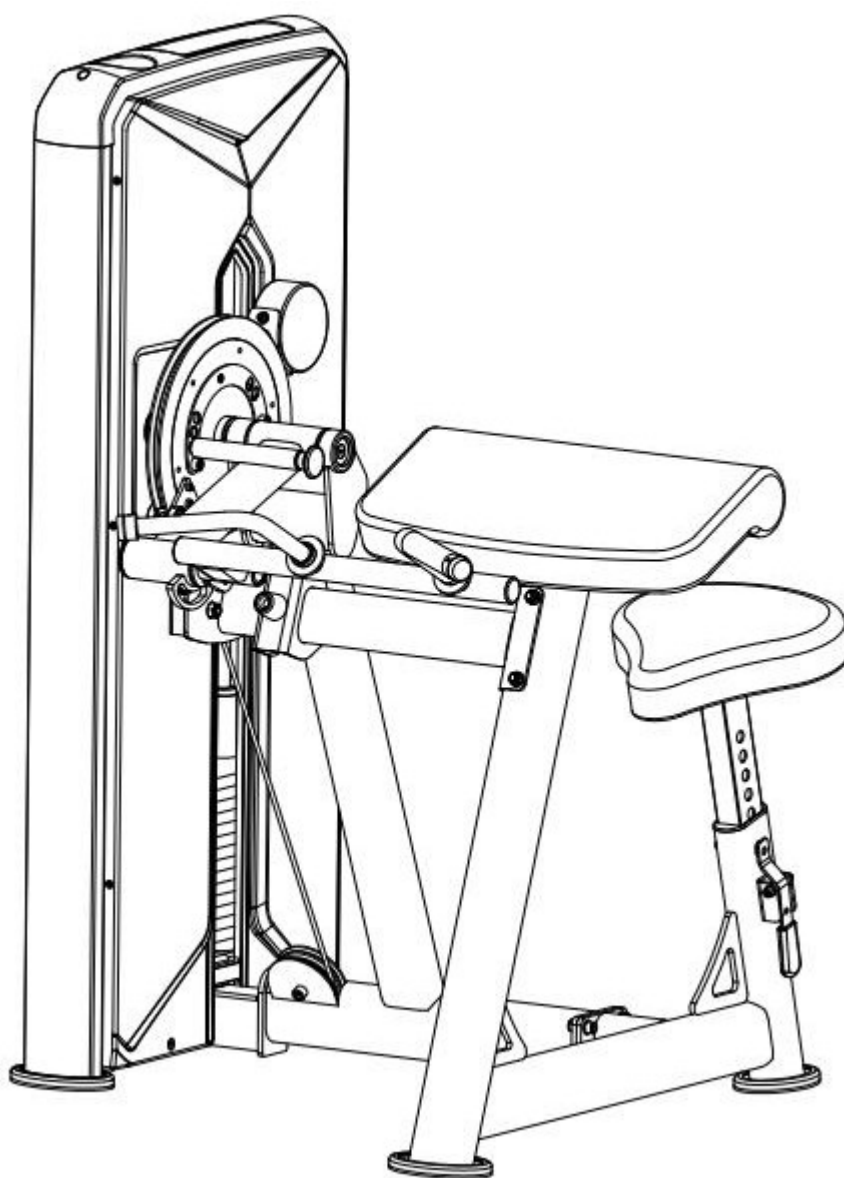




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

**IN 27711 Bicepsz és tricepsz edzőgép inSPORTline Velocer
BT75**

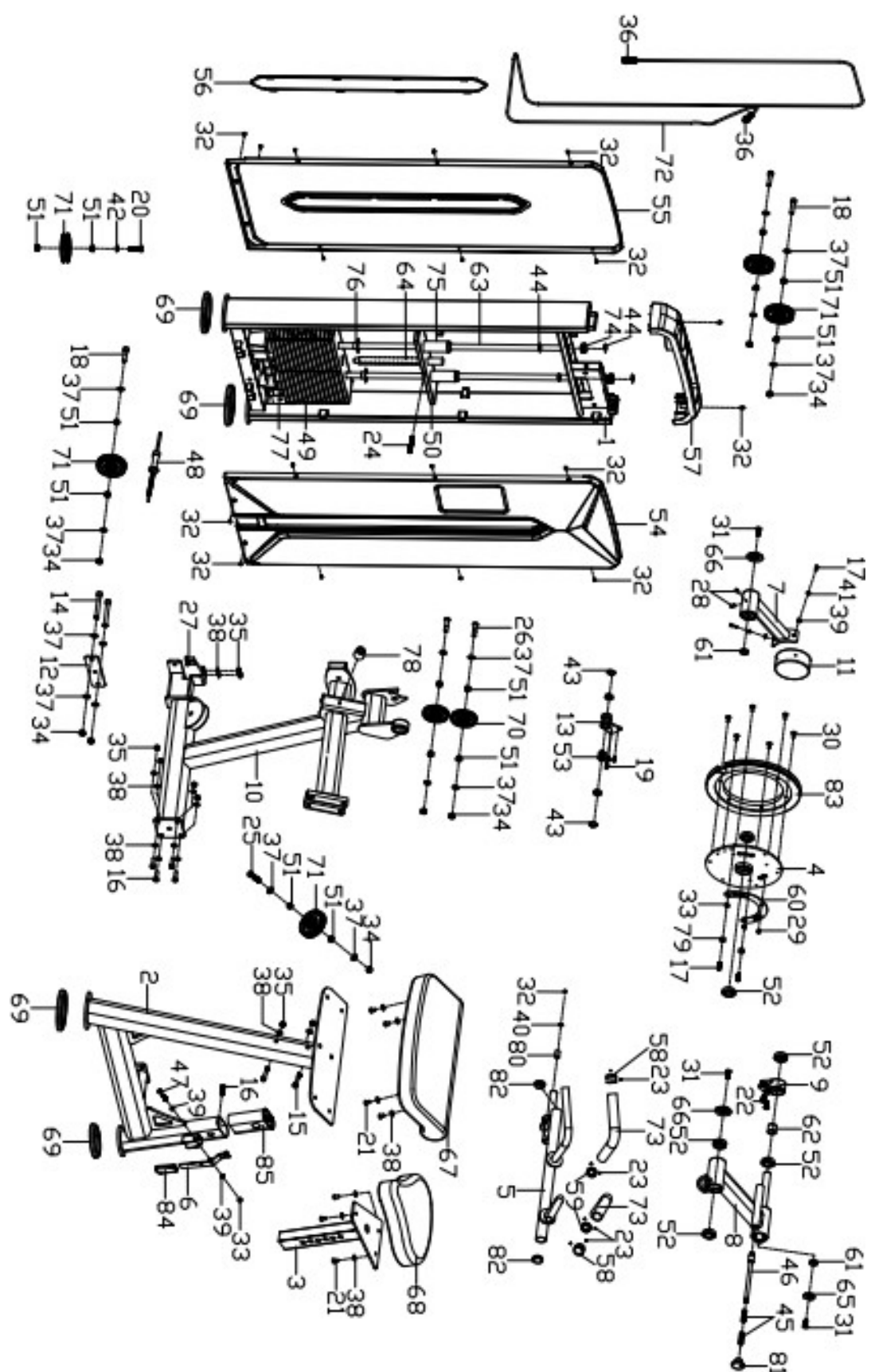


A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra, a www.insportline.eu-ra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt a későbbi felhasználáshoz.
- Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a csomag teljes-e, és minden alkatrész van-e. Csak eredeti pótalkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti, ajánlott 2 személy részvétele. Használat előtt ellenőrizze a termék helyes összeszerelését és szilárdságát. A készüléknek megfelelően kell működnie, hogy elkerülhető legyen a felhasználó sérülése. Ha a készülék nem működik megfelelően, kopás vagy sérülés jeleit mutatja, hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket szakembernek kell kicserélnie.
- Gyermekektől és háziállatoktól 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 a végtagjait a mozgó alkatrészekről.
- Helyezze a gépet sík, szilárd és tiszta felületre.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt, ne viseljen laza ruházatot vagy ékszert.
- Csak arra használja a gépet, amire tervezték.
- Ne végezzen jogosulatlan módosításokat.
- Használat közben távolítsa el minden éles tárgyat a készülék környékéről.
- A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad teret a készülék körül.
- Szellemileg vagy fizikailag korlátozott képességű személyek nem használhatják a gépet.
- Edzés előtt mindig melegítse be az izmait.
- Ha éles szélek jelennek meg a gépen, azonnal hagyja abba a gép 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.
- Ne lépje túl a megadott határértékeket.
- **Max. súlykorlát:** 180 kg
- **Kategória:** S kereskedelmi használatra
- **Méretek:** 121,5*121,5*146 cm
- **FIGYELMEZTETÉS:** Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos azok számára, akik már korábban is egészségügyi problémákkal küzdöttek. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata során vagy annak következtében bekövetkező személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZEK

Sz	Név	Mennyiség	Sz	Név	Mennyiség
1	Súlykeret	1	37	Lapos alátét $\varnothing 12,2 \times \varnothing 24 \times 2$	16
2	Fő keret	1	38	Lapos alátét $\varnothing 10,2 \times \varnothing 20 \times 2$	19
3	Üléskeret	1	39	Lapos alátét $\varnothing 8,2 \times \varnothing 16 \times 1,5$	4
4	Vezetőlemez	1	40	Lapos alátét $\varnothing 5,2 \times \varnothing 16 \times 1$	1
5	Korlát	1	41	Rugós alátét D8	2
6	Szorító	1	42	Rugós alátét D12	1
7	Kiegyensúlyozó keret	1	43	Rugós gallér D28	2
8	Állítható keret	1	44	Rögzítőgyűrű $\varnothing 15$	4
9	Megerősítő hüvely	1	45	Rugó	2
10	Összekötő keret	1	46	Vezető rúd	1
11	Ellensúlyok	1	47	Allen csavar M8*55	1
12	Csatlakozólemez	1	48	Mágneses retesz	1
13	Forgó tartókeret	1	49	Súly (5 kg)	14
14	Allen csavar M12*100	2	50	Vezetőlemez (5 kg)	1
15	Allen csavar M10*75	2	51	Persely	14
16	M10*30 imbuszcsavar	5	52	6005-2RS csapágy	6
17	M8*20 imbuszcsavar	4	53	Menet	1
18	Allen csavar M12*50	3	54	Első fedél	1
19	M6*12 imbuszcsavar	3	55	Hátsó fedél	1
20	Hatszögletű csavar M12*40	1	56	Hátsó díszburkolat	1
21	Phillips csavar M10*25	7	57	Felső fedél	1
22	M10*20 imbuszcsavar	2	58	Fedél	2
23	Csavar M5*3	8	59	Ház	2
24	Beállítócsavar M10*70	1	60	Vezető korlátozó lemez	1
25	M12*45 imbuszcsavar	1	61	Távtartó $\varnothing 25,1 \times \varnothing 30 \times 7$	2
26	Phillips csavar M12*50	2	62	Távtartó $\varnothing 25,1 \times \varnothing 30 \times 28$	1
27	Hatszögletű csavar M10*25	2	63	Vezető rúd	2
28	M8*16-os imbuszcsavar	2	64	Súlyválasztó rúd	1
29	M6*10-es imbuszcsavar	1	65	Fedél 1	1
30	Allen csavar M8*20	6	66	Fedél 2	1
31	Allen csavar M10*25	3	67	Karfa	1
32	Phillips csavar M5*10	19	68	Ülés	1
33	Nylon anya M8*H8	3	69	Gumi talp	4
34	Nylon anya M12*H11	8	70	Csiga 1	2
35	Nylon anya M10*H10	8	71	Csiga 2	5
36	Anyacsavar M12*H11	2	72	Kábel	1

73	Hüvely	2	80	Gumi persely	1
74	Dugó	2	81	Műanyag gomb	1
75	Nylon tengelypersely	2	82	Kerek sapka	2
76	Nylon karimás hüvely	2	83	Nagy tárcsa	1
77	Gumi dugó	2	84	Kormánycső hüvely	1
78	Állítható talp	1	85	Persely	1
79	Pufferkészlet	2			

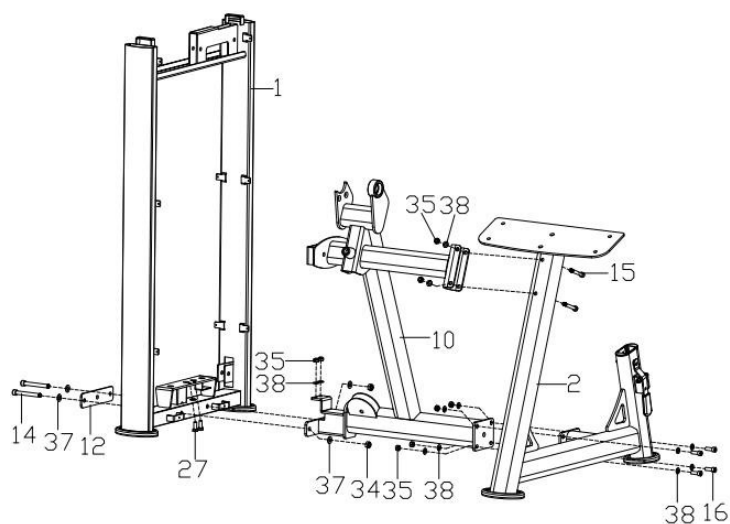
ÖSSZESZERELÉS

1. lépés

Csatlakoztassa az összekötő keretet (10) a kerethez (1) csavarokkal (27), alátétekkel (38) és anyákkal (35). Ezután rögzítse a keretek (1 és 10) összekapcsolását egy lemezzel (12), amelyet csavarokkal (14), alátétekkel (38) és anyákkal (34) rögzít.

Rögzítse a főkeretet (2) a csatlakozó kerethez (10) csavarokkal (15 és 16), lapos alátétekkel (38) és nejlón anyákkal (35).

Ellenőrizze az összes csatlakozás szorosságát.

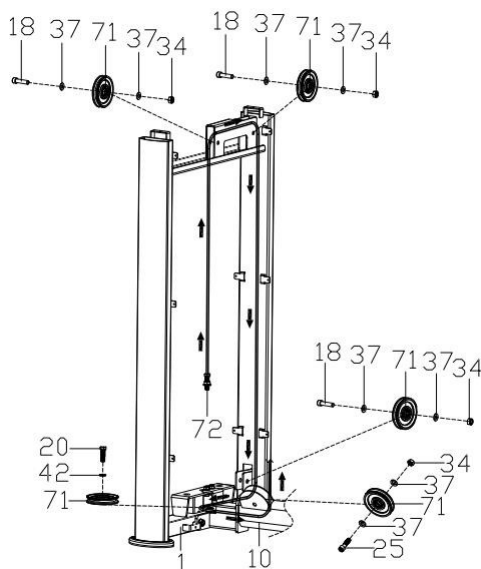


2. lépés

Vezesse a kábelt (72) az ábra szerint.

Rögzítse a tárcsákat (71) a kerethez (1) csavarokkal (18), alátétekkel (37) és anyákkal (34). Rögzítse a tárcsát (71) a keret (1) aljához csavarral (20) és alátéttel (42).

Rögzítse a csigát (71) a csatlakozó kerethez (10) csavarral (25), alátéttel (37) és anyával (34).

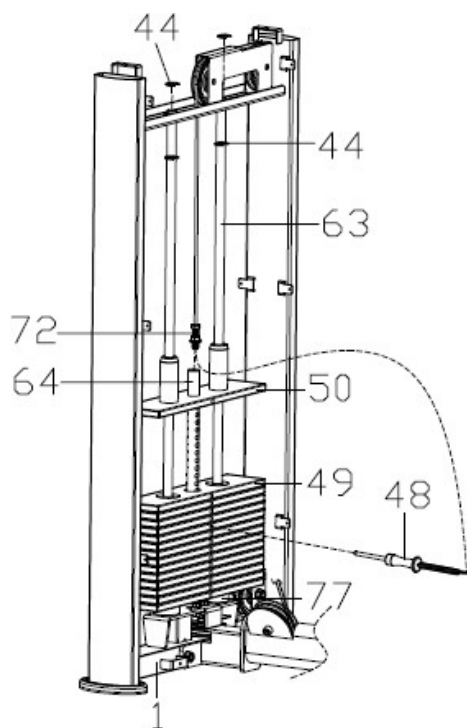


3. lépés

Rögzítse a gumidugókat (77), a vezetőrudakat (63), a súlyokat (49) és a vezetőlemezt (50) a kerethez (1) a sorrendben.

Rögzítse a vezetőrudakat (63) a kerethez (1) a rögzítőgyűrű (44) segítségével.

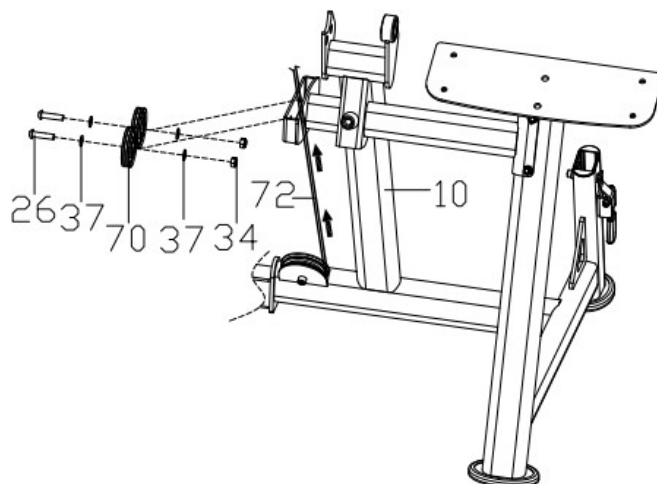
Helyezze be a reteszt (48) a súlyba (49), majd a súlyválasztó rudat (64). Csatlakoztassa a retesz kábelt. (48) a kábelhez (72), majd rögzítse a súlyválasztó rúdhoz (64).



4. lépés

Húzza meg a kábelt (72) az ábra szerint.

Rögzítse a csigákat (70) a kerethez (10) csavarokkal (26), alátétekkel (37) és anyákkal (34).

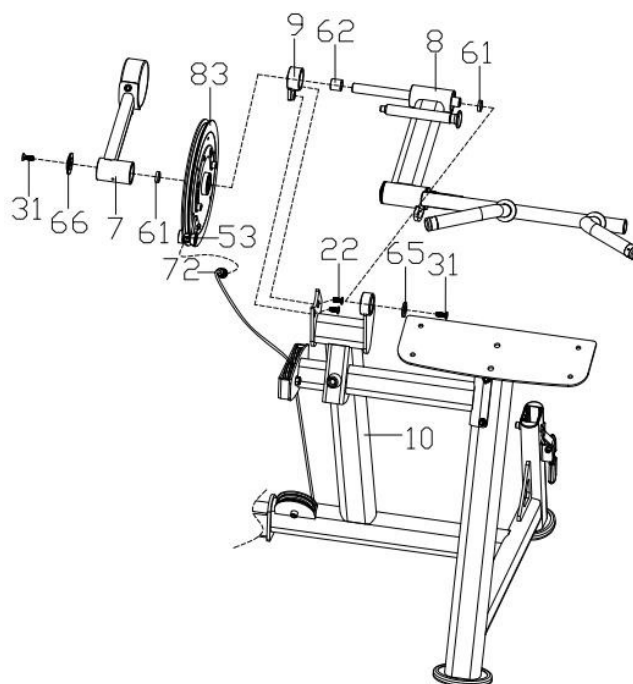


5. lépés

A betétek (61 és 62) a keretszerkezet (7 és 8) és a nagy csiga (83) belsejében találhatók. A keret (8) külső oldalán található egy betét (61). Ezután az egész szerkezetet csavarokkal (31), 1. fedéllel (65) és 2. fedéllel (66) rögzítjük.

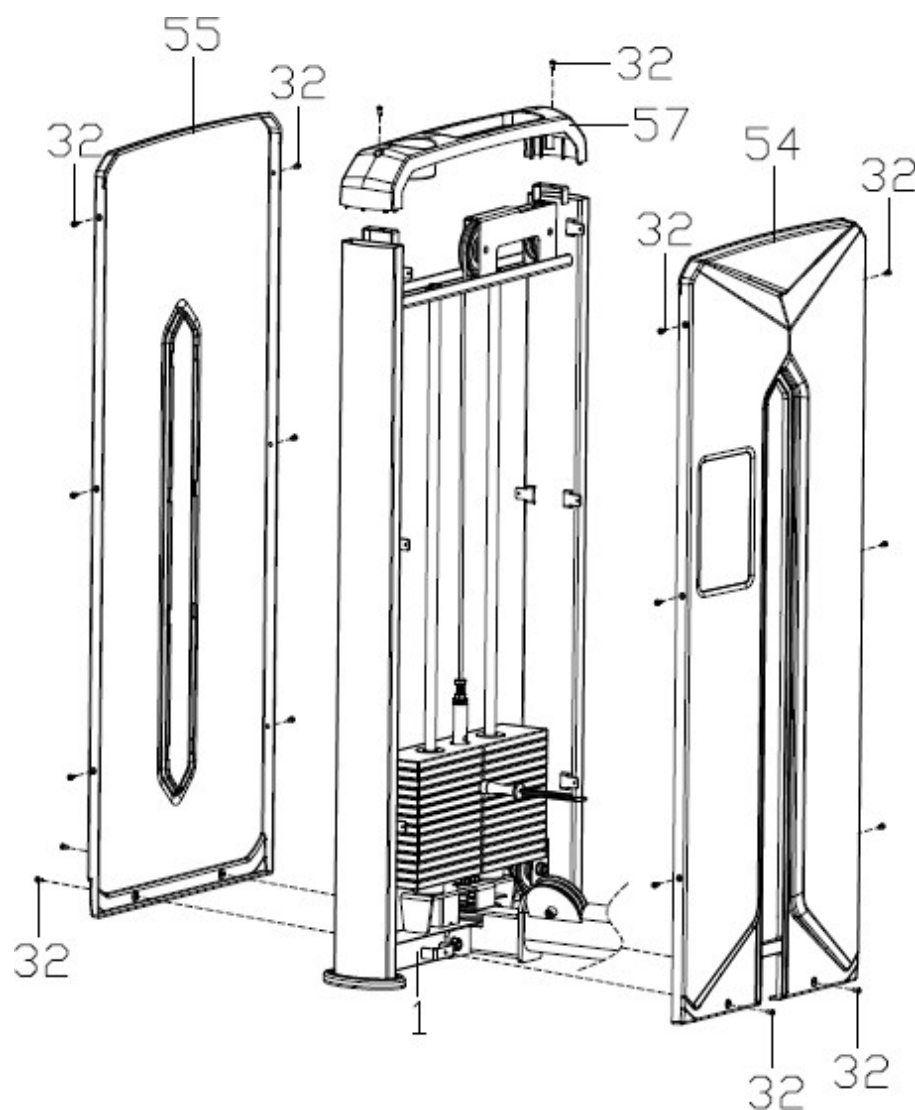
A csavarokkal (22) rögzítse a megerősítő hüvelyt (9) a kerethez (10).

Csatlakoztassa a kábel végét (72) a menethez (53).



6. lépés

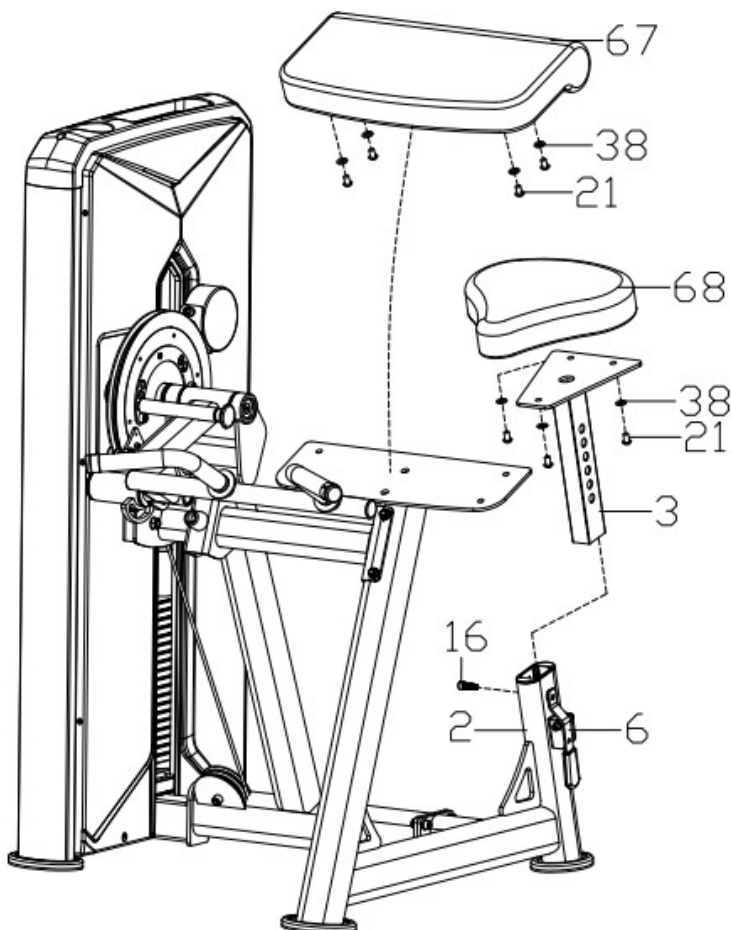
Csavarokkal (32) rögzítse a fedeleket (54, 55, 57) a kerethez (1).



7. lépés

Csavarja ki a csavart (16) a keretből (2) és húzza ki a szorítót (6). Csúsztassa a keretet (3) a keretbe (2) és állítsa be a kívánt magasságot. Ezután rögzítse a szorítóval (6). Ezután rögzítse a szorítót a csavarral (16). Rögzítse az ülést (68) a kerethez (3) a csavarokkal (21) és alátétekkel (38).

Rögzítse a tartót (67) a kerethez (2) a csavarokkal (21) és alátétekkel (38).



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 jeleinek felmerülése szempontjából.
- A kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

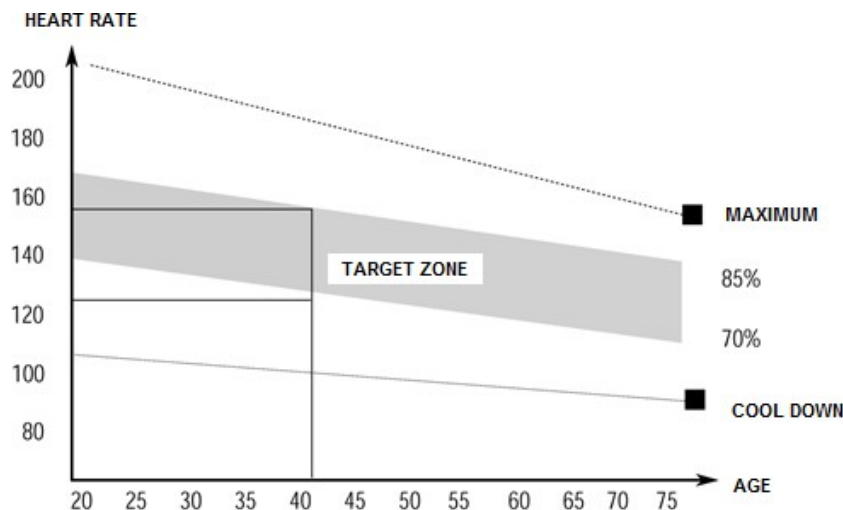
1. BEMELEGÍTÉS

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. LEHÜLÉS

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

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

IZOMFORMÁLÁS

Az izomformáláshoz fontos a magas terhelés beállítása. Az izmok nagyobb terhelésnek lesznek kitéve, ami miatt előfordulhat, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, mint szokásosan. Ha egyidejűleg javítani szeretné az állóképességét, akkor módosítania kell az edzésprogramját. A bemelegítés és az edzés végső szakaszában edzzen 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.

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.

