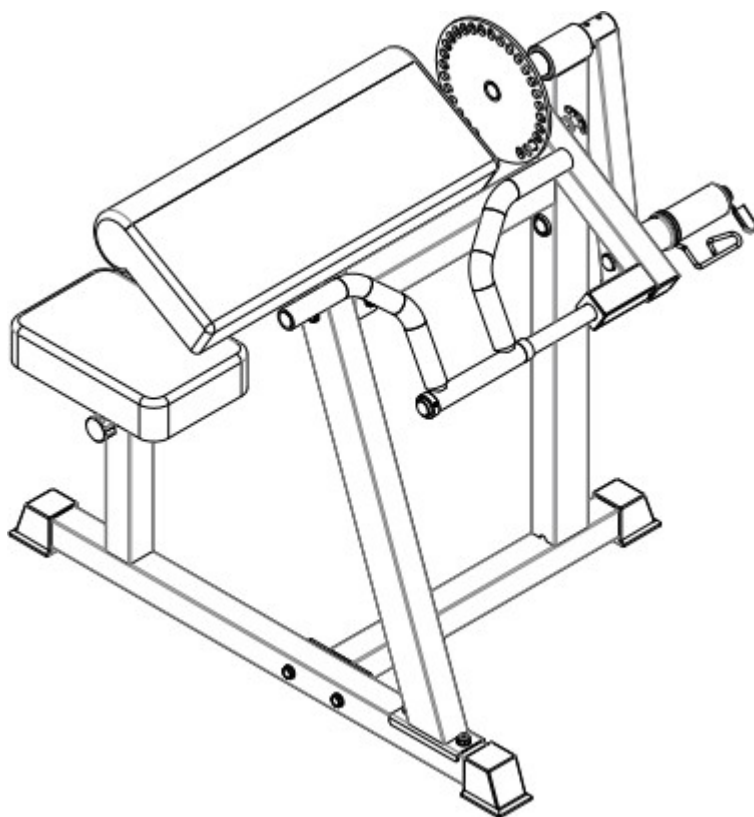




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
**IN 28152 inSPORTline X-NT BT20 bicepsz- és tricepsz-
erősítő edzőpad**

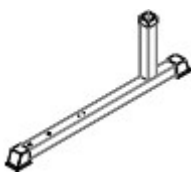
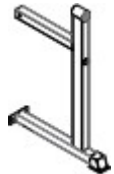
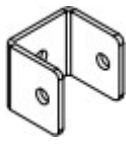
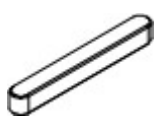
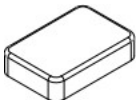
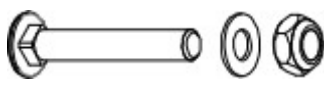
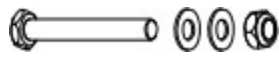
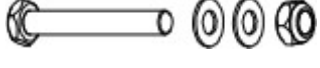
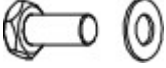


A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra, a www.insportline.eu oldalra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

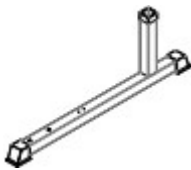
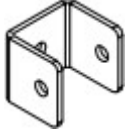
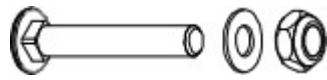
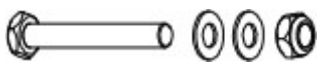
- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt a jövőbeni használatra.
- Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a csomag teljes-e, és minden alkatrész rendben van-e. Csak eredeti pótalkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat 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 a gyakorlást.
- 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 a gép összeállításának céljára használja.
- 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:** 120 kg
- **Kategória:** S kereskedelmi használatra
- **FIGYELMEZTETÉS:** Bármely 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 bekövetkezett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

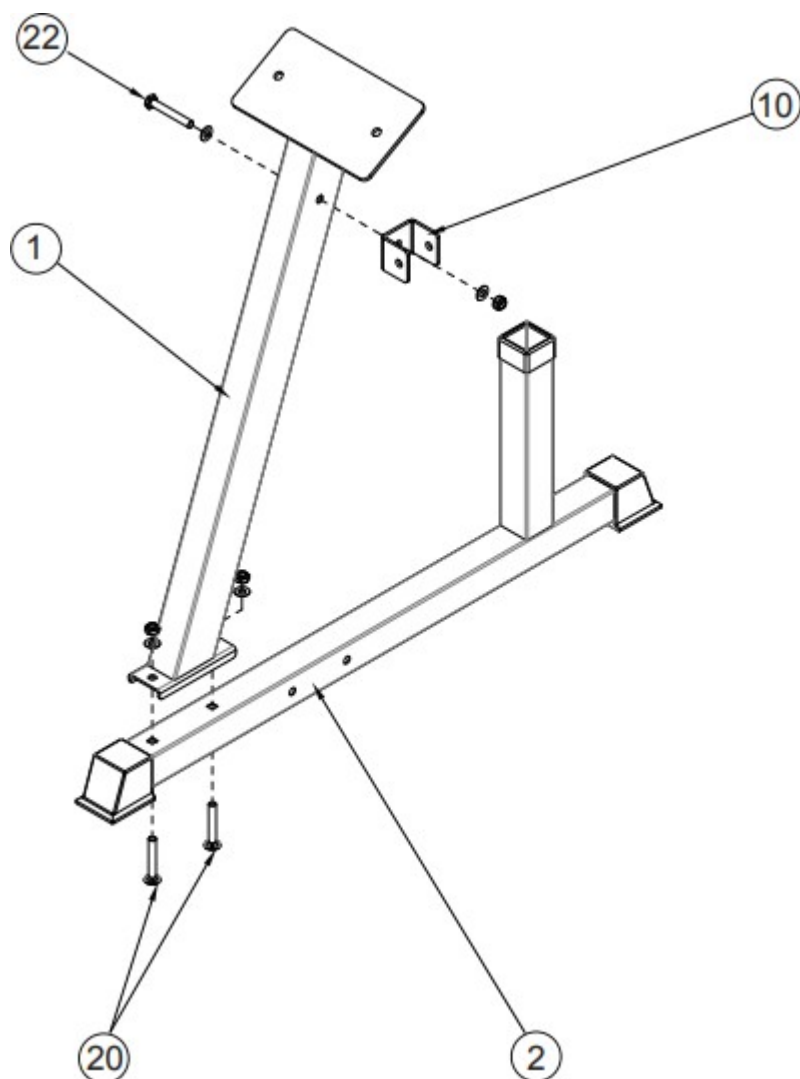
ALKATRÉSZEK

1.	Fő váz	1x	2.	Alap	1	3.	Függőleges keret	1x
								
4.	Tengely	1x	5.	Keret	1x	6.	Súlykeret	1x
								
7.	Üléskeret	1x	8.	Fogantyúk	1	9.	Dugó	1x
								
10.	Csatlakozólemez	1x	11.	Súly tartó	1x	12.	Biztonsági kapcsok	1
								
13.	Biztonsági kapcsok	1x	14.	Fém dugó	1	15.	Végdugó	1
								
16.	Kézi gomb	1	17.	Gumi gyűrű	1	18.	Karfa	1x
								
19.	Ülés	1x	20.	M10x65 csavar, alátét, anya	2	21.	Csavar M10x75, alátét, anya	1
								
22.	Csavar M10x70, alátét, anya	3	23.	M10x20 csavar, alátét	4			
								

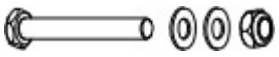
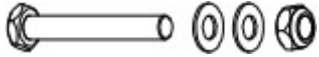
ÖSSZESZERELÉS

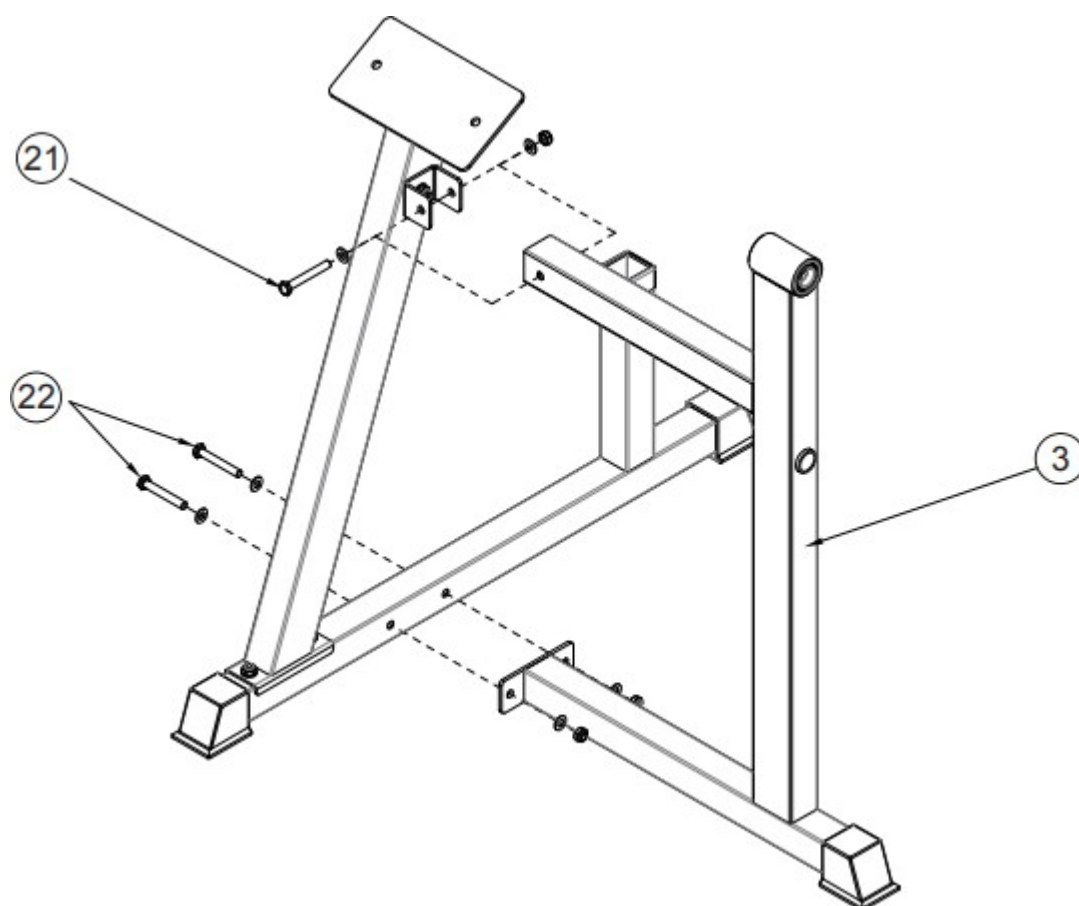
1. lépés

1.	Fő keret	1x	2.	Alap	1x	10.	Csatlakozólemez	1x
								
20.	Csavar M10x65, alátét, anya	2x	22.	Csavar M10x70, alátét, anya	1			
								



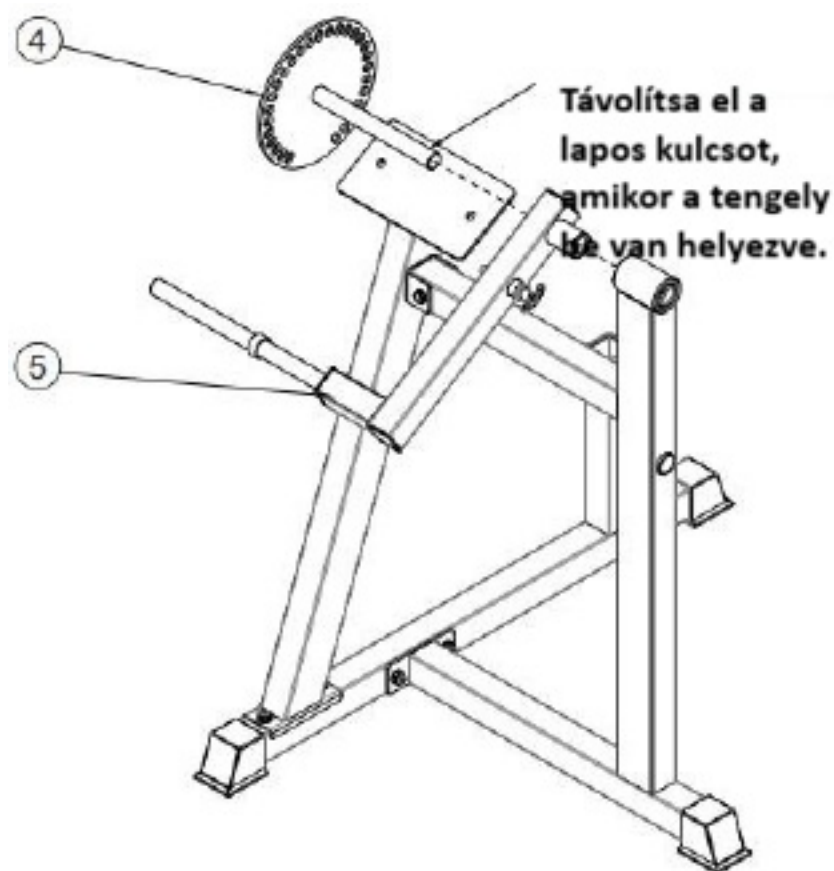
2. lépés

1.	Főkeret	1	21.	Csavar alátét, anya	M10x75, 1	22.	Csavar alátét, anya	M10x70, 2
								



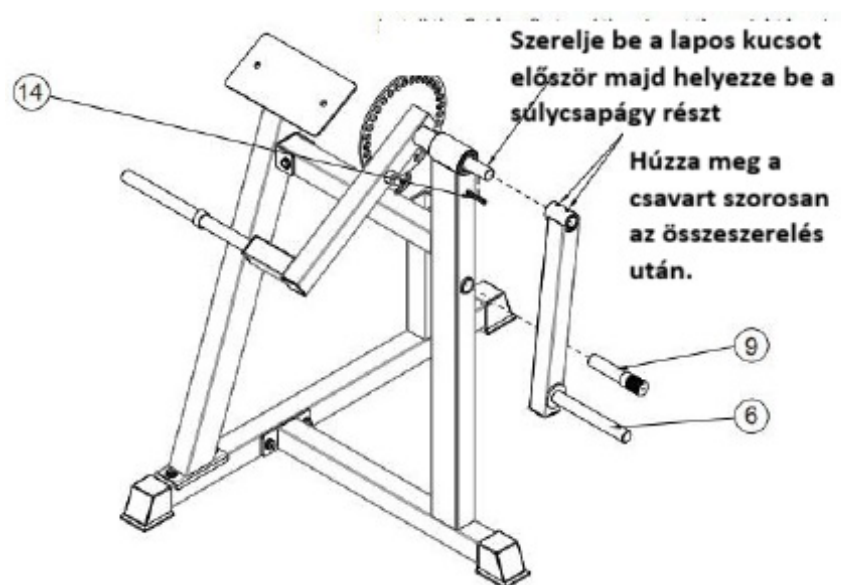
3. lépés

4.	Tengely	1	5.	Keret	1x
					

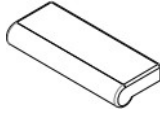
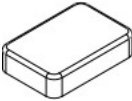
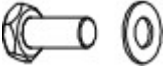


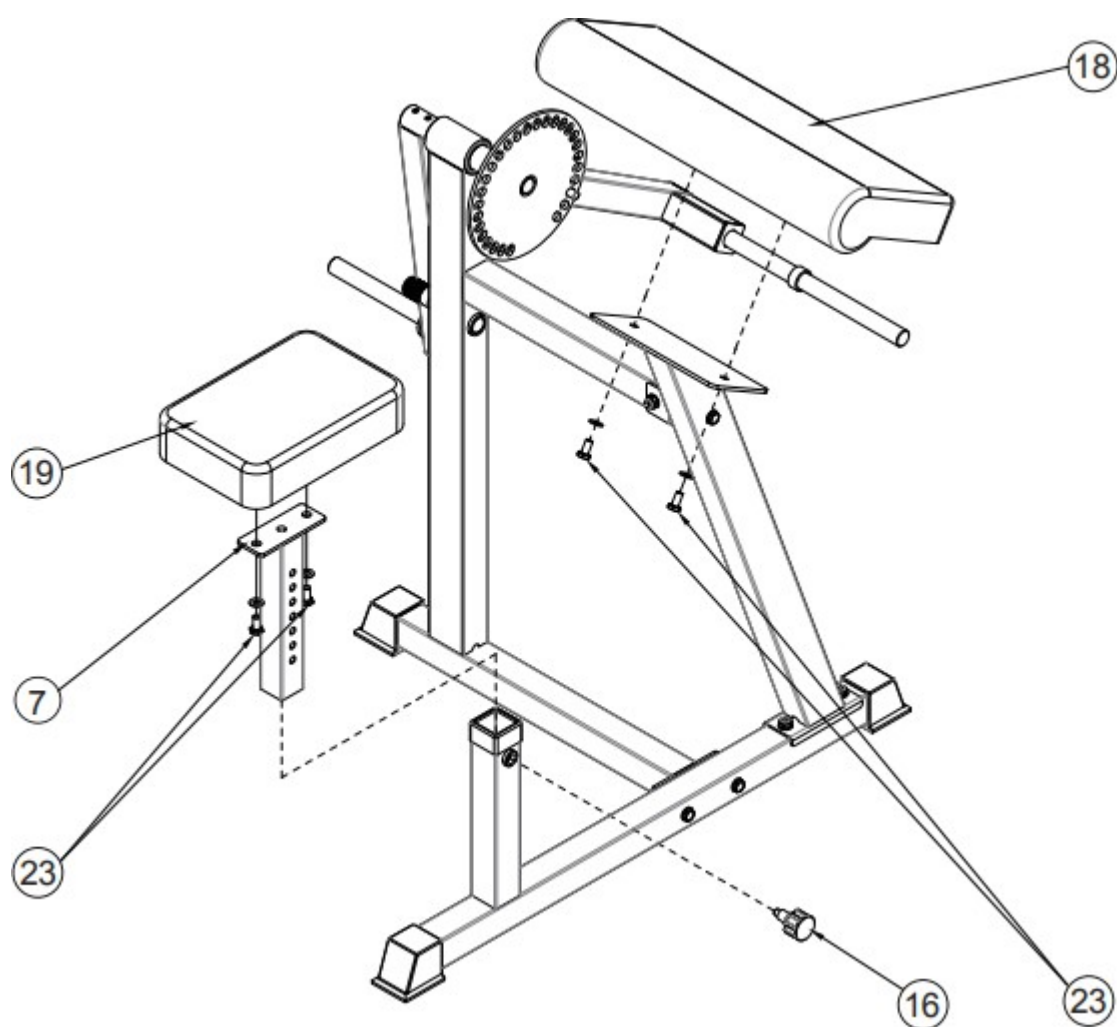
4. lépés

6.	Súlykeret	1x	9.	Dugó	1x	14.	Fém dugó	1x
								

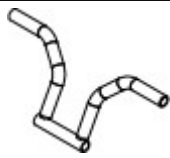


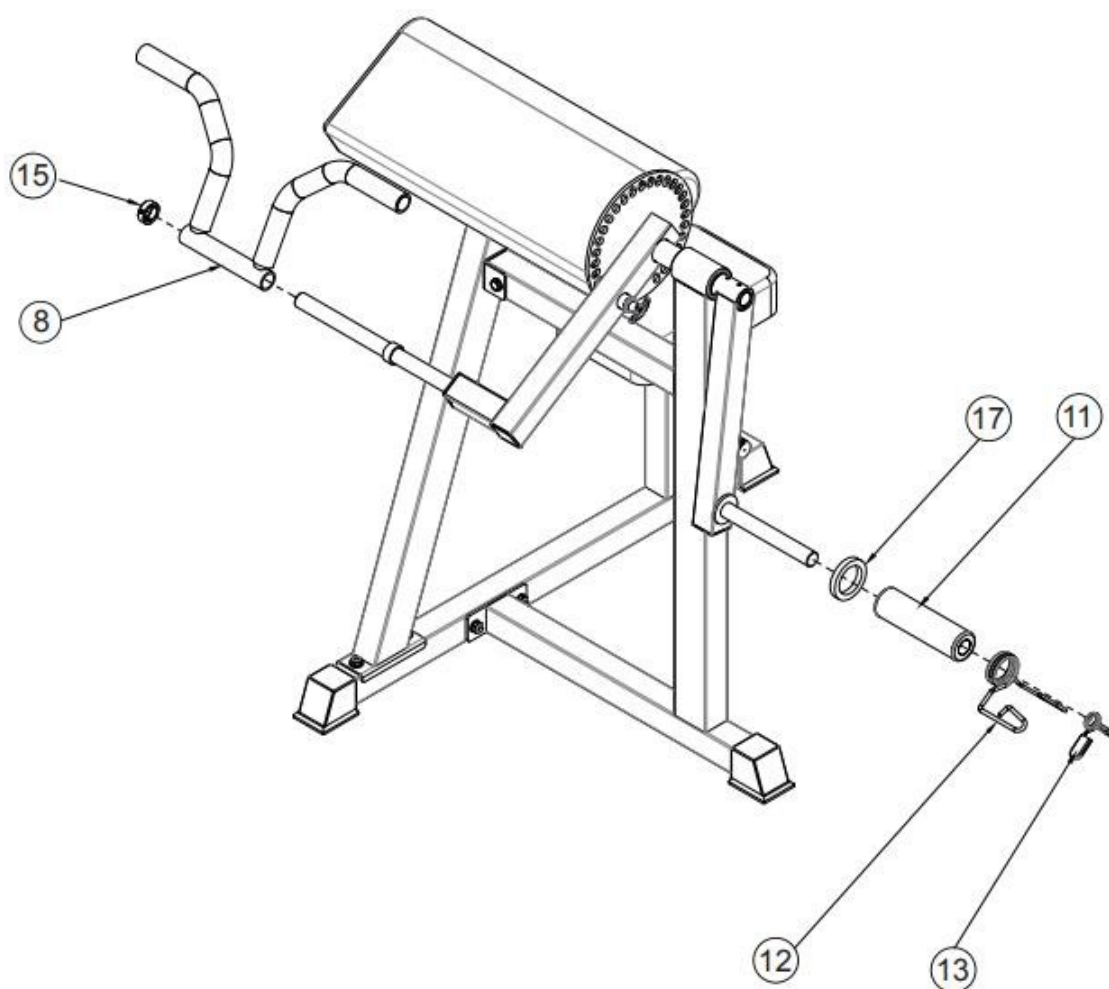
5. lépés

7.	Üléskeret	1x	16.	Kézi gomb	1	18.	Karfa	1
								
19.	Ülés	1x	23.	M10x20 csavar, alátét	2			
								



6. lépés

8.	Markolat	1x	11.	Súly tartó	1x	12.	Biztonsági kapcsok	1
								
13.	Biztonsági kapcsok	1x	15.	Végdugó	1x	17.	Gumi gyűrű	1
								



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 miatt.

- 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.

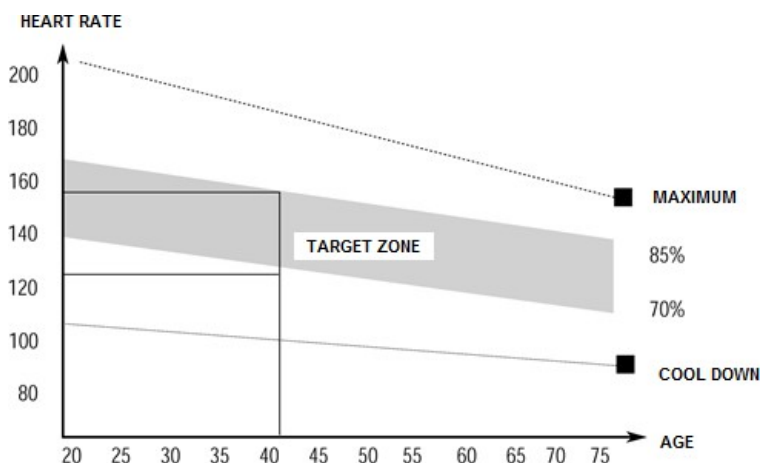
1. BEMELEGÍTÉS

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 megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót magad határozhatod 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. LEHŰLÉS

Ez a fázis a szív- és érrendszer megnyugtatótását és az izmok ellazítását szolgálja. Körülbelül 5 percig tart. Ismételd meg a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytassa a testmozgást lassabb tempóban. A testmozgás után rendkívül fontos az izmok nyújtása – kerülje a hirtelen mozdulatokat és a rázkódásokat.

A fizikai állapot javulásával meghosszabbíthatja és növelheti az edzés intenzitását. Edzzen 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 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 fitnessz 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 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.

