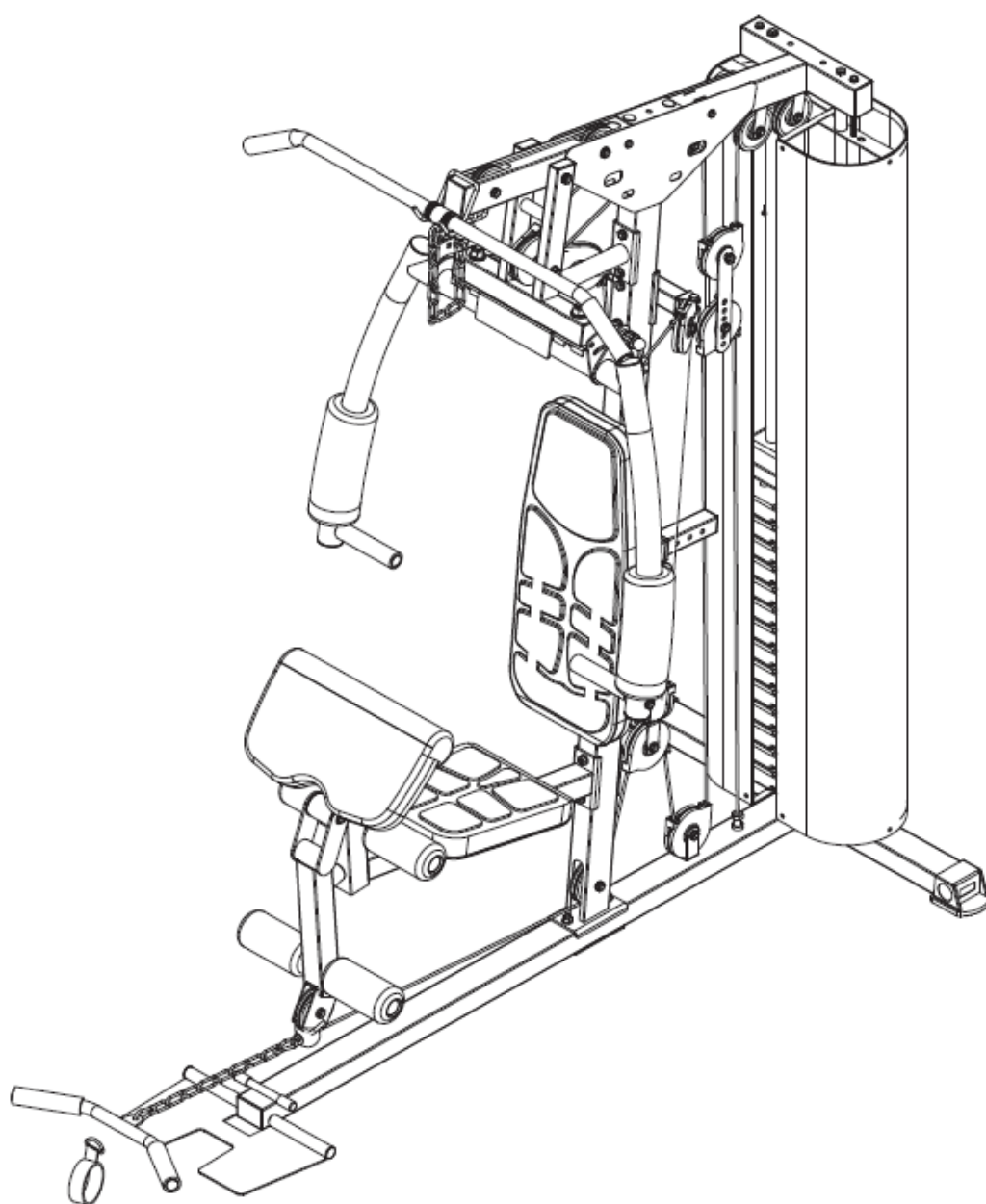




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

**IN 25975 Multifunkcionális edzőtorony inSPORTline
ProfiGym C45**



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
SZERKEZETI RAJZ	7
ÖSSZESZERELÉS.....	8
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	21
KARBANTARTÁS.....	22
KÖRNYEZETVÉDELEM	22

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 tippeket 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
- Súlykorlát: 120 kg

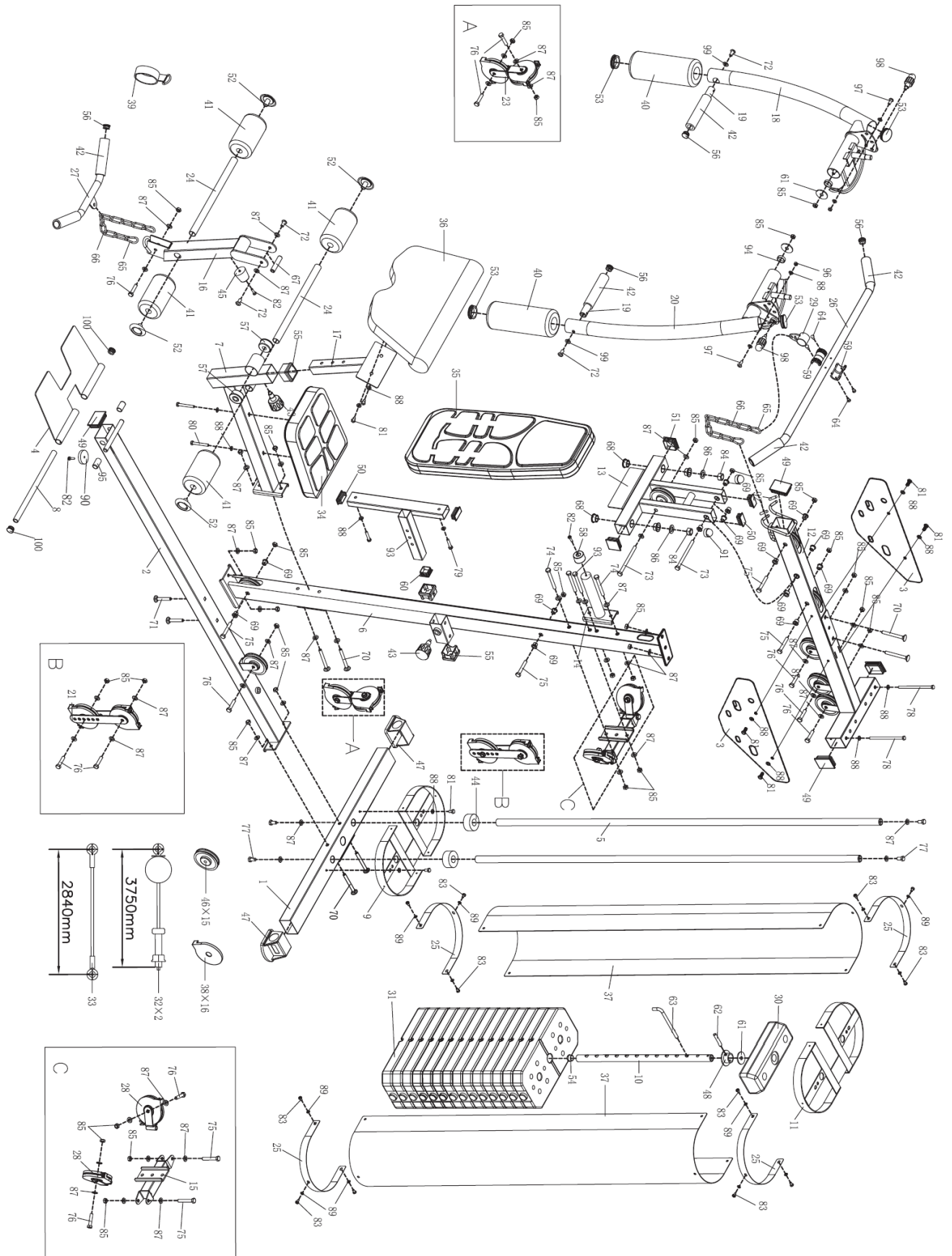
ALKATRÉS Z LISTA

No.	Név	db
1	Az alap hátsó kerete	1
2	Alapkeret	1
3	Dekoratív burkolat	2
4	Láb lemez	1
5	Súlykiválasztó rúd	2
6	Első ferde keret	1
7	Nyeregváz	1
8	Láblemez tengelye	1
9	Alsó súly keret	1
10	Állítható rúd	1
11	Felső súlykeret	1
12	Felső keret	1
13	Fekvenyomó keret	1
14	Szegély keret	1
15	U alakú összekötő keret	1
16	Láb felrugó keret	1
17	Kartámasz keret	1
18	Váz pillangó gyakorlatokhoz - jobb	1
19	Fekvenyomó fogantyú	2
20	Váz pillangó gyakorlatokhoz - balra	1
21	Szíjtárcsa összekötő lemez	2
22		
23	U-alakú forgatható konzol	1
24	Habszivacs lábfelrugó hengerhez	2
25	Rögzítőlap a burkolathoz	4
26	Hátlehúzó rúd bar	1
27	Hajlított rúd	1
28	U alakú tartó	2
29	Csatlakozó csukló a húzódkodóhoz	1
30	A súlyok felső része	1
31	Súlyok	11

32	Kábel (3750 mm)	2
33	Kábel (2840 mm)	1
34	Ülés	1
35	Háttámla	1
36	Kartámasz	1
37	Burkolat	2
38	Szíjtárcsa burkolat	16
39	Szíz	1
40	Szivacshenger	2
41	Szivacshenger	4
42	Fogantyúk	6
43	Beállítócsavar	2
44	Alsó súly alátét	2
45	Keretütköző a lábfelrugóhoz	1
46	Csiga	15
47	Lábvédő	2
48	Persely	1
49	Végzáró sapka	4
50	Végzáró sapka	2
51	Végzáró sapka	2
52	Kerek sapka	4
53	Kerek sapka	6
54	Burkolat	1
55	Persely	2
56	Kerek sapka	6
57	Burkolat a lábfelrugóhoz	2
58	Dugó	1
59	Húzódzkodó végsapka	4
60	Végzáró sapka	1
61	Alátét $\Phi 45 \times \Phi 13$	1
62	C10x55 tű	1
63	L alakú csapszeg a terhelés kiválasztásához	1
64	Szegecsek	4
65	Karabély	4
66	Lánc	2
67	Tengely $\Phi 16 \times 71$	1
68	Szíjtárcsa burkolat	4
69	Szíjtárcsa burkolat	18

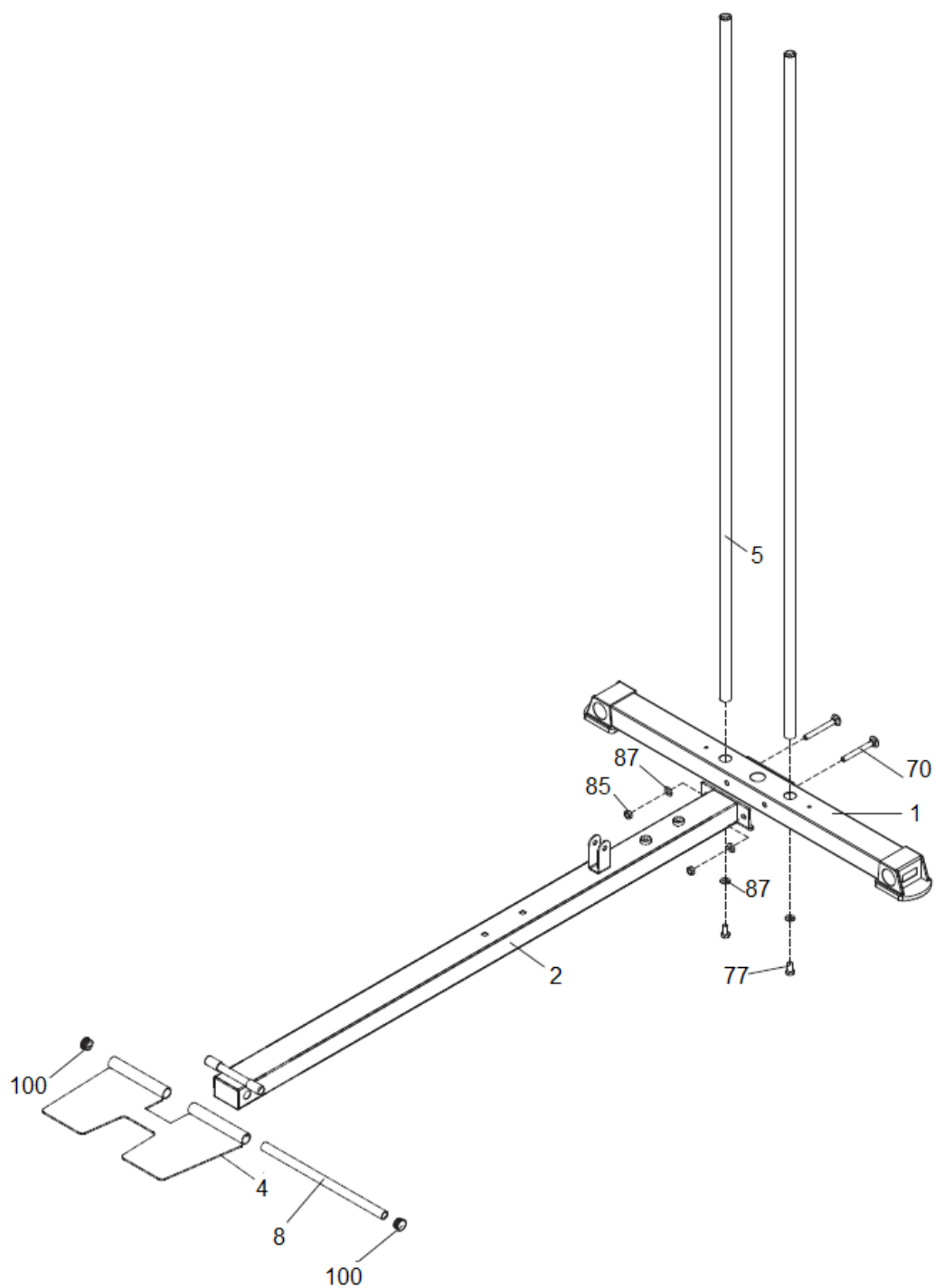
70	Négyszög nyakú csavar M10*90	6
71	Négyszög nyakú csavar M10*70	2
72	M10*20 imbuszcsavar	4
73	Hatlapfejű csavar M10*135	2
74	Hatlapfejű csavar M10*90	4
75	Hatlapfejű csavar M10*65	3
76	Hatlapfejű csavar M10*45	11
77	Hatlapfejű csavar M10*20	4
78	Hatlapfejű csavar M8*150	2
79	Hatlapfejű csavar M8*40	2
80	Hatlapfejű csavar M8*65	2
81	Hatlapfejű csavar M8*15	6
82	M6*20 csavar	3
83	M6*20 csavar	12
84	Nylon anya M16	2
85	Nylon anya M10	28
86	Lapos alátét Φ 16	2
87	Lapos alátét Φ 10	46
88	Lapos alátét Φ 8	14
89	Lapos alátét Φ 6	12
90	Gumi betét	1
91	Anya sapka (M16)	2
92	PVC burkolat	2
93	Állítható cső a háttámlához	1
94	Távtartó	2
95	PVC burkolat	2
96	Nylon anya (M8)	2
97	Csavar (M8*25)	2
98	Beállítócsavar	2
99	Hajlított alátét Φ 10	2
100	Végsapka	2
	14# / 17# csavarkulcs	1
	Speciális csavarkulcs	1
	imbuszkulcs 6#	2
	17# / 19# csavarkulcs	1

SZERKEZETI RAJZ



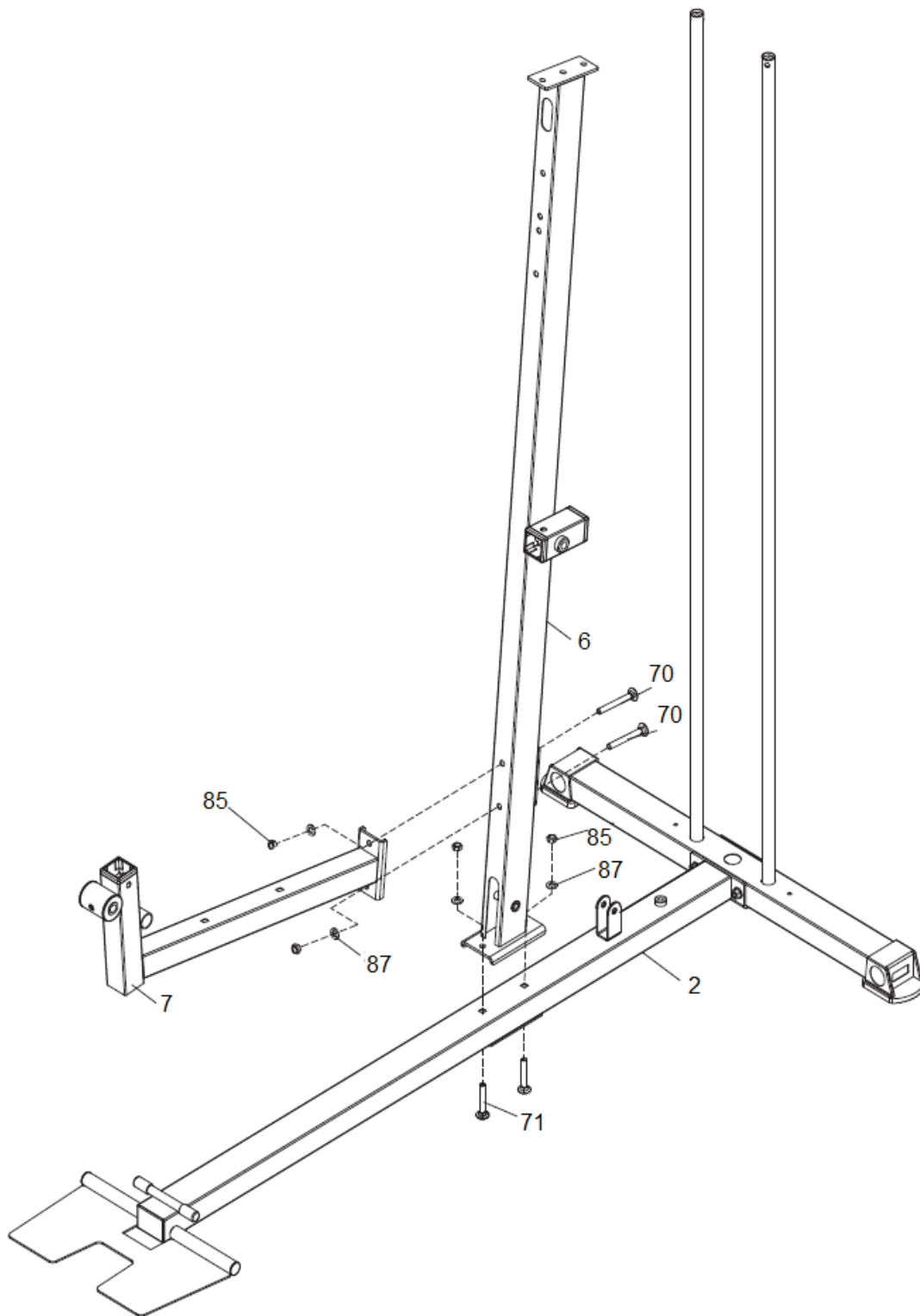
ÖSSZESZERELÉS

1.lépés



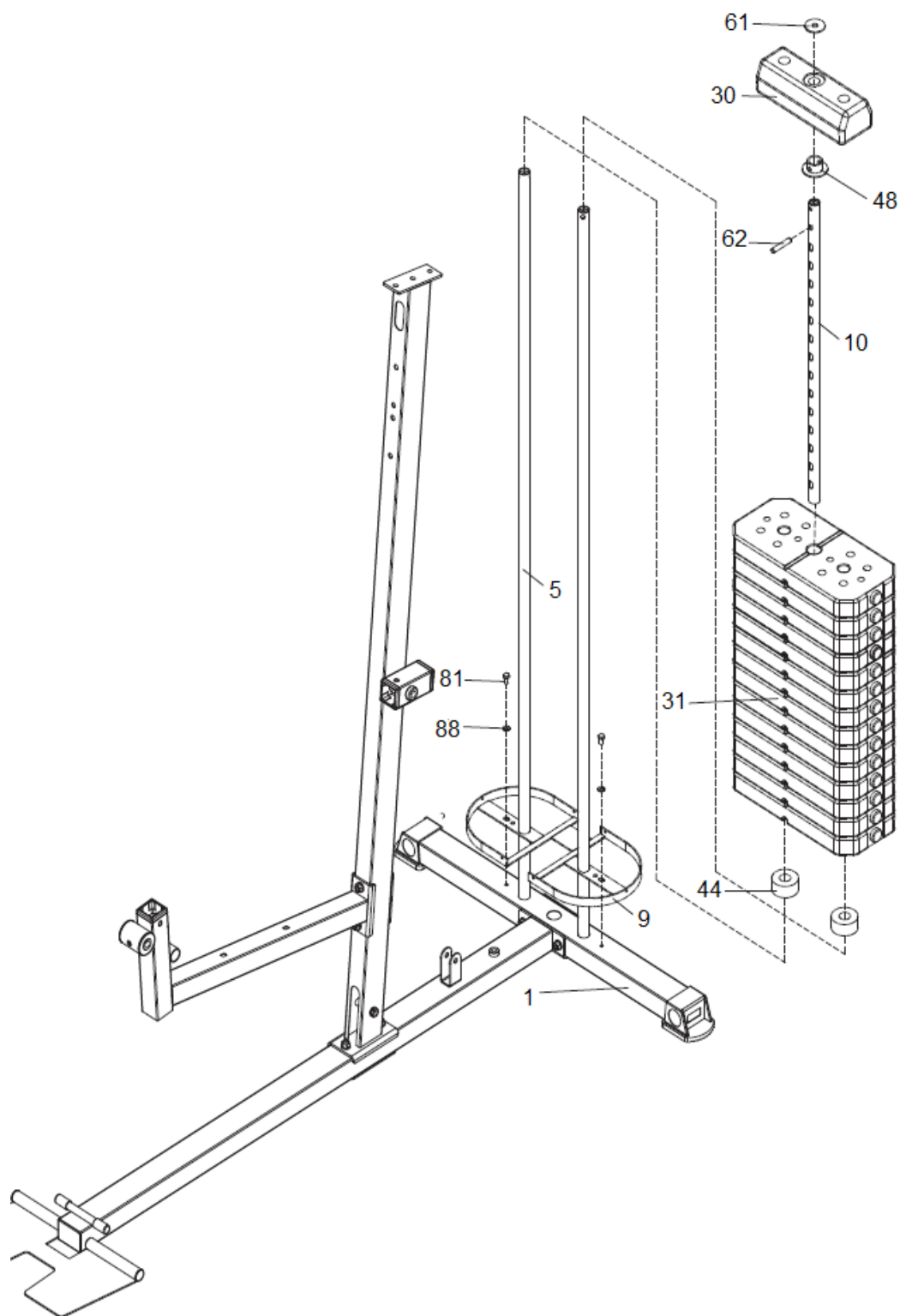
85	Nylon anya M10	2x
70	Négyszögletes nyakú csavar M10*90	2x
87	Lapos alátét Φ 10	2x

2.lépés



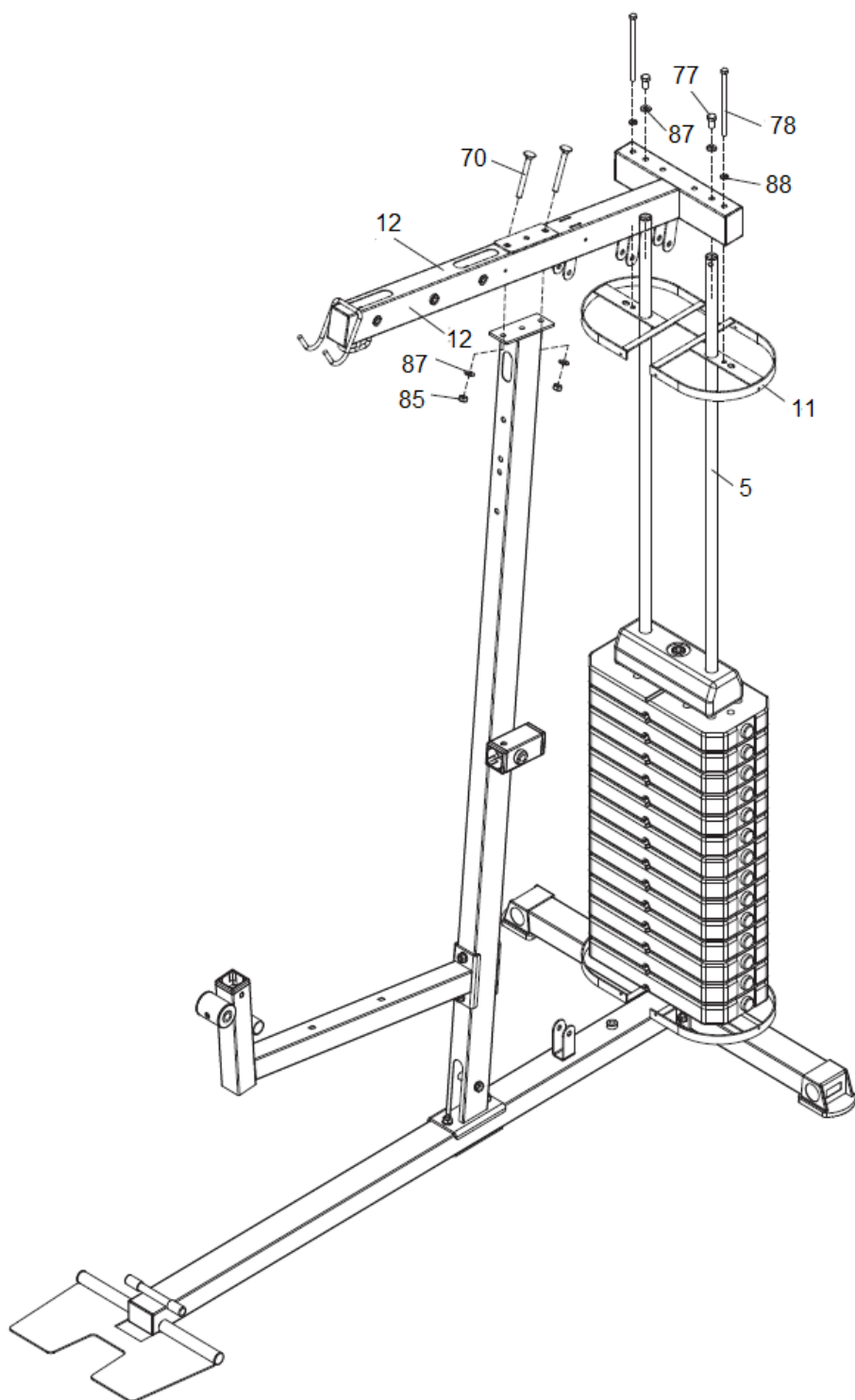
85	Nylon anya M10	4x
71	Négyszög nyakú csavar M10*70	2x
87	Lapos alátét $\Phi 10$	4x
70	Négyszög nyakú csavar M10*90	2x

3.lépés



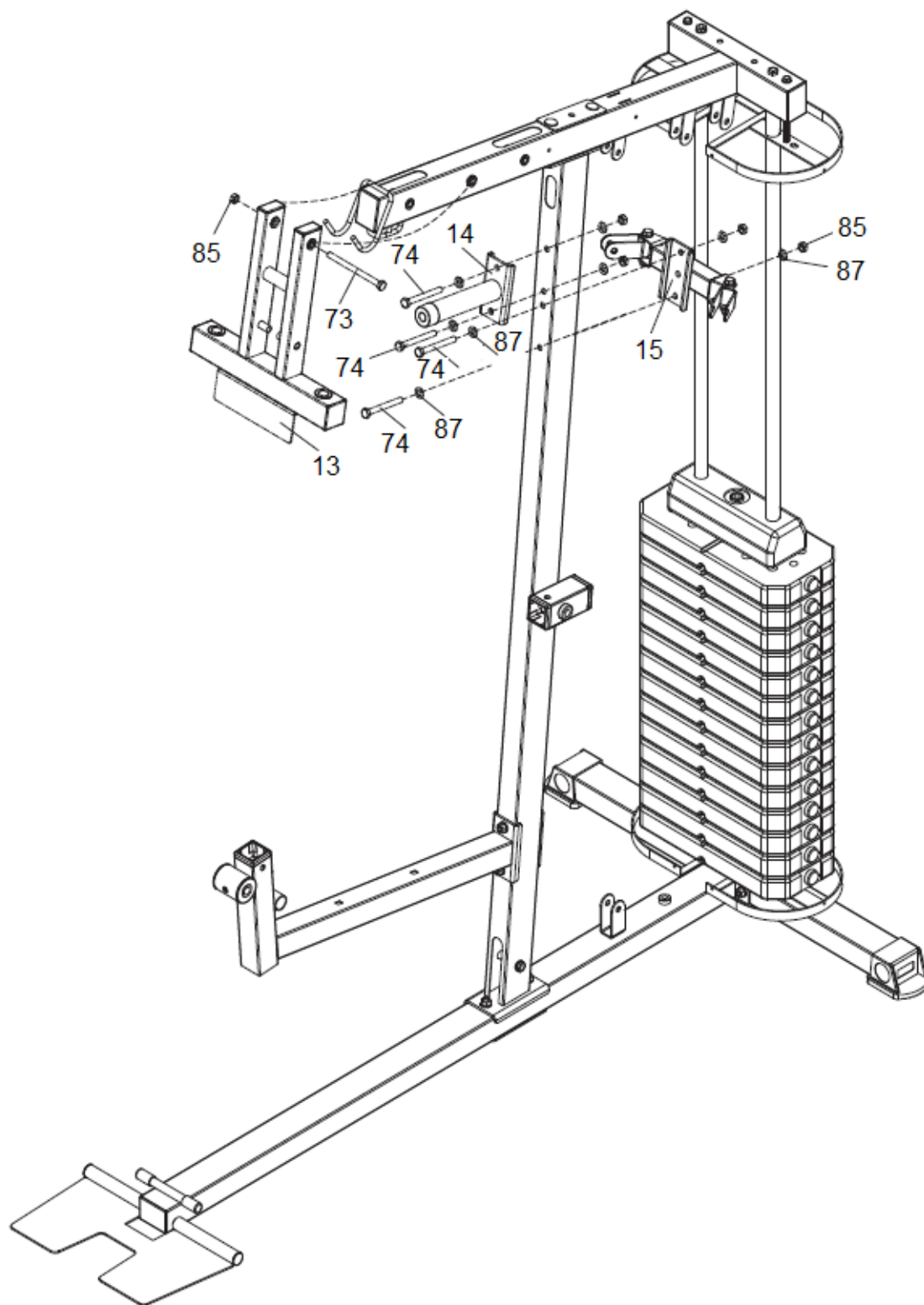
62	C10x55 csapszeg	1x
61	Alátét $\Phi 45 \times \Phi 13$	1x
88	Lapos alátét $\Phi 8$	2x
81	Hatlapfejű csavar M8*15	2x

4.lépés



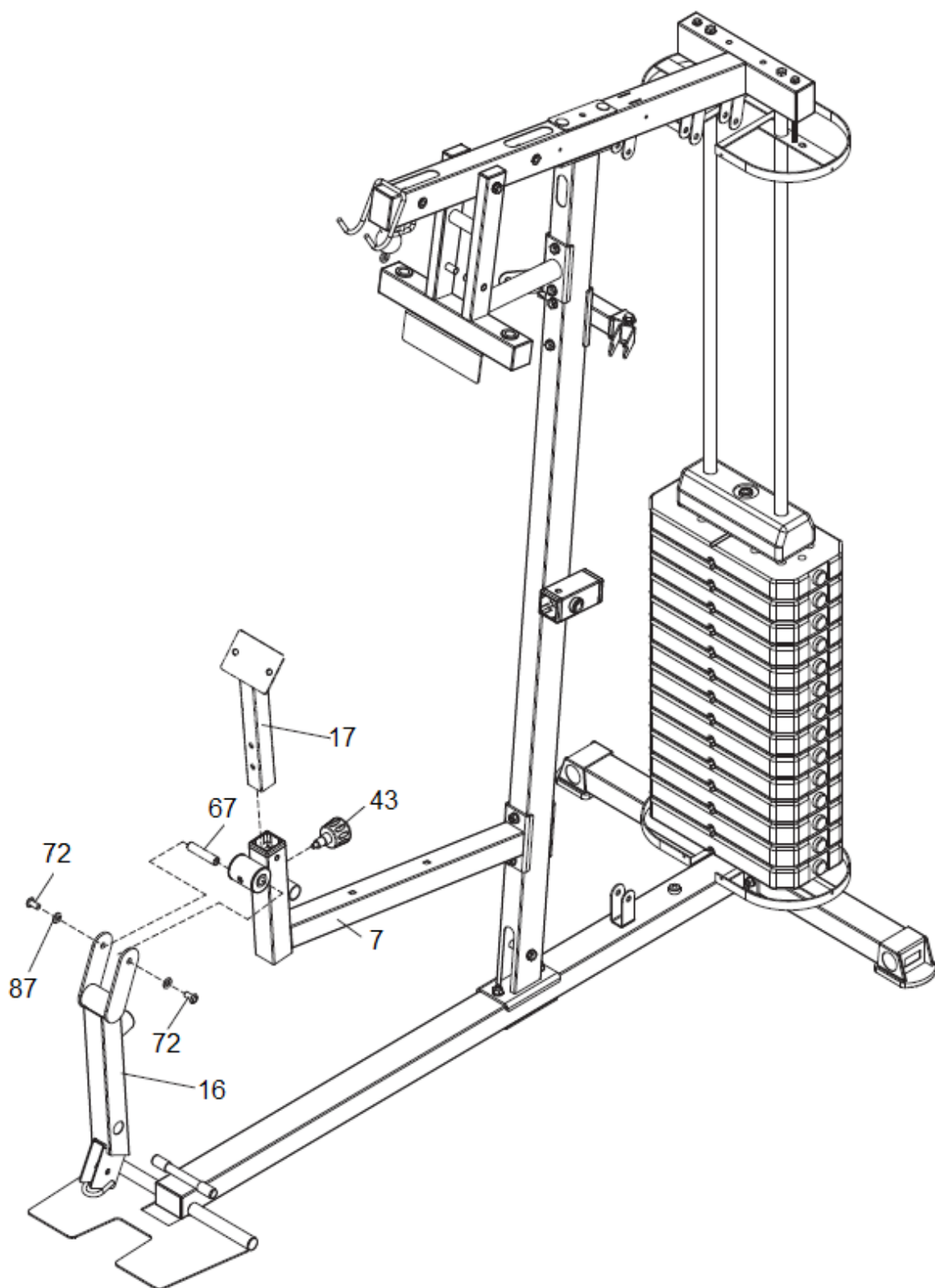
88	Lapos alátét $\Phi 8$	2x
78	Hatlapfejű csavar M8*150	2x
85	Nylon anya M10	2x
70	Négyszögletes nyakú csavar M10*90	2x
87	Lapos alátét $\Phi 10$	2x

5.lépés



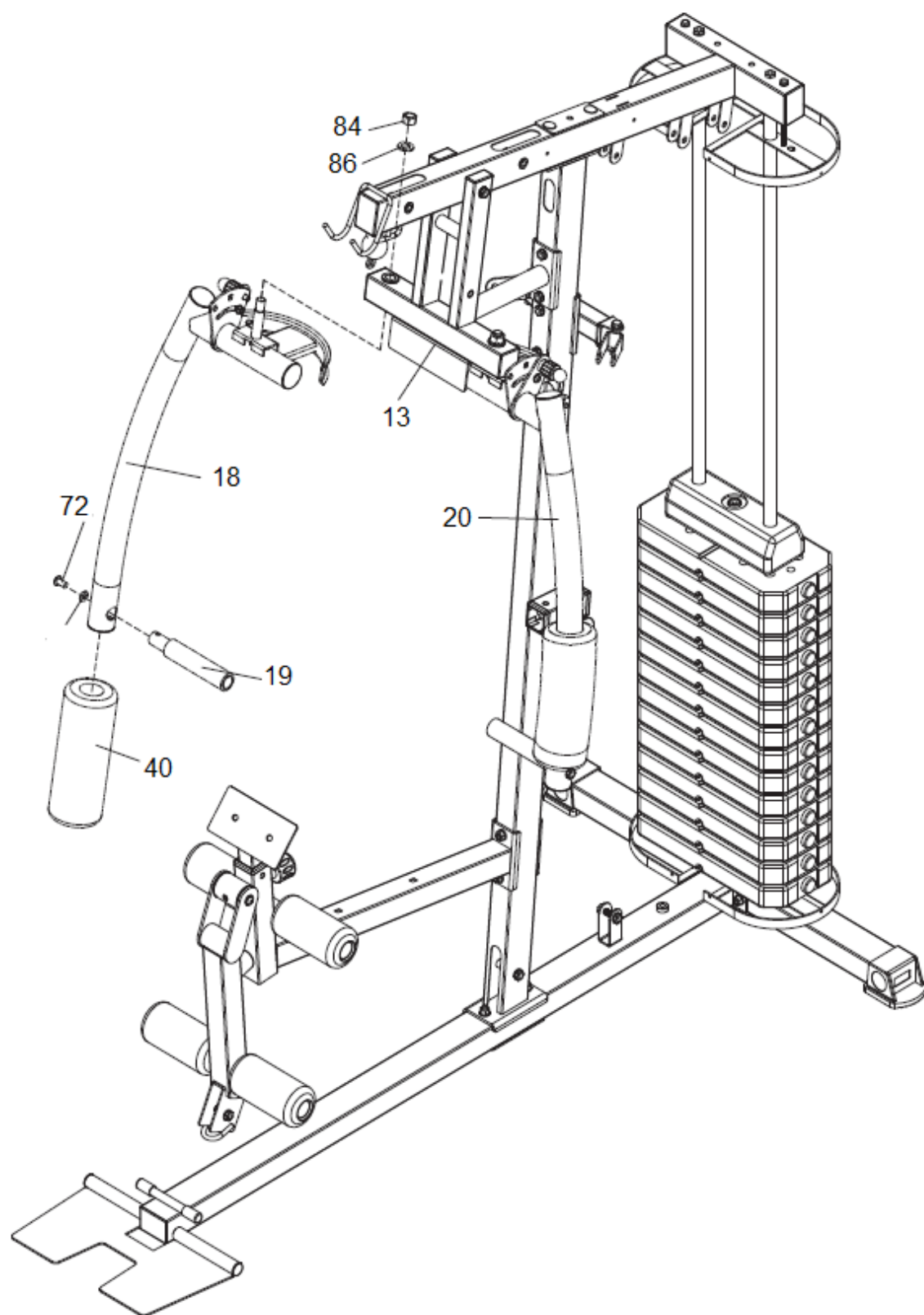
85	Nylon anya M10	5x
73	Hatlapfejű csavar M10*135	1x
87	Lapos alátét $\Phi 10$	8x
74	Hatlapfejű csavar M10*90	4x

6.lépés



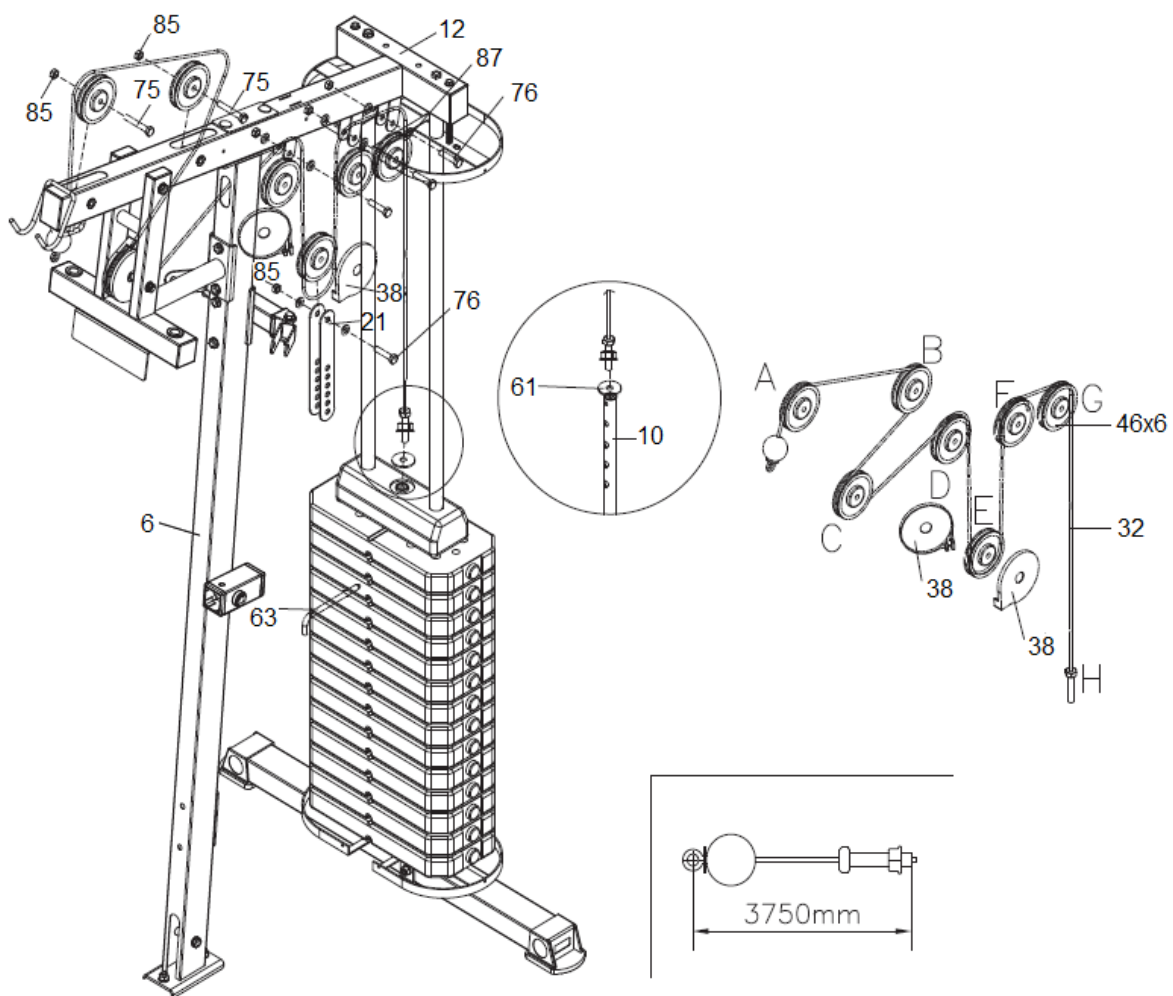
67	Tengely $\Phi 16 \times 71$	1x
87	Lapos alátét $\Phi 10$	2x
72	M10*20 imbuszcsavar	2x

7.lépés



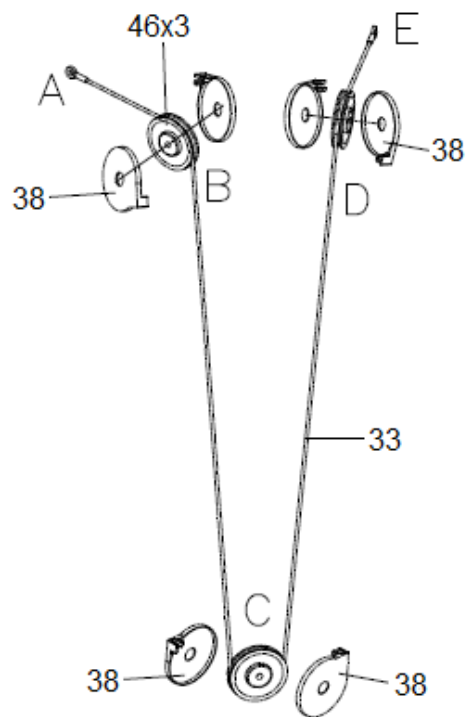
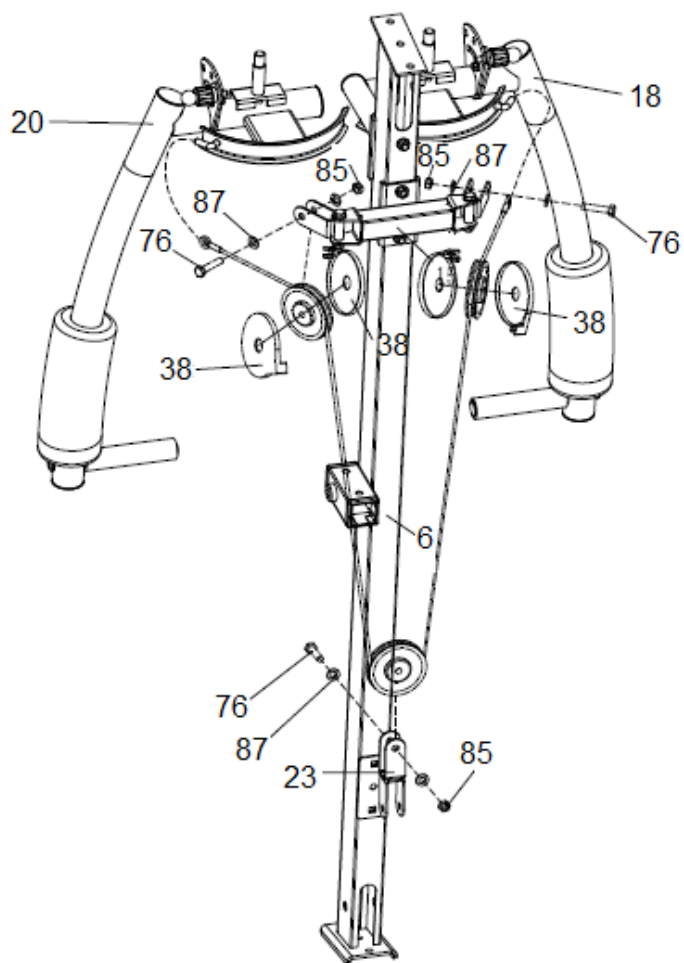
87	Lapos alátét $\Phi 10$	2x
72	M10*20 imbuszcsavar	2x

8.lépés



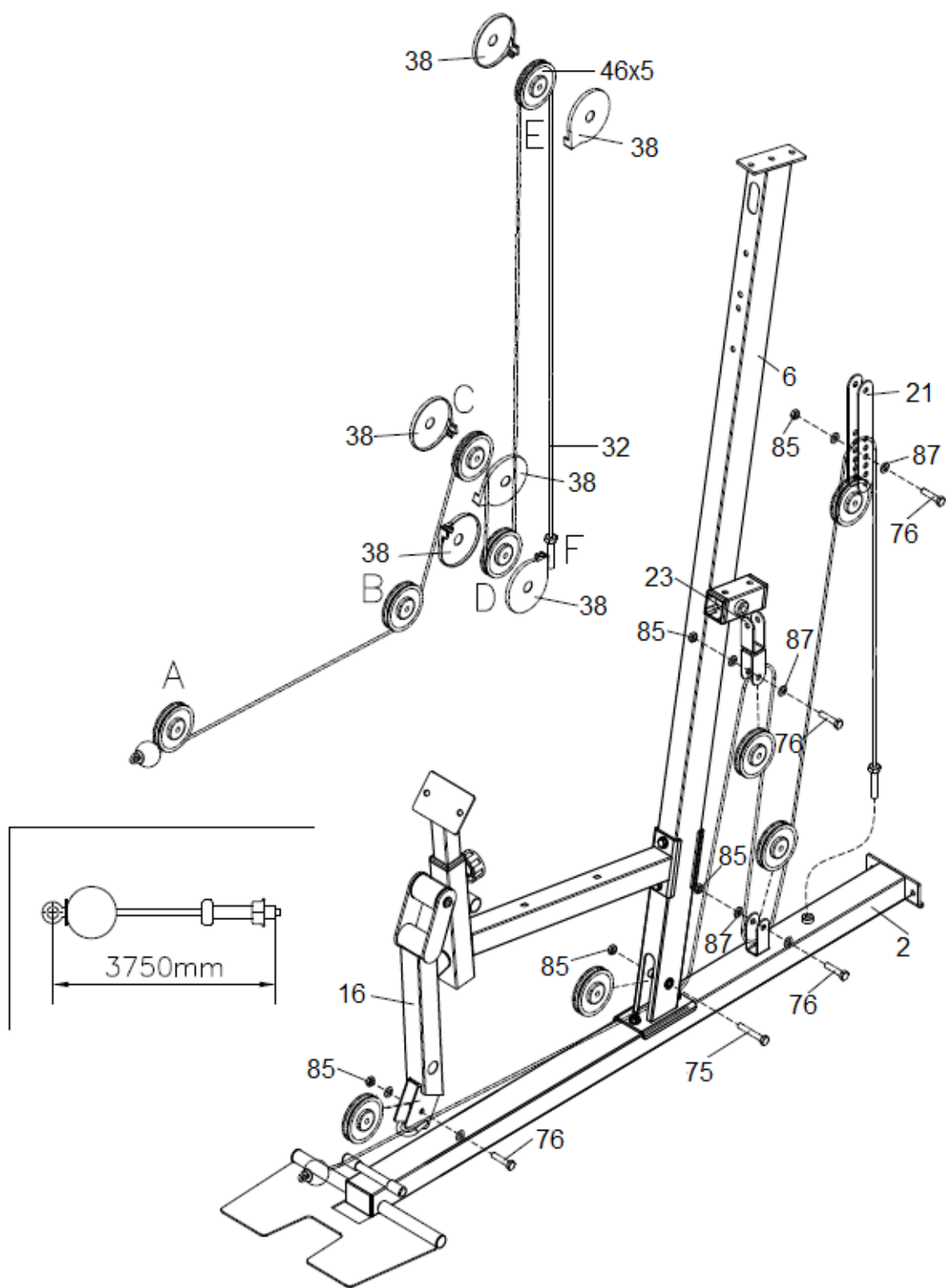
85	Nylon anya M10	6x
87	Lapos alátét $\Phi 10$	8x
75	Hatlapfejű csavar M10*65	2x
76	Hatlapfejű csavar M10*45	4x

9.lépés



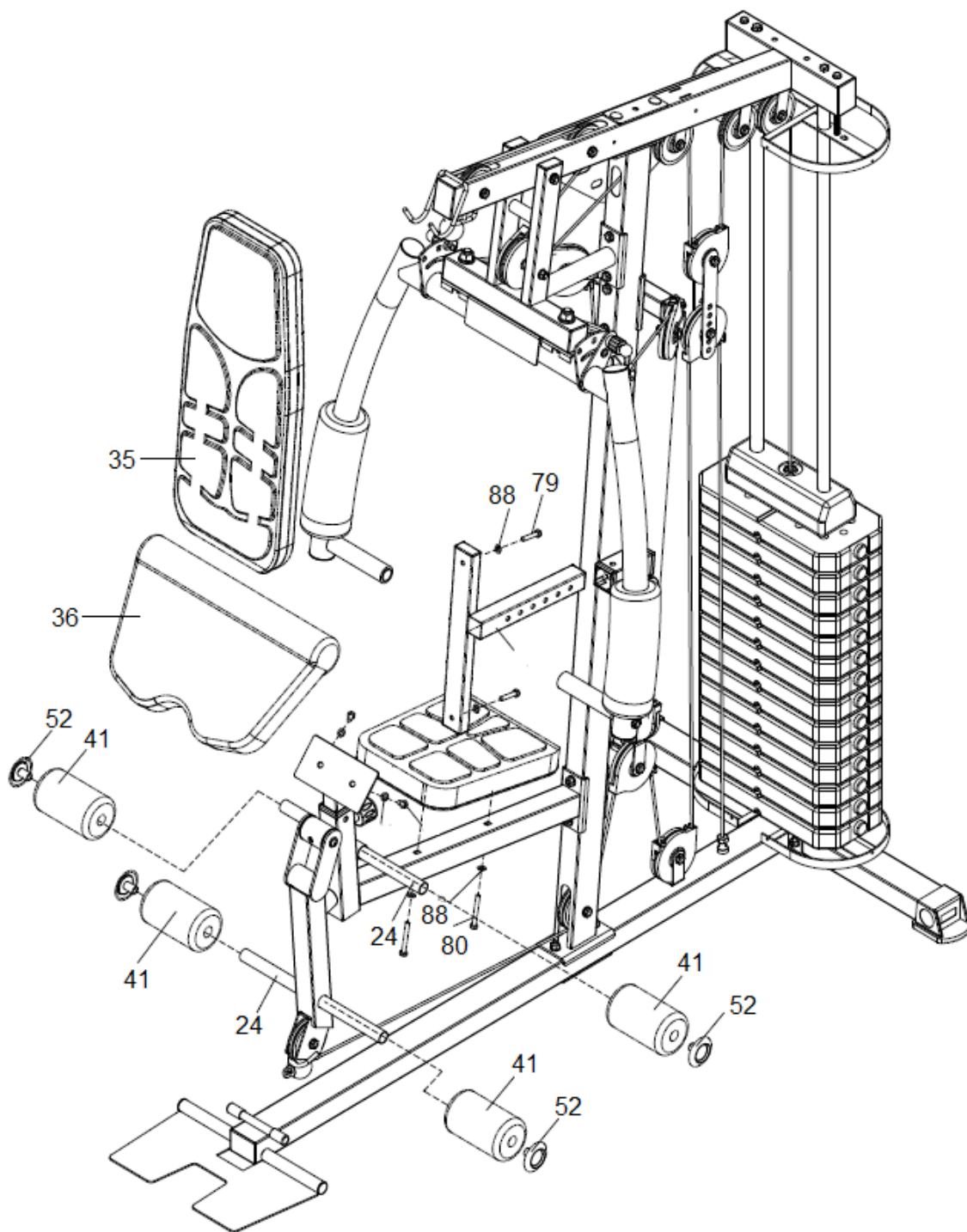
85	Nylon anya M10	3x
87	Lapos alátét $\Phi 10$	6x
76	Hatlapfejű csavar M10*45	3x

10.lépés



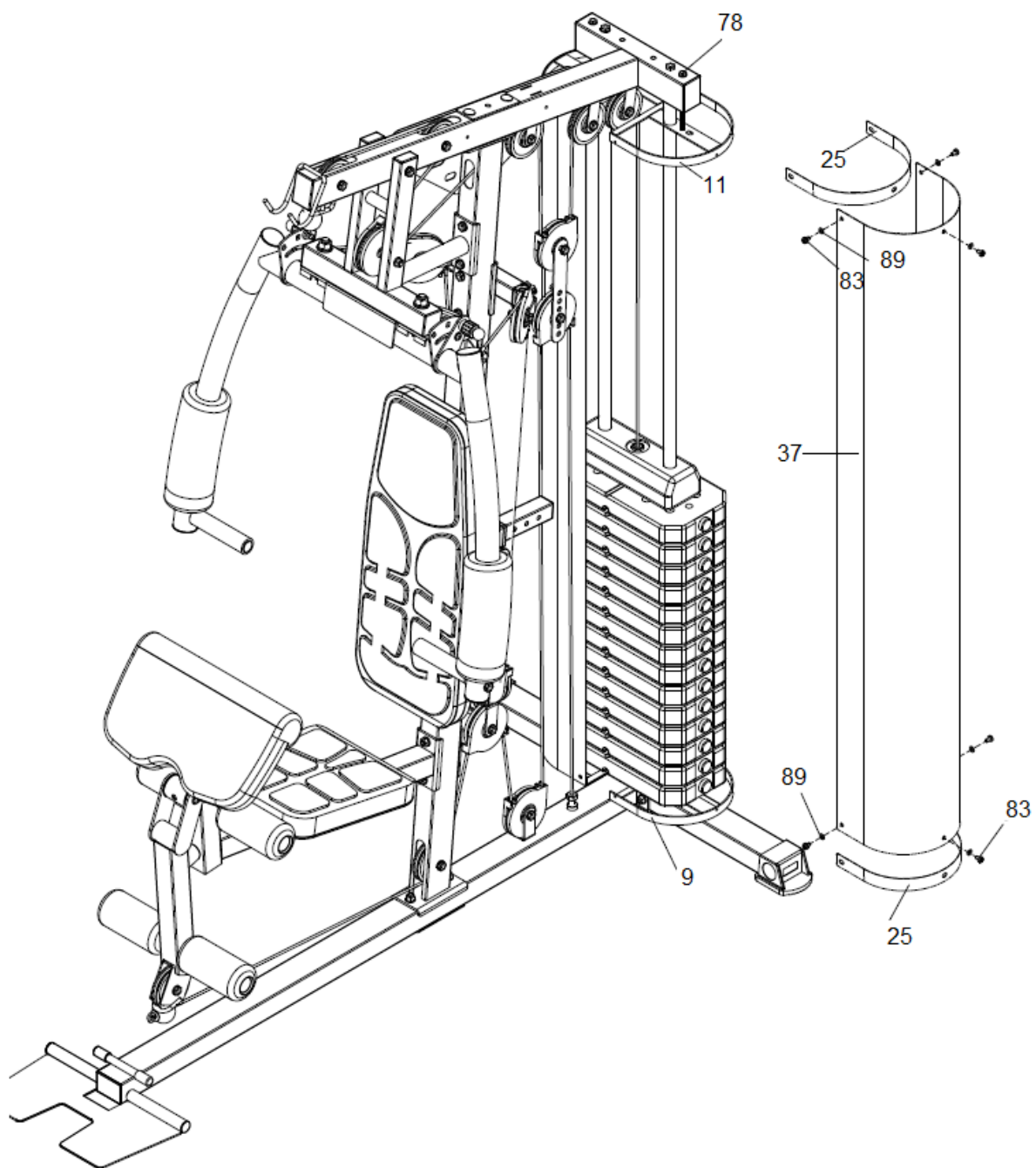
85	Nylon anya M10	5x
87	Lapos alátét $\Phi 10$	8x
75	Hatlapfejű csavar M10*65	1x
76	Hatlapfejű csavar M10*45	4x

11.lépés



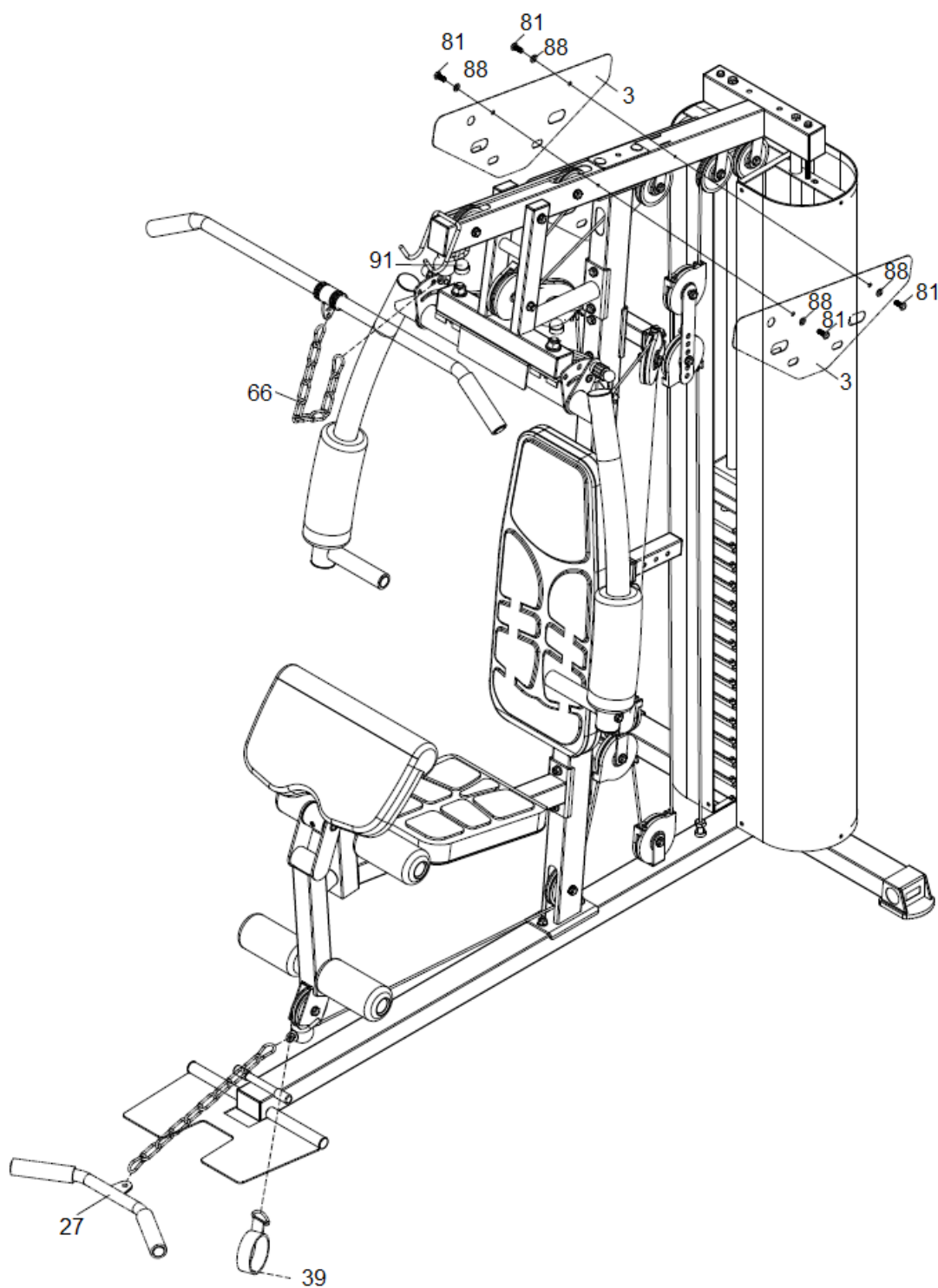
88	Lapos alátét $\Phi 8$	6x
79	Hatlapfejű csavar M8*40	2x
80	Hatlapfejű csavar M8*65	2x
81	Hatlapfejű csavar M8*15	2x

12.lépés



83	M6*20 csavar	12x
89	Lapos alátét Ø6	12x

13.lépés



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

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

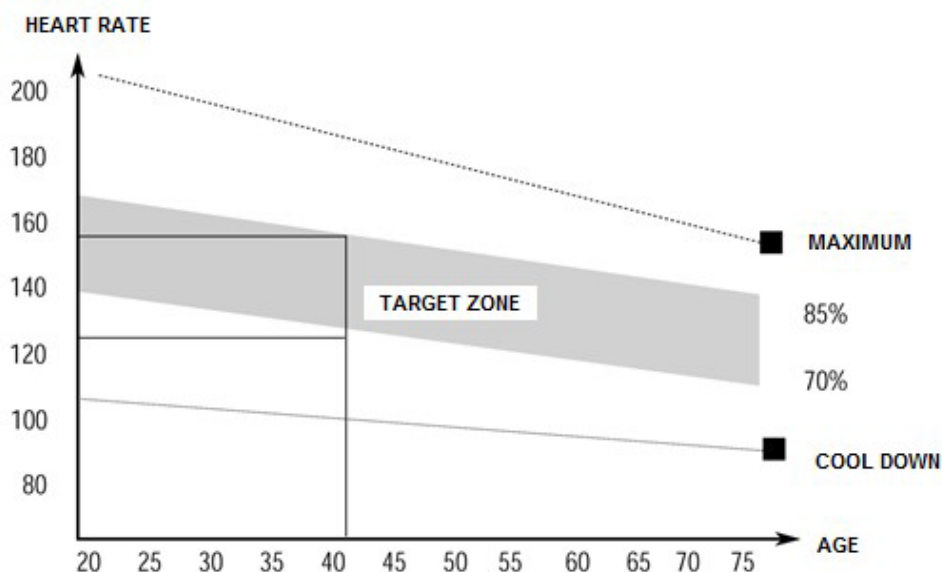
BEMELEGÍTÉS

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 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.