytartó



No.	Név	Specifikációk	db
88	Kiválasztó rúd súlytartóval		2

Távolítsa el a súlyválasztó rudat (49) és a burkolatot (58), és rögzítse a tartót (88).

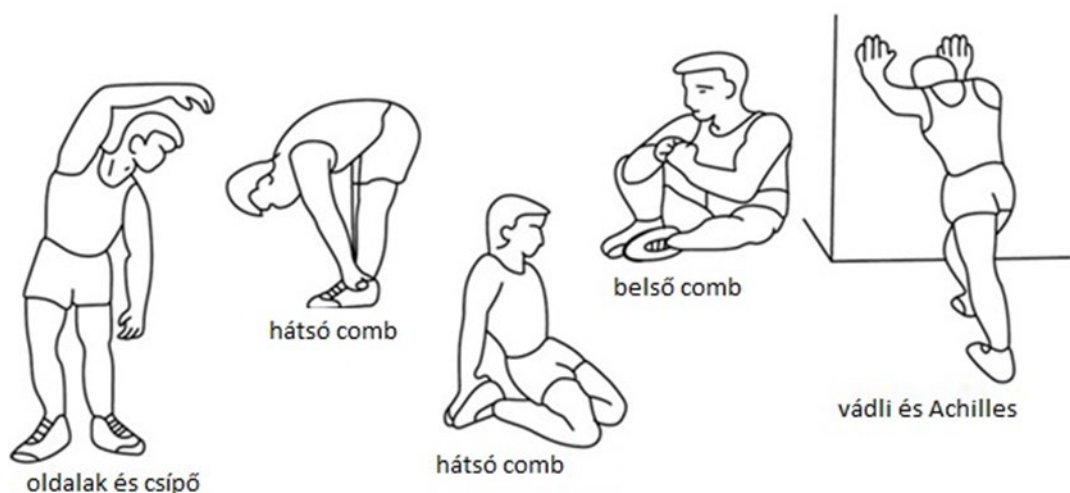


ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

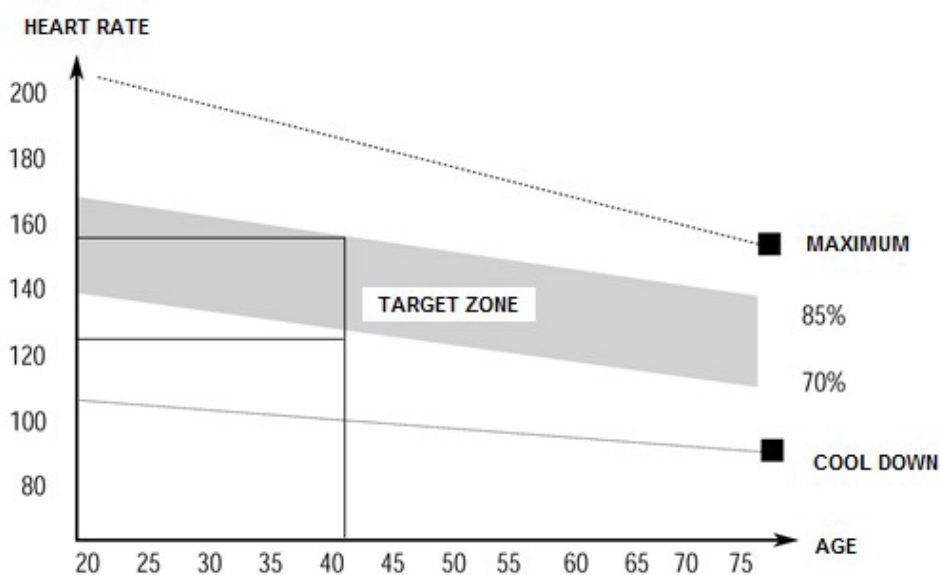
BEMELEGÍTÉS

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.



GYAKORLAT

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételteti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, csak lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitness javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

IZOMFORMÁLÁS

Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon

SÚLYVESZTÉS

Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az erőnléti gyakorlatban, de a cél más.

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az izzadságot a korrózió elkerülése érdekében. Tisztítsa a készüléket puha ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészeken.
2. Megnövekedett gép zaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, jól szellőzőt és száraz helyen kell tárolni.
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.

