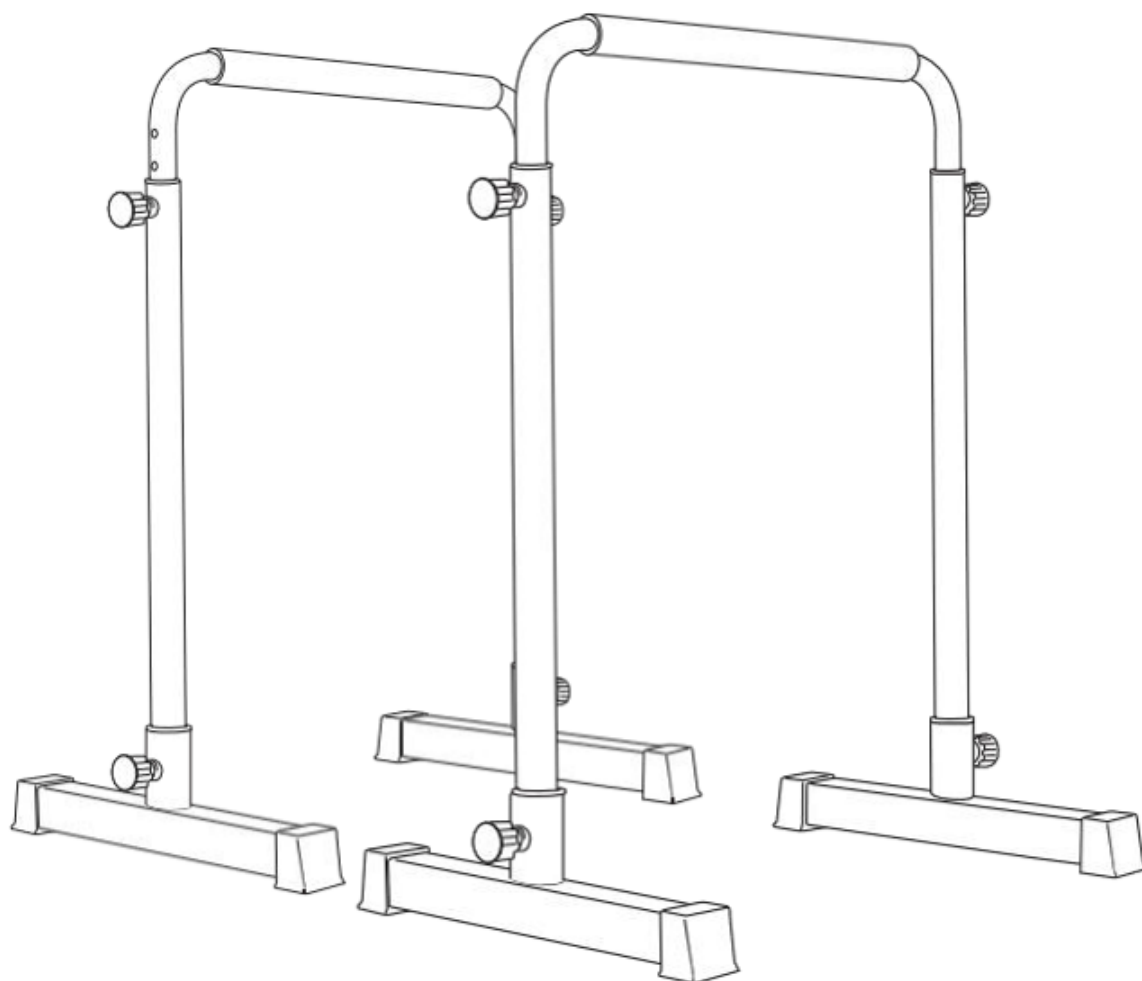




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU
IN 27213 Állítható rudak inSPORTline Push Up PU2000



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
KARBANTARTÁS	3
TERMÉK LEÍRÁS.....	4
ALKATRÉSZ LISTA	4
ÖSSZESZERELÉS	5
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ	6
KÖRNYEZETVÉDELEM	8

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

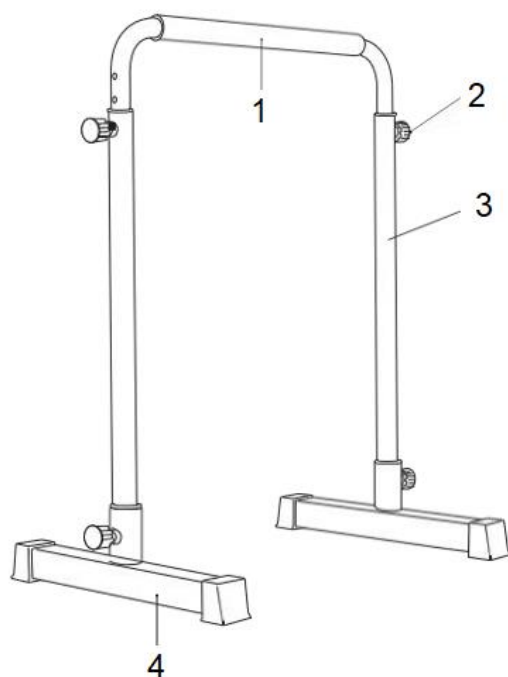
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- Gyermek és háziállatok elől elzárva tartandó.
- Egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más rendellenes fizikai tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést.
- Tartsa távol végtagjait a mozgó alkatrészekről.
- Helyezze a gépet sík, szilárd és tiszta felületre.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt, ne viseljen bő ruházatot vagy ékszert.
- Csak arra a célra használja, amelyre a gépet összeszerelték.
- Ne végezzen engedély nélküli módosításokat.
- Használat közben távolítsa el minden éles tárgyat a készülék körül.
- Biztonsági okokból hagyjon legalább 0,6 m szabad helyet a készülék körül.
- Korlátozott szellemi vagy fizikai képességű személyek nem használhatják a gépet.
- Edzés előtt mindig melegítse be az izmait.
- Ha éles szélék jelennek meg a gépen, azonnal hagyja abba a használatát.
- Ne tegyen éles tárgyakat a készülékre. Az állítható alkatrészek nem zavarhatják a felhasználó mozgását.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gépet; Győződjön meg arról, hogy minden csatlakozás szorosan rögzítve van.
- Maximális súlykorlát: 200 kg
- Kategória: H otthoni használatra
- FIGYELMEZTETÉS: Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azok számára, akiknek már meglévő egészségügyi problémáik vannak. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata által okozott személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

KARBANTARTÁS

- Rendszeresen kenje meg az összes mozgó alkatrészt.
- Ellenőrizze és húzza meg az összes csatlakozást.
- Tisztítsa meg a készüléket nedves ruhával és nem maró hatású tisztítószerrel.
- Rendszeresen ellenőrizze a készüléket kopás vagy sérülés jelei szempontjából.
- Azonnal cserélje ki a kopott vagy sérült alkatrészeket.

TERMÉK LEÍRÁS



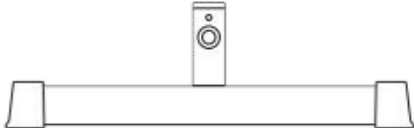
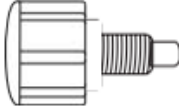
1. markolat

2. kézi beállítócsavar

3. váz

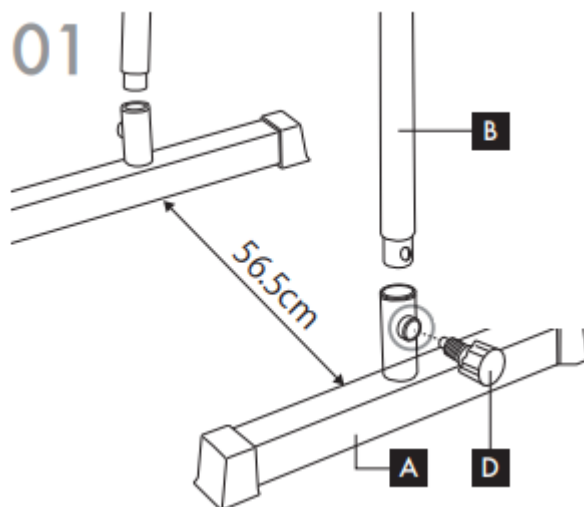
4. alap

ALKATRÉSZ LISTA

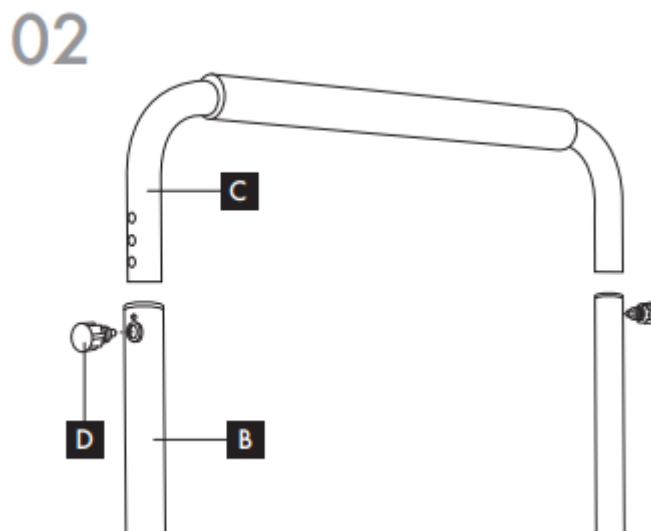
A 	B 
4x alap	4x váz
C 	D 
2x fogantyú	8x kézi beállítócsavar

ÖSSZESZERELÉS

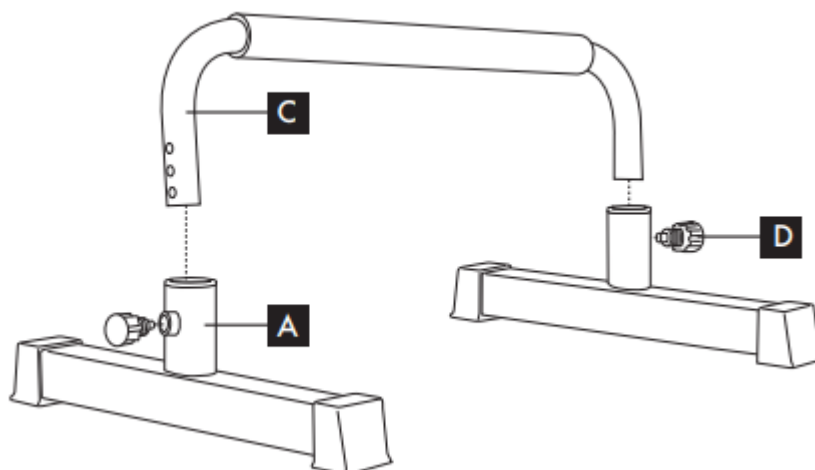
Telepítse sík, tiszta és akadálymentes felületre. Győződjön meg róla, hogy elegendő szabad hely van. Rögzítse a keretet (B) az alaphoz (A) kézi gombok segítségével.



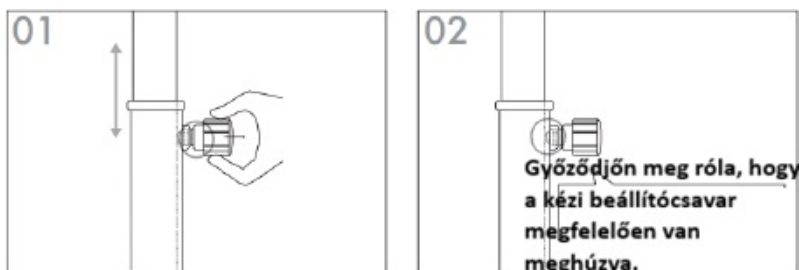
Rögzítse a fogantyúkat (C) a keretekhez (B), és rögzítse azokat kézi beállítócsavarral (D).



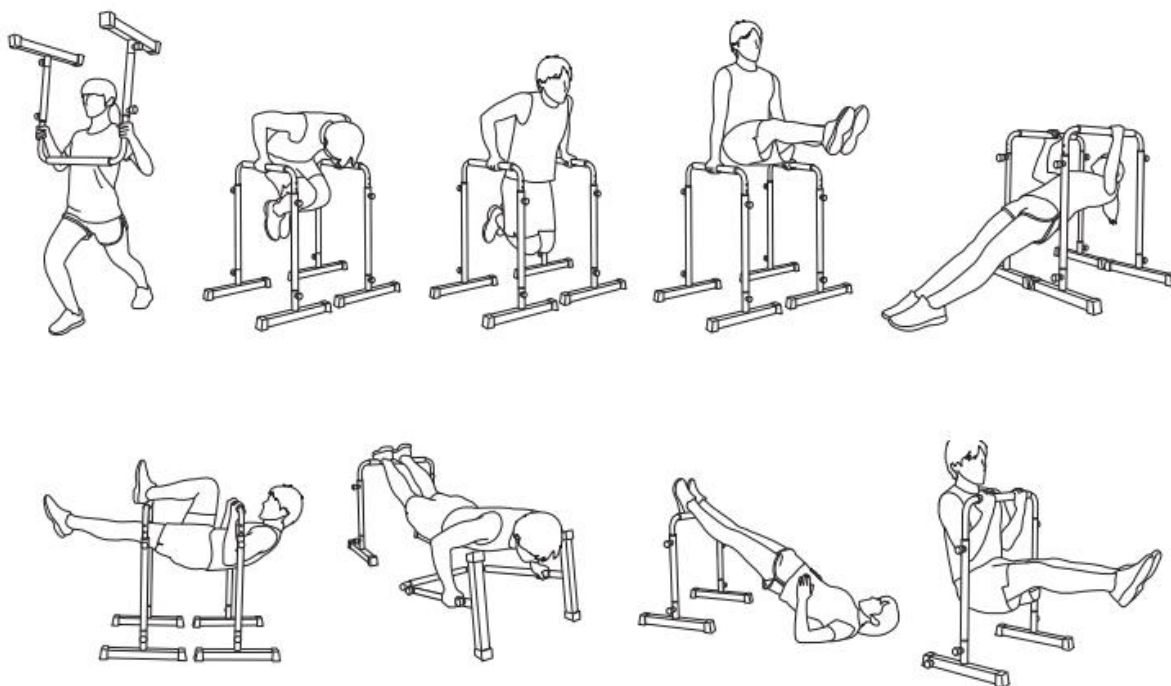
A fogantyúkat (C) közvetlenül az alaphoz (A) rögzítheti.



A magasság beállításához csavarja ki a kézi gombot (D), és állítsa be a magasságot. A magasságot mindig egyenletesen állítsa be.



PÉLDÁK GYAKORLATOKHOZ



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

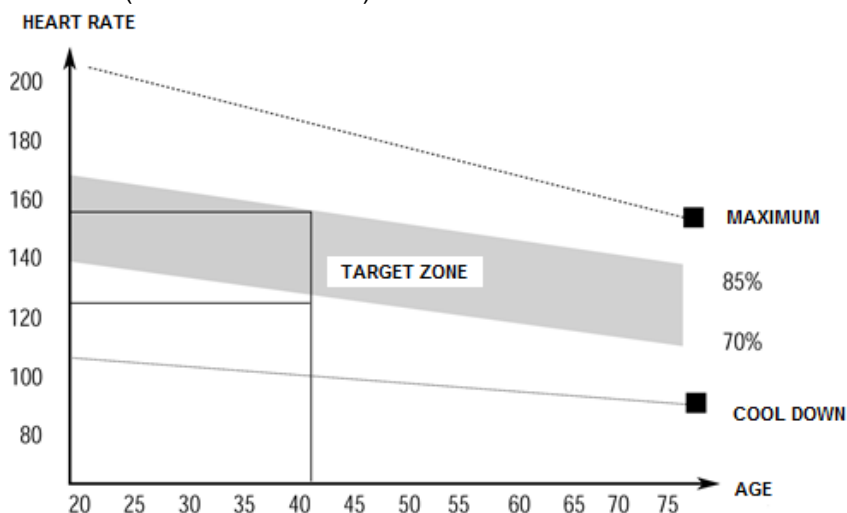
BEMELEGÍTÉS

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.



2. 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.

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 megóvjaa 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.

