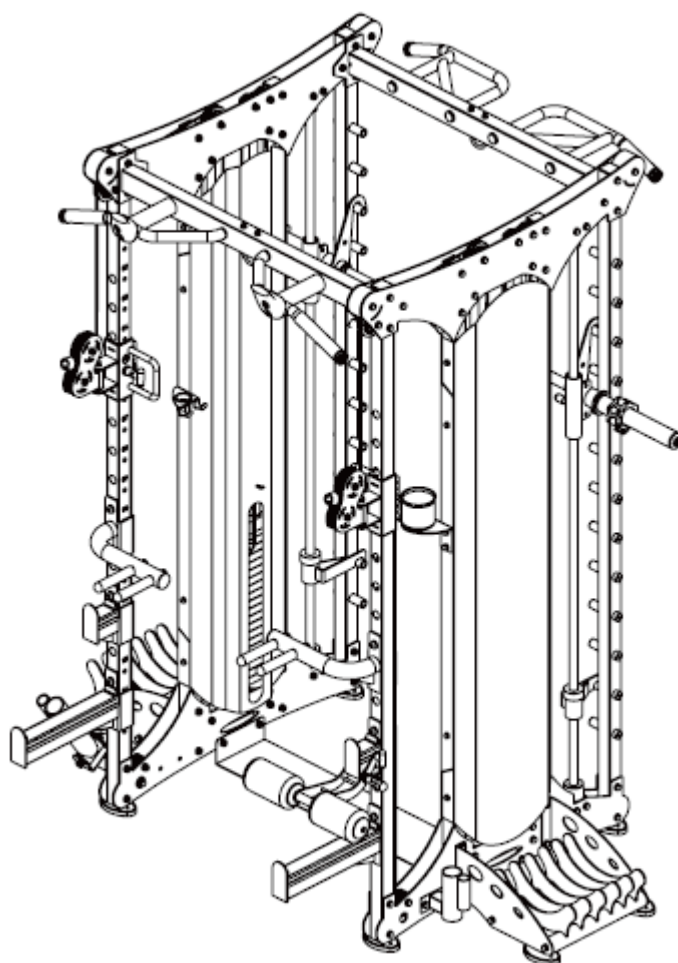




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 25847 Erőkeret inSPORTline Cable Column CC650 Double



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	7
1.lépés.....	7
2.lépés.....	9
4.lépés.....	12
5. lépés.....	14
6.lépés.....	16
7.lépés.....	18
8.lépés.....	20
9.lépés.....	22
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	23
KARBANTARTÁS.....	25
KÖRNYEZETVÉDELEM	25

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 egyenletes 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.
- Gyermekek, 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 nyeregámasznál.
- 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 nejlonbevonatát 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

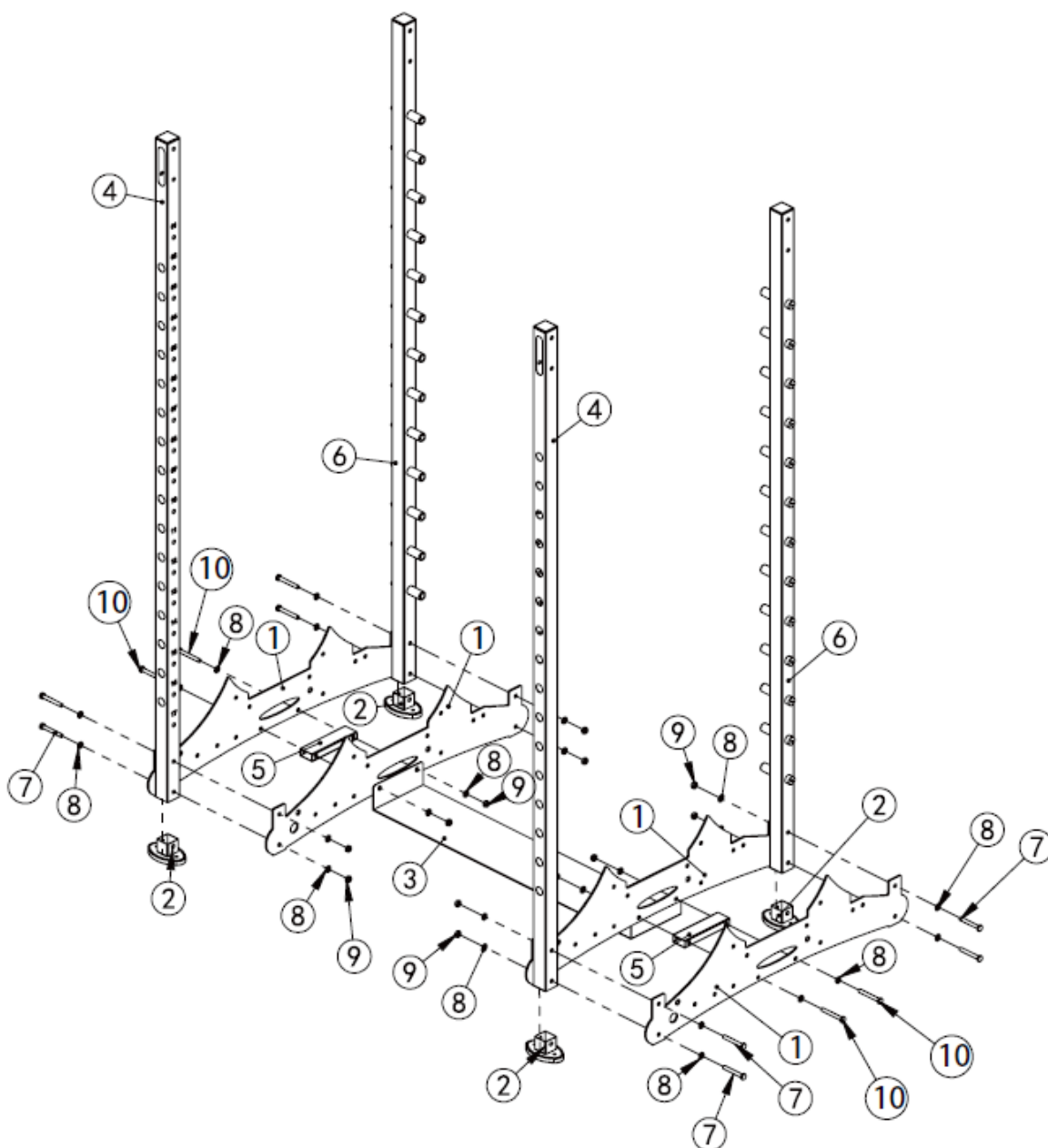
No.	Név	Specifikáció	db
1	Alsó dekoratív keret	T5	4
2	Láb		4
3	Alsó összekötő keret	T3	1
4	Elülső oszlop		2
5	Alsó összekötő keret	25*50*2	2
6	Hátsó oszlop		3
7	Hatszögletű csavar	M10*75	36
8	Lapos alátét	φ10	148
9	Anya	M10	76
10	Hatszögletű csavar	M10*80	38
11	Jobb oldali súlytartó		2
12	Bal oldali súlytartó		2
13	Középső oszlop		4
14	Súlytartó		2
15	Rugós alátét	φ10	13

16	Hatszögletű csavar	M10*30	8
17	Súly		2
18	Gumi betét	φ60*φ27*42	4
19	Alsó vezetőrúd tartó	50*50*2	2
20	Felső vezetőrúd tartó	25*50*2	2
21	Súlyvezető rúd		4
22	Kiválasztó rúd betöltése	φ25	2
23	Mágneses csapszeg	φ10*100	2
24	Csapszeg	10*60	2
25	Hatszögletű csavar	M10*25	15
26	Felső dekoratív keret	T5	4
27	Bal csúszó hüvely		1
28	Jobb csúszó hüvely		1
29	Alsó vezetőrúd tartó		2
30	Felső vezetőrúd tartó		2
31	Húzódkodó rúd		1
32	Dekoratív keret	φ89*3	4
33	Felső hátsó összekötő keret		1
34	Csiga	φ92	4
35	Súlytárcsa		2
36	Csiga	φ50	8
37	Kábel		2
38	Hüvely	φ20*φ16*φ10.5*20,5	24
39	Hosszú vezetőrúd	φ25*1850	2
40	Vezető hüvely		2
41	Súlyzó összeszerelés		1
42	Súlytartó		2
43	Bal oldali biztonsági horog		1
44	Jobb oldali biztonsági horog		1
45	Gumi betét	φ60*φ26*25	2
46	Gumi vezetőrúd alátét	φ60*φ26*45	2
47	Zárhüvely	φ40*φ25.5*35	2
48	Hatlapfejű csavar fej nélkül	M8*10	2
49	Rugós tömítés	φ12	2
50	Lapos, kerek fejű hatlapfejű csavarok	M12*40	2
51	Lapos alátét	φ12	2
52	Súly biztonsági gallér	φ85*φ50XH49	2
53	Súlyos biztonsági burkolat	T1	2

54	Belső burkolat	T1	2
55	Vizes palack tartó		1
56	Kis korláttartó		1
57	Rúdtartó		1
58	Hüvely	$\varphi 33 * \varphi 29 * \varphi 20 * 18$	2
59	Rúdtartó		1
60	Nagy lapos alátét	$\varphi 30 * \varphi 10 * 3$	1
61	Hatszögletű csavar	M8*16	16
62	Kis lapos alátét	$\varphi 8$	16
63	Bal oldali rövid biztonsági tartó		1
64	Jobb oldali rövid biztonsági tartó		1
65	Bal hosszú biztonsági tartó		1
66	Jobb hosszú biztonsági tartó		1
67	Bal fogantyú		1
68	Jobb fogantyú		1
69	Lábprés keret		1
70	T csapszeg	$\varphi 10 * 100$	1
71	Kis fogantyú		1
72	Hajlított fogantyúk		1
73	Fogantyúk		2
74	Húzódzkodó fogantyú		1
75	Hosszú fogantyú		1
76	Láncok		2
77	Karabélyok		2
78	Bokapántok		1
79	Bicepsz kábel		1
80	Szj		1
81	Súlytartó		4

ÖSSZESZERELÉS

1.lépés

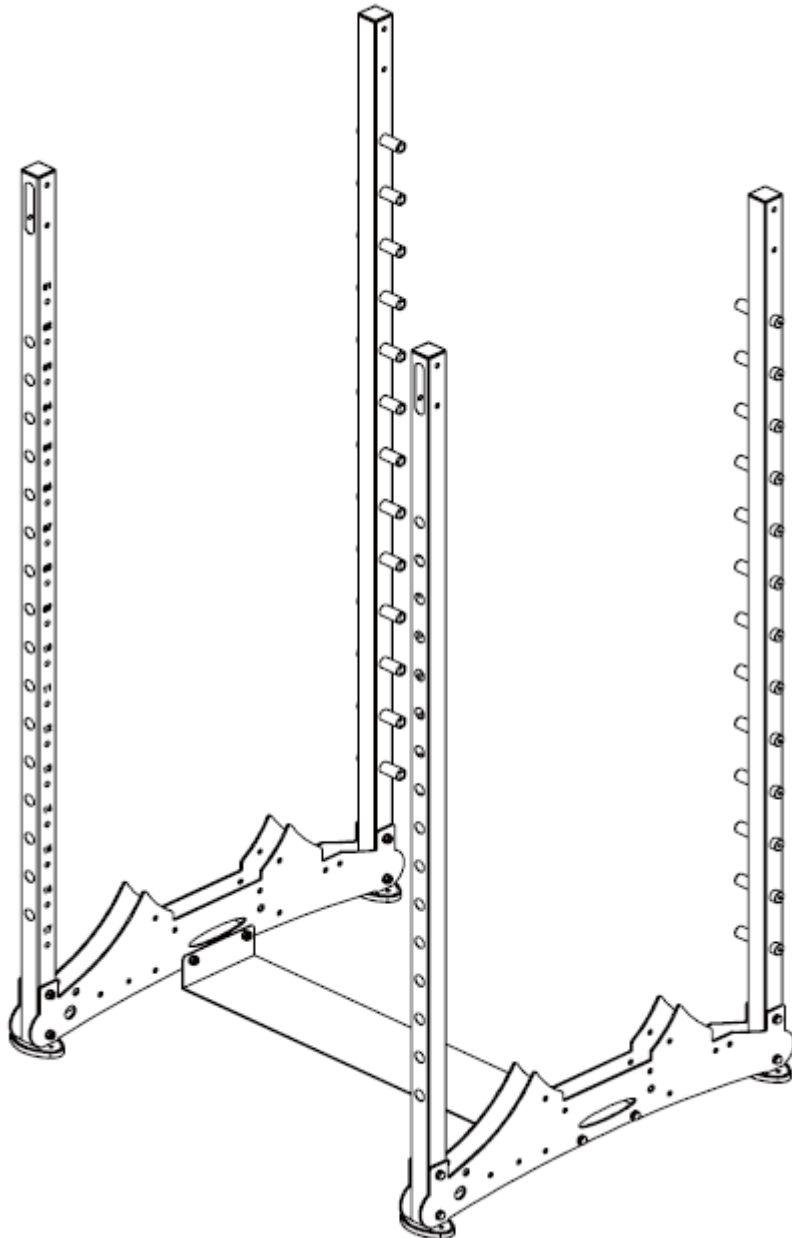


No.	Név	Specifikáció	db
1	Alsó dekoratív keret	T5	4
2	Láb		4
3	Alsó összekötő keret	T3	1
4	Elülső oszlop		2
5	Alsó összekötő keret	25*50*2	2
6	Hátsó oszlop		3
7	Hatszögletű csavar	M10*75	8

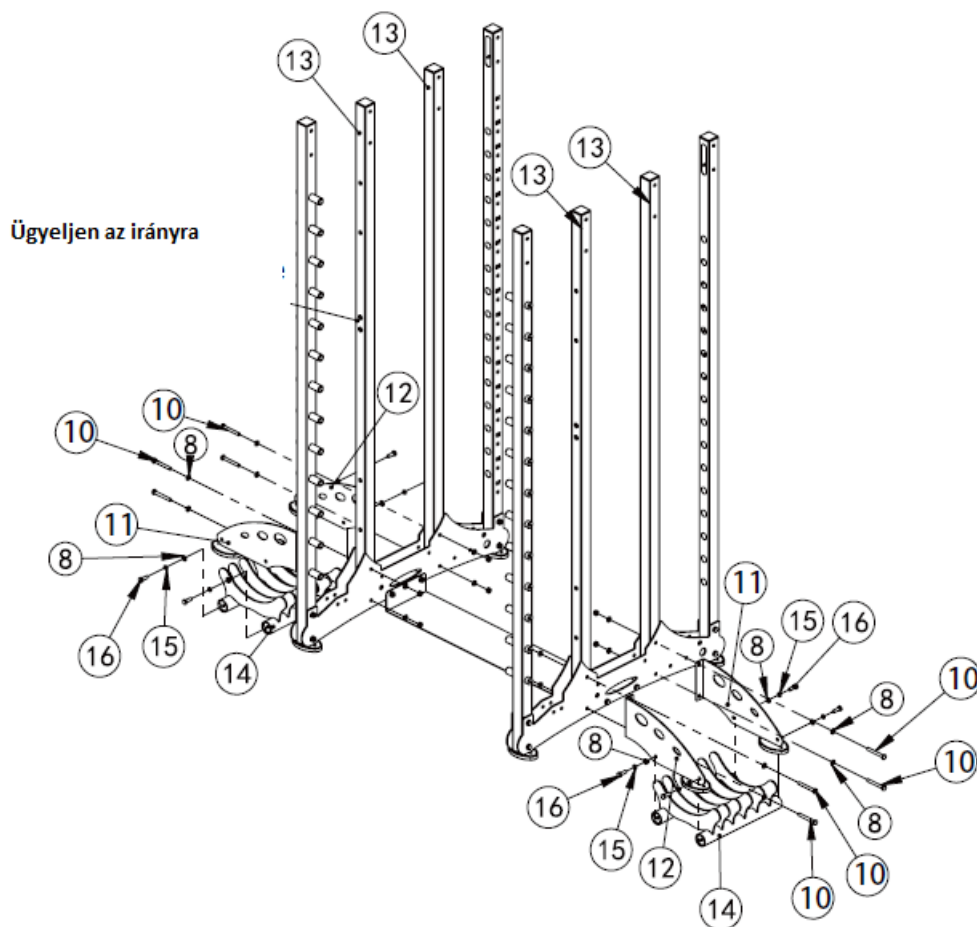
8	Lapos alátét	$\phi 10$	24
9	Anya	M10	12
10	Hatszögletű csavar	M10*80	4

Rögzítse a lábakat (2) az oszlopokhoz (4 és 6), és csatlakoztassa az alsó díszkerethez (1) csavarokkal (7), alátétekkel (24) és anyákkal (9).

A képen látható módon kösse össze a csatlakozókereteket (3 és 5) csavarokkal (7), alátétekkel (8) és anyákkal (9)



2.lépés

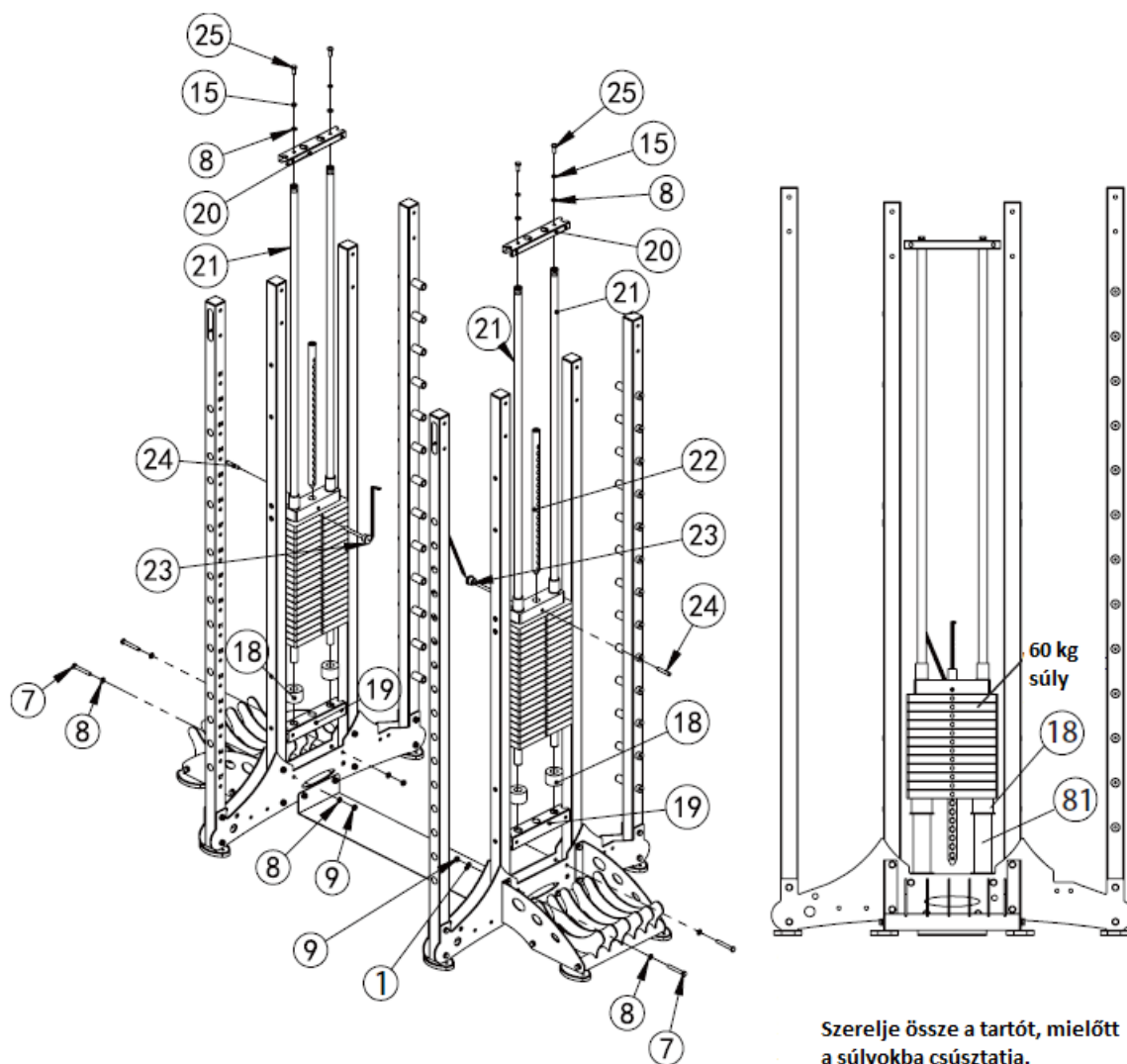


No.	Név	Specifikáció	db
11	Jobb oldali súlytartó		2
12	Bal oldali súlytartó		2
13	Középső oszlop		4
14	Súlytartó		2
10	Hatszögletű csavar	M10*80	8
8	Lapos alátét	φ10	24
9	Anyá	M10	8
15	Rugós alátét	φ10	8
16	Hatszögletű csavar	M10*30	8

Szerelje össze a **súlytartót** úgy, hogy a **súlytartók** (11 és 12) bal és jobb oldalát, valamint az alsó részt (14) csavarokkal (16), alátétekkel (15 és 8) csatlakoztatja.

Csavarokkal (10), alátétekkel (8) és anyákkal (9) rögzítse a **súlytartókat** (11 és 12) a kerethez.

3. lépés



Szerelje össze a tartót, mielőtt a súlyokba csúsztatja.

No.	Név	Specifikáció	db
17	Súly		2
18	Gumi betét	$\varnothing 60 * \varnothing 27 * 42$	4
19	Alsó vezetőrúd tartó	50*50*2	2
20	Felső vezetőrúd tartó	25*50*2	2
21	Súlyvezető rúd		4
22	Súlykiválasztó rúd	$\varnothing 25$	2
7	Hatszögletű csavar	M10*75	4
8	Lapos alátét	$\varnothing 10$	12
9	Anya	M10	4
23	Mágneses csapszeg	$\varnothing 10 * 100$	2
24	Csapszeg	10*60	2
25	Hatszögletű csavar	M10*25	4
15	Rugós alátét	$\varnothing 10$	4

81	Súlytartó		2
----	-----------	--	---

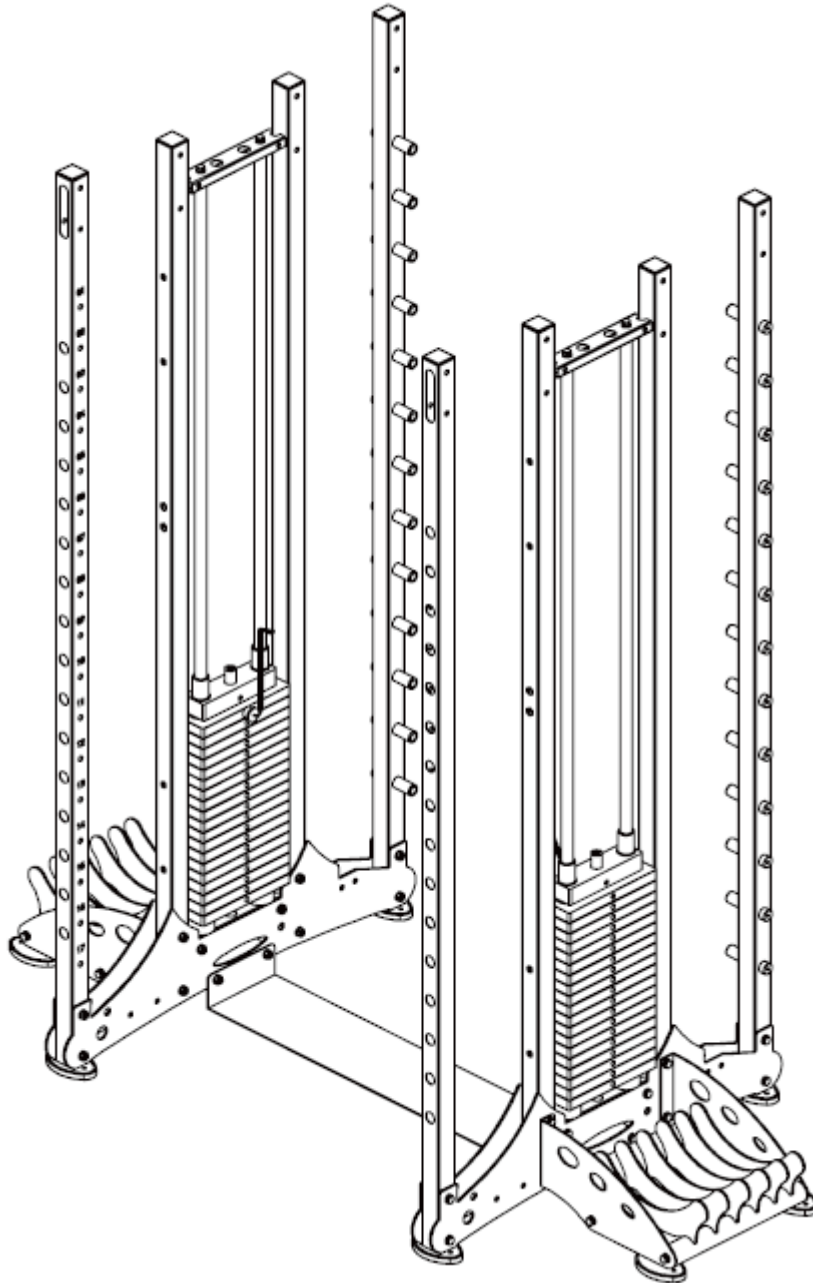
Rögzítse a vezetőrudat (19) a fő kerethez a csavarokkal (7), az alátéttel (8) és az anyával (9).

Rögzítse a vezetőrudat (21) és a gumi alátétet (18) a fő kerethez. A teljes súlytartó (81) összeszerelése után helyezze a súlyokat a gumibetétekre.

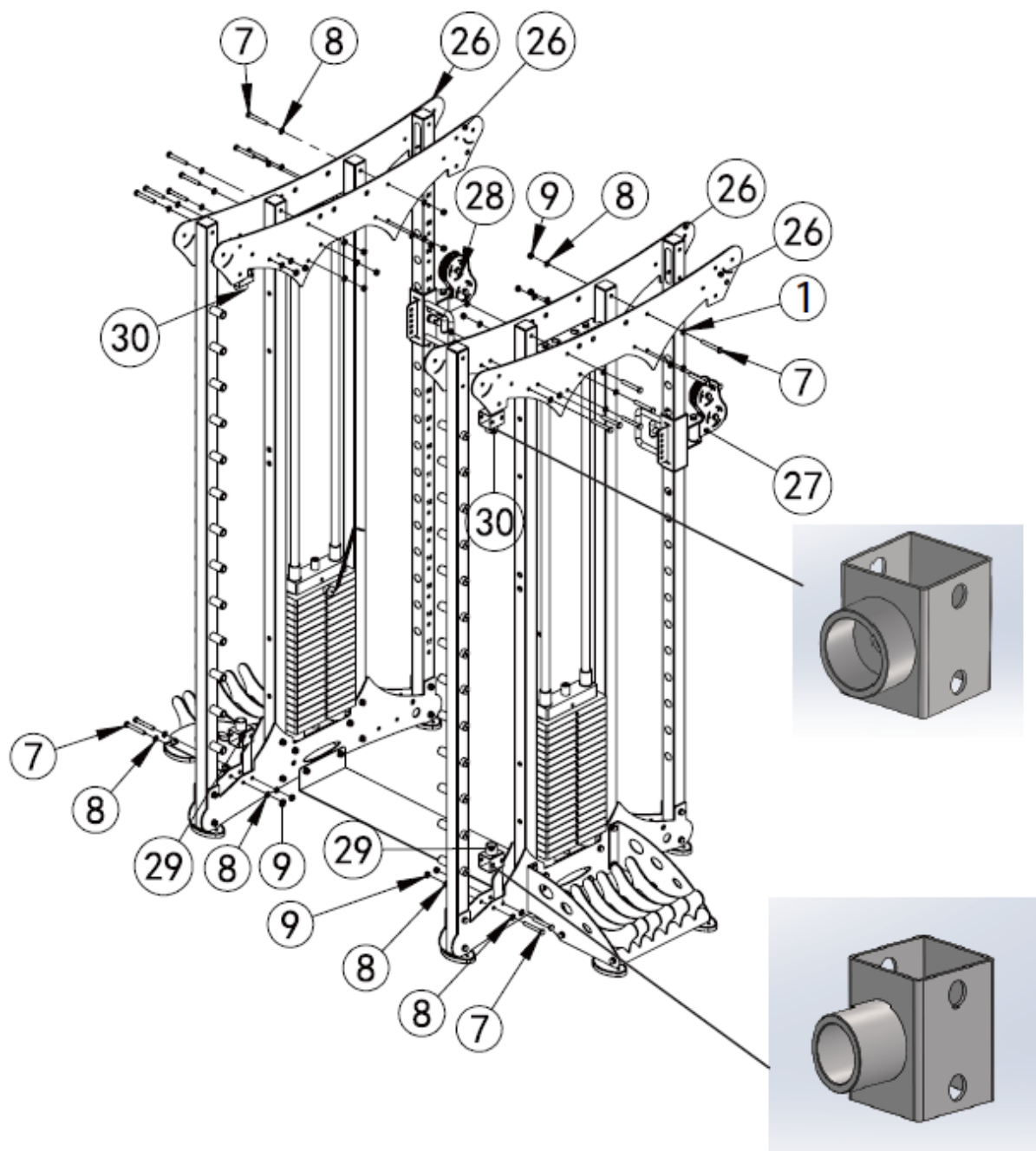
Csúsztassa be a súlyválasztó rudat (22).

Helyezze a súlyt a súlytartóba.

Rögzítse a felső vezetőrúd tartóját (20) csavarokkal (25) és alátétekkel (15 és 8).



4.lépés



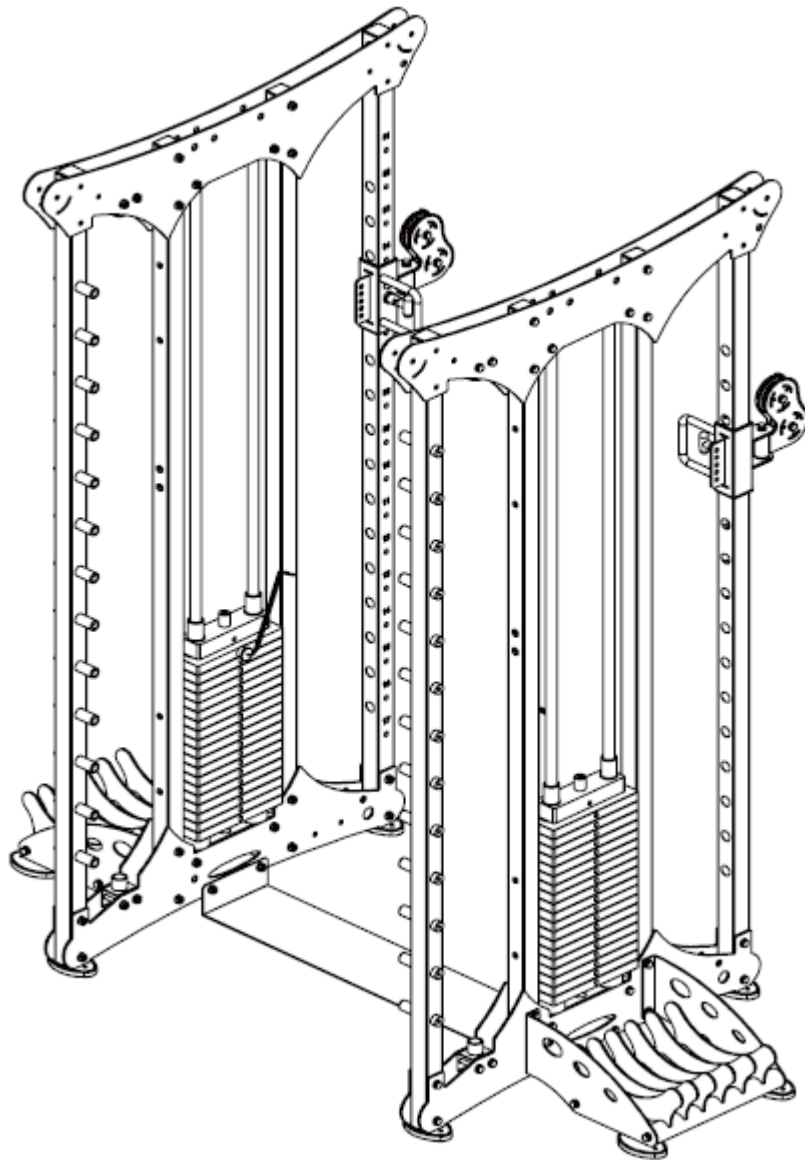
No.	Név	Specifikáció	db
26	Felső dekoratív keret	T5	4
27	Bal csúszó hüvely		1
28	Jobb csúszó hüvely		1
29	Alsó vezetőrúd tartó		2
30	Felső vezetőrúd tartó		2
7	Hatszögletű csavar	M10*75	20
8	Lapos alátét	φ10	40

9	Anya	M10	20
---	------	-----	----

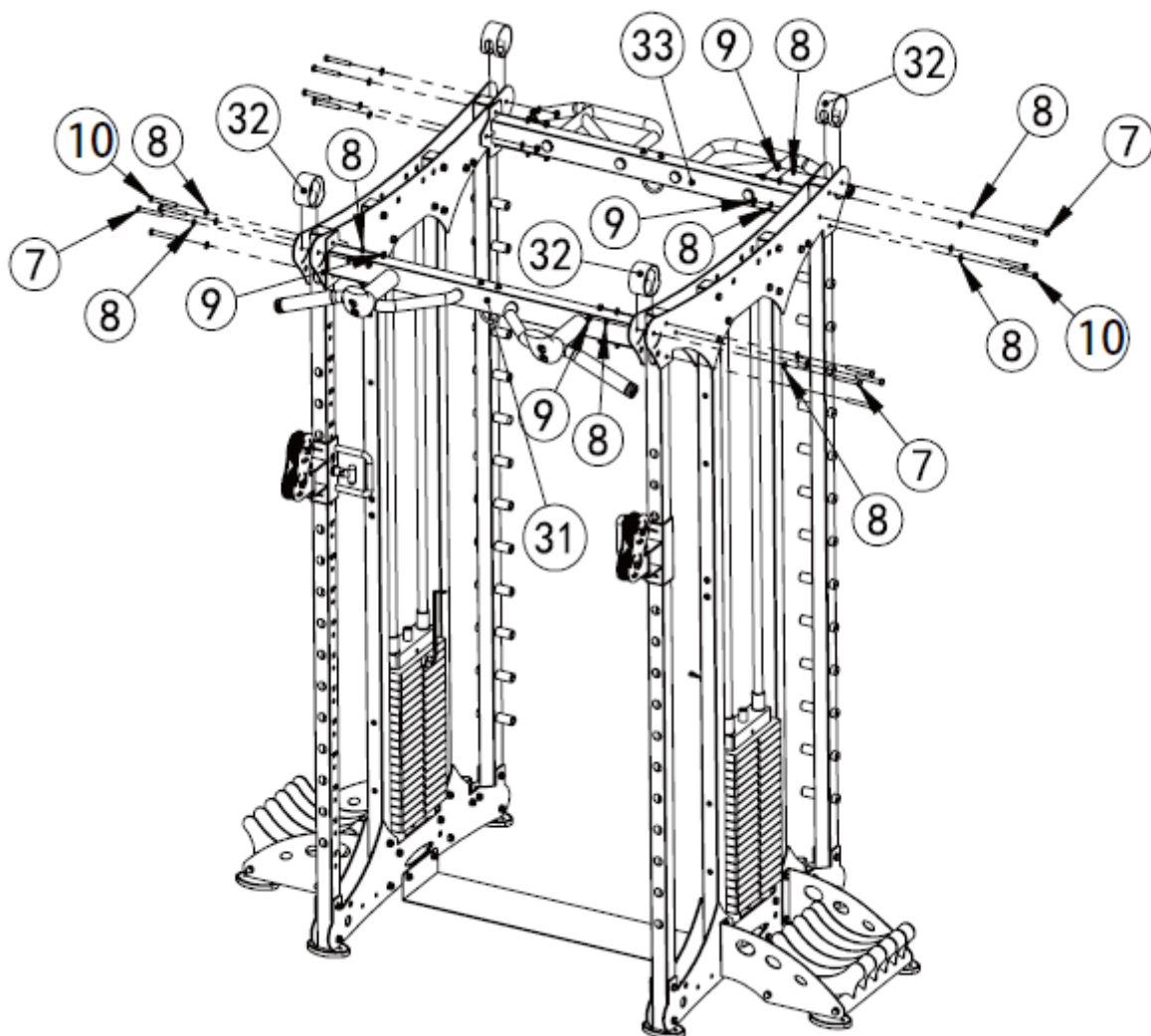
Helyezze a bal és jobb hüvelyt (27 és 28) a fő keretre, ne cserélje fel a bilincseket.

Rögzítse a felső díszkereteket (26) a fő szerkezethez csavarokkal (7), alátétekkel (8) és anyákkal (9).

Csavarokkal (7), alátétekkel (8) és anyákkal (9) rögzítse a felső és alsó vezetőrúd-tartókat (30 és 29) a fő szerkezethez. Ügyeljen arra, hogy ne cserélje fel a felső és az alsó tartót (30 és 29).



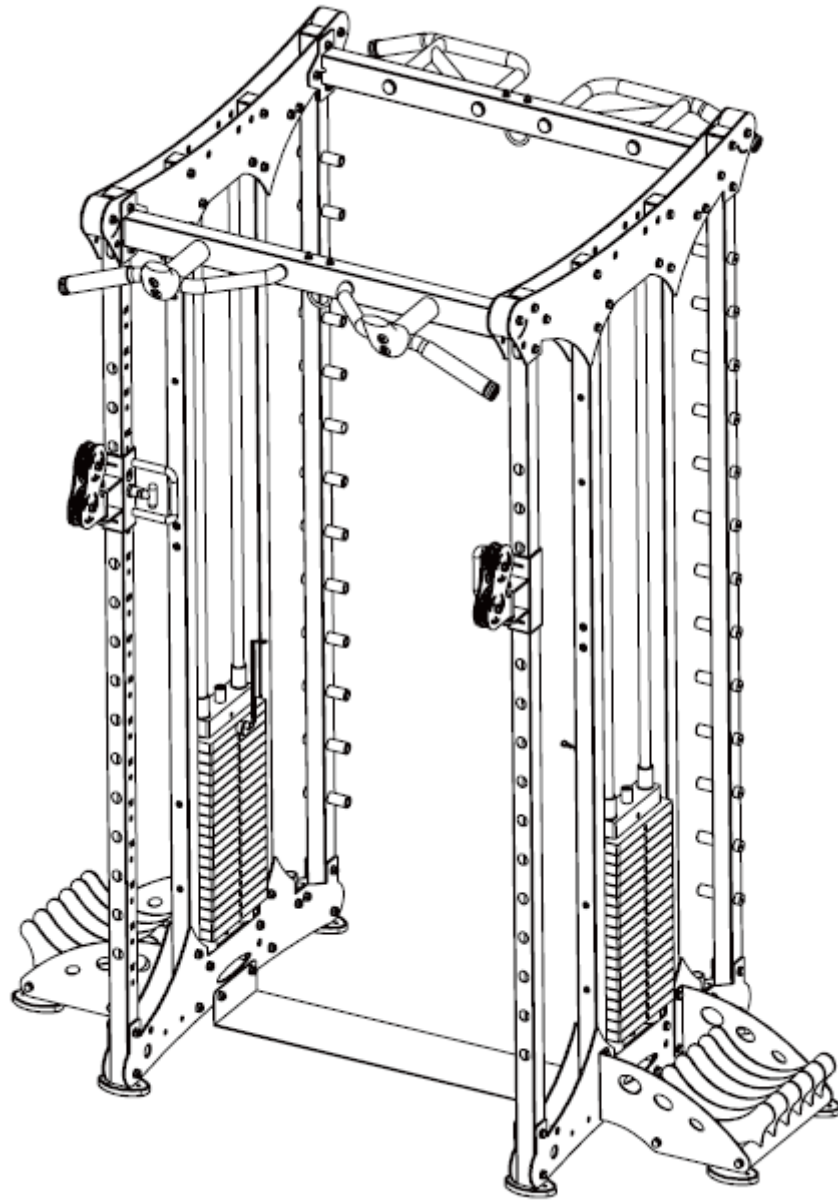
5. lépés



No.	Név	Specifikáció	db
31	Húzódzkodó rúd		1
32	Dekoratív keret	φ89*3	4
33	Felső hátsó összekötő keret		1
7	Hatszögletű csavar	M10*75	4
8	Lapos alátét	φ10	32
9	Anyá	M10	16
10	Hatszögletű csavar	M10*80	12

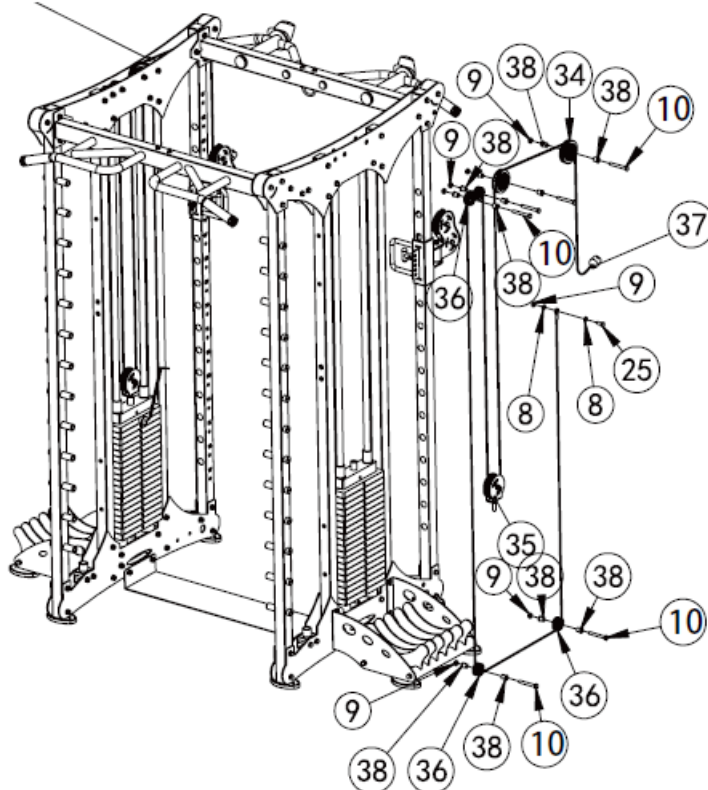
Csavarokkal (7), alátétekkel (8) és anyákkal (9) rögzítse a díszkereteket (32) a fő szerkezethez.

Csavarokkal (10), alátétekkel (8) és anyákkal (9) rögzítse a húzódkodó rudat (31) a kerethez (33).



6.lépés

A bal és jobb csiga összerelése ugyanaz mindkét oldalon.

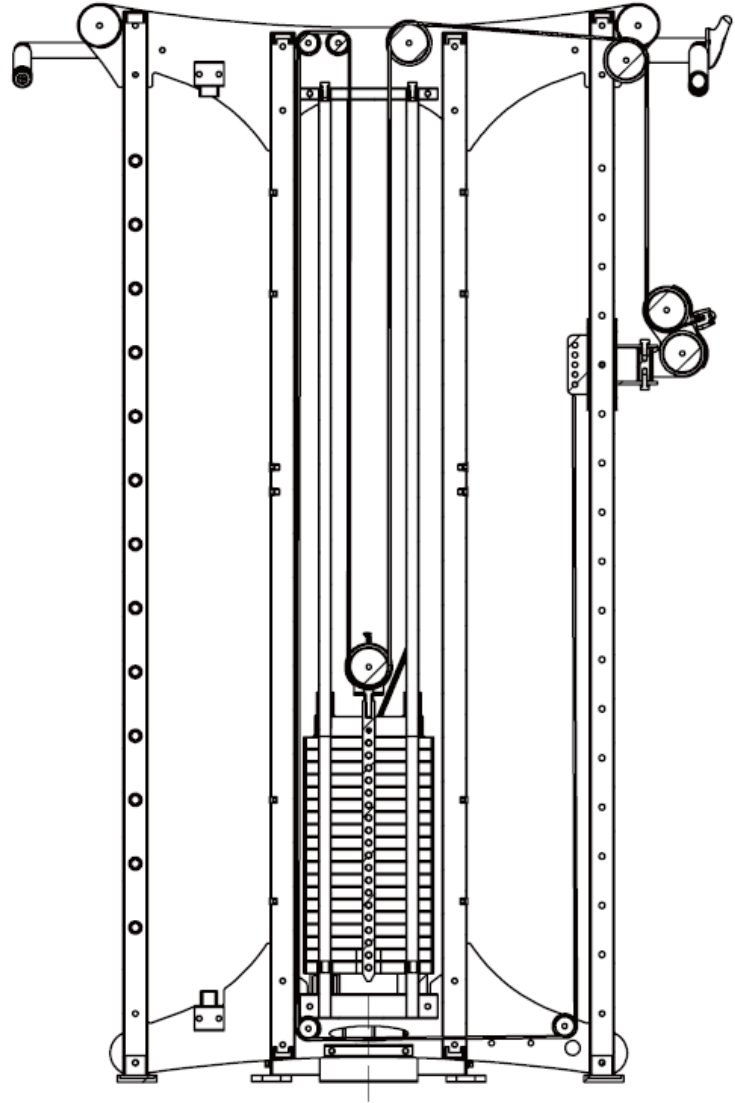
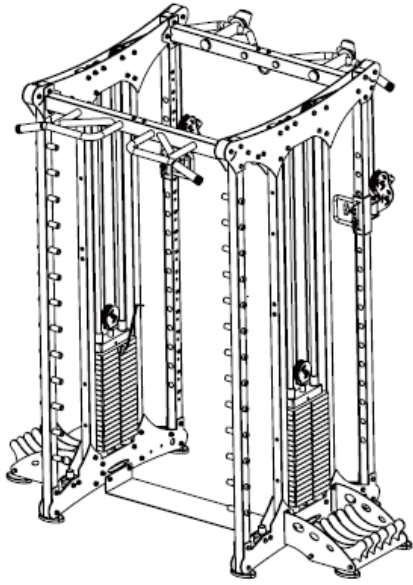


No.	Név	Specifikáció	db
34	Csiga	φ92	4
35	Súlytárcsa		2
36	Csiga	φ50	8
37	Kábel		2
38	Hüvely	φ20*φ16*φ10.5*20,5	24
10	Hatszögletű csavar	M10*80	12
9	Anya	M10	14
25	Hatszögletű csavar	M10*25	2
8	Lapos alátét	φ10	4

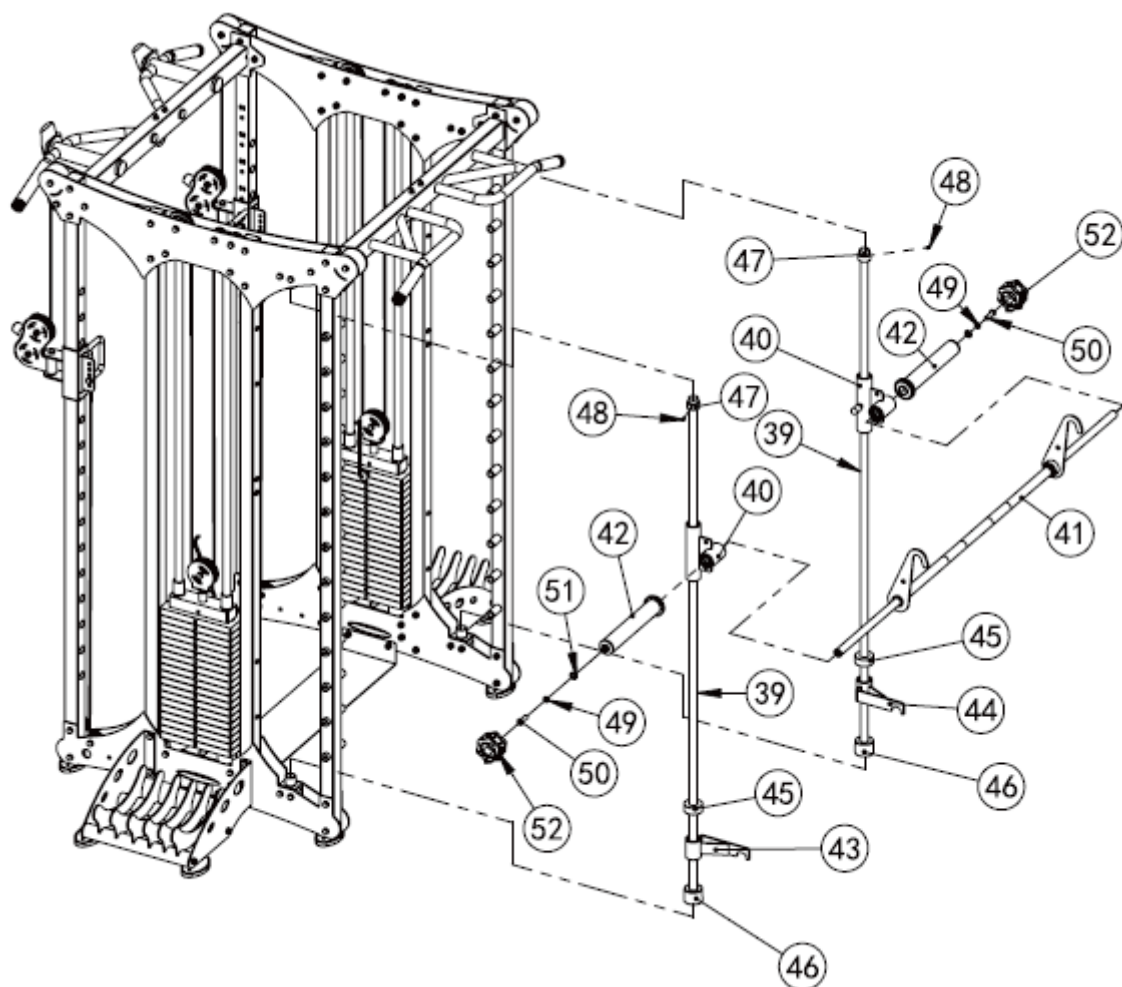
Rögzítse a szíjtárcsákat (34, 35, 36) a hüvelyekkel (38) és a csavarokkal (10) a fő kerethez.

Ezután húzza meg a kábelt (37) az alábbi kép szerint.

Rögzítse a kábelt (37) a kerethez anyával (9), csavarokkal (25) és alátéttel (8).



7.lépés



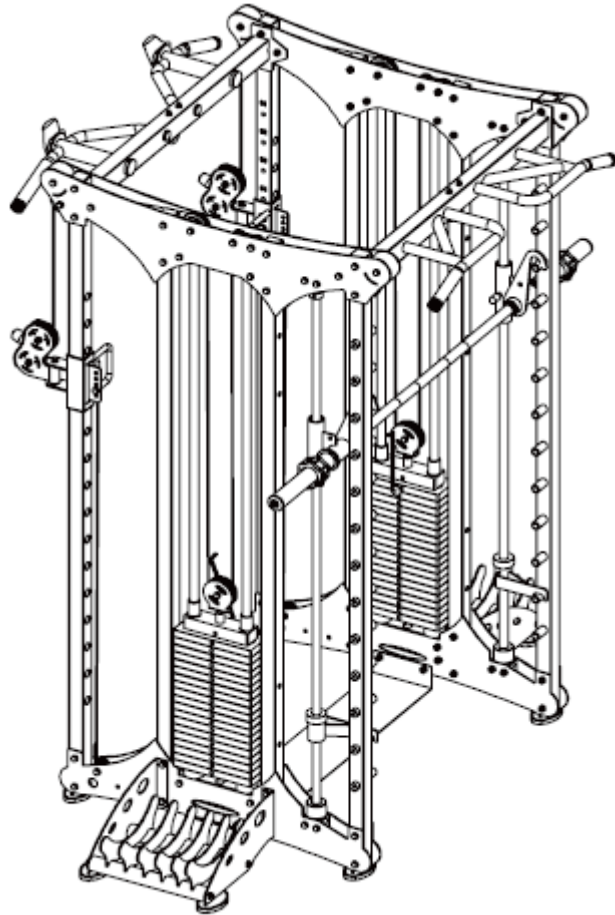
No.	Név	Specifikáció	db
39	Hosszú vezetőrúd	φ25*1850	2
40	Vezető hüvely		2
41	Súlyzó összeszerelés		1
42	Súlytartó		2
43	Bal oldali biztonsági horog		1
44	Jobb oldali biztonsági horog		1
45	Gumi betét	φ60*φ26*25	2
46	Gumi vezetőrúd alátét	φ60*φ26*45	2
47	Zárhüvely	φ40*φ25.5*35	2
48	Hatlapfejű csavar fej nélkül	M8*10	2
49	Rugós tömítés	φ12	2
50	Lapos, kerek fejű hatlapfejű csavarok	M12*40	2
51	Lapos alátét	φ12	2
52	Súly biztonsági gallér	φ85*φ50XH49	2

Csúsztassa a vezetőhüvelyt (40), a gumi alátétet (45), a biztonsági kampókat és a gumi alátétet (46) a vezetőrúdra (39) az ábra szerint. Készítse elő a jobb és a bal oldalt.

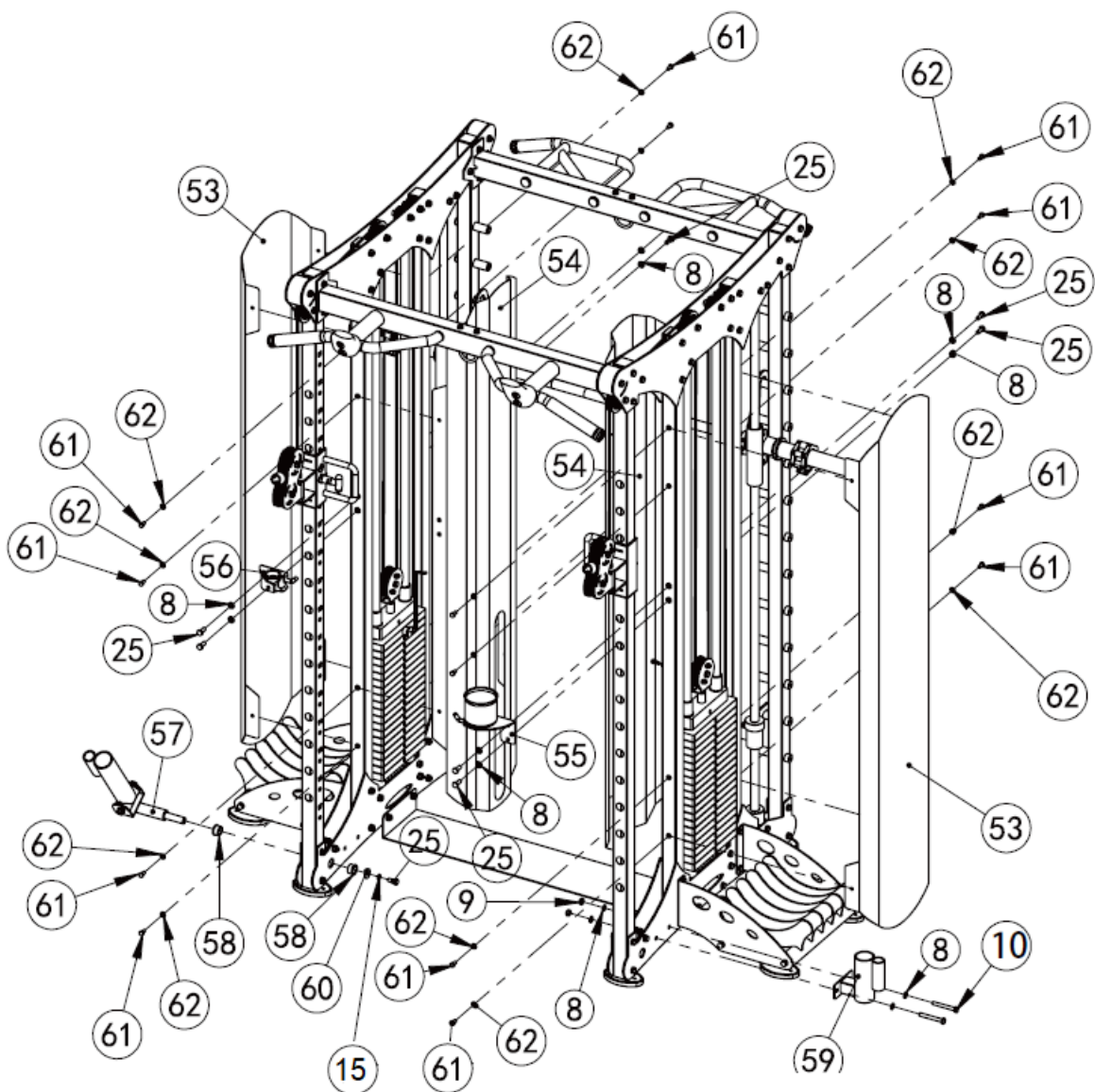
Helyezze be a súlyzó szerkezetet (41) az összeszerelt vezetőrudakba (40), és rögzítse az egész egységet a kerethez.

Rögzítse a hüvelyeket (47) a vezetőrudakhoz a csavarok (48) segítségével.

Csavarokkal (50) és alátétekkel (49) rögzítse a súlytartókat (42) a súlyzóhoz (41).



8.lépés



No.	Név	Specifikáció	db
53	Súly biztonsági burkolat	T1	2
54	Belső burkolat	T1	2
55	Vizes palack tartó		1
56	Kis korláttartó		1
57	Rúdtartó		1
58	Hüvely	$\varnothing 33 * \varnothing 29 * \varnothing 20 * 18$	2
59	Rúdtartó		1
60	Nagy lapos alátét	$\varnothing 30 * \varnothing 10 * 3$	1
25	Hatszögletű csavar	M10*25	9
10	Hatszögletű csavar	M10*80	2
8	Lapos alátét	$\varnothing 10$	12

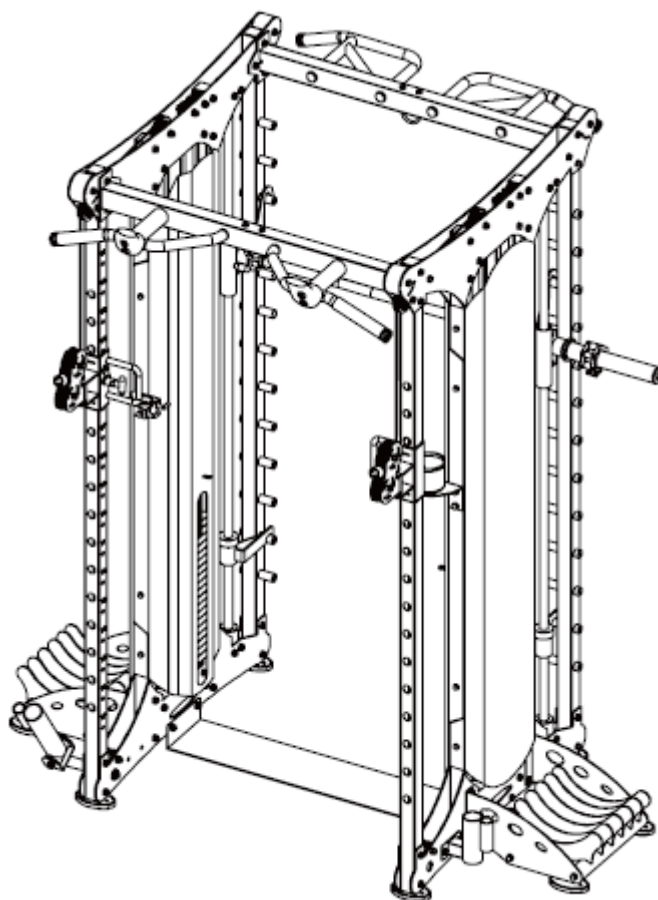
9	Anyá	M10	2
61	Hatszögletű csavar	M8*16	16
62	Kis lapos alátét	φ8	16
15	Rugós alátét	φ10	1

Csavarokkal (61) és alátétekkel (62) rögzítse a burkolatot (53 és 54) a főkerethez.

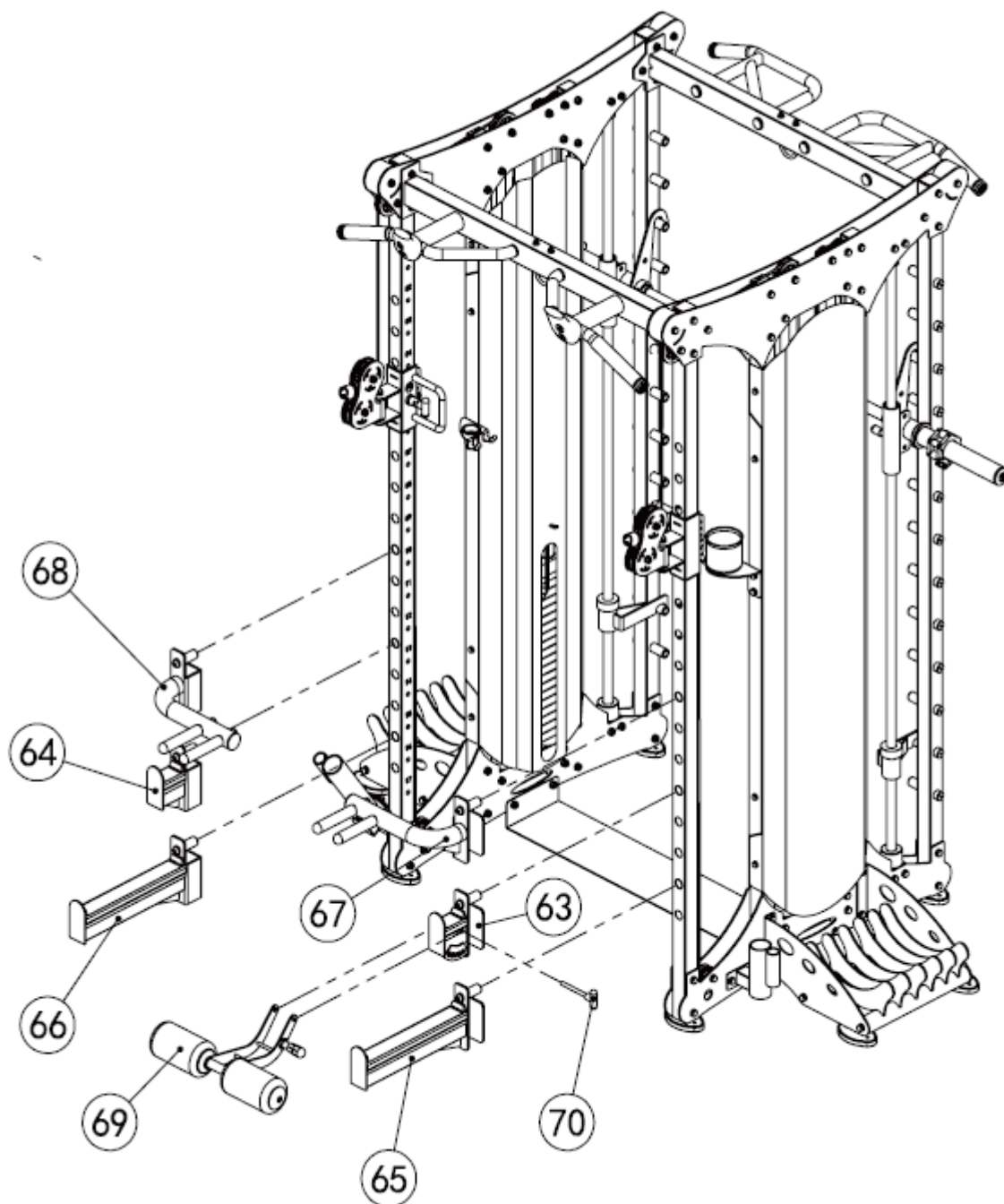
Csavarokkal (25) és alátétekkel (8) rögzítse a kapaszkodótartót (56) és a vizespalacktartót (55) a fő kerethez.

Csavarokkal (10), alátétekkel (8) és anyákkal (9) rögzítse a rúdtartót (59) a fő kerethez.

Rögzítse a rúdtartót (57) a fő kerethez a hüvellyel (58), csavarral (25), alátéttel (8 és 15).



9.lépés

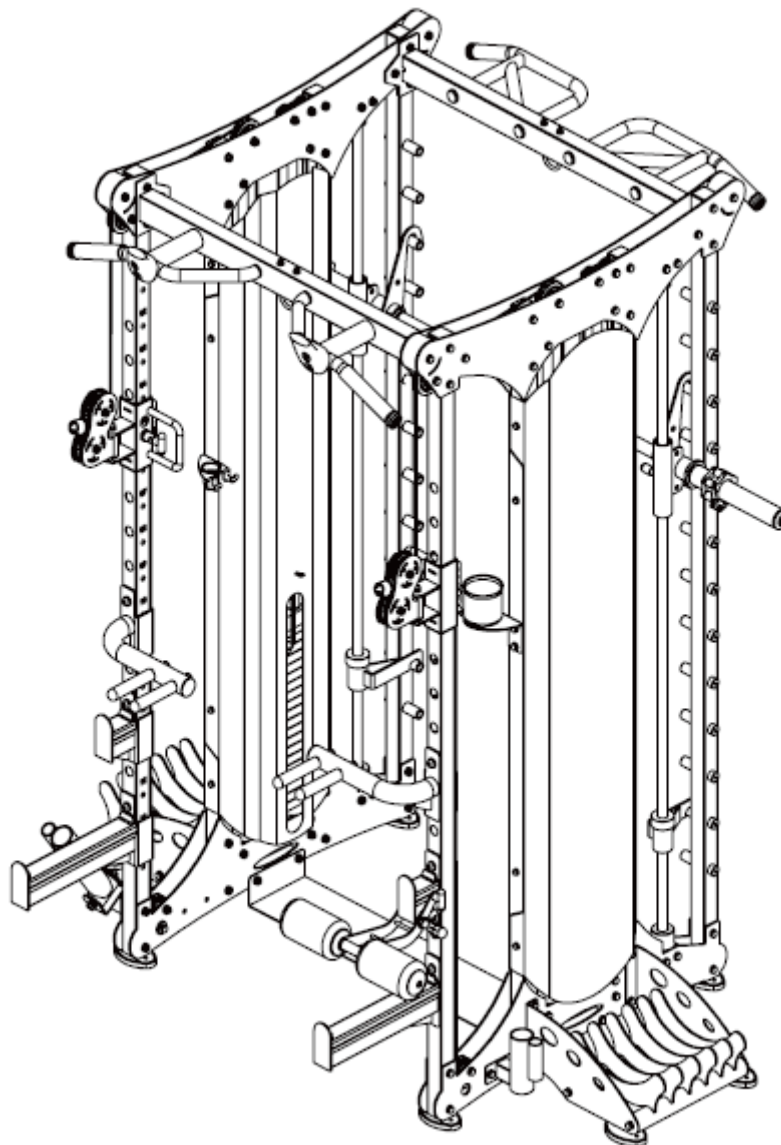


No.	Név	Specifikáció	db
63	Kis lapos alátét		1
64	Bal oldali rövid biztonsági tartó		1
65	Jobb oldali rövid biztonsági tartó		1
66	Bal hosszú biztonsági tartó		1
67	Jobb oldali hosszú biztonsági tartó		1
68	Bal fogantyú		1

69	Jobb fogantyú		1
70	Lábprés keret	φ10*100	1

Rögzítse a rövid biztonsági konzolokat (63 és 64), a bal és jobb kapaszkodókat (67 és 68), valamint a hosszú biztonsági tartót (65 és 66) a fő kerethez.

Rögzítse a lábprés keretet (69) a bal oldali rövid tartóhoz (63) a T csapszeggel (70).



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

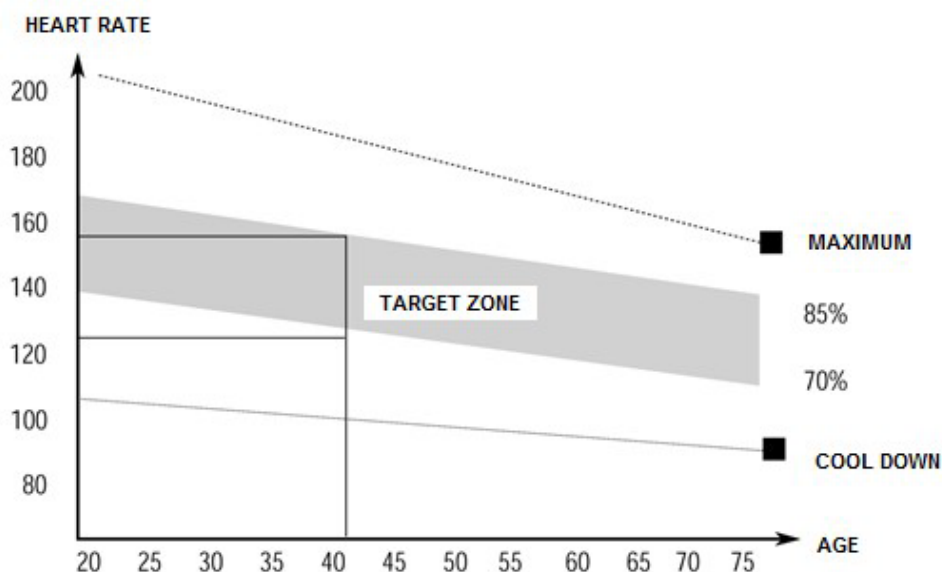
BEMELEGÍTÉS

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. Ismételheti 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 gépzaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, jól szellőzött 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.