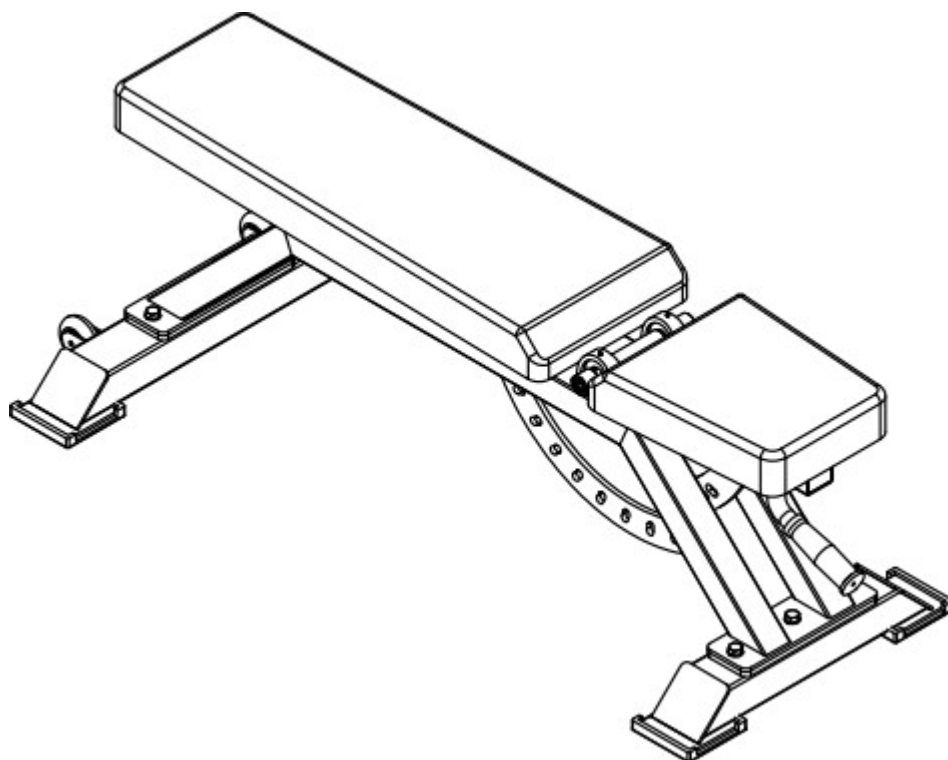




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 27231 állítható edzőpad inSPORTline X-NT FB10



TARTALOM

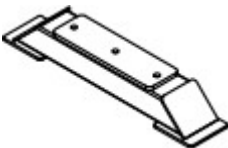
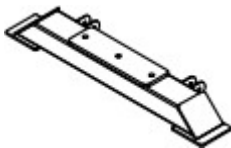
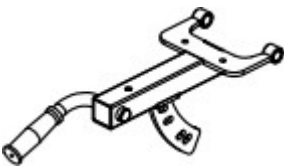
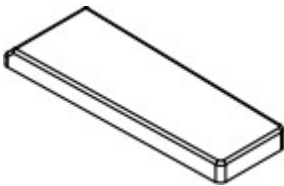
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
ALKATRÉSZEK	4
ÖSSZESZERELÉS	5
KARBANTARTÁS.....	6
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	6
KÖRNYEZETVÉDELEM	8

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 UTASÍTÁSOK

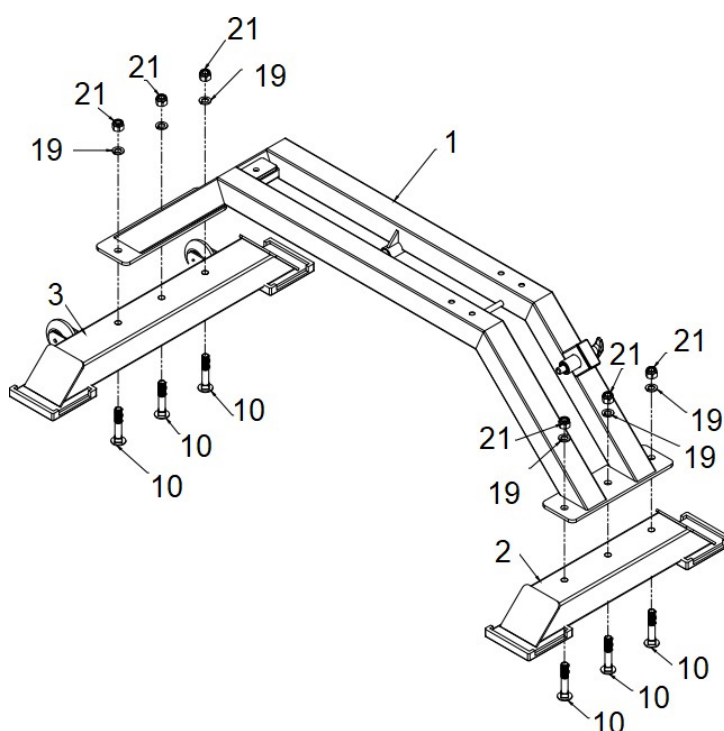
- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt ha a jövőben szüksége lenne rá.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Csak egy személy használhatja egyszerre.
- Ha rosszullétet, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más rendellenes testi tünetet érez, azonnal hagyja abba a használatát.
- Tartsa a végtagjait távol a mozgó alkatrészekről.
- Helyezze a gépet sík, szilárd és tiszta felületre.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt, ne viseljen túl laza ruházatot vagy ékszereket.
- Csak a gép gyártási céljának megfelelően használja.
- Ne végezzen nem engedélyezett módosításokat.
- Használat közben távolítsa el minden éles tárgyat a készülék környékéről.
- A készüléket legalább 0,6 m távolságra kell elhelyezni más tárgyaktól.
- A mentális vagy fizikai képességeikben korlátozott személyek nem használhatják a gépet.
- Edzés előtt mindig melegítse be az izmait bemelegítő gyakorlatokkal.
- Ha éles élek jelennek meg a gépen, azonnal hagyja abba a gép használatát.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a készülékre. Egyik állítható rész sem nyúlhat ki úgy, hogy akadályozza a felhasználó mozgását.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően rögzítve van-e.
- **Az edzőpad maximális teherbírása:** 350 kg
- **Kategória:** S kereskedelmi használatra
- **FIGYELMEZTETÉS:** Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvosi vizsgálat különösen fontos, ha egészségügyi problémákkal küzd. Az eladó nem vállal felelősséget a készülék használatával okozott esetleges sérülésekért vagy anyagi károkért.

ALKATRÉSZEK

 1. Fő váz 1x	 2. Első tartógerenda 1	 3. Hátsó tartógerenda 1	 4. A háttámla kerete 1
 5. Középső tengely 1	 6. Üléskeret 1x	 7. Ülészal 1x	 8. Háttámla 1x
 9. PA204 2	 10. M12*80 csavar 6	 11. M10*60 csavar 4x	 12. M8*70 csavar 1x
 13. M8*20 csavar 8	 14. M8*70 csavar 2	 15. Alátét M10 8	 16. Alátét M8 9
 17. Alátét M10 2	 18. Alátét M20 2	 19. Alátét M12 6	 20. M8*20 csavar 2
 21. Anyacsavar 12 6			

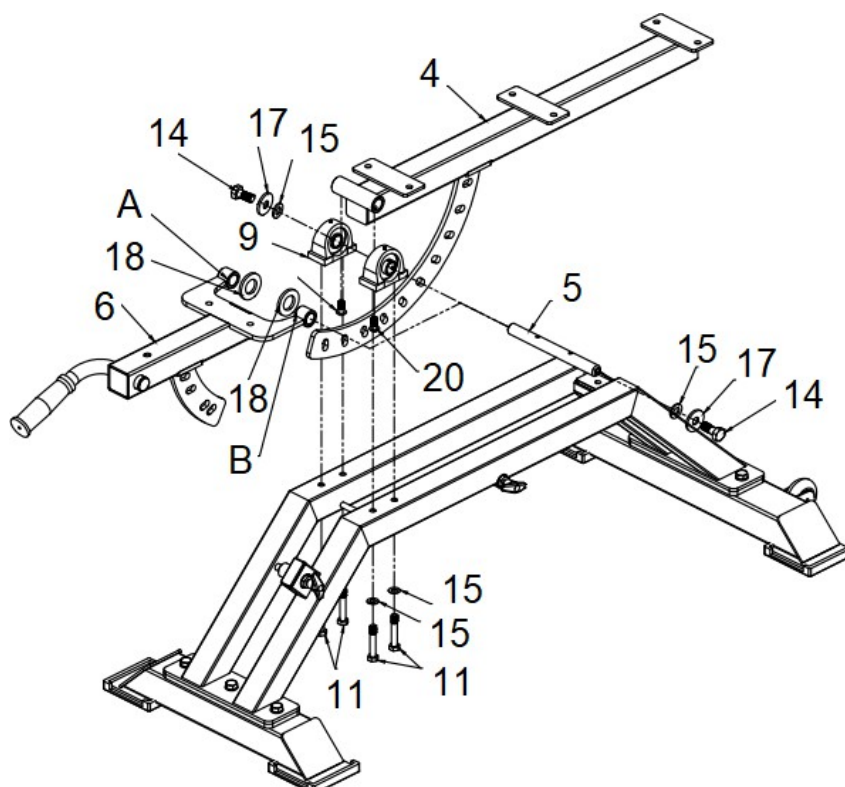
ÖSSZESZERELÉS

1. lépés

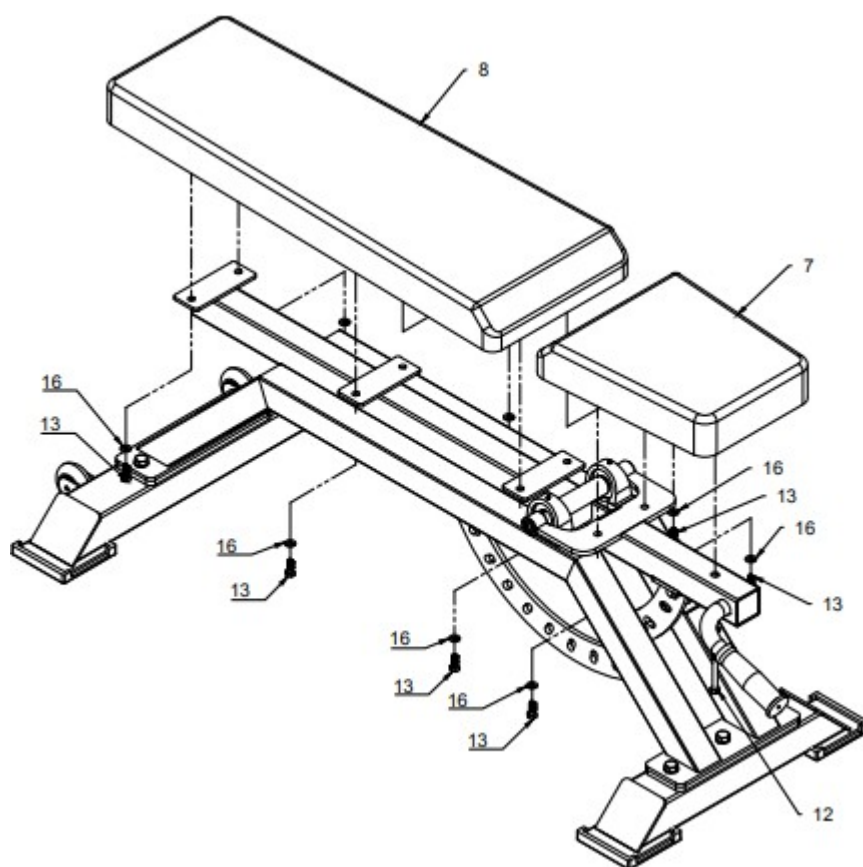


2. lépés

Ha a tengely és a csapágy között rés van, akkor az alátéttel (18) az egyik oldalon, és adott esetben a másik oldalon is töltse ki a rést.



3. lépés



KARBANTARTÁS

- A mozgó alkatrészeket rendszeresen kenje meg.
- Ellenőrizze és húzza meg az összes csatlakozást.
- A gépet nedves ruhával és nem maró hatású tisztítószerrel tisztítsa meg.
- Rendszeresen ellenőrizze a gépet kopás és sérülés szempontjából.
- A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal cserélje ki.

Útmutató gyakorlatokhoz

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

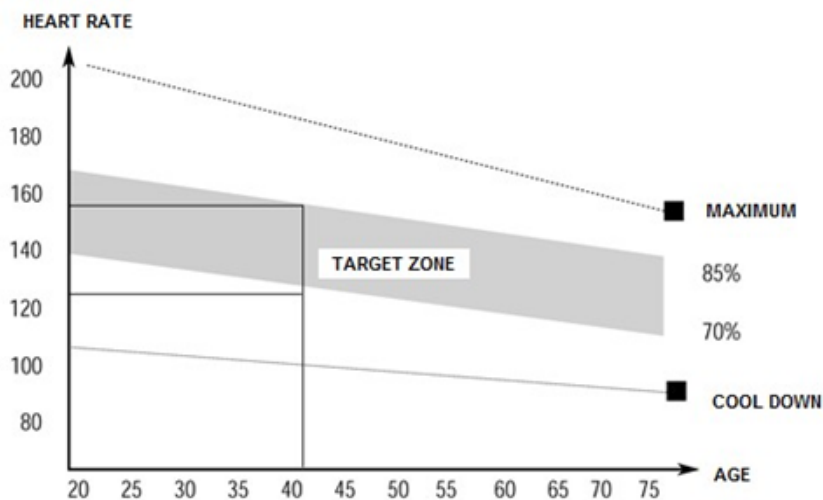
1. BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérellátásának javítására, az izmok bemelegítésére szolgál, csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtó gyakorlatok elvégzését. A nyújtás során maradjon körülbelül 30 másodpercig a végső pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne tegyen hirtelen mozdulatot.



2. A GYAKORLAT

Ez a fázis fizikailag megterhelőbb. A rendszeres edzés erősíti az izmokat. A tempót maguk határozhatják meg, de nagyon fontos, hogy az edzés egész ideje alatt azonos legyen. A pulzusszámnak a célzónában kell maradnia (lásd az alábbi ábrát).



Ez a fázis legalább 12 percig tartson. A legtöbb embernek ez a fázis 15-20 percig tart.

3. LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer tevékenységének megnyugtatósára és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percig kell tartania. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja a gyakorlatokat lassított tempóban. Az izmok nyújtása az edzés után rendkívül fontos – itt is kerülni kell a hirtelen mozdulatokat és a rezgéseket.

A kondíció javulásával meghosszabbíthatja az edzés időtartamát és növelheti az intenzitását. Edzen rendszeresen, legalább háromszor hetente.

IZOMZAT FORMÁLÁSA

Az izomépítéshez fontos a magas terhelés beállítása. Így az izmok nagyobb terhelésnek lesznek kitéve, ami miatt előfordulhat, hogy nem lesz képes olyan sokáig edzeni, amennyit szeretne. Ha egyidejűleg az állóképesség javítására is törekszik, akkor az edzést ehhez kell igazítani. A bemelegítés és a levezetés során edzen a szokásos módon, de a gyakorlat vége felé növelje a gép ellenállását. Valószínűleg lassítania kell a sebességet, hogy a pulzusszám a célterületen maradjon.

FOGYÁS

Az elégetett kalóriák mennyisége csak a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. Az elv ugyanaz, mint a kondicionáló edzésnél, 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 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.

