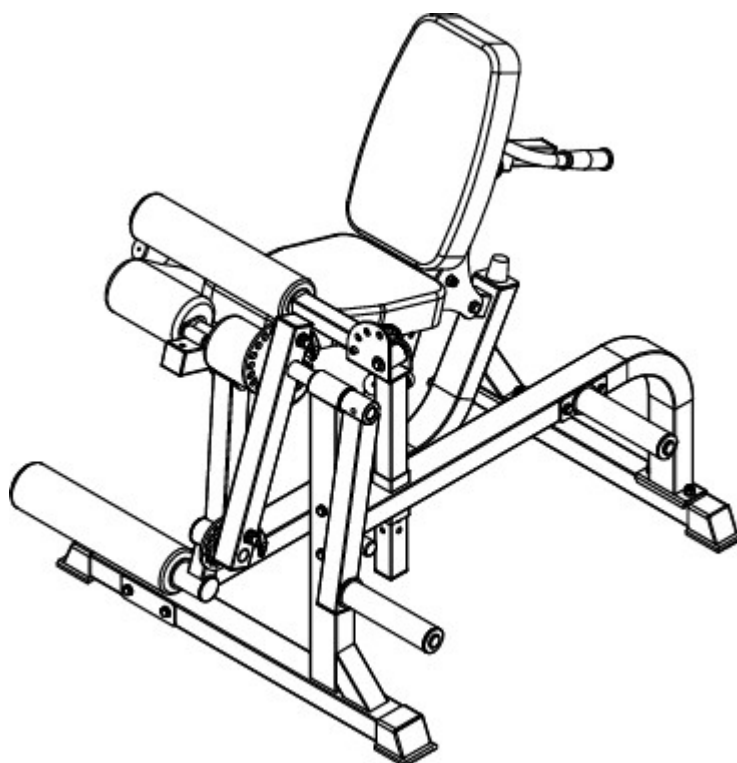




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 28154 Láb- és fenékerősítő gép inSPORTline X-NT LE20
Lábnújtó/Lábhajlító

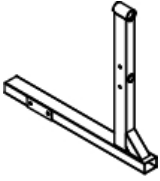
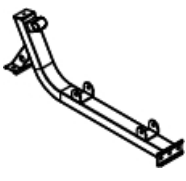
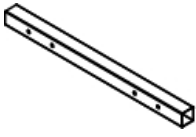
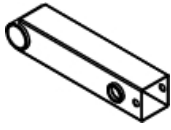
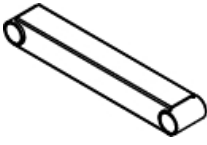
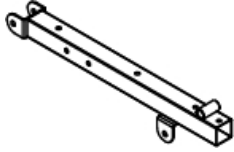
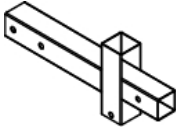
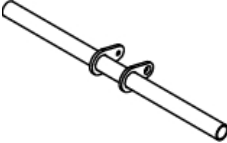
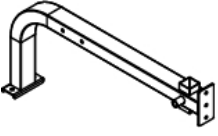
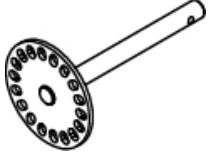
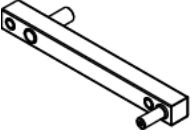
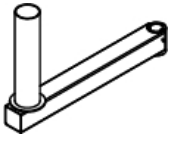
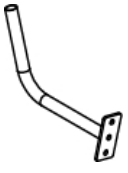
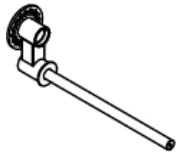
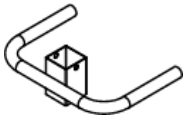
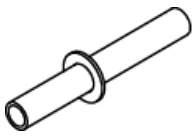
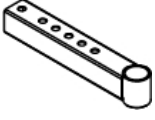
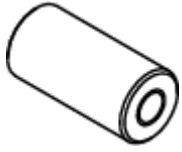
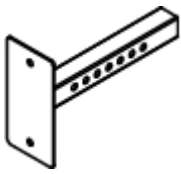
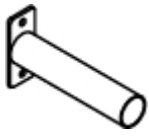


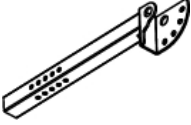
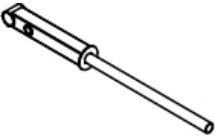
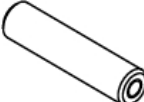
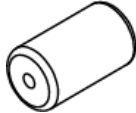
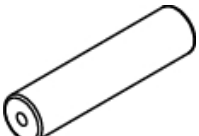
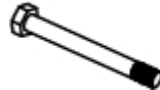
A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt 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:** 150 kg
- **Kategória:** S kereskedelmi használatra
- **FIGYELMEZTETÉS:** Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez 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

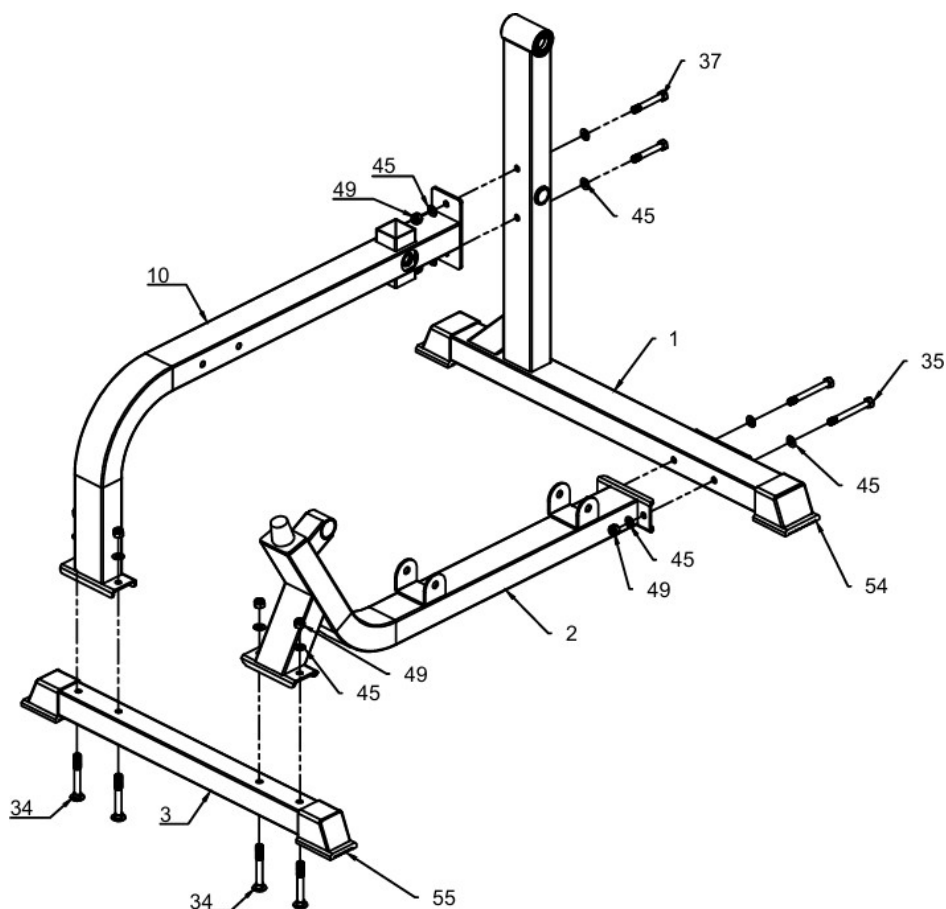
1.  1x	2.  1x	3.  1x	4.  1x
5.  1x	6.  1x	7.  2x	8.  1x
9.  1x	10.  1x	11.  1x	12.  1x
13.  1x	14.  1x	15.  1x	16.  1x
17.  1x	18.  1x	19.  1x	20.  3x
21.  2x	22.  1x	23.  1x	24.  1x

25.	26.	27.	28.
			
1x	4x	1x	1x
30.	31.	32.	33.
	 Csap Ø12*51	 Habszivacs henger Ø23- Ø110-190	 Habszivacs henger Ø23- Ø90-400
1x	1x	2	2x
34	35.	36.	37.
 M10*70 csavar	 M10*90 csavar	 M10*75 csavar	 M10*70 csavar
4x	4x	4x	2x
38	39.	40.	41.
 M12*20 csavar	 M10*20 csavar	 M8*70 csavar	 M8*20 csavar
12x	1x	2x	2x
42	43.	44.	45.
 M6*30 csavar	 M6*16 csavar	 Alátét M12	 Alátét M10
4x	2x	10x	26x
46	47.	48.	49.
 Alátét M10 (Ø50)	 Alátét M8	 Alátét M12 (Ø30)	 M10 anya
1x	4x	2x	15x

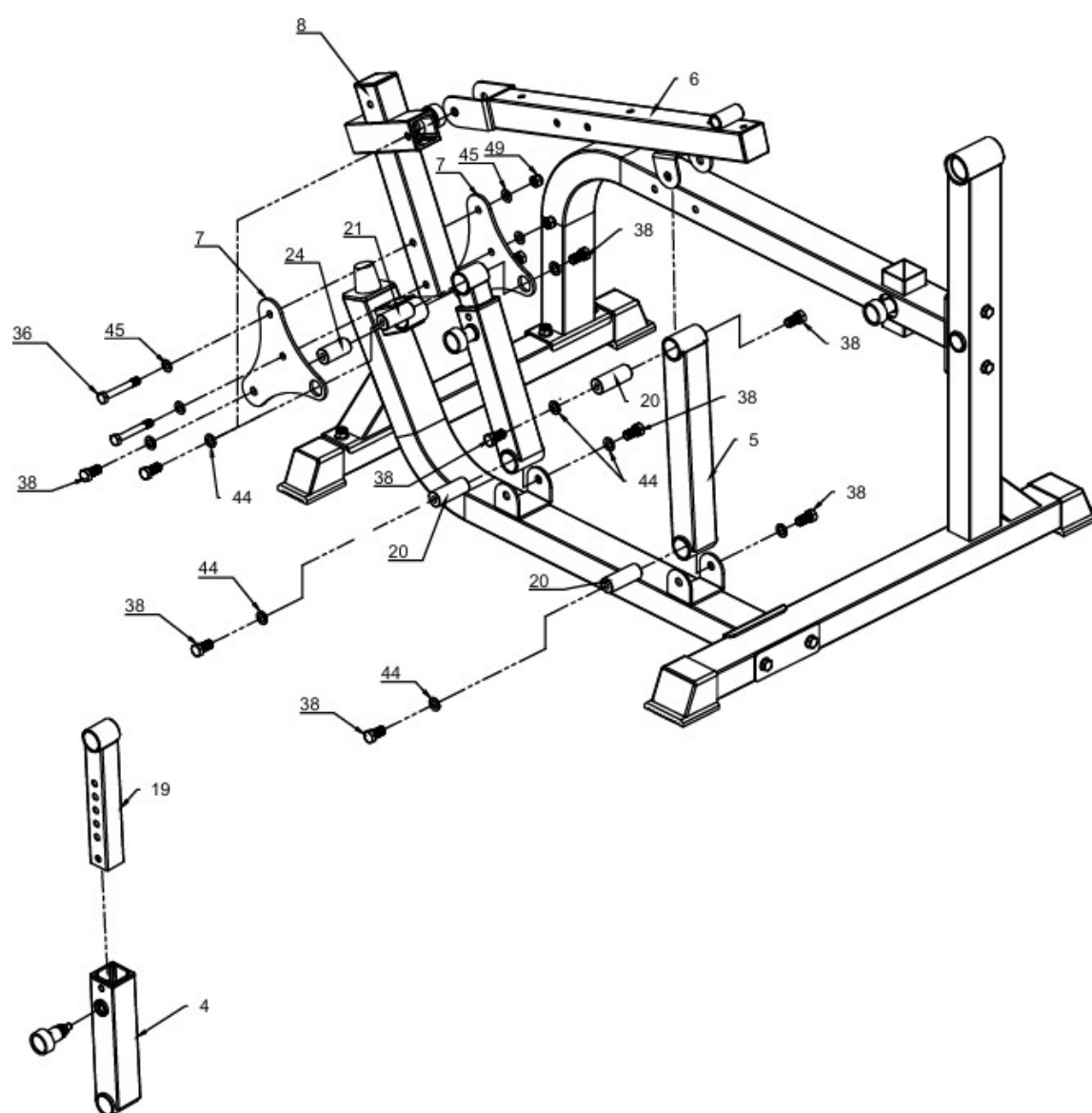
50	51.	52.	53.
			
Biztonsági csap 6*50	Gumi alátét	Végdugó	Alátét Ø25*Ø45
1x	1x	4x	2x
54	55.		
			
Végdugó 70*50	Végdugó 50*50		
2x	2x		

ÖSSZESZERELÉS

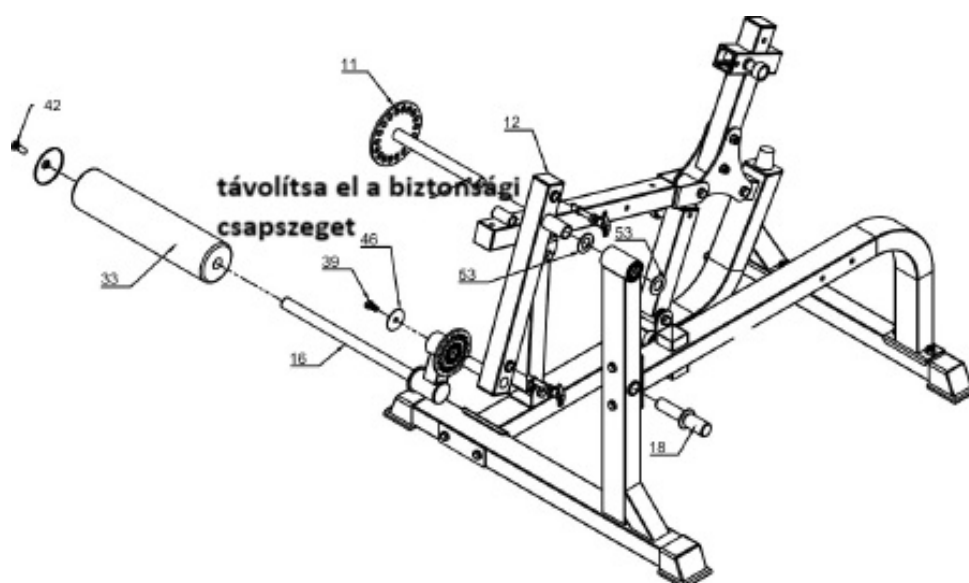
1. lépés



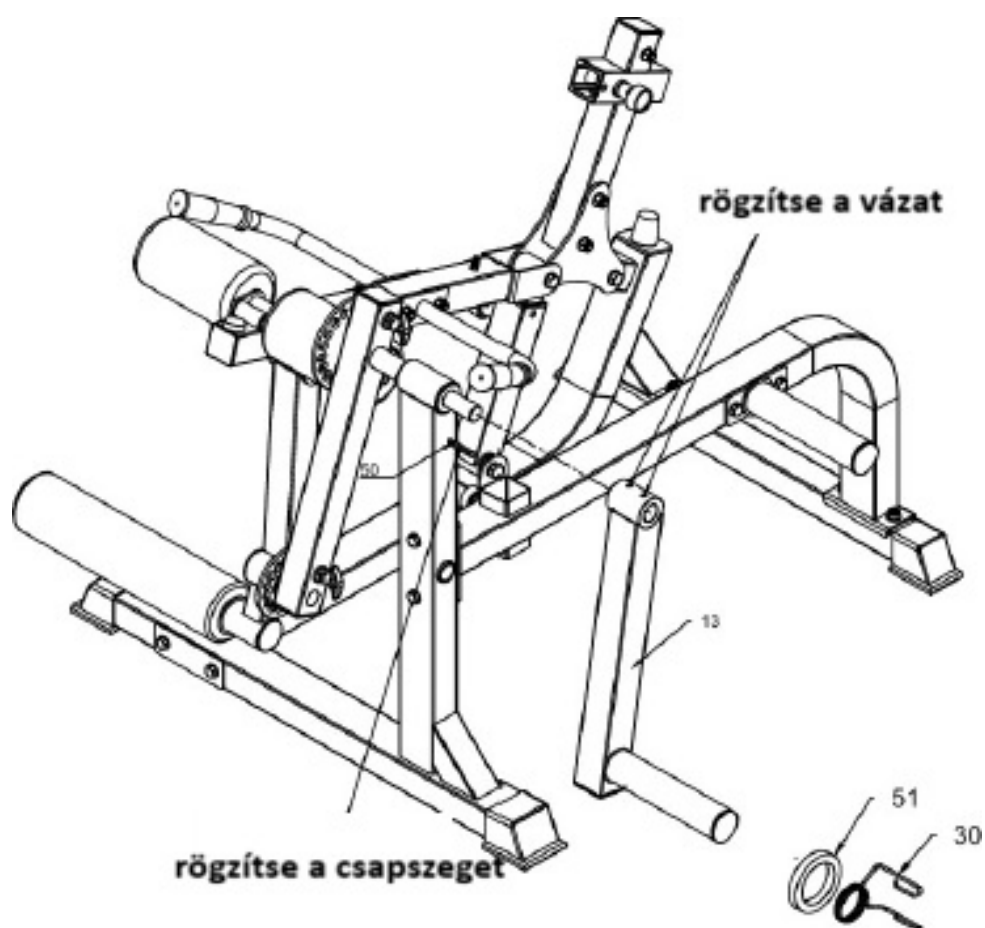
2. lépés



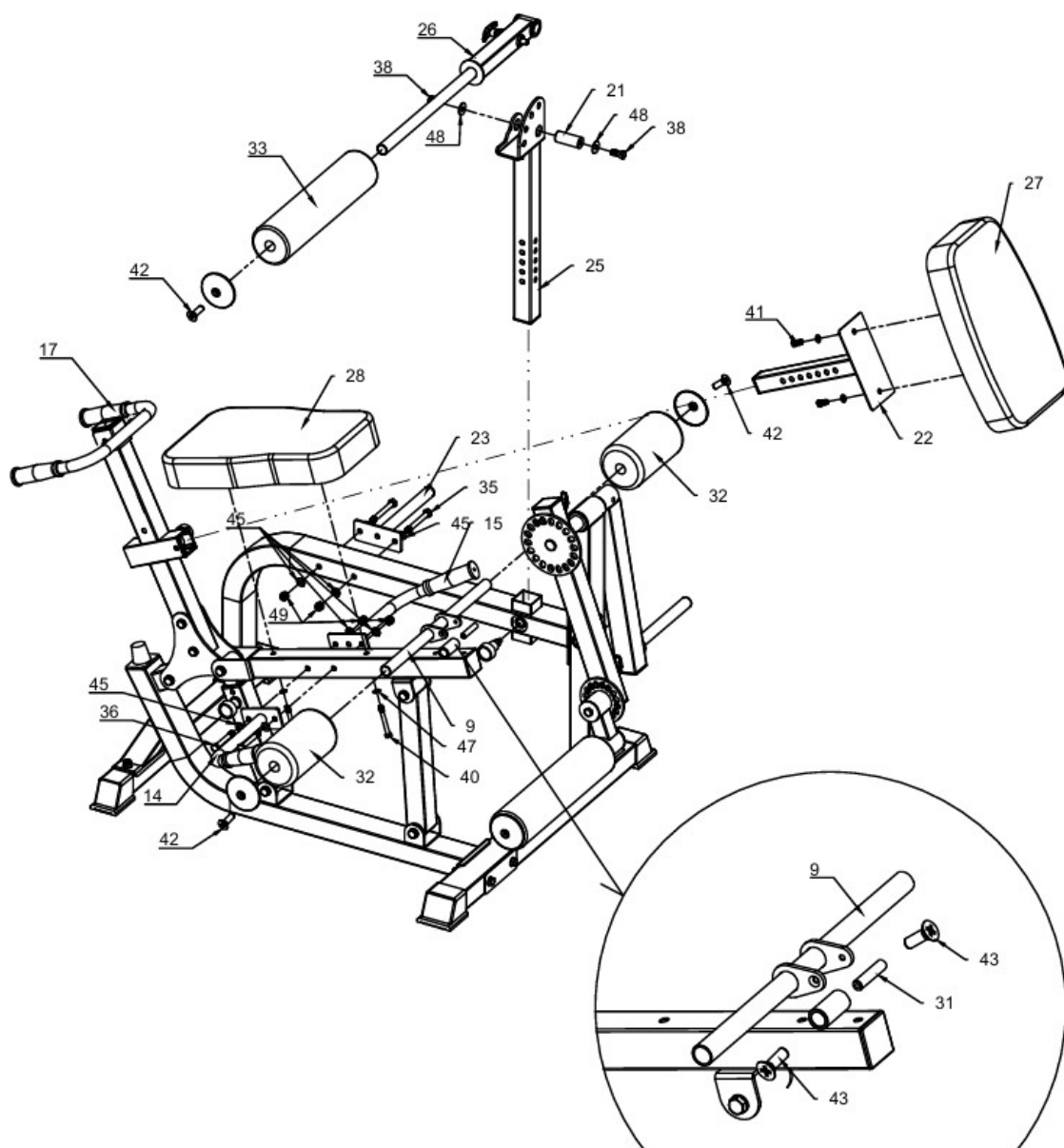
3. lépés



4. lépés



5. lépés



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.

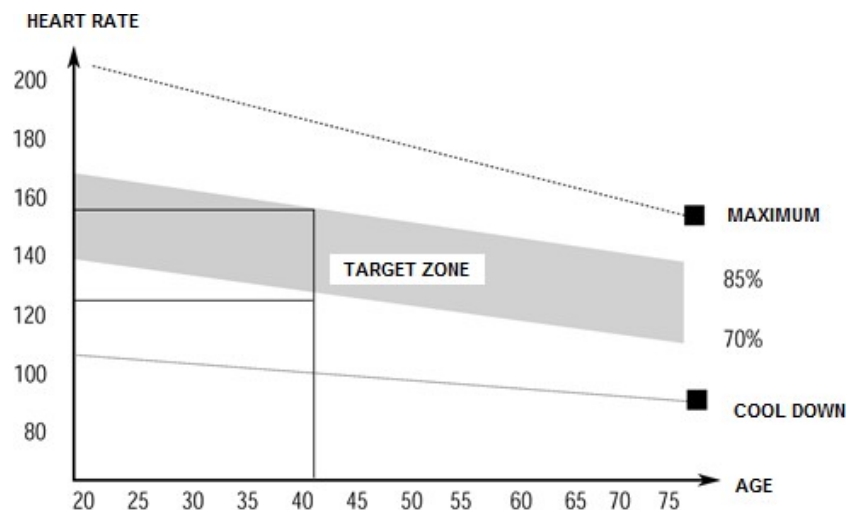
1. BEMELEGÍTÉS

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. NYÚJTÁS

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

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 fitnesz 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.

