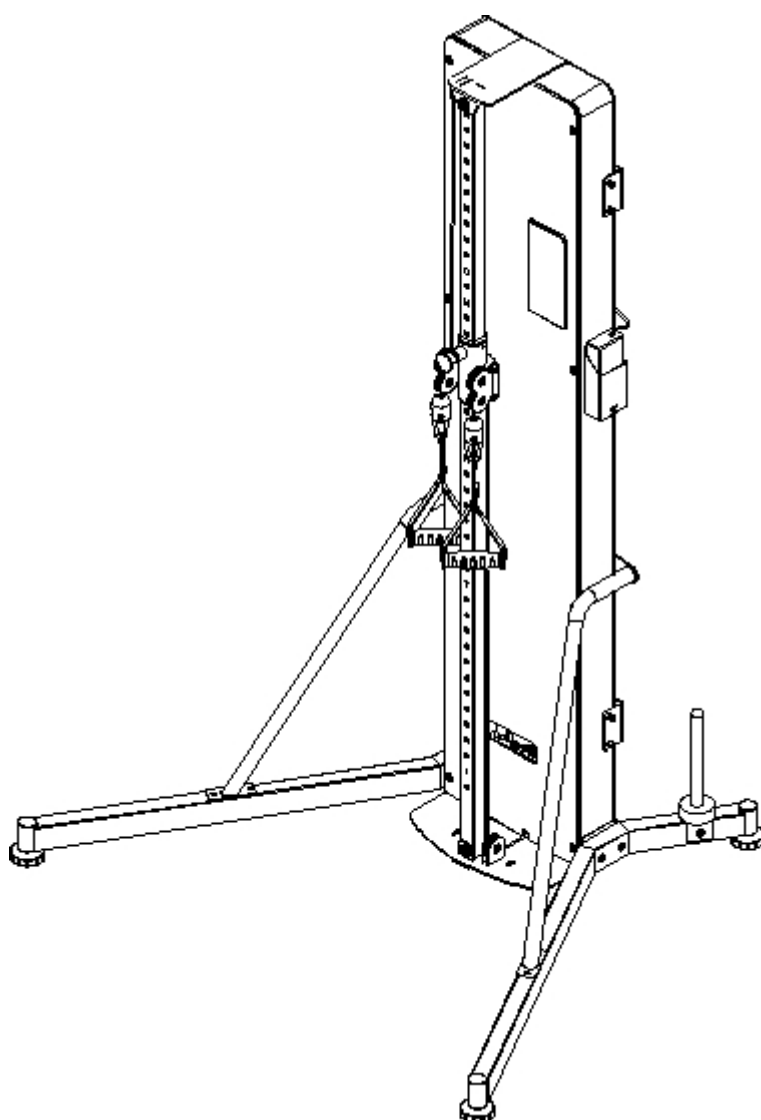




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 26049 Erőkeret inSPORTline Vektor

IN 26053 Mobil alap



TARTALOM

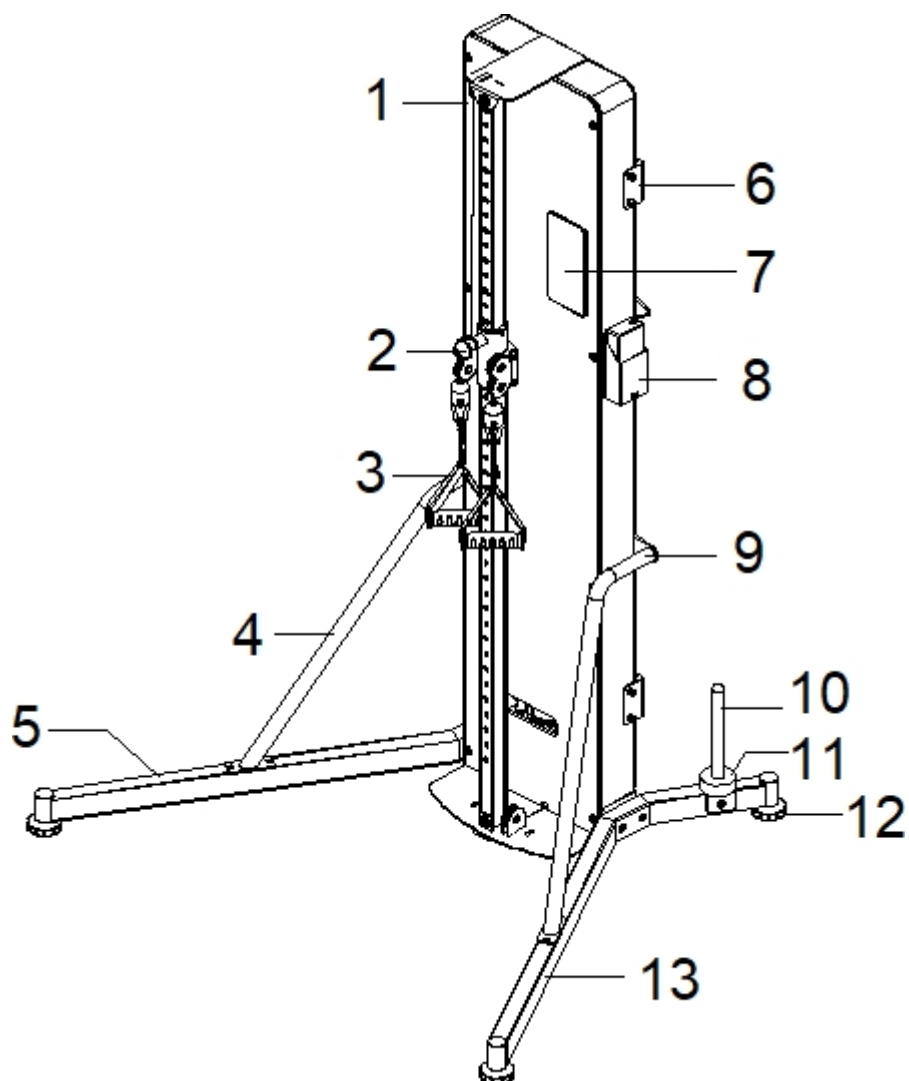
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
TERMÉKLEÍRÁS	4
ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ALKATRÉSZEK	5
ÖSSZESZERELÉS– mobil talppal IN 26053.....	6
– ÖSSZESZERELÉS a falhoz.....	10
SZÁMÍTÓGÉP	14
GOMB LEÍRÁS	14
KIJELEZŐ.....	14
PROGRAMOK	15
PROGRAM ÉRTÉKEK.....	16
SZERKEZETI RAJZ	17
ALKATRÉS Z LISTA	18
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ	21
KARBANTARTÁS	22
KÖRNYEZETVÉDELEM	23

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra, a www.insportline.eu címre, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

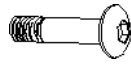
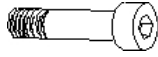
- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, mielőtt megkezdene az **összeszerelést** és a termék használatát. **Őrizze meg** ezt a kézikönyvet **jövőbeni** használatra. Kétség esetén forduljon **szakszervizhez**.
- Az **összeszerelés befejezése** előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész teljes és sértetlen-e. Csak eredeti pótalkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e összeszerelve és stabil-e. A készüléknek megfelelően kell működnie, hogy elkerülhető legyen a felhasználó sérülése. Ha a készülék nem működik megfelelően, vagy sérülés vagy kopás jeleit mutatja, azonnal hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Kérjen segítséget orvosától, mielőtt elkezdene a gyakorlati programot.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Az edzés program megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- Helyezze a készüléket sík, tiszta, száraz felületre. Tartson biztonságos távolságot más tárgytól, min 0,6 m.
- Ne használja kültéren.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva. Ne használja a terméket, ha sérült.
- Eddzen ésszerűen és óvatosan, ne terhelje túl magát. A mozdulatok ne legyenek túl meredek, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Ne tartsa vissza a lélegzetét a gyakorlatok során.
- Eddzen megfelelően és ésszerűen. A nagy terhelés egészségügyi komplikációkhoz vezethet.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol ruháit és testrészeit a mozgórészekről. Viseljen megfelelő sportruházatot, beleértve a sportcipőt is.
- Vigyázzon az egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanez hasznos hosszabb edzésszünet után is. Idővel fokozatosan haladhat az intenzívebb tempó felé.
- A nem megfelelő edzés vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérülésekhez vagy a berendezés megrongálódásához vezethet. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakemberhez vagy kereskedőhöz.
- Soha ne haladja meg a megadott súlyhatárokat.
- A gép körül legalább 197,5*240*200 cm szabad helyet kell biztosítani.
- **Súly:** 77,3 kg
- Minden falra szerelhető rögzítési pontnak (csavarnak) legalább 100 kg-ot kell elbírnia.
- **Kategória:** SC kereskedelmi használatra

TERMÉKLEÍRÁS



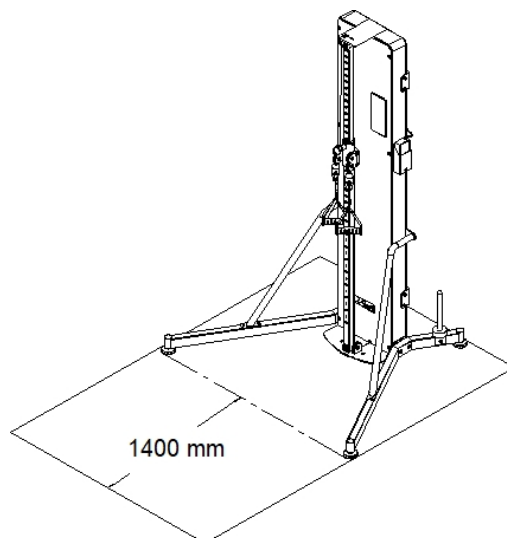
1. Panel	8. Akkumulátor tartó
2. Kézi gomb	9. Jobb oldali merevítő keret
3. Fogantyúk	10. Tányértartó
4. Bal oldali merevítő keret	11. Csillapító párna
5. Bal oldali alap	12. Állítható láb
6. Fali konzol	13. Jobb alap
7. Vezérlőkonzol	

CSATLAKOZÓ ANYAG

Sz	Kép	Leírás	Mennyiség
171		Allen csavar, M8x15 mm	12
170		Imbuszcsavar, M8x60 mm	2
128		Imbuszcsavar, M8x30 mm	8
129		Allen csavar, M8x50 mm	4
159		Keresztfejű csavar, M4 x8 mm	2
173		Keresztfejű csavar, ST4,0 x 12 mm	2
122		Rugós alátét, M8	8
105		Lapos alátét, M8	24
126		Nylon anya, M8	2
168		Hatlapfejű csavar, M8x50 mm	4
169		Dugó	4
174		Horgonycsavar, M10x80 mm	4
175		Horgonycsavar, M10x60 mm	4
133		5 mm-es imbuszkulcs	1
134		6 mm-es imbuszkulcs	1
138		4 mm-es imbuszkulcs	1
135		Csavarkulcs 19 mm/22 mm	1
136		Csavarkulcs	1

ÖSSZESZERELÉS – mobil talppal IN 26053

Az alap használatához legalább 1400 mm szabad hely szükséges.

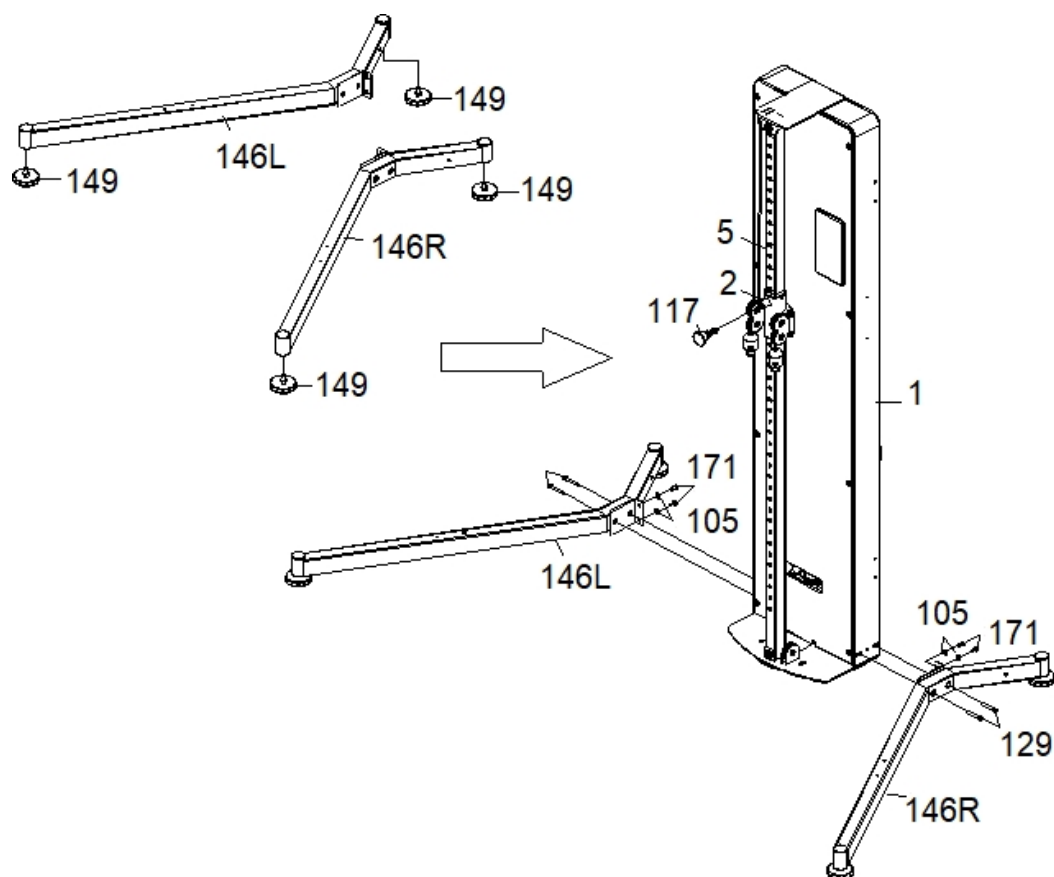


1. lépés

Csatlakoztassa az állítható lábakat (149) a bal és jobb oldali alapokhoz (146L / 146R). Rögzítse a csúszkát (2) a csapszeggel (117), ügyelve arra, hogy a csapszeg a sín (5) egyik lyukában legyen.

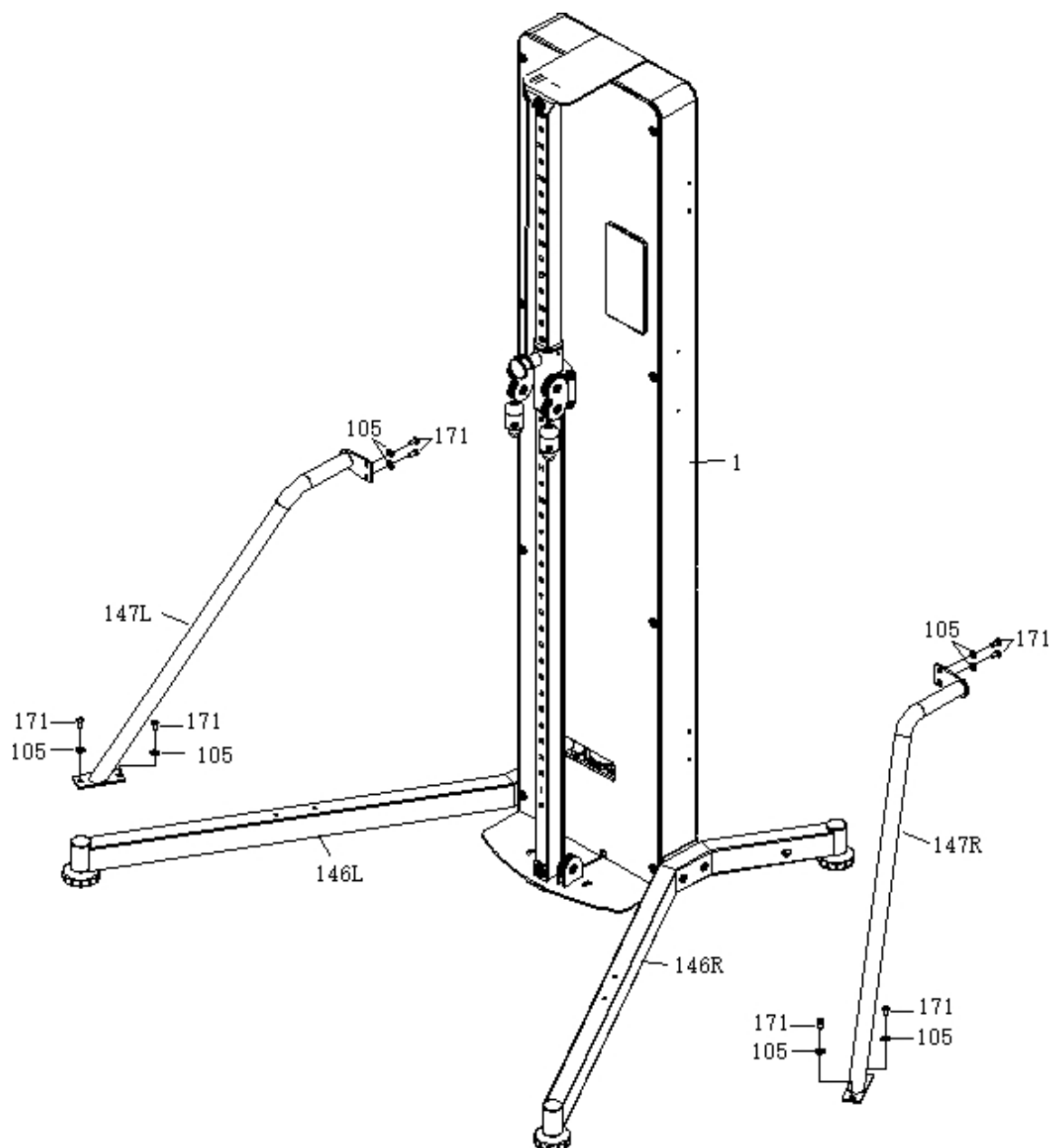
2. lépés

Rögzítse a bal és jobb oldali alapokat (146L / 146R) a főkerethez (1) 4 db M8x50 mm-es csavarral (129), 4 db M8x15 mm-es csavarral (171) és 4 db M8-as alátéttel (105).



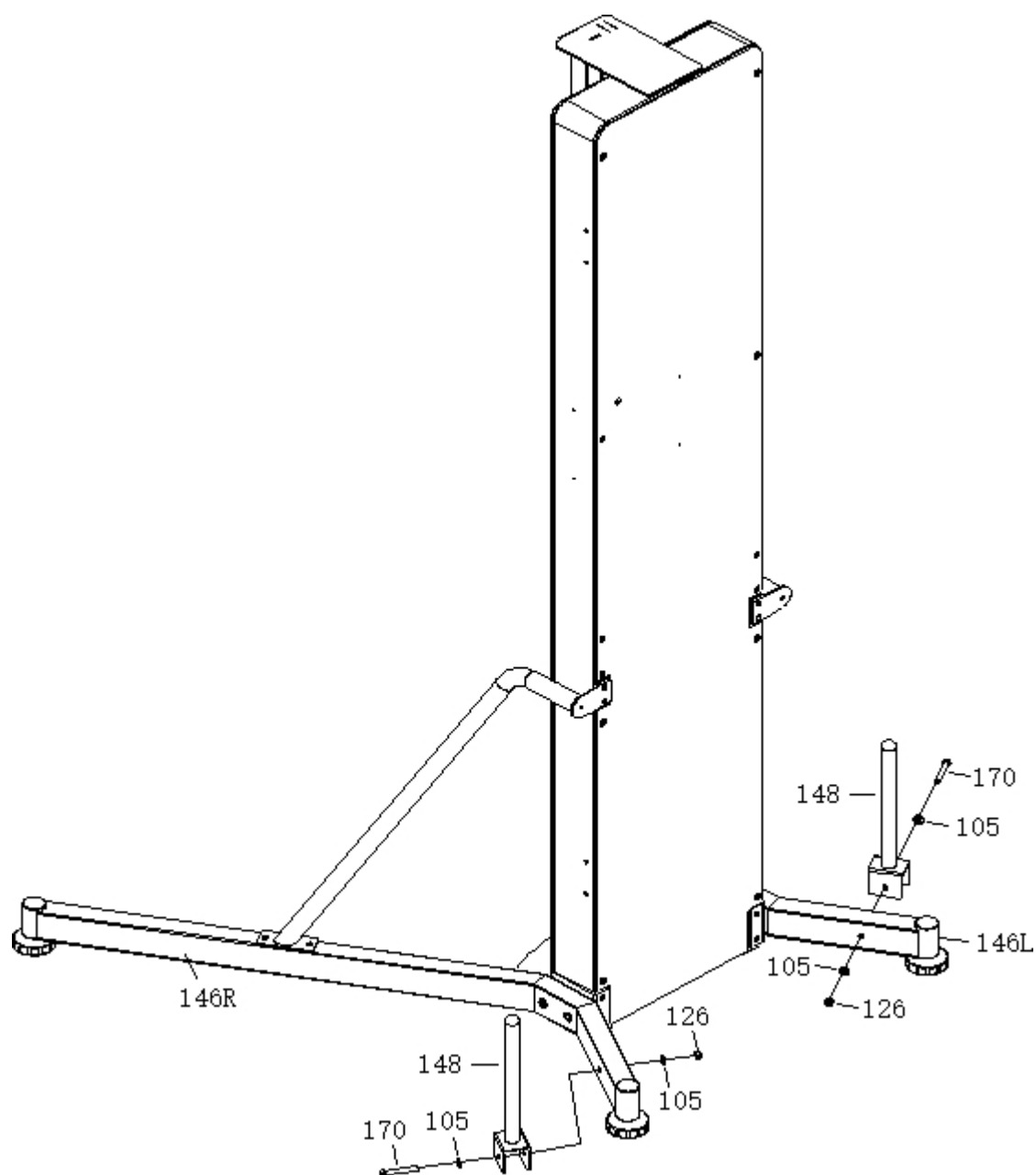
3. lépés

8 db M8x15 (171) csavarral és 8 db M8 (105) alátéttel rögzítse a merevítő kereteket (147L/147R) a bal és jobb oldali alapokhoz (146L/146R) és a főkerethez.



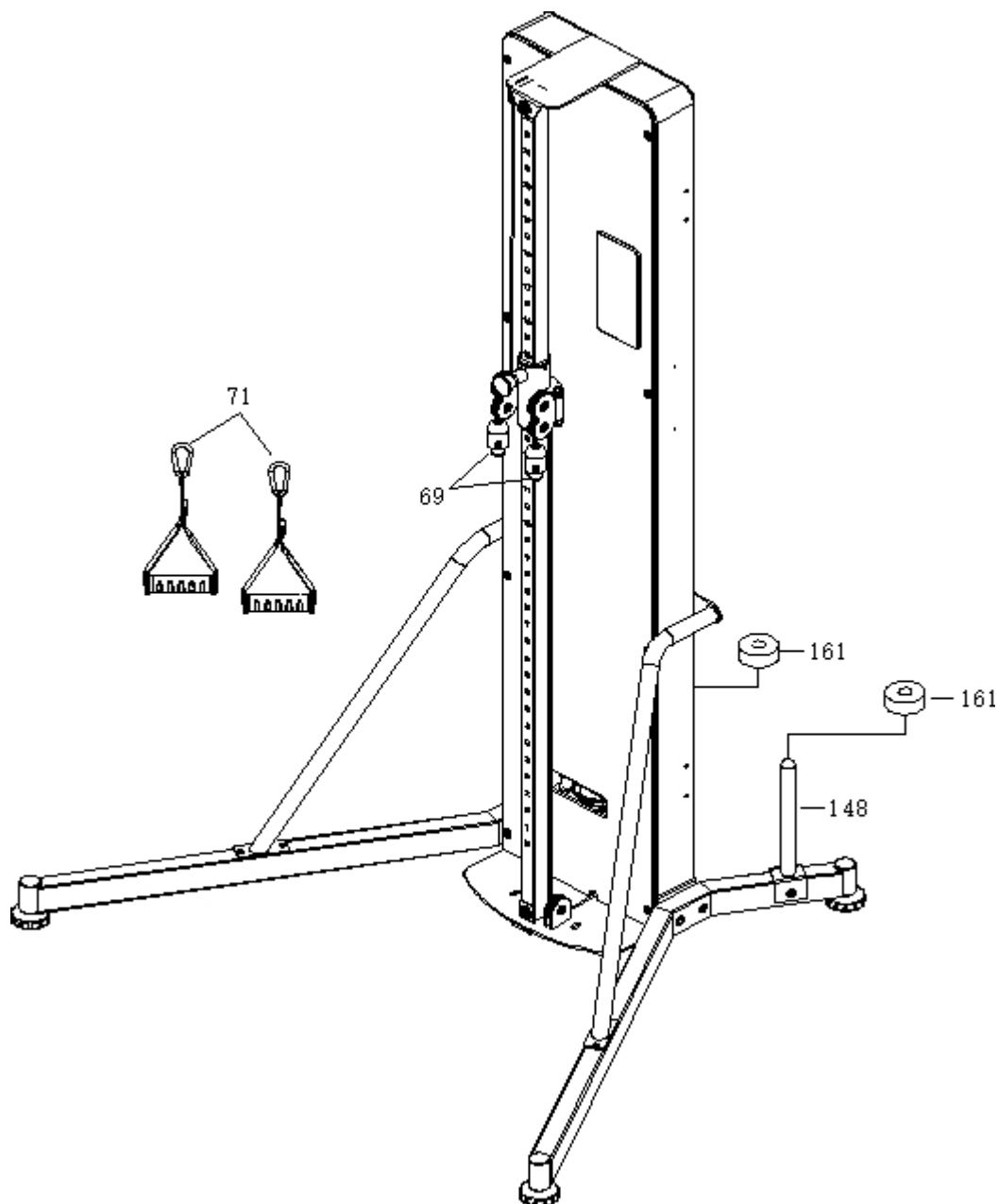
4. lépés

2 db (170) csavar, 4 db M8 (105) alátét és 2 db M8 (126) anya segítségével rögzítse a lemeztartókat (148) a bal és jobb oldali alapokhoz (146L/146R).



5. lépés

A karabiner segítségével rögzítse a fogantyúkat (71) a tartókhoz (69). Csúsztassa a lengéscsillapítók (161) a lemeztartókra (148).

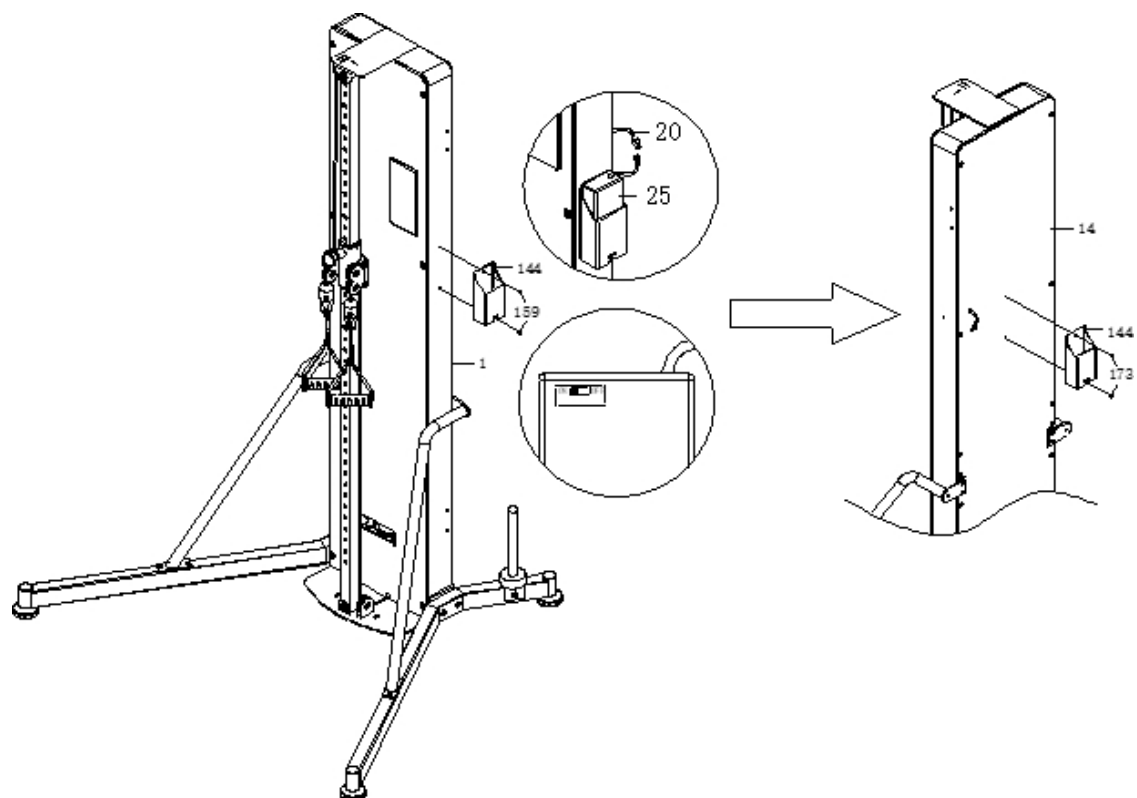


6. lépés

2 db csavarral (159) rögzítse az akkumulátortartót (144) a főkerethez (1). Ezután helyezze be az akkumulátort (25) a tartóba (144), majd csatlakoztassa a kábelhez (20). Az akkumulátortartó (144) a főkeret (14) hátuljához is rögzíthető.

7. lépés

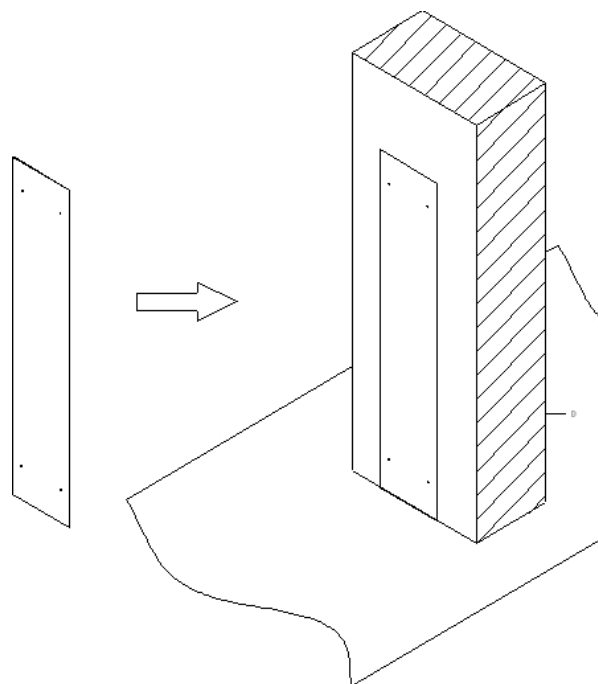
Az akkumulátor kapcsolóját állítsa ON (BE) állásba.



ÖSSZESZERELÉS – a falra

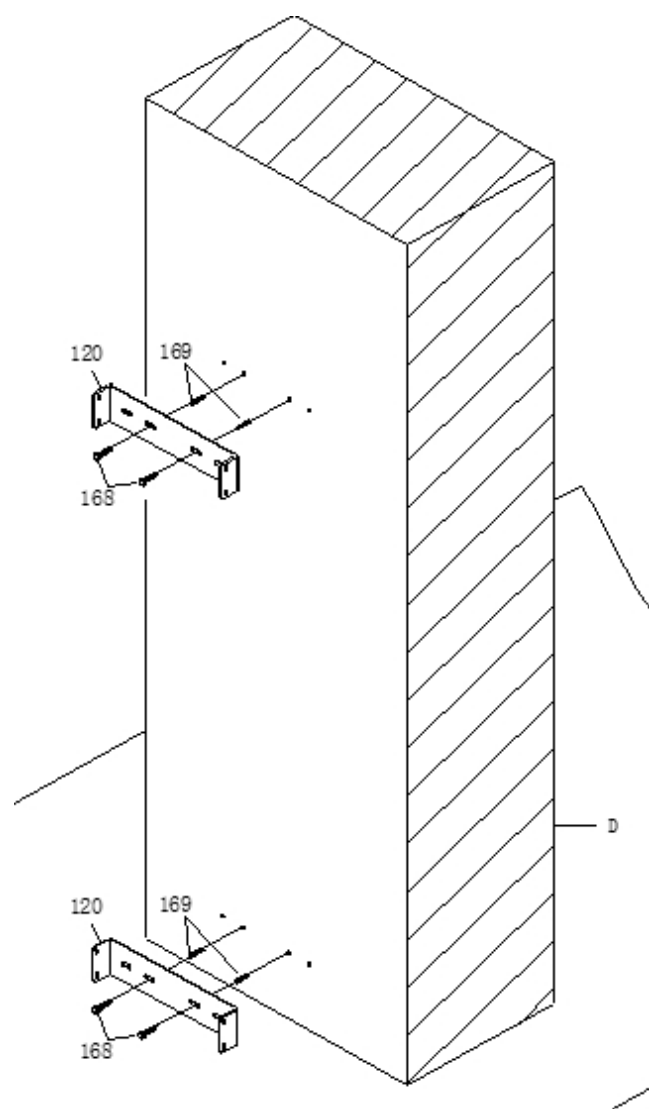
1. lépés

A mellékelt kartonlap segítségével jelölje meg a konzolok 4 lyukát.



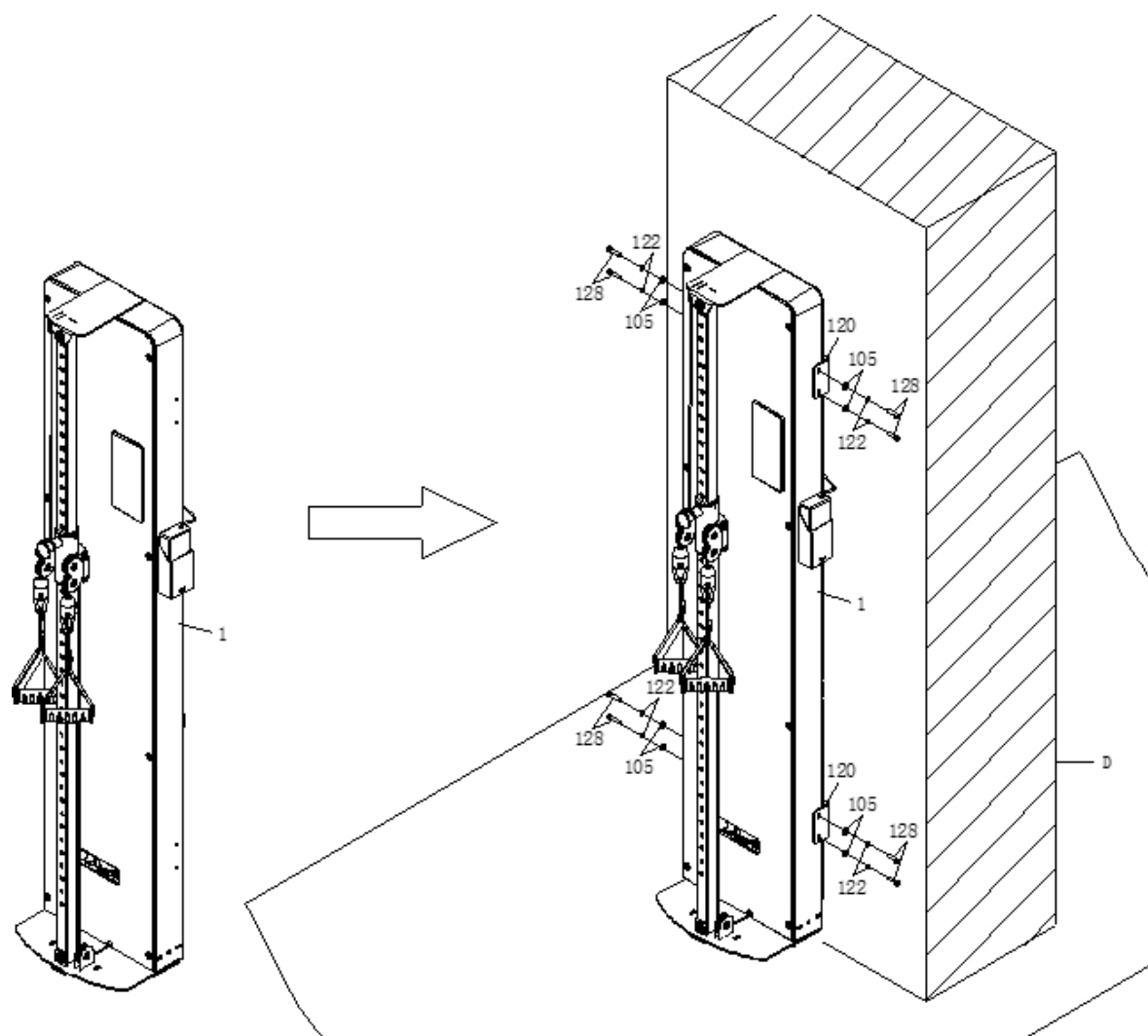
2. lépés

Helyezzen be 4 db tipliet (169) a fűrt lyukakba. Rögzítse a konzolt (120) 4 db M8x50 mm-es (168) csavarral. Húzza meg az összes csavart.



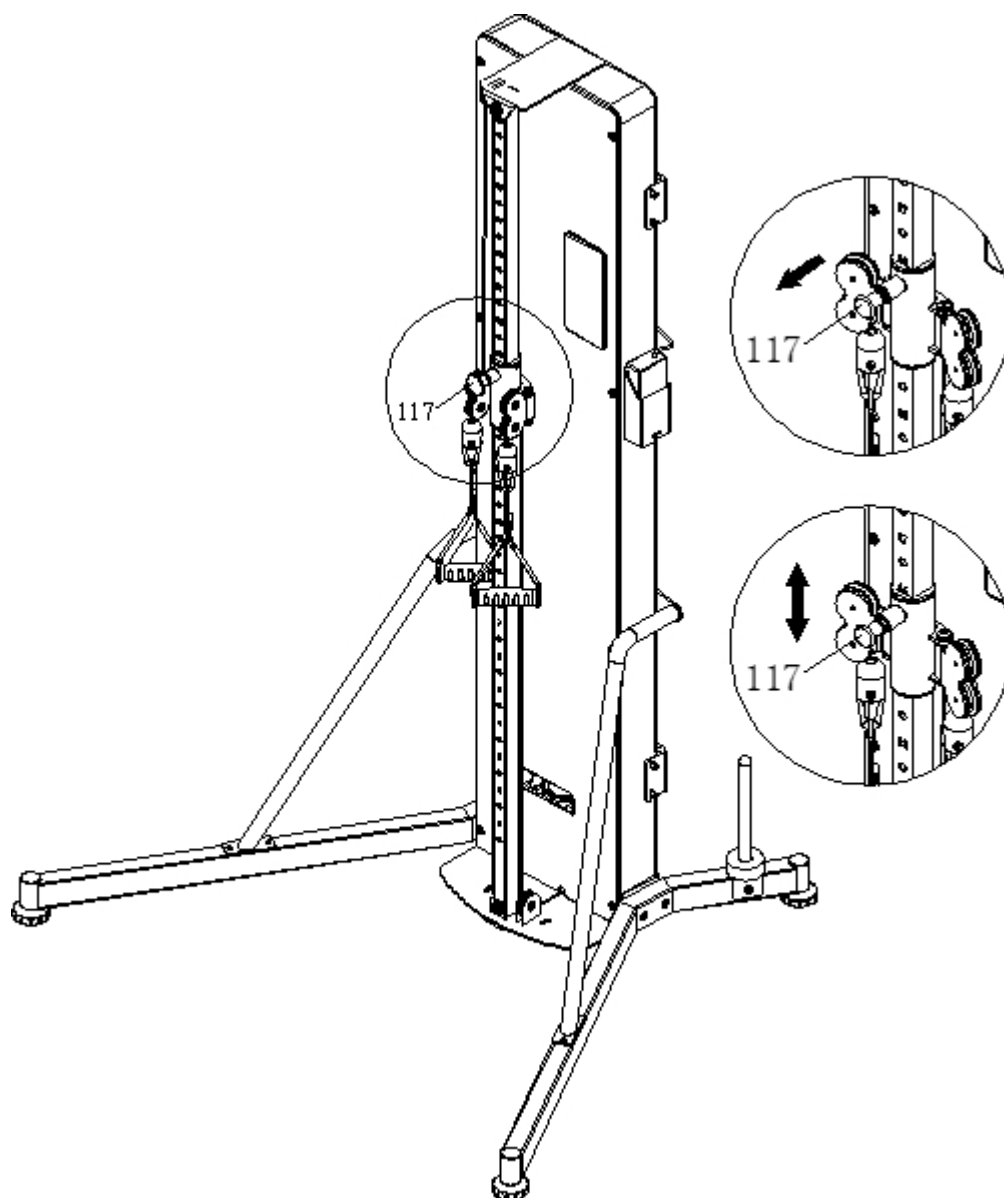
3. lépés

Rögzítse a főkeretet (1) a konzolokhoz (120) 8 db M8x30 mm-es csavarral (128), 8 db M8-as rugós alátéttel (122) és 8 db M8-as lapos alátét (105) segítségével.



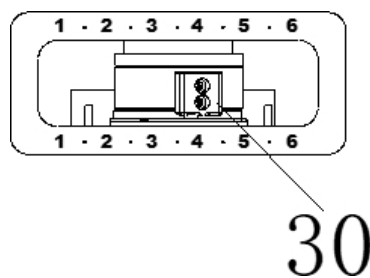
A CSÚSZKA MAGASSÁGA

A csúszka magasságát a csapszeg (117) segítségével állíthatja be. Az állítás után mindig ellenőrizze, hogy a csap reteszelve van-e.



ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

A mágnessel (30) az ellenállást 6 szinten állíthatja be, 1-től (legalacsonyabb) 6-ig (legmagasabb).



SZÁMÍTÓGÉP

3 perc inaktivitás után a számítógép készenléti módba vált. A kijelző és a háttérvilágítás kikapcsol. Bármelyik gomb megnyomásával felébresztheti a számítógépet.

GOMB LEÍRÁS



ENTER / PAUSE

A program beállításának befejezése után nyomja meg a gombot a program elindításához. Ha a program már fut, nyomja meg a gombot 3 másodpercig a program szüneteltetéséhez.

MÓD / VISSZAÁLLÍTÁS

Készenléti állapotban váltson a programok között. A program megerősítése után nyomja meg a gombot, hogy visszatérjen az előző beállításhoz. Tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig a számítógép újraindításához.

UP GOMB

Beállítás közben: növeli az értéket

Edzés közben: váltson kétkezes gyakorlatra UP GOMB Beállítás

közben: az érték csökkentése

Edzés közben: váltson egykezes gyakorlásra

INTERVALL

Nyomja meg a módok közötti váltáshoz: intervallum, visszaszámlálás Nyomja meg kétszer a visszaszámláló program megváltoztatásához

Nyomja meg háromszor a kijelző visszaállításához

A kijelző háttérvilágításának be-/kikapcsolásához nyomja meg egyszerre az UP és DOWN gombokat 3 másodpercig

KIJELZŐ

HOROGSZÁM

A jobb oldalon látható szám egykaros (1) vagy kétkaros (2) gyakorlatot jelöl. A bal oldalon látható számok a gyakorlat terhelését/ellenállását jelzik.

INTERVALLUM

Intervallum program adatok

A bal oldali számjegy az edzési időt jelzi, tartomány: 0 – 99 másodperc

A jobb oldali számjegy a pihenési időt jelzi, tartomány: 0 – 99 másodperc

STROKE

Csapások száma

Tartomány: 0 – 999

IDŐ

Edzés időtartama:

00:00 – 99:59

MŰVELET

Ismétlések száma 0 – 999

SÚLY/KH

Gyakorlati terhelés/ellenállás

KALÓRIA

Égetett kalóriák, tartomány: 0 – 9999

CIKLUS

Ciklusintervallum, tartomány: 0 – 999

PROGRAM

Nyomja meg a MODE gombot az idő, kalória, húzódkódás és az összes érték normál hozzáadásának visszaszámlálásának kiválasztásához.

Az INTERVAL gomb megnyomásával állítsa be az intervallum programot.

A program kiválasztása és beállítása után húzza meg a fogantyúkat a program elindításához. Megjegyzés: Ha 30 másodpercig nem érzékel mozgást, a program leáll.

IDŐVISSZASZÁMLÁLÁS

Készenléti állapotban nyomja meg a MODE gombot, amíg az IDŐ kijelzőn az érték villogni nem kezd. A fel és le gombokkal állítsa be az értéket. Az érték beállítása után nyomja meg az ENTER gombot.

Ekkor a SET kijelzőn az érték villogni kezd. A fel és le gombokkal állítsa be az értéket. Az érték beállítása után nyomja meg az ENTER gombot.

A beállított értékek visszaszámlálása 0-ig tart, majd a program leáll. A számítógépen megjelenik a húzódkódások száma, az elégetett kalóriák száma, a teljes edzésidő és az ismétlések száma.

A visszaállításhoz tartsa lenyomva a MODE gombot.

KALÓRIA VISSZASZÁMLÁLÁS

Készenléti állapotban nyomja meg a MODE gombot, amíg a CALORIE kijelzőn az érték villogni nem kezd. A fel és le gombokkal állítsa be az értéket. Az érték beállítása után nyomja meg az ENTER gombot.

Ekkor a SET kijelzőn az érték villogni kezd. A fel és le gombokkal állíthatja be az értéket. Az érték beállítása után nyomja meg az ENTER gombot.

A beállított értékek visszaszámlálása 0-ig tart, majd a program leáll. A konzolon megjelenik a húzások száma, az elégetett kalóriák száma, a teljes edzésidő és az ismétlések száma.

HÚZÁSOK SZÁMA

Készenléti állapotban nyomja meg a MODE gombot, amíg a STROKE kijelzőn az érték villogni nem kezd.

A fel és le gombokkal állíthatja be az értéket. Az érték beállítása után nyomja meg az ENTER gombot.

Ekkor a SET kijelzőn az érték villogni kezd. A fel és le gombokkal állíthatja be az értéket. Az érték beállítása után nyomja meg az ENTER gombot.

A beállított értékek visszaszámlálása 0-ig tart, majd a program leáll. A számítógépen megjelenik a húzások száma, az elégetett kalóriák száma, a teljes edzésidő és az ismétlések száma.

A visszaállításhoz tartsa lenyomva a MODE gombot.

INTERVALLUM

Kétféle intervallumprogram: teljesidő visszaszámlálás (1. intervallum), ciklusok száma (2. intervallum).

1. intervallum

Nyomja meg egyszer az INTERVAL gombot. A TIME kijelzőn megjelenik a visszaszámlálás, amelyet az UP és DOWN gombokkal állíthat be. A beállítás után nyomja meg az ENTER gombot. Ezután az ACTION kijelzőn az érték villogni kezd, az UP és DOWN gombokkal állítsa be az ismétlések számát. A megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.

Az INTERVAL kijelzőn a számok villogni fognak. A bal oldali két számjegy az edzésintervallum hosszát mutatja. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Az ENTER gomb megnyomásával erősítse meg. A jobb oldali két számjegy a pihenőintervallum hosszát mutatja. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Az ENTER gomb megnyomásával erősítse meg.

A beállított értékek visszaszámlálásra kerülnek, és amikor elérik a 0-t, a program leáll. A konzolon megjelenik a húzódkódások száma, az elégetett kalóriák száma, a teljes edzésidő és az ismétlések száma.

A visszaállításhoz tartsa lenyomva a MODE gombot.

2. intervallum

Nyomja meg kétszer az INTERVAL gombot. Az ACTION kijelzőn megjelenik az ismétlések száma. A fel és le gombokkal állítsa be az értéket. Az érték beállítása után nyomja meg az ENTER gombot.

A CYCLE kijelzőn megjelenik a ciklusok száma. A fel és le gombokkal állítsa be az értéket. Az érték beállítása után nyomja meg az ENTER gombot.

Az INTERVAL kijelzőn a számok villogni kezdenek. A bal oldali két számjegy az edzésintervallum hosszát mutatja. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Az ENTER gomb megnyomásával erősítse meg. A jobb oldali két számjegy a pihenőintervallum hosszát mutatja. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Az ENTER gomb megnyomásával erősítse meg.

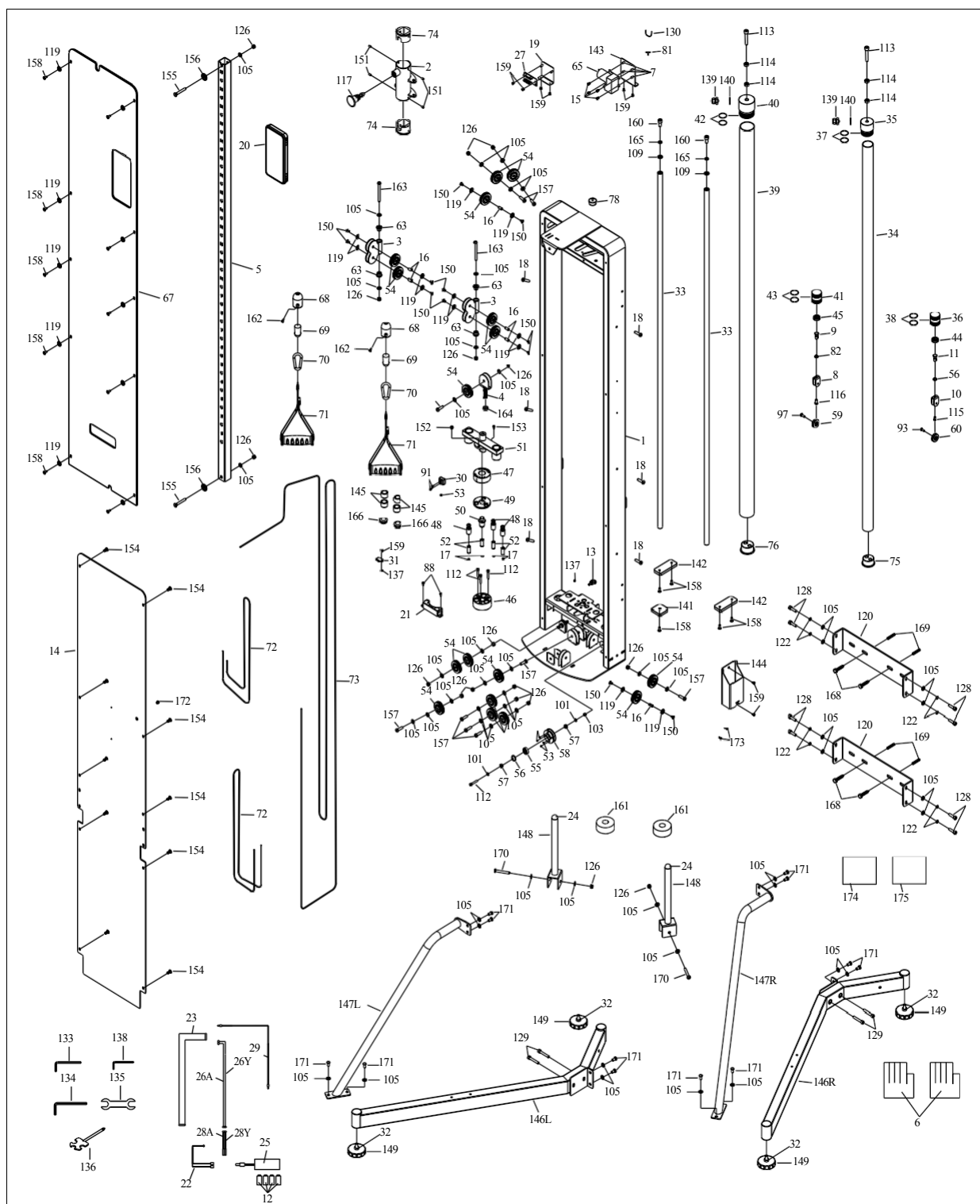
A beállított értékek visszaszámlálásra kerülnek, és amikor eléri a 0-t, a program leáll. A konzolon megjelenik a húzódzkodások száma, az elégetett kalóriák száma, a teljes edzésidő és az ismétlések száma.

A visszaállításhoz tartsa lenyomva a MODE gombot.

PROGRAM ÉRTÉKEK

Program	Érték/Egység	Alapértelmezett	Min.	Max
IDŐVISSZASZÁMLÁLÁS	Idő	5 perc	1 perc	99 perc
KALÓRIA VISSZASZÁMLÁLÁS	Kalória	50 kal	10 kal	990 kal
HÚZÁSOK VISSZASZÁMLÁLÁS	Ismétlések	50x	10x	990x
INTERVALLUM 1	Teljes idő	10 perc	1 perc	99 perc
	Edzés idő	30 másodperc	10 másodperc	99 másodperc
	Pihenőidő	10 másodperc	10 másodperc	99 másodperc
	Sorozatok	8 sorozat	1 sorozat	99 sorozat
INTERVALLUM 2	Sets	8 sorozat	1 sorozat	99 sorozat
	Ciklus	10x	1x	99x
	Edzés időtartama	30 másodperc	30 másodperc	99 másodperc
	Pihenőidő	10 másodperc	10 másodperc	99 másodperc

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉS Z LISTA

Sz	Név	Mennyiség
1	Főváz	1
2	Csúszó alap	1
3	Kettős csigatartó	2
4	Csigatartó 50 mm	1
5	Rozsdamentes acél keret	1
6	Sportkesztyű (bal, jobb)	1
7	Gumi alátétek	4
8	Csigatartó (32 mm-es csigához)	1
9	Csiga tengely (32 mm-es csigához)	1
10	Csiga tartó (25 mm-es csigához)	1
11	Csiga tengely (25 mm-es csigához)	1
12	Akkumulátor	4
13	Csap gyűrűvel	1
14	Hátsó alap	1
15	Kerek fejű csavar M4x18 mm	4
16	Csiga összekötő tengely	6
17	Széles lapos alátét M4	4
18	Csavar M6x35 mm	6
19	Megerősítő lemez	1
20	Vezérlőpanel	1
21	Ellenállásérzékelő	1
22	Motor tápvezeték	1
23	Súlyérzékelő kábel	1
24	Kerek kupak	2
25	Akkumulátor tartó	1
26A	Kábelcsatlakozó (férfi-nő)	1
26Y	Kézifék kábel (kettős nő)	1
27	Megerősítő lemez adapter	1
28A	Kapcsoló (hím)	1
28Y	Kapcsoló (nő)	1
29	Kommunikációs kábel	1
30	Mágneses tartó	1
31	Érzékelő tartó	1
32	M10 anya	4
33	Vezető rúd	2

34	Üreges keret 32 mm	1
35	Üreges keret végdugó 32 mm	1
36	Üreges keret dugattyú 32 mm	1
37	Keretvégygyűrű 32 mm	2
38	Dugattyúgyűrű 32 mm	2
39	Üreges keret 40 mm	1
40	Üreges keret végdugó 40 mm	1
41	Üreges keret dugattyú 40 mm	1
42	Keretvégygyűrű 40 mm	2
43	Dugattyúgyűrű 40 mm	2
44	Golyós csapágyak 6000RS	1
45	Golyós csapágyak 6001RS	1
46	Alap	1
47	Forgó talp	1
48	Acél kábel tartó	3
49	Forgókeret megerősítő lemez	1
50	Összekötő tengely	1
51	Súlyválasztó tárcsatartó	1
52	Hordozócsavar	4
53	Kerek mágnes	5
54	Csiga $\Phi 50$	17
55	Golyós csapágy 6000ZZ	1
56	Rögzítőgyűrű $\Phi 26$	2
57	Tárcsatámasz	2
58	Mágneses tárcsa $\Phi 58$ (4 lyukkal)	1
59	Csiga 32 mm	1
60	Csiga 25 mm	1
63	Nylon alátét	4
65	Vákuumszivattyú	1
67	Első lemez	1
68	Acél kábelfej	2
69	Alumínium állítható csatlakozó	2
70	Karabiner	2
71	Húzófogantyú	2
72	Kábel	2
73	Acél drótkötél	1
74	Üreges kupak	2
75	Alsó kupak 32 mm	1

76	Alsó sapka 40 mm	1
78	Kerek alátét	1
81	T alakú csatlakozó	1
82	Rugós alátét $\Phi 28$	1
88	Phillips fejű csavar M5x12mm	2
91	Phillips fejű csavar M4x8mm	2
93	Phillips fejű csavar M5x20mm	1
97	Csavar M6x20 mm	1
101	Lapos alátét M6	2
103	Nylon anya M6	1
105	Lapos alátét M8	51
109	Lapos alátét M10	2
112	Csavar M6x35 mm	4
113	M10x40 mm-es csavar	2
114	Anyacsavar M10	4
115	Phillips csavar M6x12mm	1
116	Csavar M8x12 mm	1
117	Csapos gomb	1
119	Csavaros kupak $\Phi 19,5$	22
120	Fali tartó	2
122	Rugós alátét M8	8
126	Nylon anya M8	17
128	Phillips fejű csavar M8x30mm	8
129	Phillips fejű csavar M8x50 mm	4
130	PU cső	3
133	Allen kulcs T5	1
134	T6 imbuszkulcs	1
135	Csavarkulcs 19 mm/22 mm	1
136	Csavarkulcs	1
137	Nylon anya M4	2
138	Imbuszkulcs T4	1
139	Egyirányú szelep	2
140	Egyirányú szelep alátét	2
141	Négyszögletes alátét	1
142	Alsó alátét	2
143	Vákuumszivattyú rögzítőlemez	1
144	Akkumulátor tartó	1
145	Súlyosztó	4

146L	Bal oldali alapkeret	1
146R	Jobb oldali alapkeret	1
147L	Bal oldali merevítő keret	1
147R	Jobb oldali merevítő keret	1
148	Lemez tartó	2
149	Állítható alátét	4
150	M6x10 mm-es csavar	12
151	M6x10 mm-es csavar	4
152	M10x12 mm-es csavar	1
153	M6x12 mm-es csavar	1
154	M6x15 mm-es csavar	10
155	Csavar MxX60 mm	2
156	Csavarfej $\Phi 28$	2
157	Csavaros kupak M8x30mm	9
158	Csavar M6x18 mm	15
159	M4x8 mm-es csavar	9
160	Csavar M10x20 mm	2
161	Csillapító alátét	2
162	M5x15 mm-es csavar	2
163	M8x85 mm-es csavar	2
164	Hatszögletű anya M12	1
165	Rugós alátét M10	2
166	I alakú védőburkolat	2
168	Öntapadó csavar M8x50mm	4
169	Táglási keret	4
170	Csavaros kupak M8x60 mm	2
171	Csavaros kupak M8x15 mm	12
172	Csatlakozó kábel	1
173	Öntapadó csavar ST4,0x12 mm	2
174	Tágló csavar M10x80 mm	4
175	Táglási csavar M10x60mm	4

Útmutató edzéshez

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

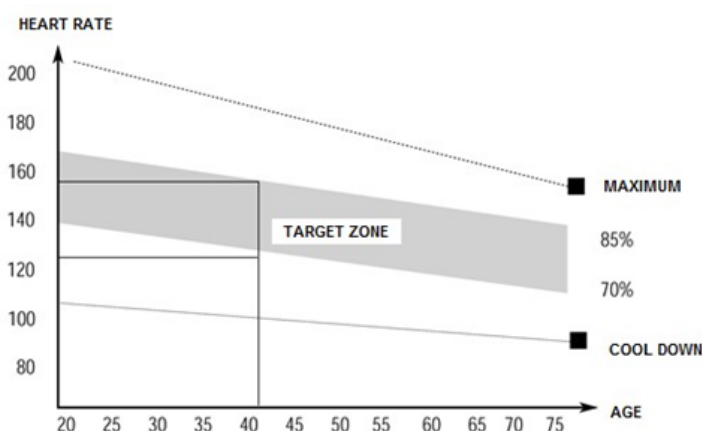
1. BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, hogy csökkentsék a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtó gyakorlatok elvégzését. Húzáskor maradjon körülbelül 30 másodpercig a végpozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon.



2. EDZÉS

Ez a fázis a leginkább fizikailag igényes rész. A rendszeres edzés erősíti az izmokat. A tempót maga határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy az edzés során végig azonos legyen. A pulzusszámnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ez a fázis legalább 12 percig tartson. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

3. LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer megnyugtatót és az izmok ellazítását szolgálja. Körülbelül 5 percig tart. Ismételje meg a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytassa a gyakorlást lassabb tempóban. Az izmok nyújtása a gyakorlat után rendkívül fontos – kerülje a hirtelen mozdulatokat és a rugózást.

A fizikai állapot javulásával meghosszabbíthatja és növelheti az edzés intenzitását. Edzen rendszeresen, legalább hetente háromszor.

IZOMFORMÁLÁS

Az izmok formálása érdekében fontos, hogy nagy terhelést állítson be. Az izmok nagyobb terhelésnek lesznek kitéve, ami miatt előfordulhat, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, mint szokott. Ha egyidejűleg javítani szeretné az állóképességét, akkor módosítania kell az edzésprogramját. A bemelegítés és az edzés végső szakaszában edzen a szokásos módon, de az edzés végén növelje a készülék ellenállását. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzusszám a célterületen maradjon.

FOGYÁS

Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint a fitness edzésnél, de a cél más.

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az izzadságot, hogy elkerülje a korróziót. Tisztítsa meg a készüléket puha ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon súrolószereket vagy oldószereket a műanyag alkatrészekre.

2. Ha a gép zajszintje megnő, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes csavart és illesztést.
3. A terméket tiszta, szellőző és száraz helyen kell elhelyezni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.
5. Rendszeresen kenje meg az összes mozgó alkatrészt.

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.

