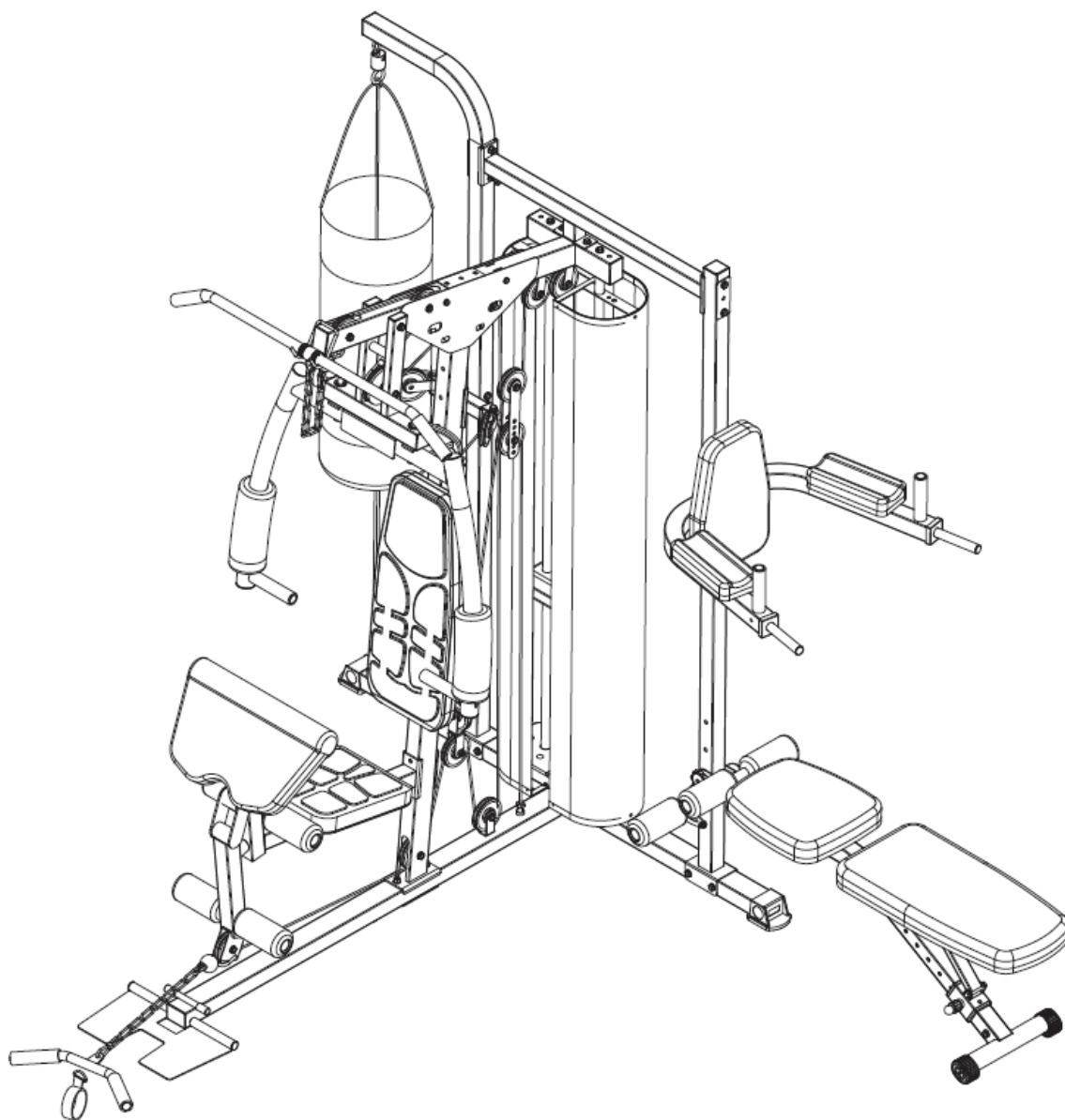




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 25936 Multifunkcionális edzőtorony inSPORTline**  
**Profigym C60**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA - A.....	4
ALKATRÉSZ LISTA – B.....	5
ALKATRÉSZ LISTA – C.....	6
SZERKEZETI RAJZ – A.....	7
SZERKEZETI RAJZ – B.....	8
SZERKEZETI RAJZ – C.....	9
ÖSSZESZERELÉS – A.....	10
ÖSSZESZERELÉS– B.....	23
ÖSSZESZERELÉS– C.....	25
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	30
KARBANTARTÁS.....	32
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	32

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](http://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.
- A kábelek kopásnak vannak kitéve. Az Ön felelőssége a váratlan károk megelőzése. A kábeleket naponta 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.

- Kategória: H otthoni használatra
- Súlyhatár: 120 kg

## ALKATRÉSZ LISTA - A

No.	név	db	No.	név	db
1	Hátsó alapsző	1	29	Csatlakozó csukló húzódkodóhoz	1
2	Stabilizátor	1	30	Felső súlytárcsa	1
3	Dekoratív súlytárcsa	2	31	Súlytárcsa	11
4	Pedálozás	1	32	Kábel (3750 mm)	2
5	Vezetőrúd a súlytárcsához	2	33	Kábel (2840 mm)	1
6	Elülső ferde cső	1	34	Ülés	1
7	Üléstartó cső	1	35	Háttámla	1
8	Kar	1	36	Preacher pad erősítő	1
9	Alsó állvány	1	37	Shroud	2
10	Állítható rúd	1	38	Szíjtárcsa burkolat	16
11	Felső állvány	1	39	Szj	1
12	Felső keret	1	40	Szivacshenger	2
13	Nyomó egység	1	41	Szivacshenger	4
14	Cső	1	42	Markolat	6
15	U alakú összekötő cső	1	43	Beállítócsavar	1
16	Lábfelrúgó	1	44	Párna	2
17	Állvány padhoz	1	45	Puffer	1
18	Jobb pillangó kar	1	46	Csiga	15
19	Markolat cső	2	47	Lábvédő	2
20	Bal pillangó kar	1	48	Persely	1
21	Csatlakozólap a szíjtárcsához	2	49	Végsapka	4
22	Felső összekötő keret	1	50	Végsapka	2
23	Forgó U konzol	1	51	Végsapka	2
24	Lábfelrúgó rúd	2	52	Kerek végsapka	4
25	Rögzítőlap a burkolathoz	4	53	Kerek végsapka	6
26	Húzódkodó rúd	1	54	Végsapka	1
27	Rövid lábfelrúgó rúd	1	55	Persely	1
28	U alakú konzol	2	56	Sapka	6
57	Tengelyburkolat	2	81	Hatlapfejű csavar M8*15	6
58	Puffer	1	82	M6*20 csavar	3
59	Tengelyburkolat	4	83	M6*15 csavar	12
60			84	Nylon anya M16	2

61	Lapos alátét	1	85	Nylon anya M10	28
62	Csapszeg	1	86	Lapos alátét $\Phi$ 16	2
63	L alakú csapszeg	1	87	Lapos alátét $\Phi$ 10	46
64	Szegecsek	4	88	Lapos alátét $\Phi$ 8	14
65	Zár	4	89	Lapos alátét $\Phi$ 6	12
66	Láncok	2	90	Gumi betét	1
67	Tengely	1	91	Anya sapka (M16)	2
68	Szjártárcsa burkolat	4	92	PVC burkolat	2
69	Szjártárcsa burkolat	18	93	Hatlapfejű csavar M10*95	1
70	Négyszög nyakú csavar M10*90	6	94	Távtartó	2
71	Négyszög nyakú csavar M10*70	2	95	PVC burkolat	2
72	M10*20 imbuszcsavar	4	96	Íves alátét $\Phi$ 10	2
73	Hatlapfejű csavar M10*135	2			
74	Hatlapfejű csavar M10*90	4		villáskulcs 14# 17#	2
75	Hatlapfejű csavar M10*65	3		imbuszkulcs 6#	2
76	Hatlapfejű csavar M10*45	11		Speciális csavarkulcs	1
77	Hatlapfejű csavar M10*20	4			
78	Hatlapfejű csavar M8*150	2			
79	Hatlapfejű csavar M8*85	2			
80	Hatlapfejű csavar M8*65	2			

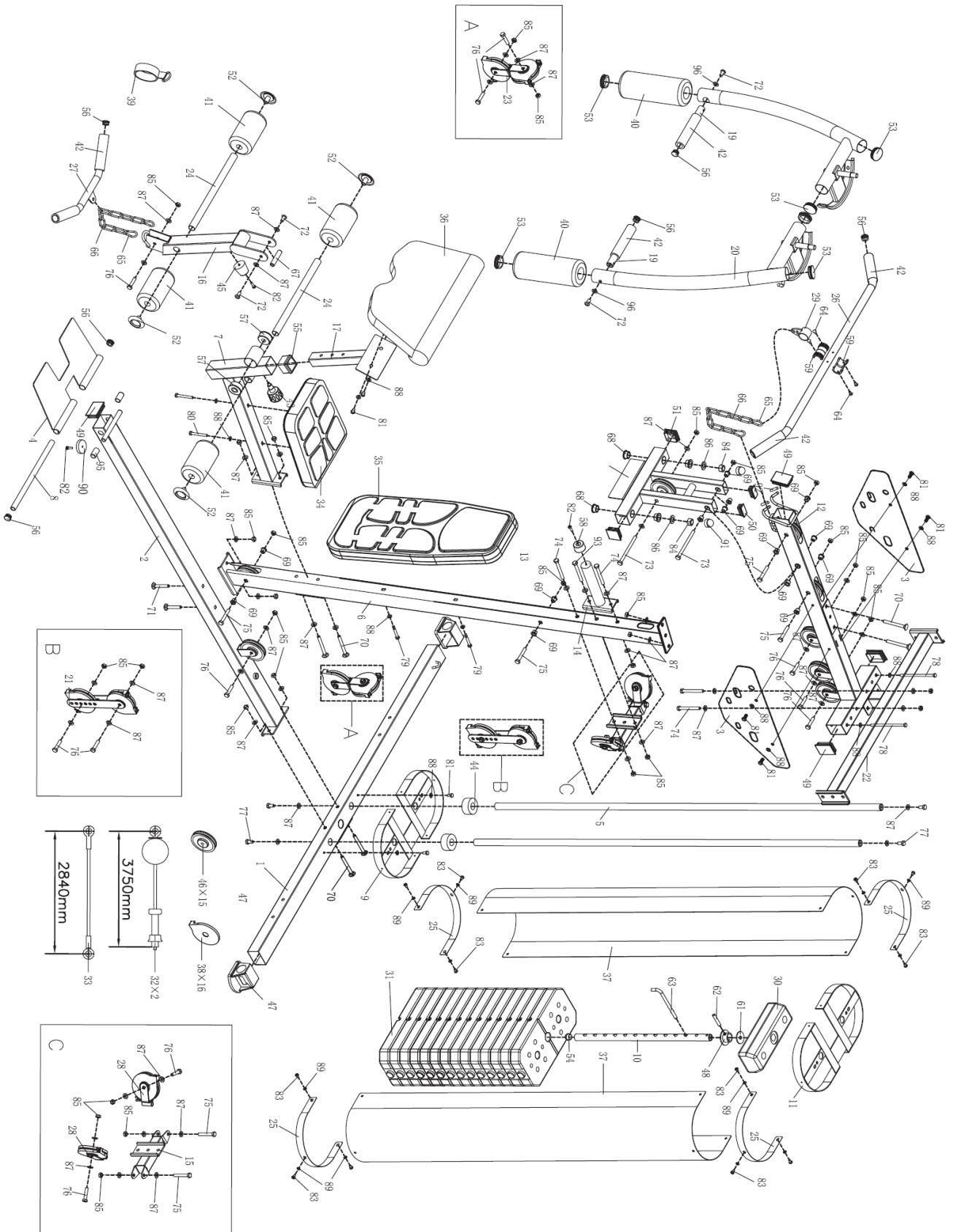
## ALKATRÉSZ LISTA – B

No.	név	db	No.	név	db
1	Tartókeret boxzsákhoz (alsó)	1	8	Nylon anya (M8)	1
2	Tartókeret boxzsákhoz (felső)	1	9	Hatlapfejű csavar (M10*95)	2
3	Boxzsák	1	10	Hatlapfejű csavar (M10*20)	4
4	Kötél	1	11	Négyszög nyakú csavar (M10*70)	2
5	Végzáró sapka	1	12	Lapos alátét $\Phi$ 10	10
6	Zár	2	13	Nylon anya (M10)	4
7	Imbuszcsavar (M8*45)	1			

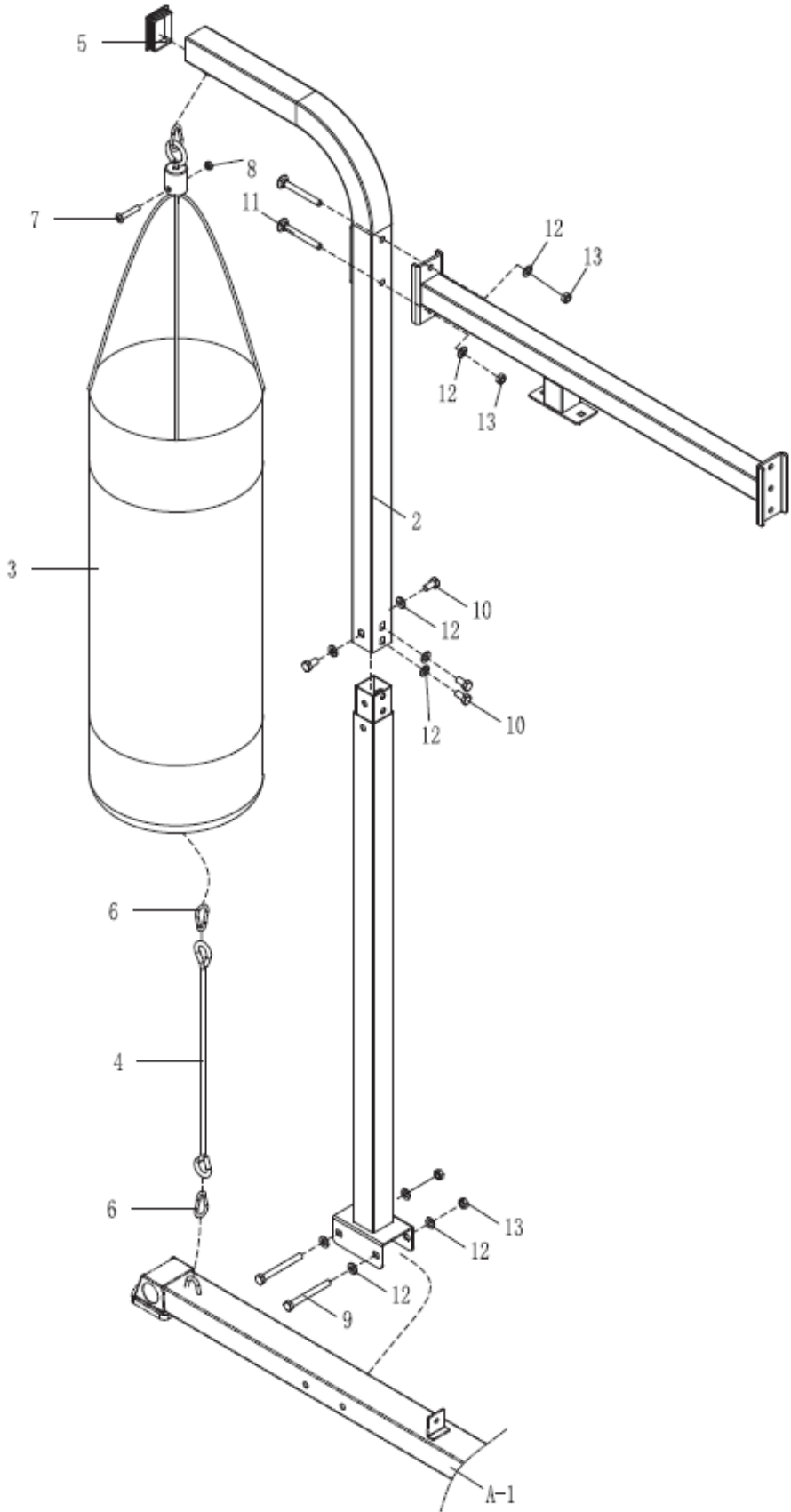
## ALKATRÉSZ LISTA – C

No.	Név	db	No.	Név	db
1	tartókeret tolódzkodóhoz (alsó)	1	26	Hatlapfejű csavar (M8*75)	2
2	tartókeret tolódzkodóhoz (felső)	1	27	Lapos alátét (Φ10)	30
3	N/A	1	28	Hátsó cső	1
4	Bal kormány	1	29	Lapos alátét (Φ8)	18
5	Jobb kormány	1	30	Nylon anya (M10)	11
6	Függőleges cső fogantyúhoz	2	31	Hatlapfejű csavar (M10*75)	1
7	Szivacshenger	1	32	Fő keret edzőpadhoz	1
8	N/A		33	Háttámla cső	2
9	Háttámla	1	34	Állítható cső	1
10	Karpárna	2	35	Állítható állvány	1
11	Habszivacs görgőhenger	1	36	Beállítócsavar	1
12	Fogantyú markolat	4	37	Anya	1
13	N/A		38	Lábvédő	2
14	Végzáró sapka	4	39	Puffer	1
15	Végzáró sapka	4	40	Ülés	1
16	Üreges sapka	2	41	Háttámla	1
17	Szivacshenger	4	42	Végzáró sapka	4
18	Csapszeg	1	43	Távtartó	2
19	Hatlapfejű csavar (M10*95)	2	44	Lapos alátét (Φ10)	1
20	Hatlapfejű csavar (M8*80)	1	45	Hatlapfejű csavar (M10*65)	1
21	Hatlapfejű csavar (M10*20)	9	46	Hatlapfejű csavar (M8*40)	4
22	Négyszög nyakú csavar (M10*75)	2	47	Kétféjű csavar (M10*185)	2
23	Négyszög nyakú csavar (M10*65)	1			
24	Hatlapfejű csavar (M8*65)	6			
25	Nylon anya (M8)	1			

# SZERKEZETI RAJZ – A

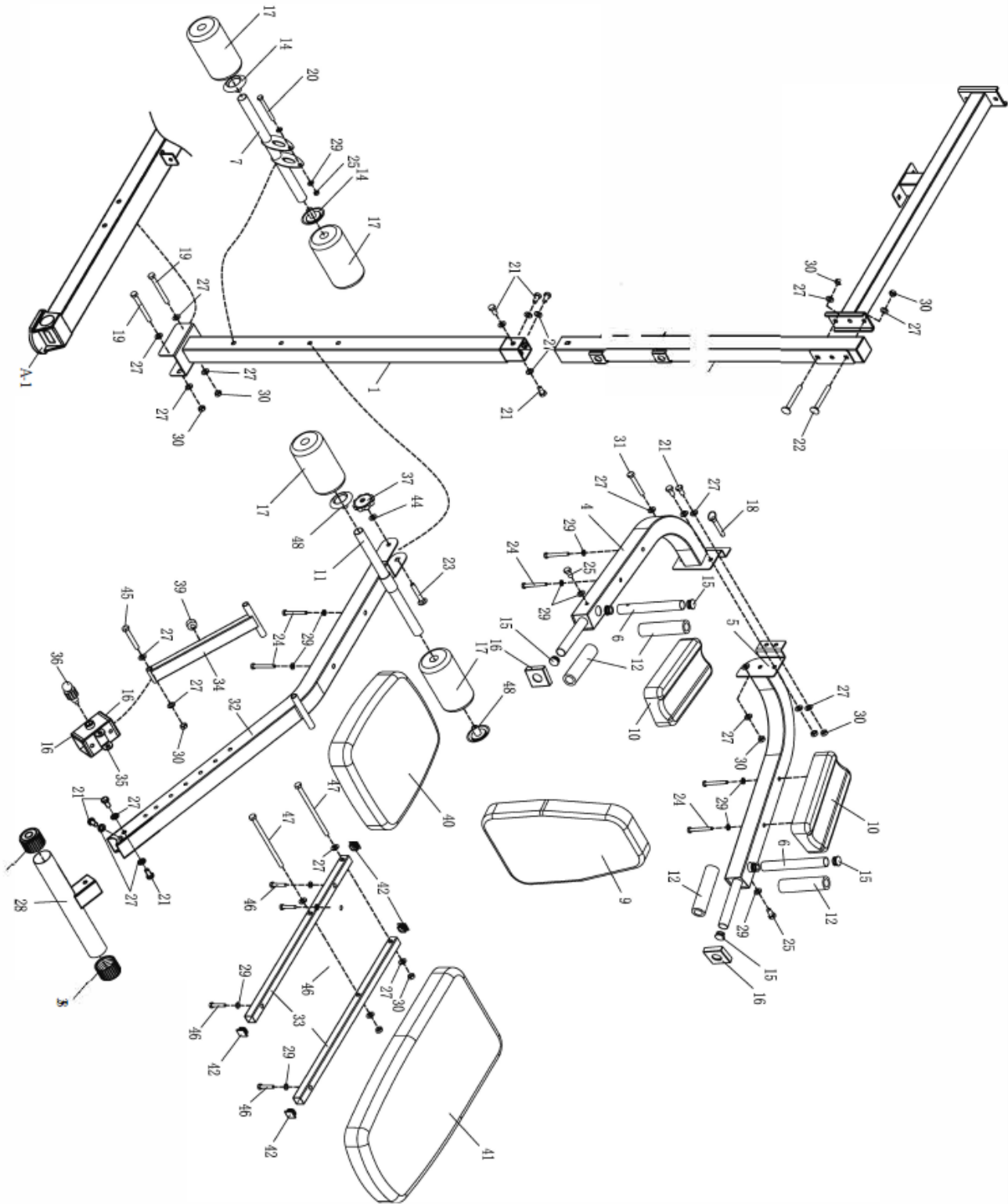


**SZERKEZETI RAJZ – B**



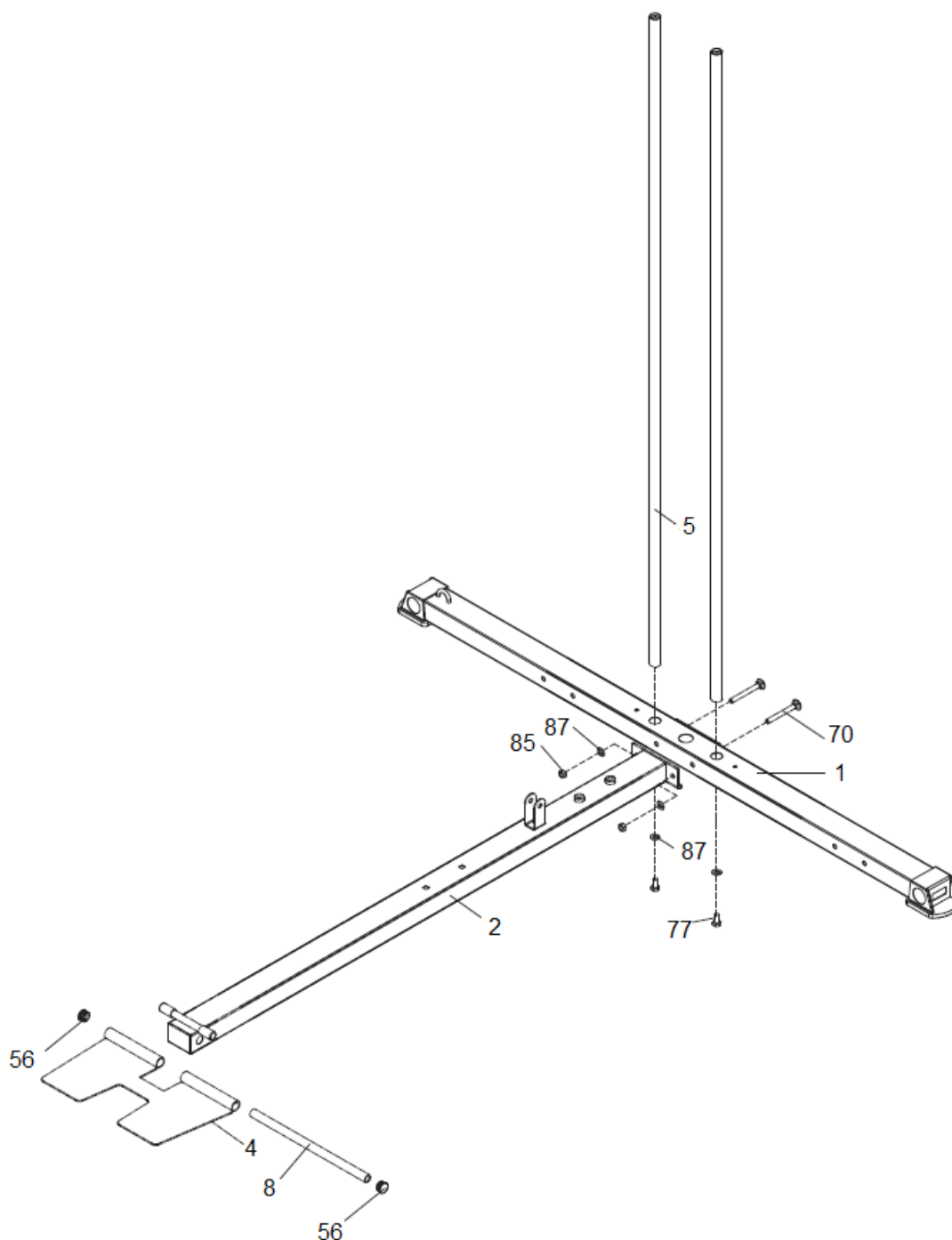


# SZERKEZETI RAJZ – C



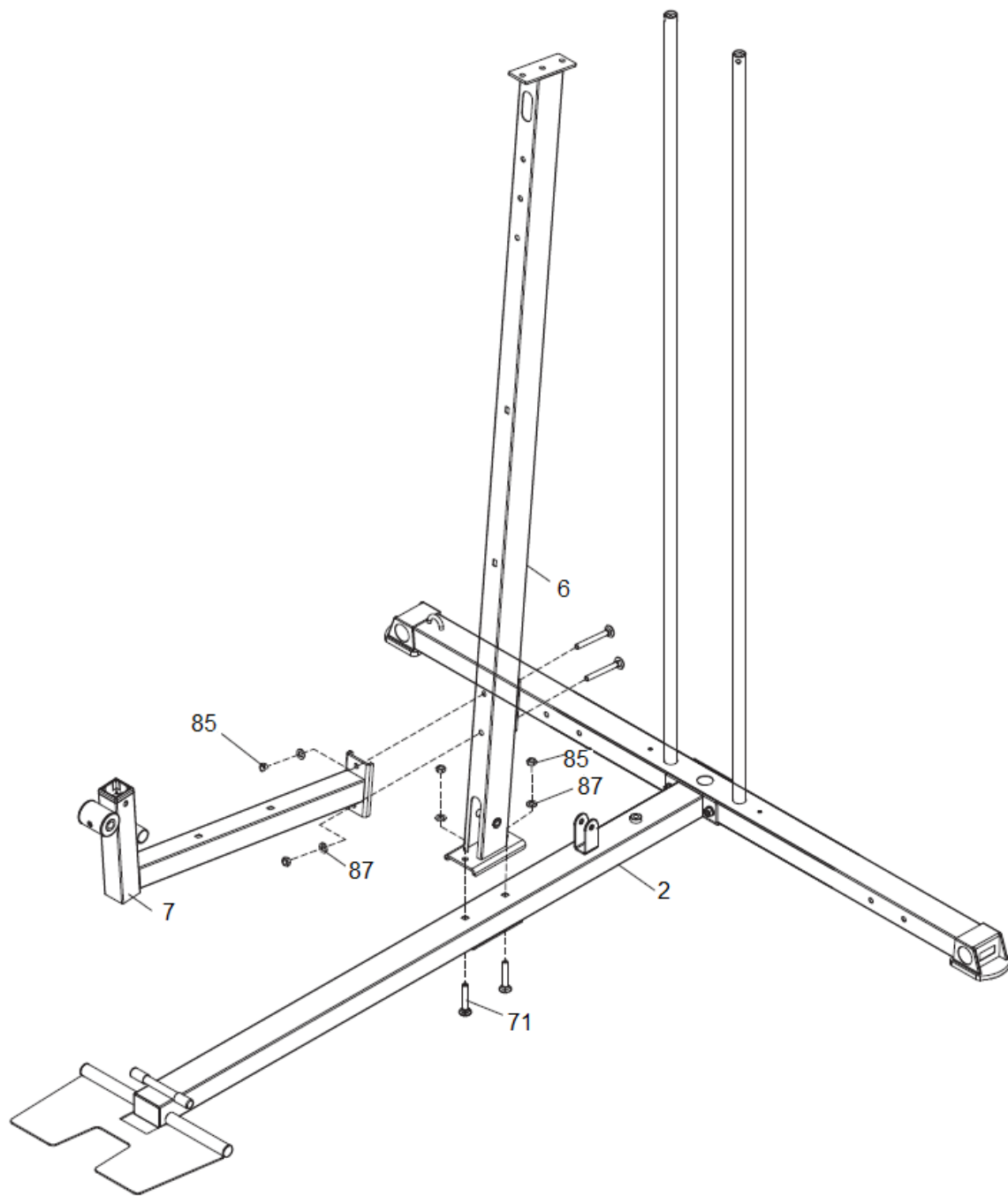
# ÖSSZESZERELÉS – A

## 1.lépés



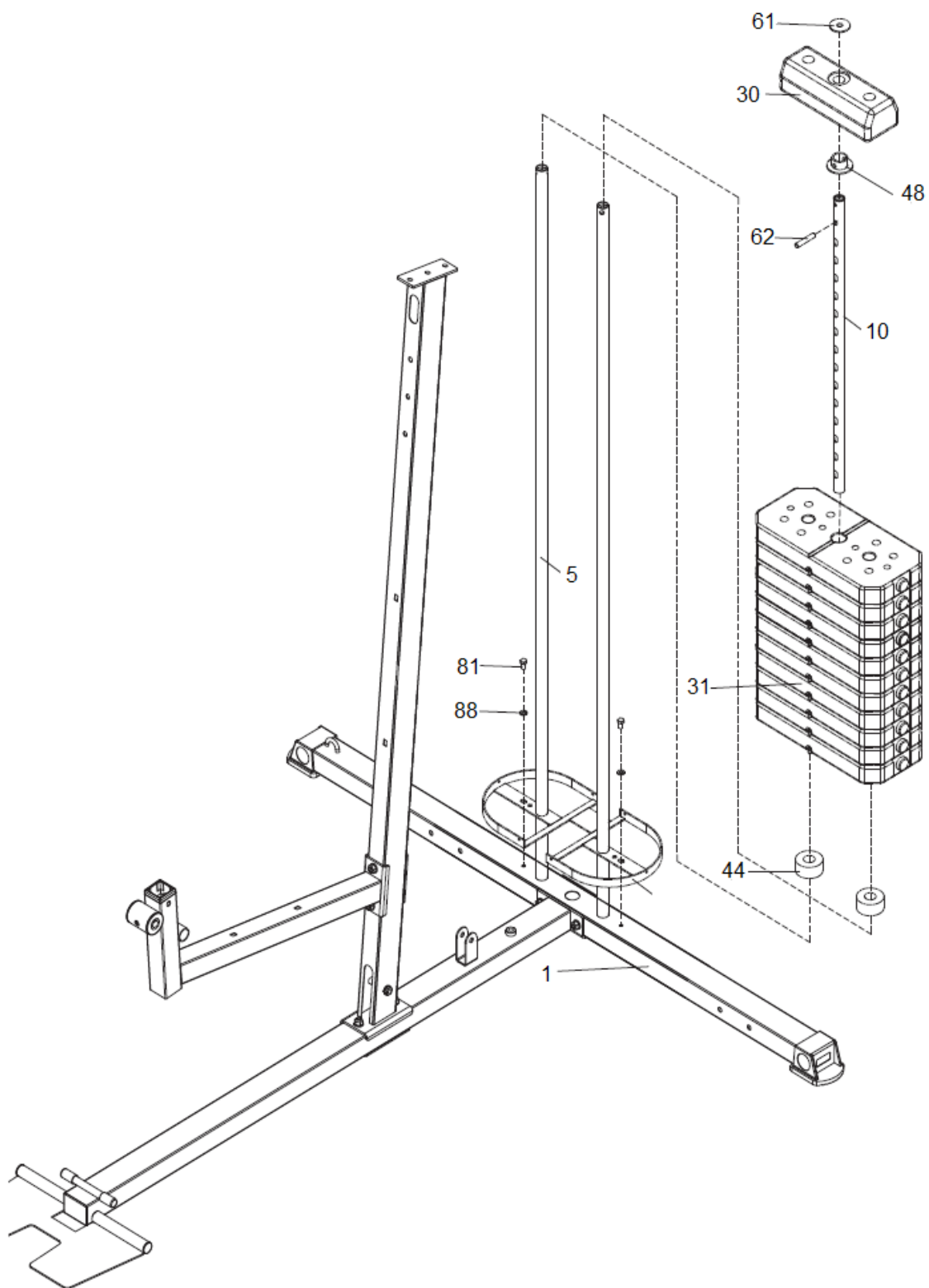
85.	Nylon anya M10	2x
70.	Négyszög nyakú csavar M10*90	2x
87.	Lapos alátét $\Phi$ 10	2x

## 2.lépés



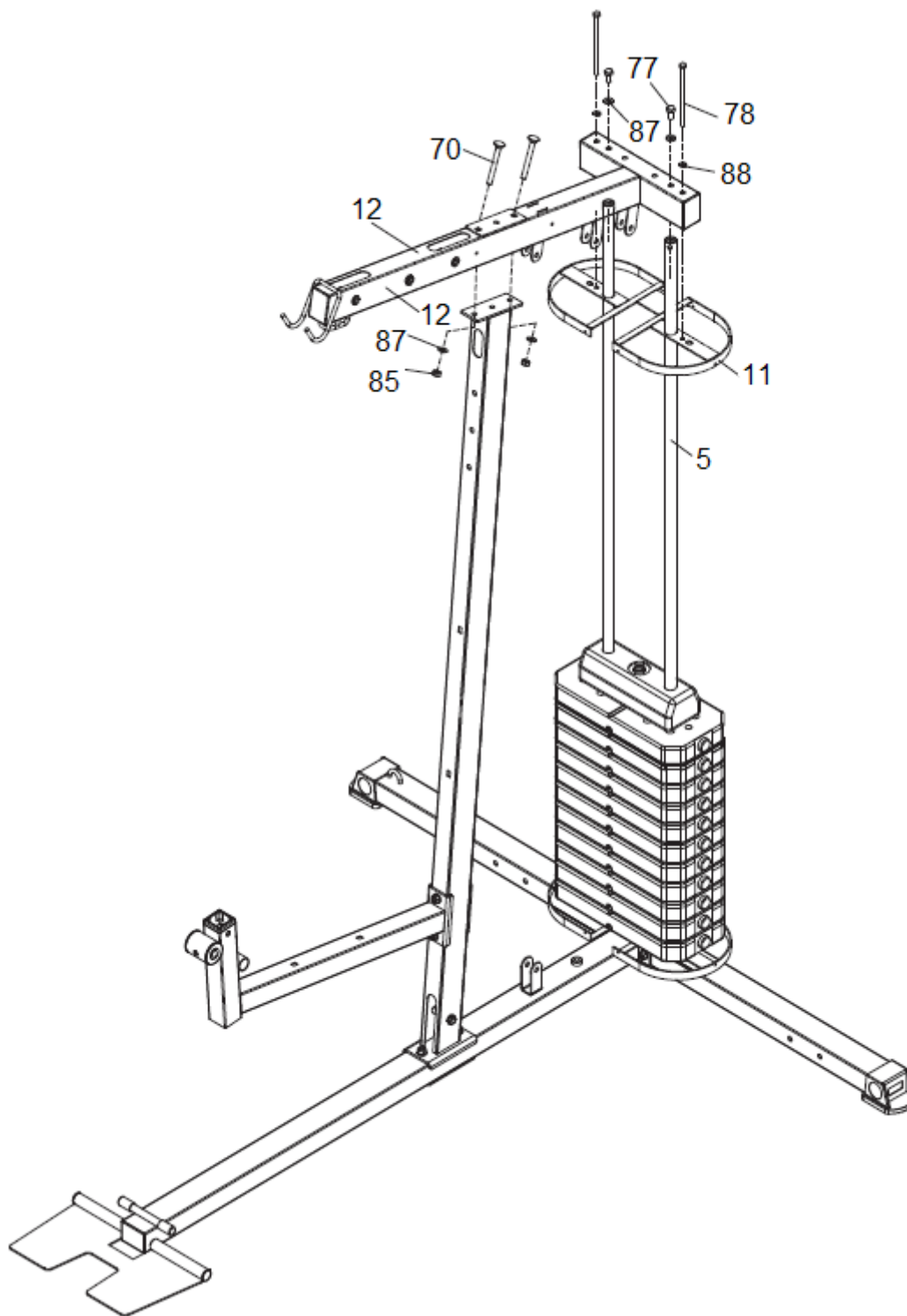
85.	Nylon anya M10	4x
71.	Négyszög nyakú csavar M10*70	2x
70.	Négyszög nyakú csavar M10*90	2x
87.	Lapos alátét $\Phi$ 10	4x

### 3.lépés



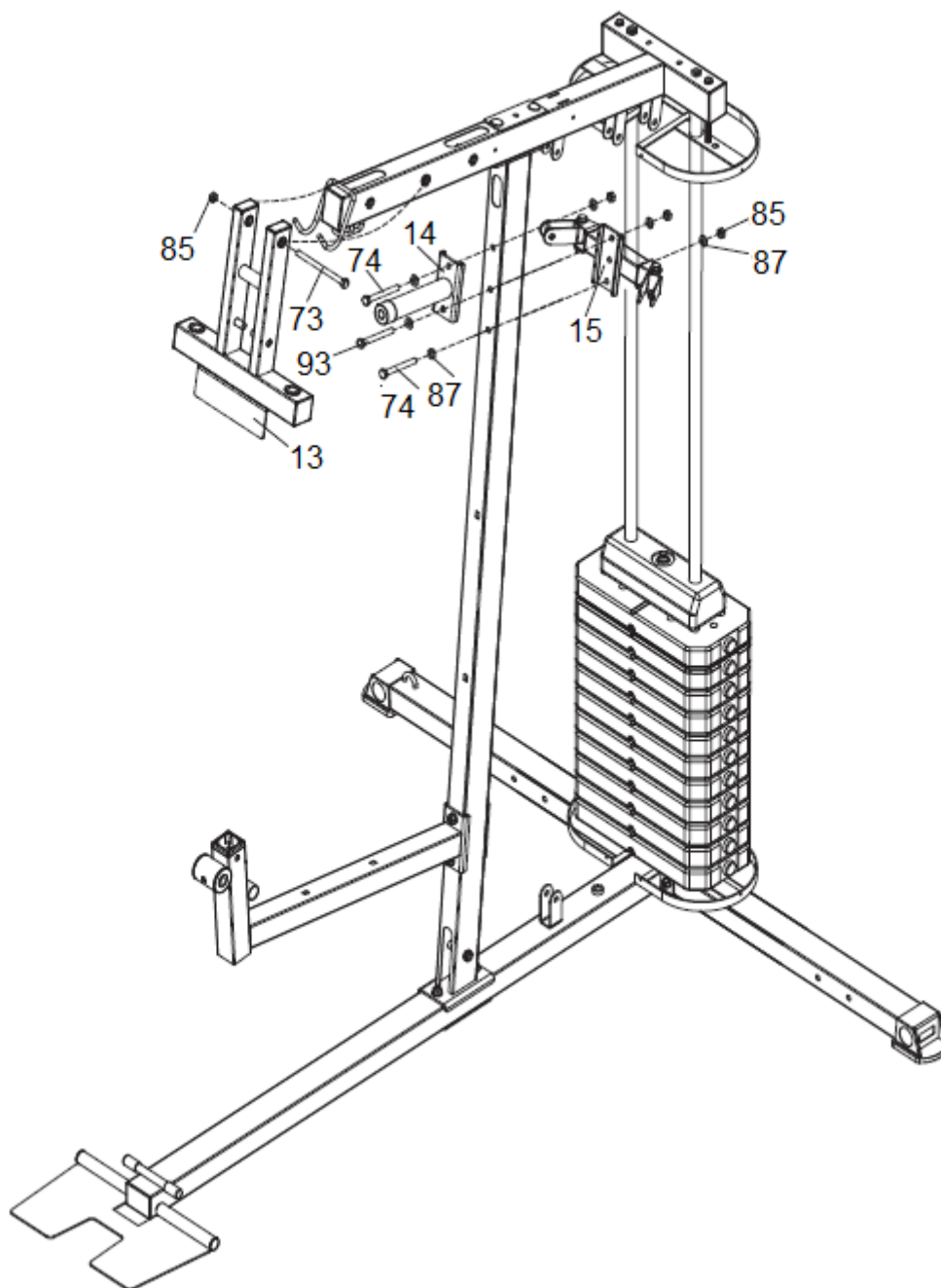
62.	Csapszeg	1x
61.	Lapos alátét	1x
88.	Lapos alátét $\Phi 8$	2x
81.	Hatlapfejű csavar M8*15	2x

#### 4.lépés



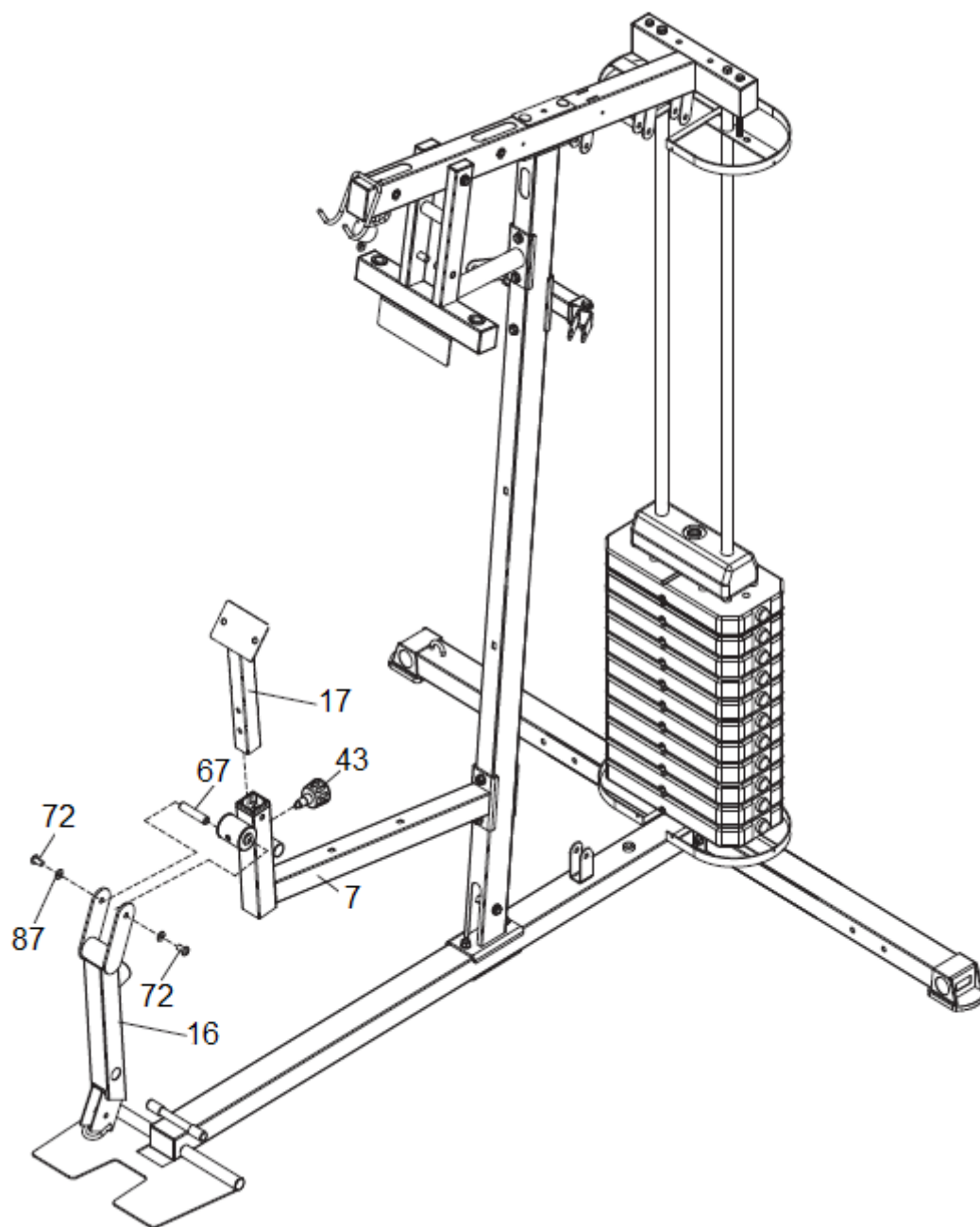
88.	Lapos alátét $\Phi 8$	2x
78.	Hatlapfejű csavar M8*150	2x
85.	Nylon anya M10	2x
70.	Négyszögletes nyakú csavar M10*90	2x
87.	Lapos alátét $\Phi 10$	2x

## 5.lépés



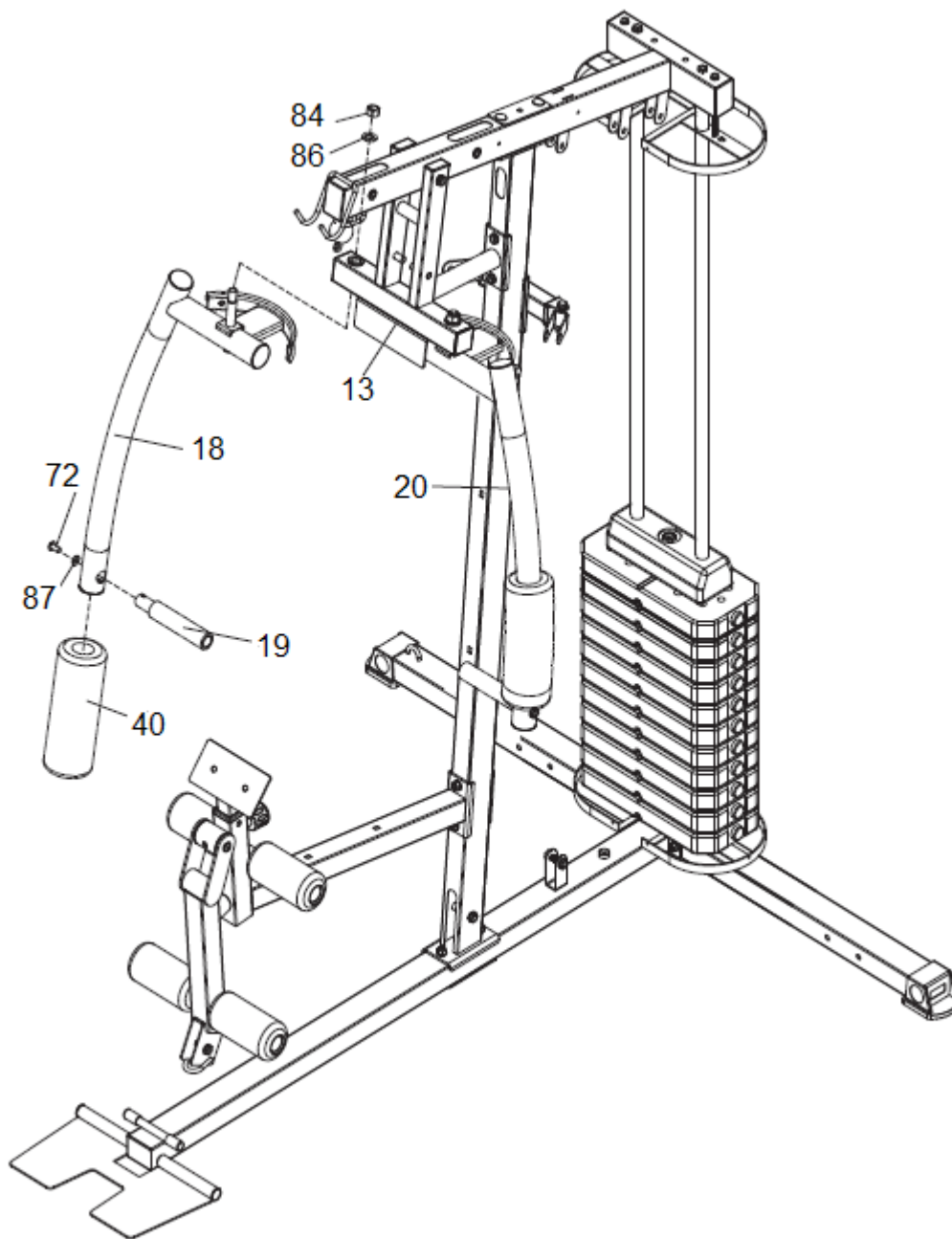
85.	Nylon anya M10	5x
73.	Hatlapfejű csavar M10*135	1x
87.	Lapos alátét $\Phi 10$	8x
74.	Hatlapfejű csavar M10*90	2x
93.	Hatlapfejű csavar M10*95	1x

## 6.lépés



67.	Tengely	1x
87.	Lapos alátét $\Phi 10$	2x
72.	M10*20 imbuszcsavar	2x

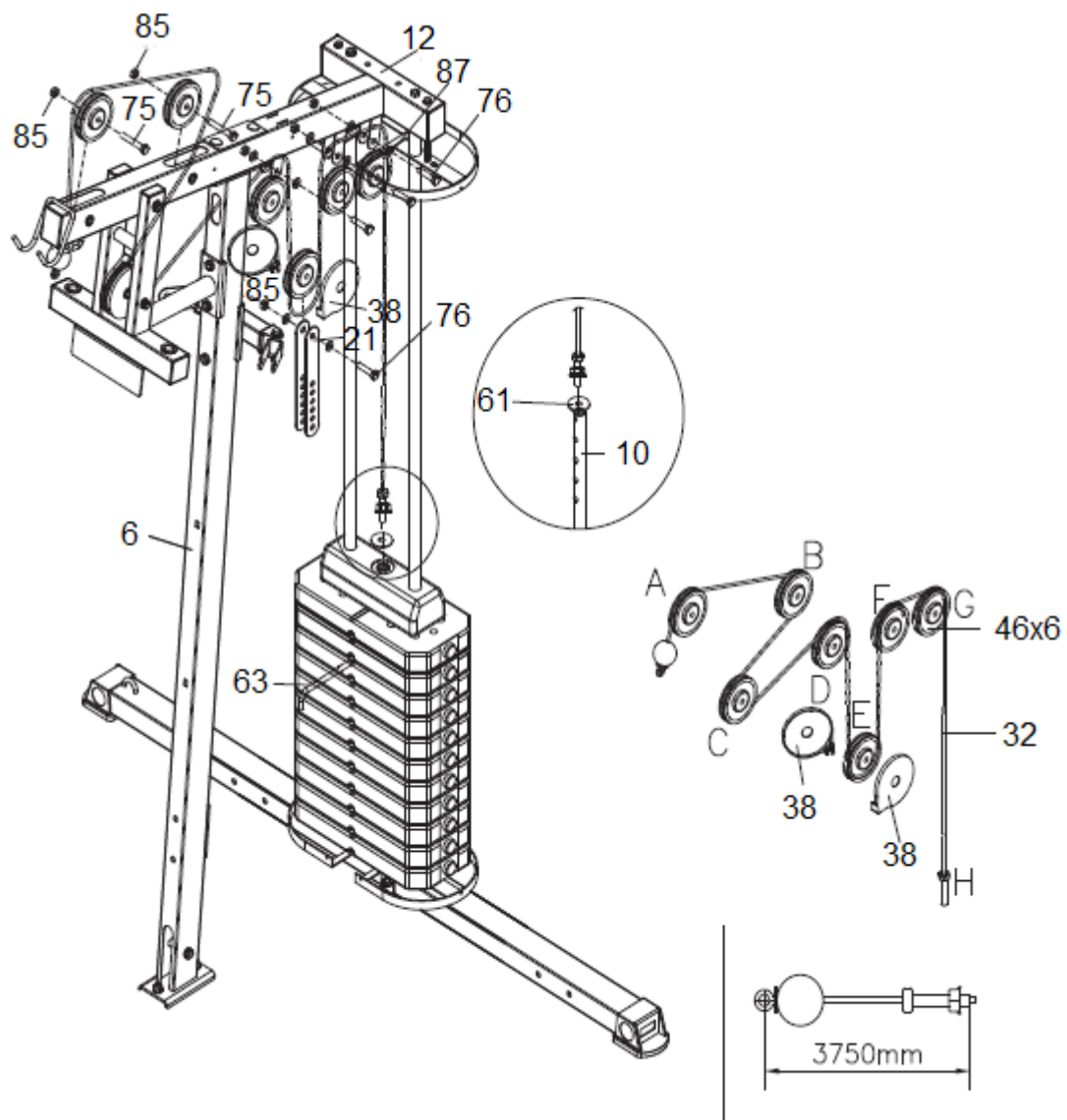
## 7.lépés



87.	Lapos alátét $\Phi 10$	2x
72.	M10*20 imbuszcsavar	2x

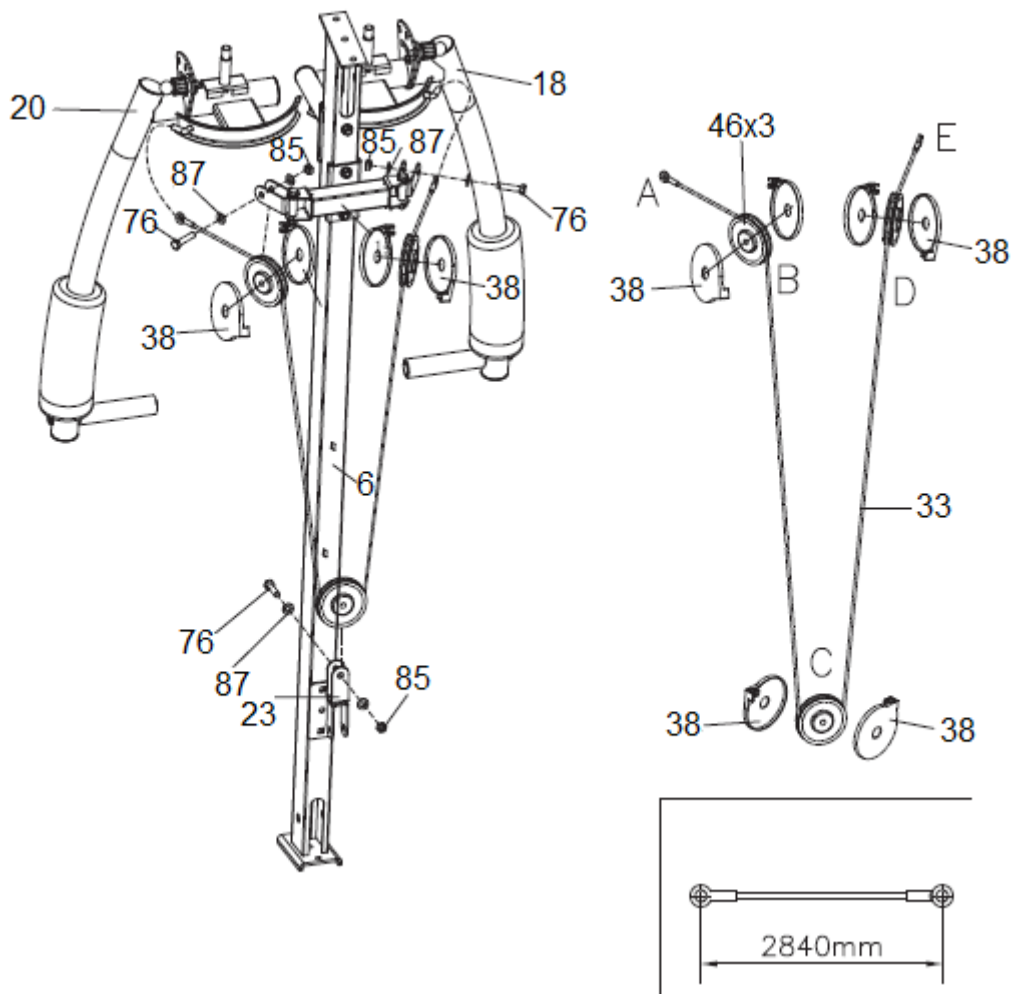


### 8.lépés



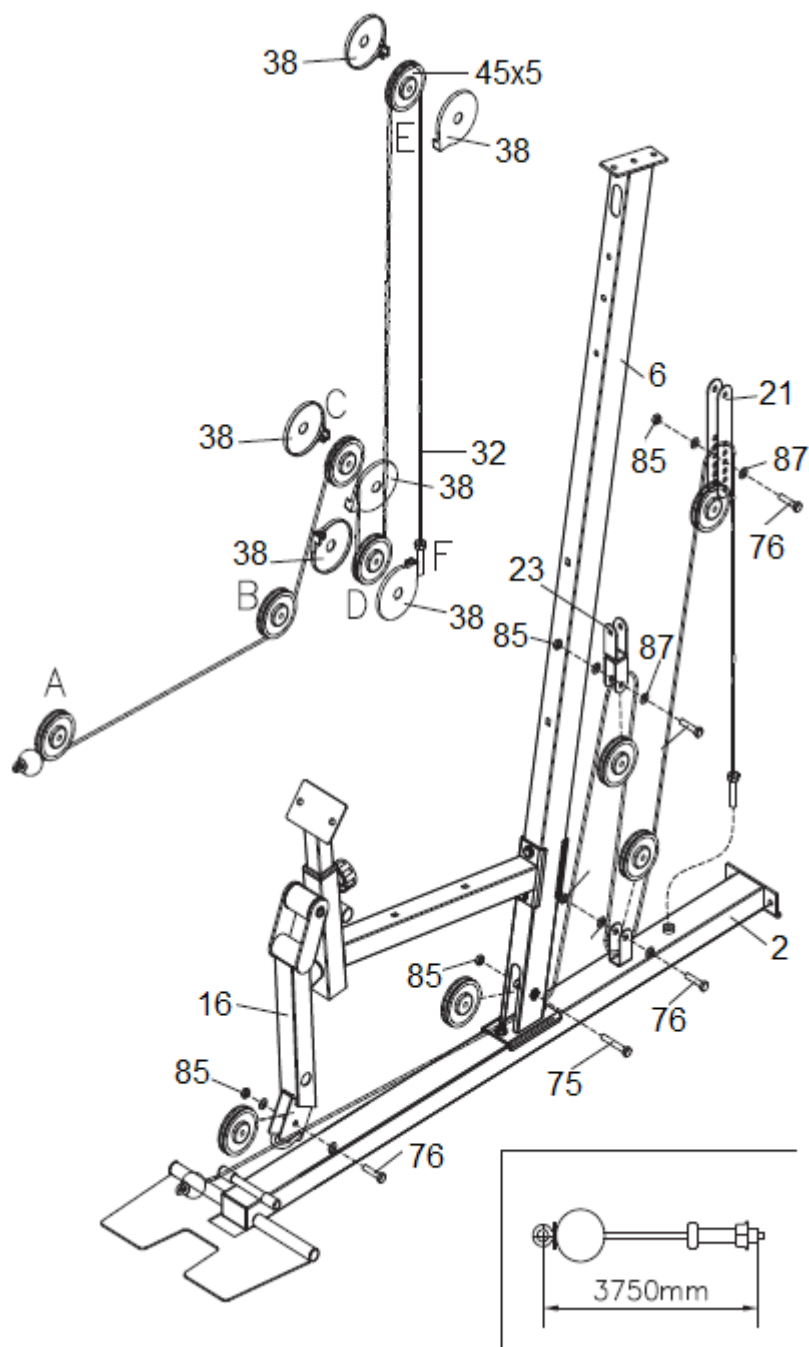
85.	Nylon anya M10	6x
87.	Lapos alátét $\Phi 10$	8x
75.	Hatlapfejű csavar M10*65	2x
76.	Hatlapfejű csavar M10*45	4x

9.lépés



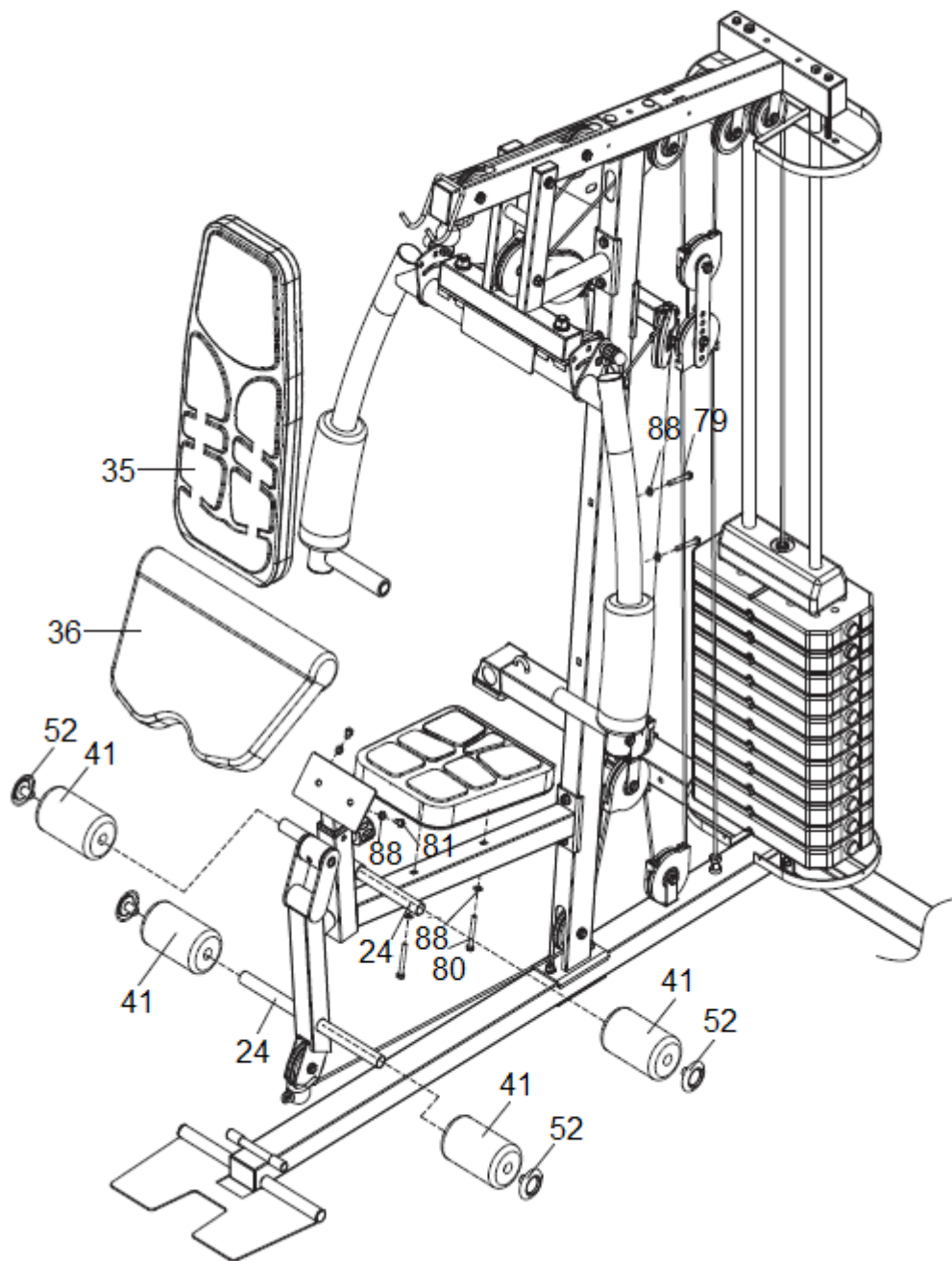
85.	Nylon anya M10	3x
87.	Lapos alátét $\Phi 10$	6x
76.	Hatlapfejű csavar M10*45	3x

10. lépés



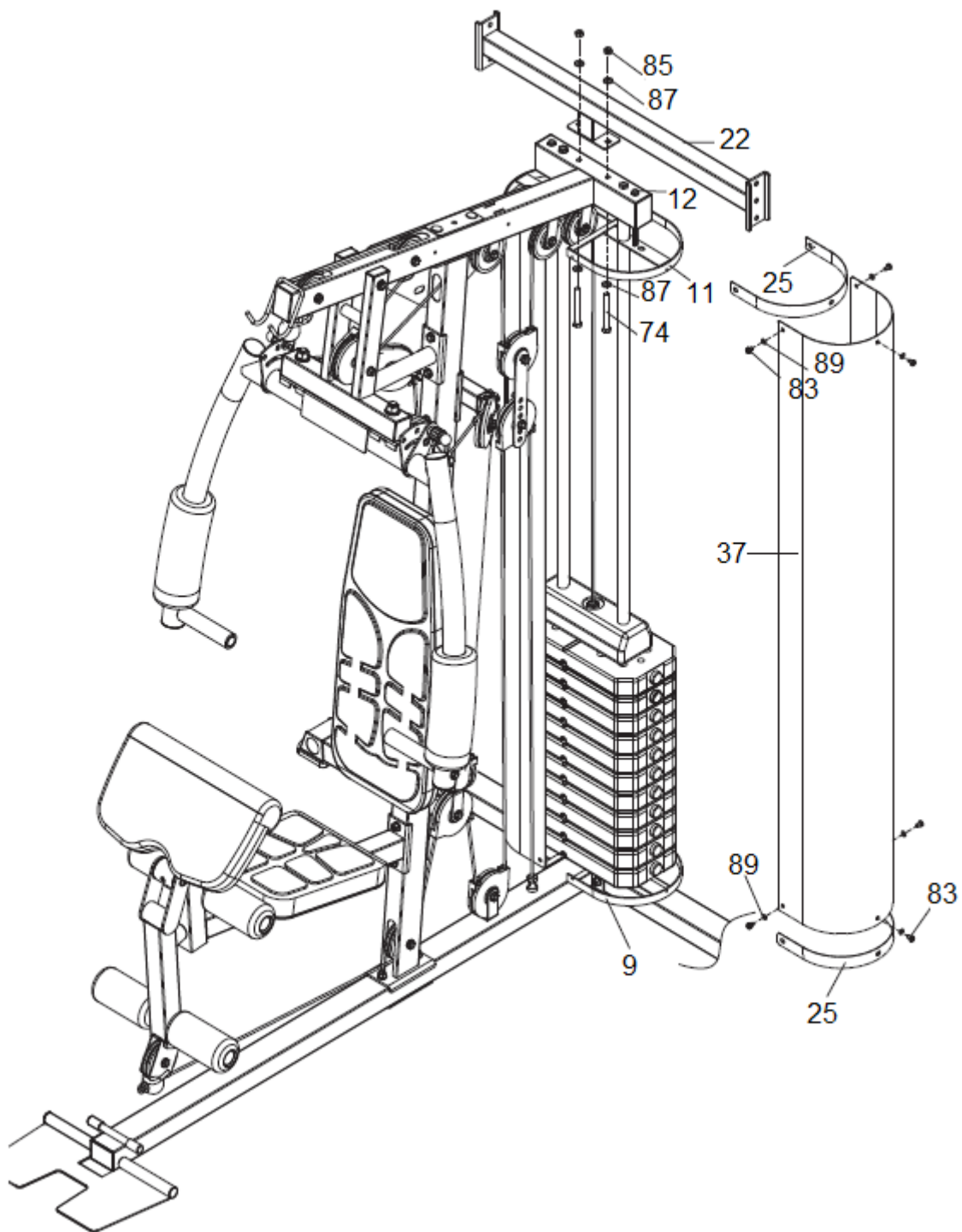
85.	Nylon anya M10	5x
87.	Lapos alátét $\Phi 10$	8x
75.	Hatlapfejű csavar M10*65	1x
76.	Hatlapfejű csavar M10*45	4x

11.lépés



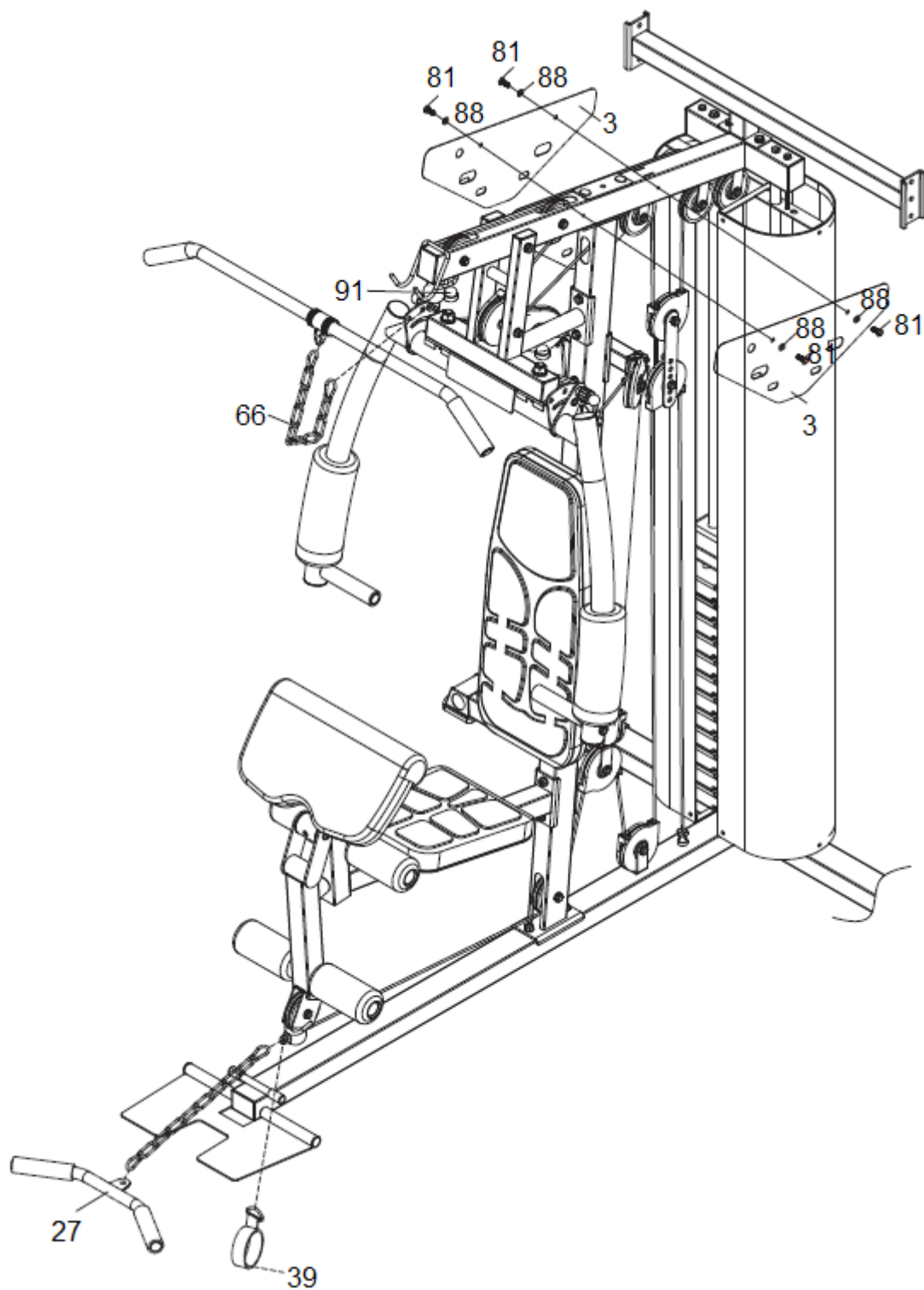
88.	Lapos alátét $\Phi 8$	6x
79.	Hatlapfejű csavar M8*85	2x
80.	Hatlapfejű csavar M8*65	2x
81.	Hatlapfejű csavar M8*15	2x

## 12.lépés



83.	M6*15 csavar	12x
89.	Lapos alátét $\Phi 6$	12x

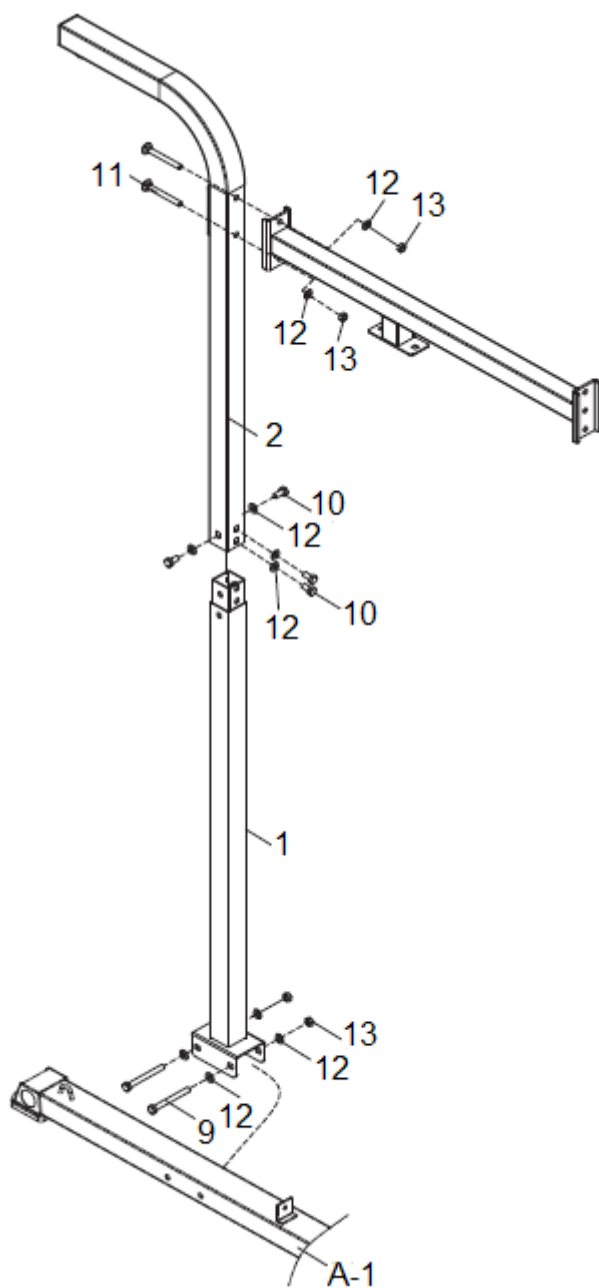
13. lépés



91.	Anya sapka (M16)	2x
88.	Lapos alátét $\Phi 8$	4x
81.	Hatlapfejű csavar M8*15	4x

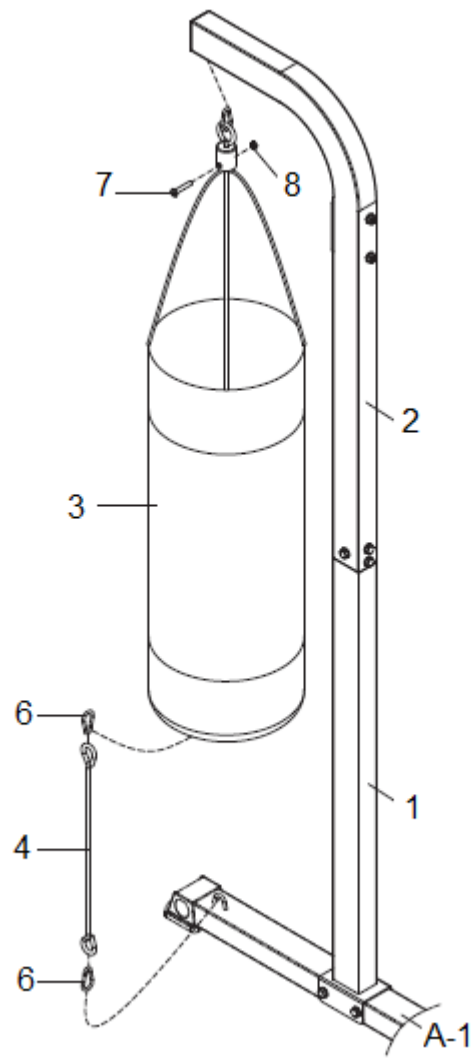
## ÖSSZESZERELÉS- B

### 1.lépés



13.	Nylon anya (M10)	4x
12.	Lapos alátét $\Phi 10$	10x
9.	Hatlapfejű csavar (M10*95)	2x
11.	Négyszög nyakú csavar (M10*70)	2x
10.	Hatlapfejű csavar (M10*20)	4x

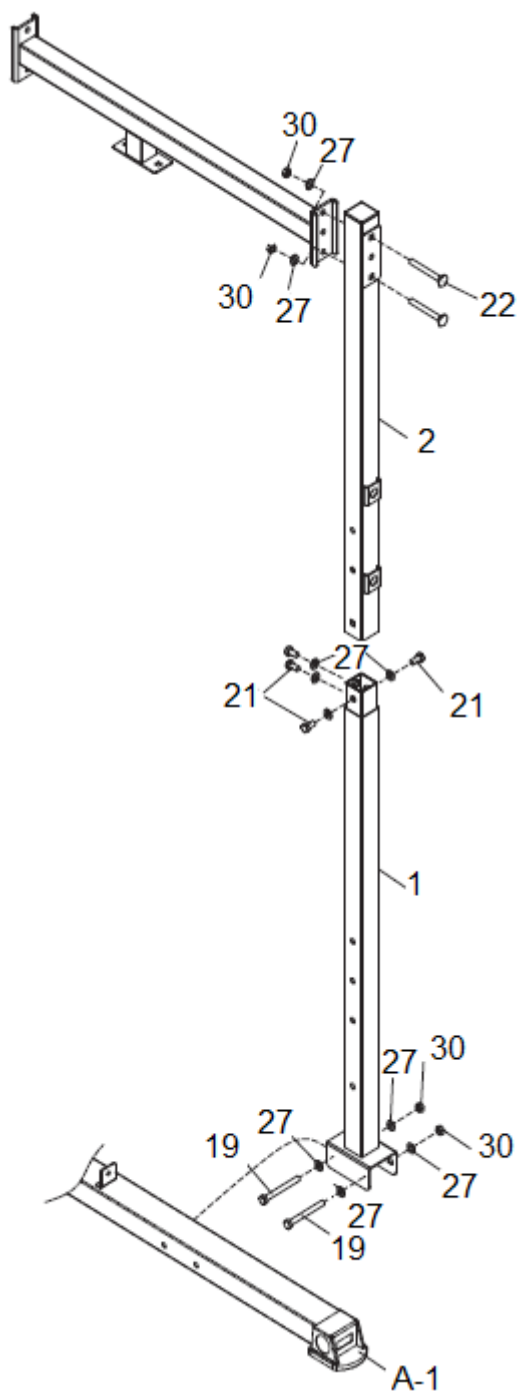
2.lépés





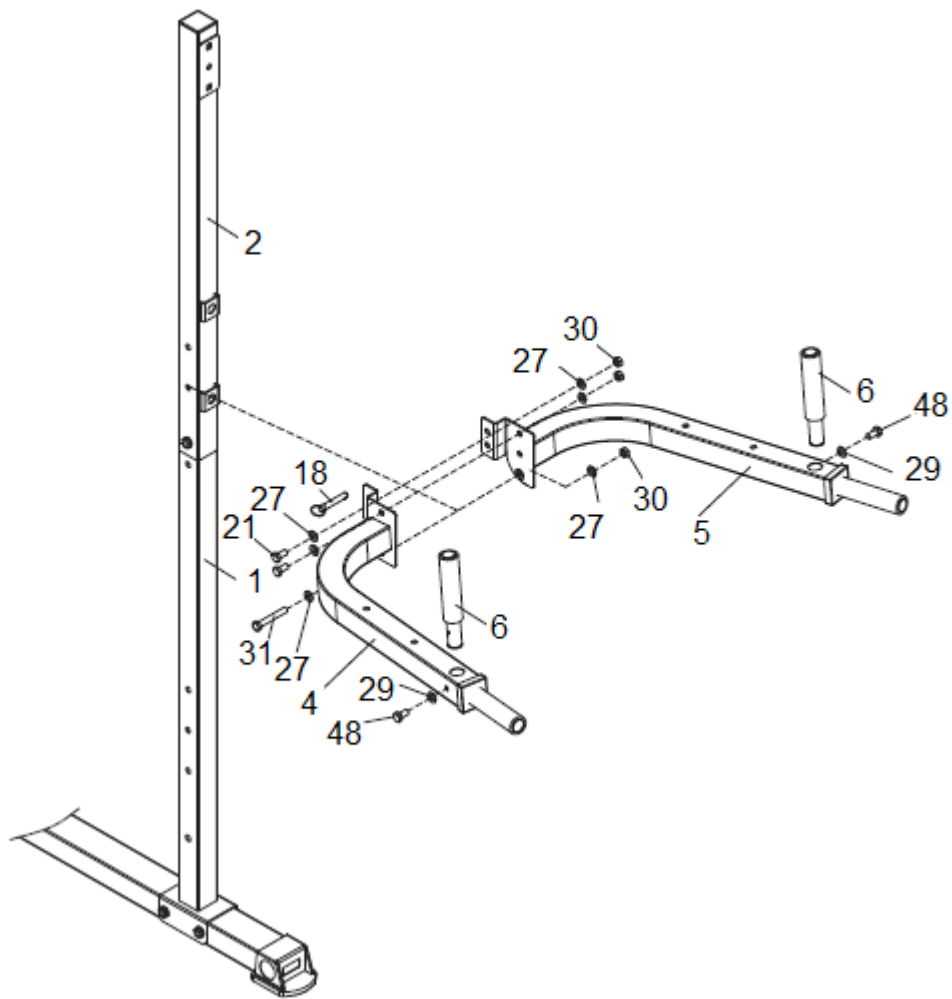
# ÖSSZESZERÉLÉS- C

## 1.lépés



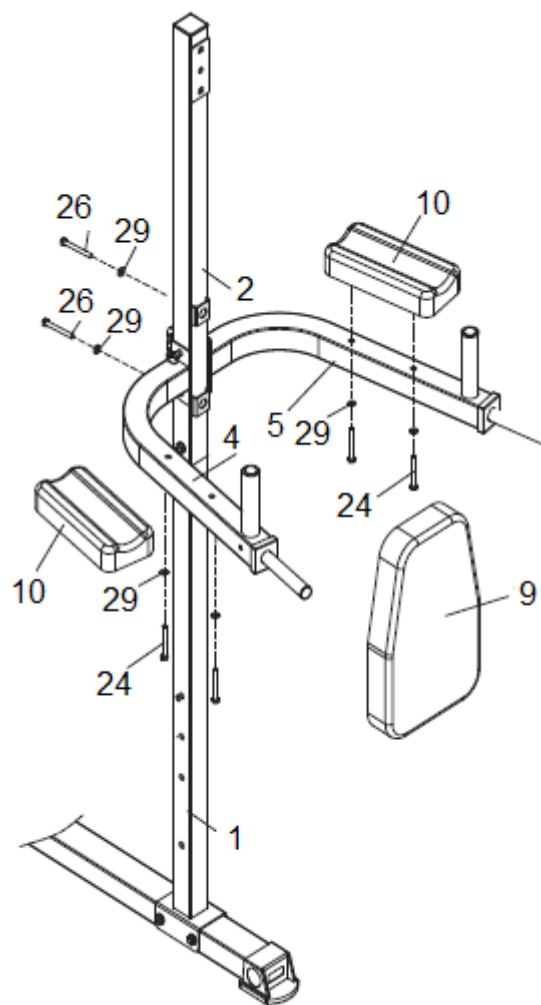
30.	Nylon anya (M10)	4x
27.	Lapos alátét (Φ10)	10x
22.	Négyszög nyakú csavar (M10*75)	2x
21.	Hatlapfejű csavar (M10*20)	4x
19.	Hatlapfejű csavar (M10*95)	2x

## 2.lépés



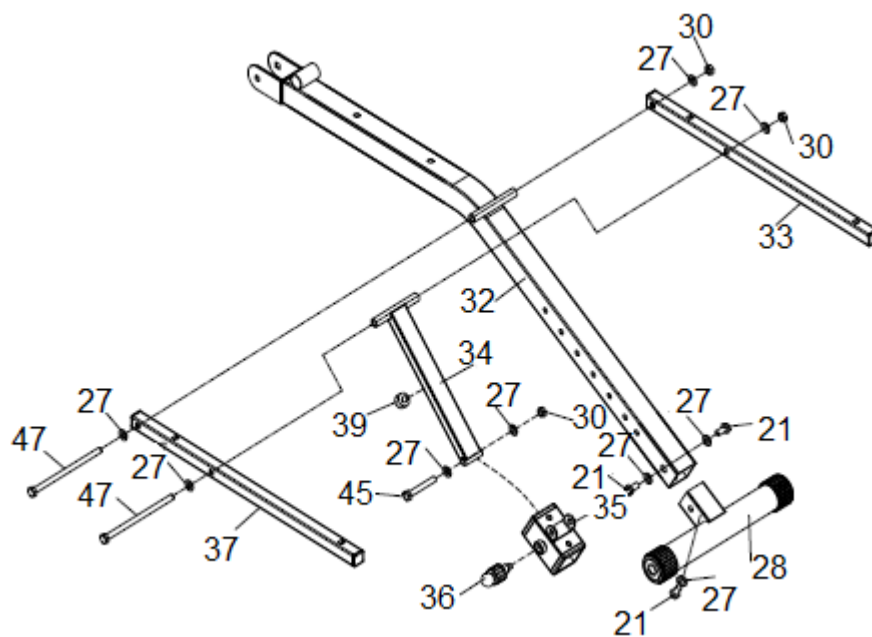
30.	Nylon anya (M10)	3x
27.	Lapos alátét (Φ10)	6x
21.	Hatlapfejű csavar (M10*20)	2x
25.	Nylon anya (M8)	2x
29.	Lapos alátét (Φ8)	2x
18.	Csapszeg	1x
31.	Hatlapfejű csavar (M10*75)	1x

### 3.lépés



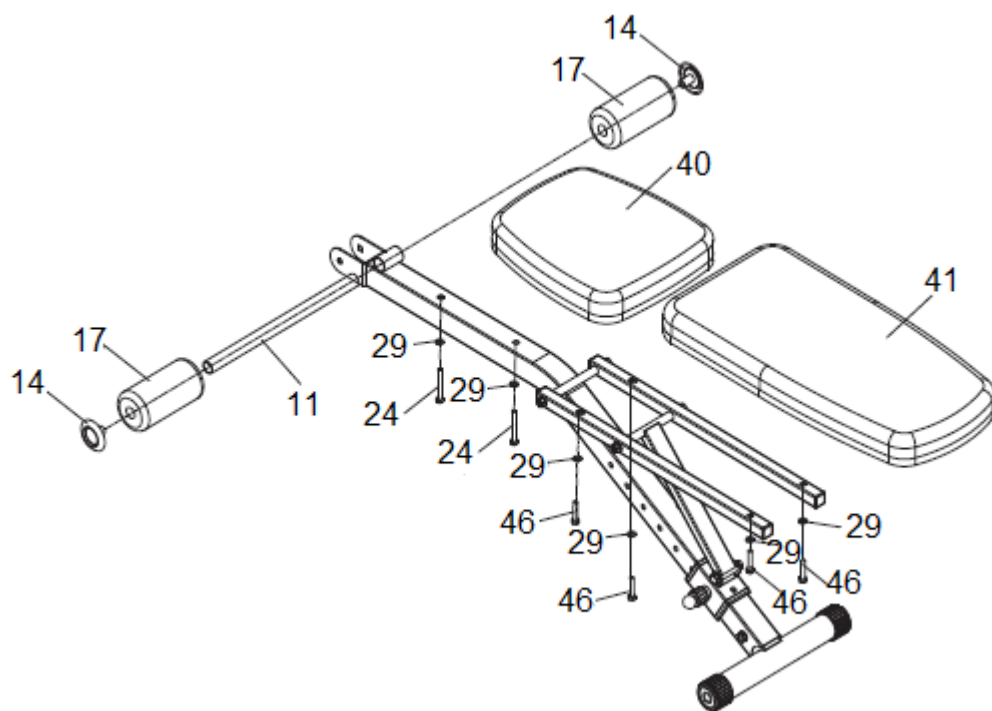
24.	Hatlapfejű csavar (M8*65)	4x
29.	Lapos alátét (Φ8)	6x
26.	Hatlapfejű csavar (M8*75)	2x

#### 4.lépés



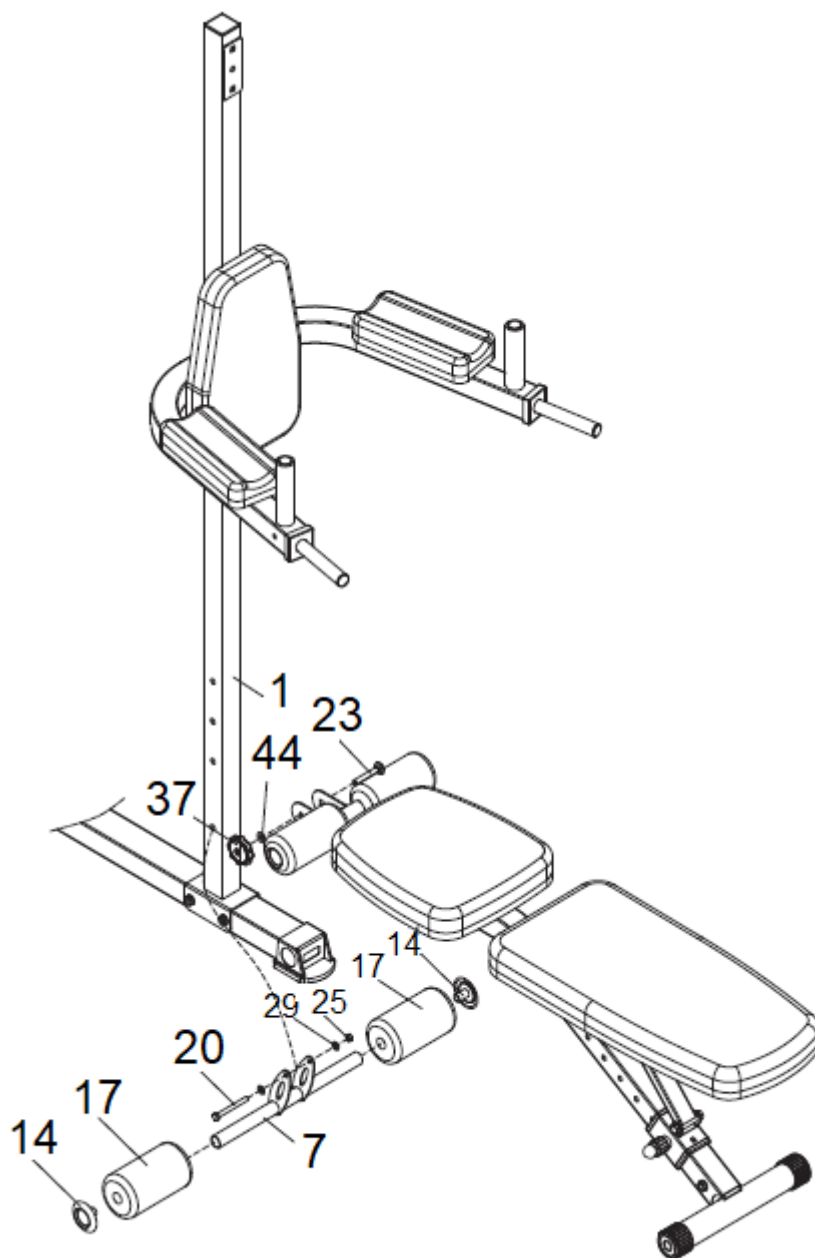
30.	Nylon anya (M10)	3x
27.	Lapos alátét (Φ10)	6x
47.	Kétfejű csavar (M10*185)	2x
45.	Hatlapfejű csavar (M10*65)	1x

## 5.lépés



29.	Lapos alátét (Φ8)	6x
24.	Hatlapfejű csavar (M8*65)	2x
46.	Hatlapfejű csavar (M8*40)	4x

## 6.lépés



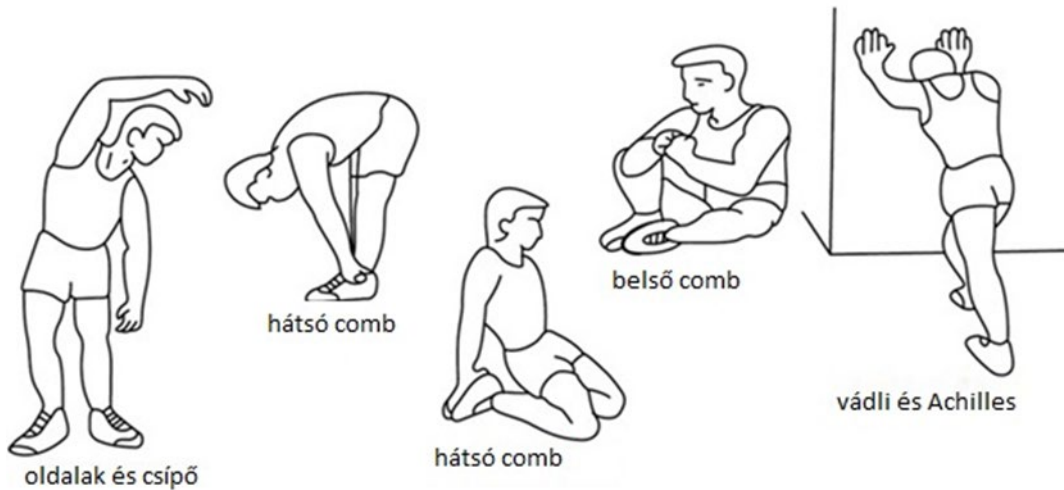
20.	Hatlapfejű csavar (M8*80)	1x
25.	Nylon anya (M8)	1x
29.	Lapos alátét (Φ8)	2x
23.	Négyszögű nyakú csavar (M10*65)	1x
44.	Lapos alátét (Φ10)	1x
37.	Anyá	1x

## ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

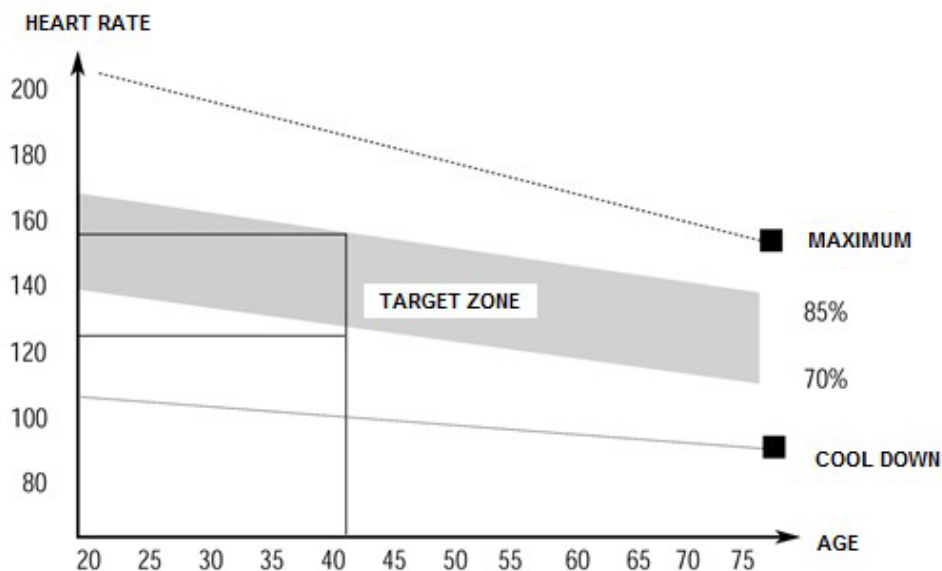
## BEMELEGÍTÉS

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 gép zaj 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 törvénszegést vagy a szankciókat.

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