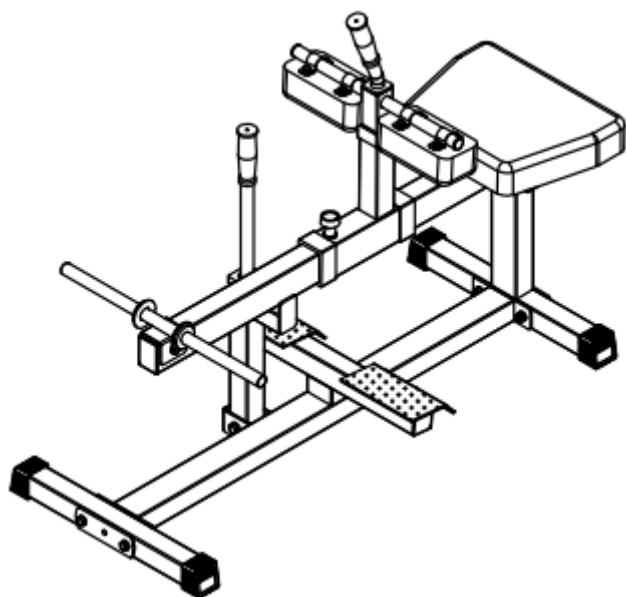




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 28151 Vádli erősítő inSPORTline X-NT SC20 Seated
Calf Raise

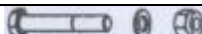


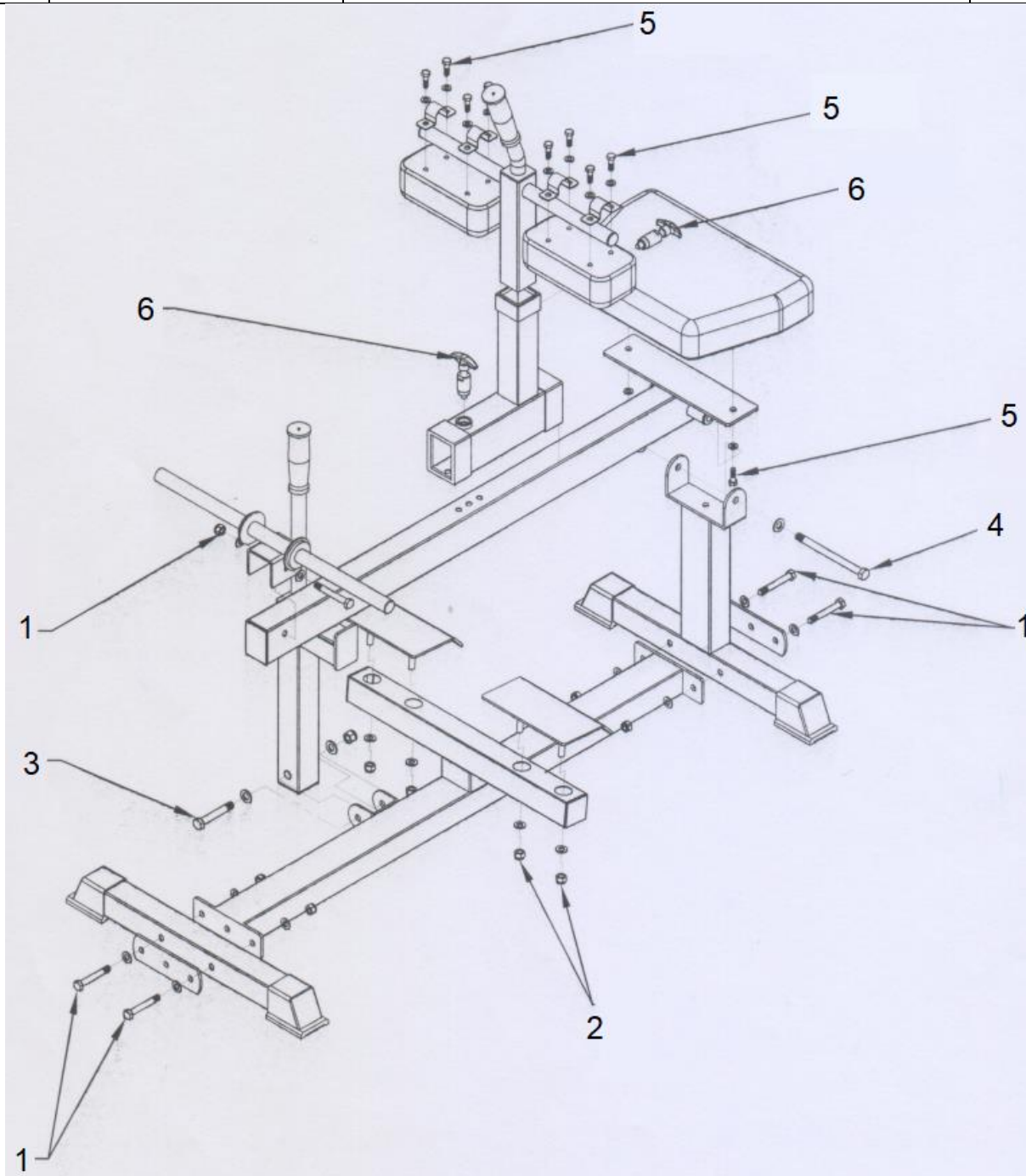
A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.
- Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze a csomag teljességét és az összes alkatrész állapotát. Kizárólag eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen engedély nélküli módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti, 2 személy általi összeszerelés ajánlott. Használat előtt ellenőrizze a termék helyes összeszerelését és szilárdságát. A készüléknek megfelelően kell működnie a felhasználó sérülésének elkerülése érdekében. Ha a készülék nem működik megfelelően, kopás vagy sérülés jeleit mutatja, hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket szakemberrel kell kicserélni.
- 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 legalább 0,6 m szabad helyet kell hagyni 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 akadályozhatják 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: 200 kg
- Kategória: S kereskedelmi 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.

ÖSSZESZERELÉS

1.		csavar M10x75, nut, washer	5x
2.		anya, alátét	4x
3.		csavar M12x75, anya, alátét	1x
4.		csavar M12x160, anya, alátét	1x
5.		csavar M8x25, alátét	10x
6.		csapszeg	2x



KARBANTARTÁS

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

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

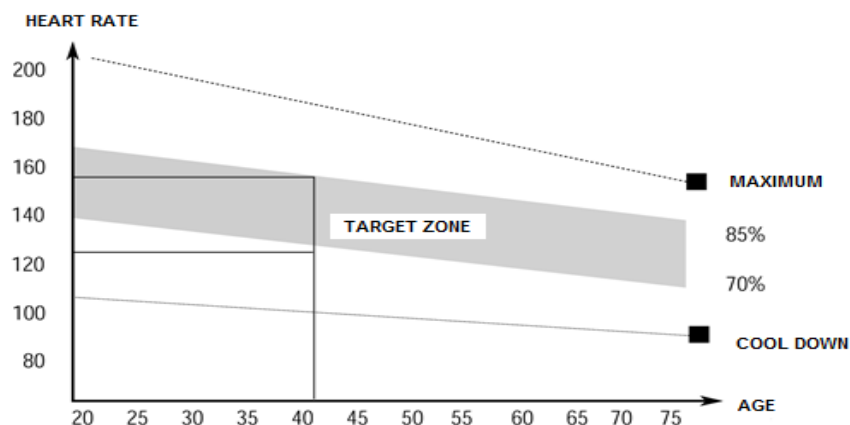
BEMELEGÍTÉS

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 módosítani kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítani 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 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.

