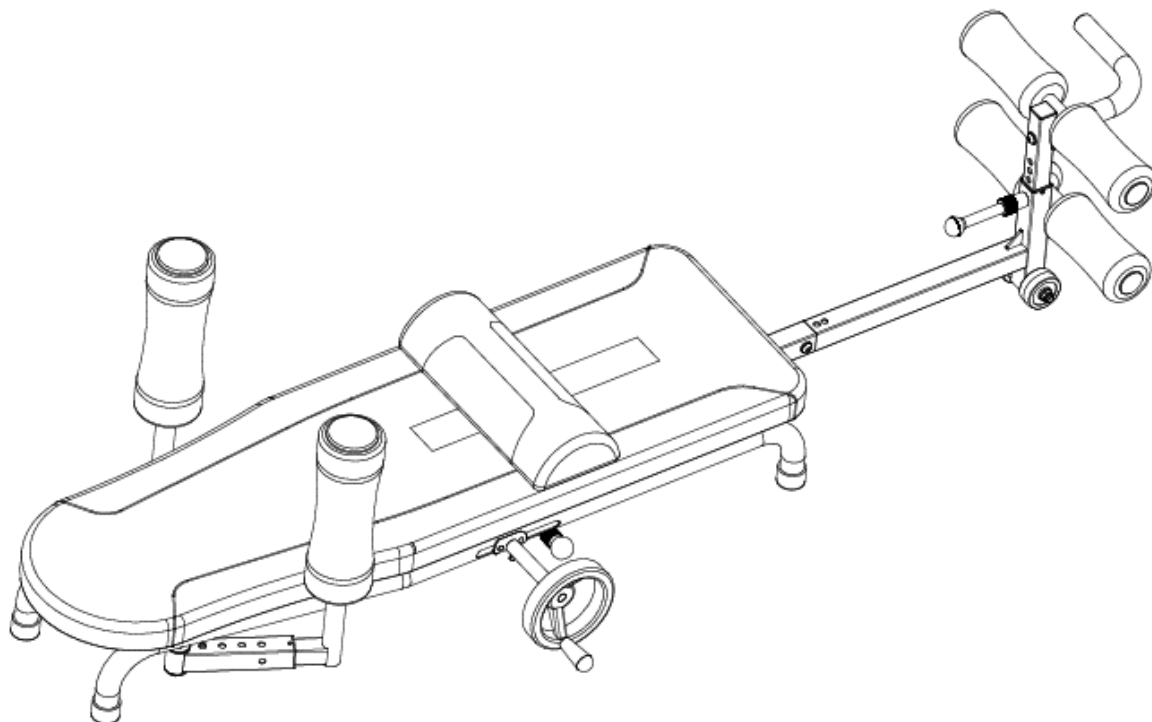




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU
IN 28157 Hátnyújtó pad inSPORTline Spinalo



TARTALOM

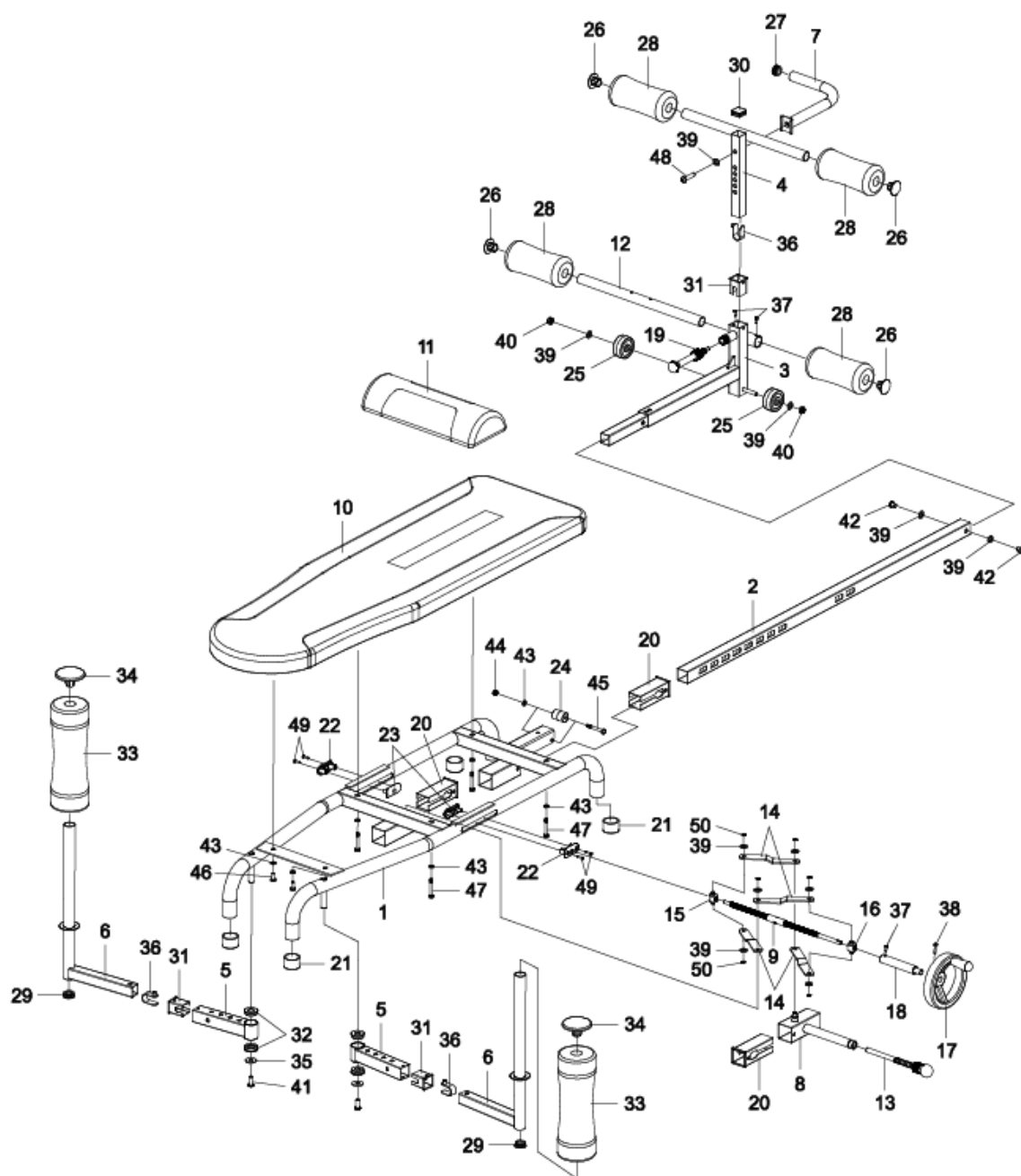
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
SZERKEZETI RAJZ	4
ALKATRÉSZEK	5
ÖSSZESZERELÉS	6
TÁROLÁS ÉS SZÁLLÍTÁS	12
SZÁLLÍTÁS	13
KENÉS	13
TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS	13
BEMELEGÍTÉS	14
KÖRNYEZETVÉDELEM	15

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végezzen termékein. Látogasson el weboldalunkra, a www.insportline.eu-ra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Kérjük, használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- Biztosítson elegendő szabad helyet a készülék körül.
- Viseljen megfelelő sportruházatot.
- Tartsa gyermekek és állatok elől elzárva.
- Minden használat előtt ellenőrizze az összes csavar, anya és csatlakozás szorosságát.
- Tartsa távol a haját, végtagjait és ruházatát a mozgó alkatrészekről.
- Használat előtt vegye le ékszereit.
- Ne javítsa és ne módosítsa a terméket saját kezűleg.
- Kizárólag a készülék gyártási céljára használja.
- Ha hányingert, fájdalmat, gyengeséget, szédülést vagy egyéb kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba a használatát, és forduljon orvoshoz. Figyelje testének reakcióját.
- Ha éles élek jelennek meg a terméken, azonnal hagyja abba a használatát.
- Ne használjon sérült vagy kopott terméket. A sérült vagy kopott alkatrészeket a további használat előtt ki kell cserélni.
- Az összeszerelést felnőtt személy végezheti.
- A használatról mindig konzultáljon orvosával.
- Nem alkalmas: várandós nőknek; olyan személyeknek, akik: extrém elhízásban, glaukómában, retinális leválásban, kötőhártya-gyulladásban, gerincsérülésben, szklerózisban, reumában, középfülgyulladásban, magas vérnyomásban, stroke, szívroham, keringési problémák után, posztoperatív ellátásban, orvosi implantátummal rendelkeznek. Az egyéni egészségi állapot miatt mindig konzultáljon orvossal.
- Gyógyszer, drog vagy alkohol fogyasztása után ne használja.
- A gyakorlatok előtt megfelelően melegítsen be.
- Gyermekek és állatok közelében ne hagyja felügyelet nélkül.
- Terhelhetőség: 140 kg.
- Kategória: H otthoni használatra
- **FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt elkezdené ezt vagy bármely más edzésprogramot, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azok számára, akik már korábban is egészségügyi problémákkal küzdöttek.**

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZEK

Sz	Név	Mennyiség	Sz	Név	Mennyiség
1	Főváz	1	26	Habszivacs henger burkolat	4
2	Állítható keret	1	27	Szállítási fogantyú burkolat	1
3	Lábtartó keret	1	28	Habszivacs henger Ø70x150	4
4	Állítható lábtartó keret	1	29	Sapka Ø25	2
5	Állítható kartámasz keret	2	30	Négyszögletes lábtartó huzat	1
6	Karfa keret	2	31	Lábtartó ház	3
7	Szállítási fogantyú Ø22	1	32	Karfa burkolat	4
8	Rögzített tartó	1	33	Habszivacs henger Ø85xØ23x250 mm	2
9	Menetes rúd	1	34	Habszivacs henger fedél	2
10	Háttámla	1	35	Lapos párna Ø20xØ8,5x2,0	2
11	Deréktámasz	1	36	Csap	3
12	Tengely Ø33x1,5Tx350 mm	1	37	M4x9 imbuszcsavar	3
13	Magasságállító csap	1	38	M4x12 imbuszcsavar	1
14	Fémlemez	4	39	Lapos alátét Ø16xØ8,5x1,5T	11
15	Balmenetes csap	1	40	M8 anya	2
16	Jobbmenetes csap	1	41	M8x20 imbuszcsavar	2
17	Tengely fogantyúval Ø125xØ12	1	42	M8x12 imbuszcsavar	2
18	Tengely Ø18x113	1	43	Lapos alátét Ø12xØ6,5x1,5	7
19	Csapszeg	1	44	M6 anya	1
20	Rögzített tartó tok	3	45	M6x45-ös hatlapfejű csavar	1
21	Lábak	4	46	Phillips csavar M6x15	2
22	Külső lemez	2	47	Hatszögletű csavar M6x40	4
23	Belső lemez	2	48	M8x35 imbuszcsavar	1
24	Beállító kerék Ø22x30	1	49	Öntapadó csavar ST3,8x16	4
25	Kerék Ø50xØ8x24,5	2	50	C-gyűrű Ø7	6

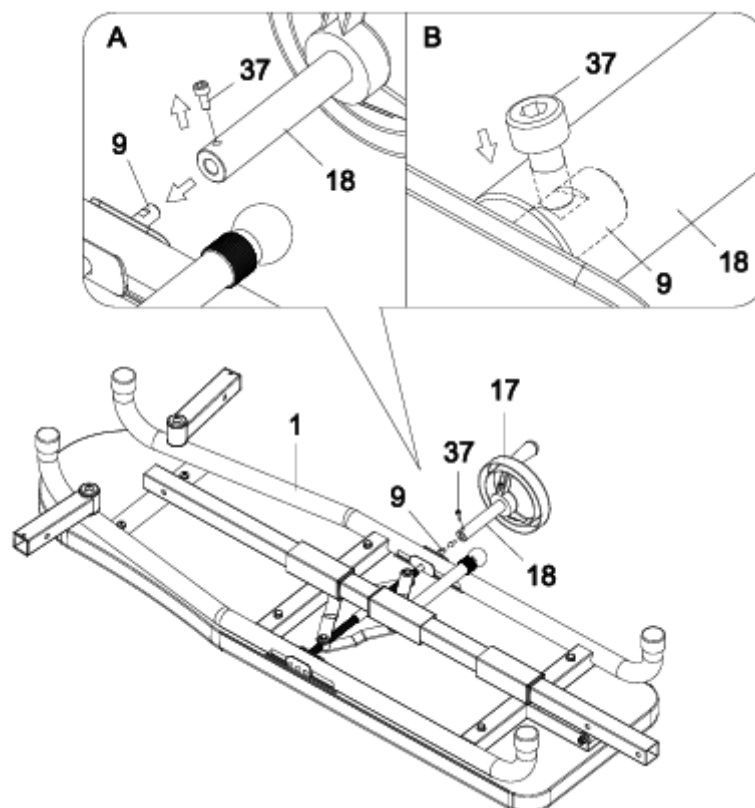
ÖSSZESZERELÉS

1. lépés

Csavarja ki a csavart (37) a tengelyről (18) egy 3 mm-es csavarkulccsal.

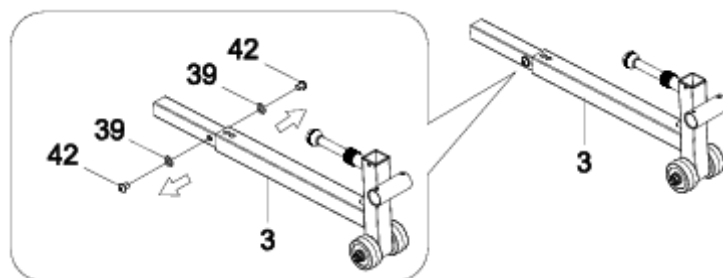
Rögzítse a tengelyt a hajtókarral (17 és 18) a menetes csavarhoz (9) a csavarral (37).

Győződjön meg arról, hogy a csavar a menetes csaphoz (9) van rögzítve.



2. lépés

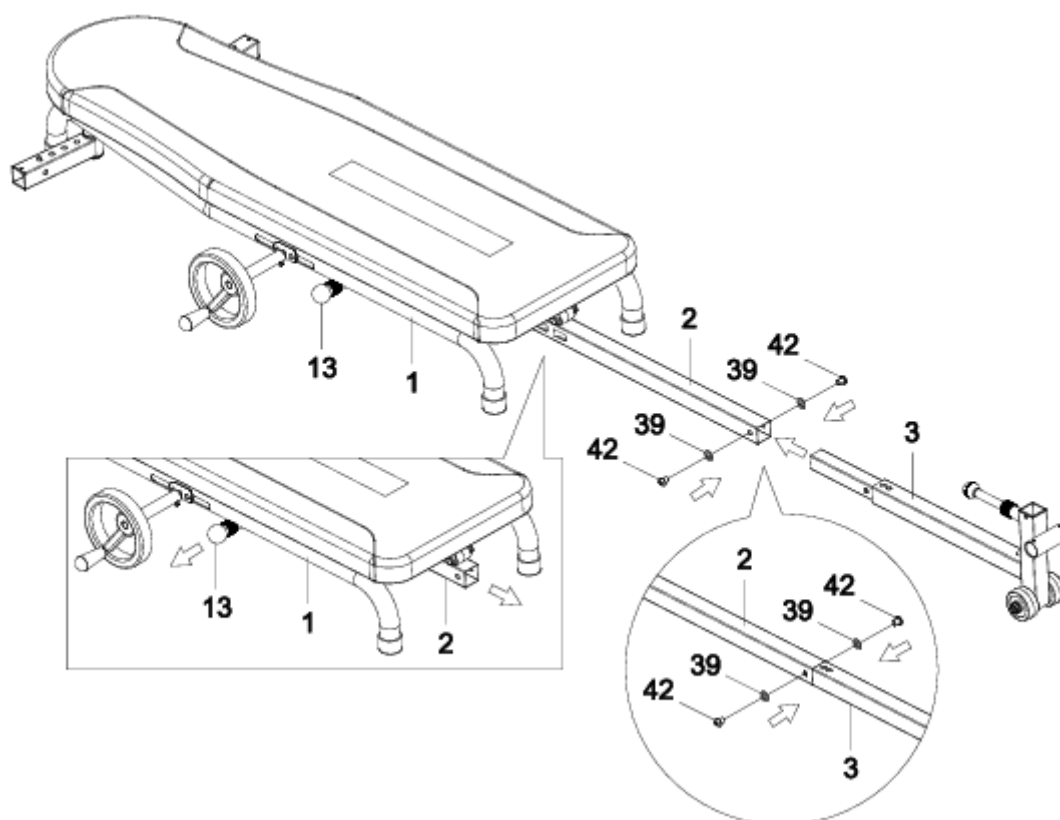
Csavarja ki a 2 db alátétet (39) és a 2 db csavart (42) a keretről (3).



2.1. lépés

Húzza ki a csapszeget (13), és húzza ki a keretet (2) a kívánt hosszúságúra. A csapszeg (13) kioldásával újra rögzítheti a keretet (2).

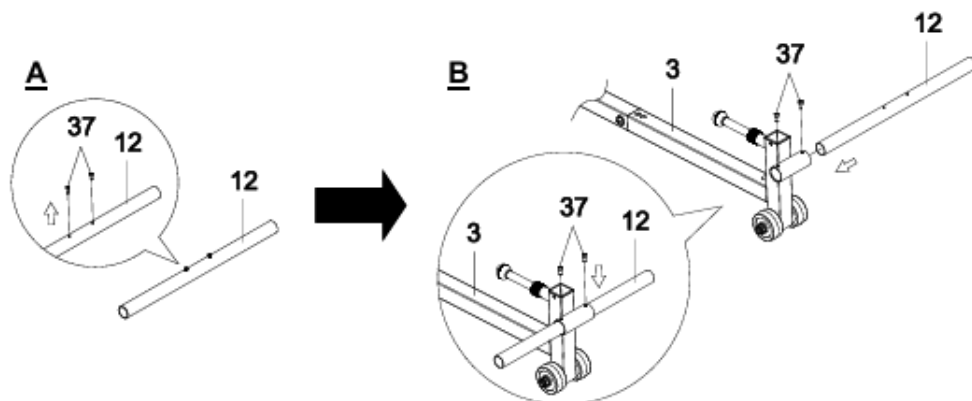
Csúsztassa a keretet (3) a keretbe (2), majd rögzítse 2 db alátéttel (39) és 2 db csavarral (42).



3. lépés

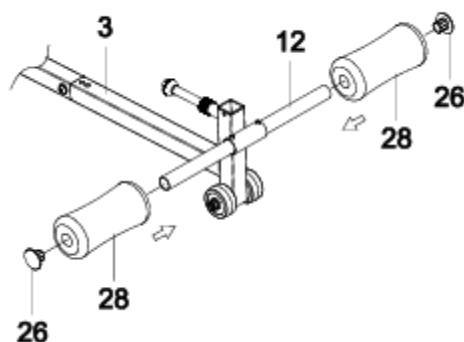
Csavarja ki a 2 db csavart (37) a tengelyből (12).

Vezesse át a tengelyt (12) a kereten (3) és rögzítse 2 db csavarral (37).



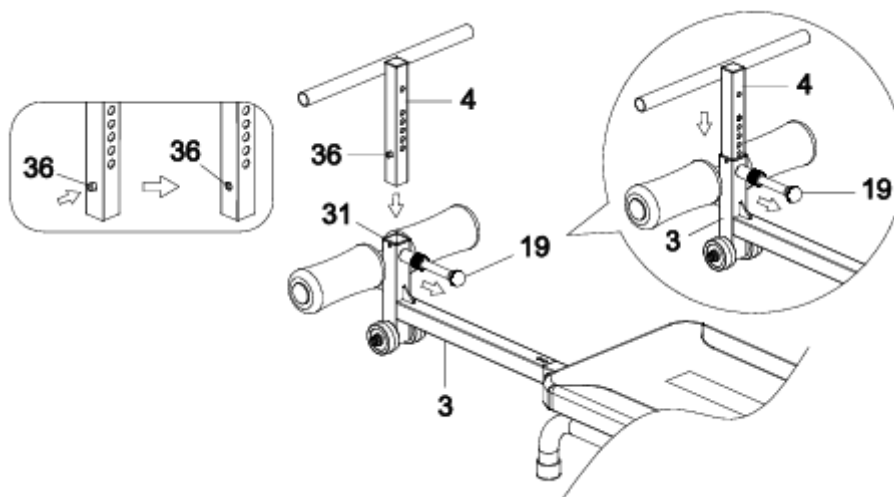
3.1. lépés

Rögzítse a habszivacs görgőket (28), majd a kupakokat (12) a tengelyre (12).



4. lépés

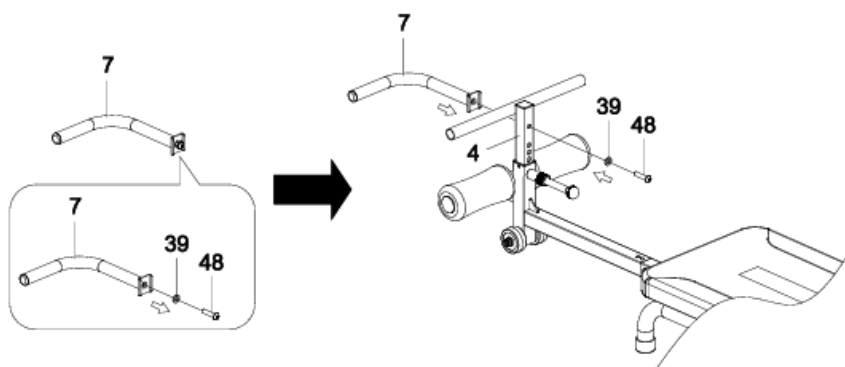
Húzza ki a csapszeget (19), és csúsztassa a keretet (4) a keretbe (3). Állítsa be a kívánt magasságot, ügyelve arra, hogy a csapszeg mindkét keretbe be legyen illesztve.



4.1

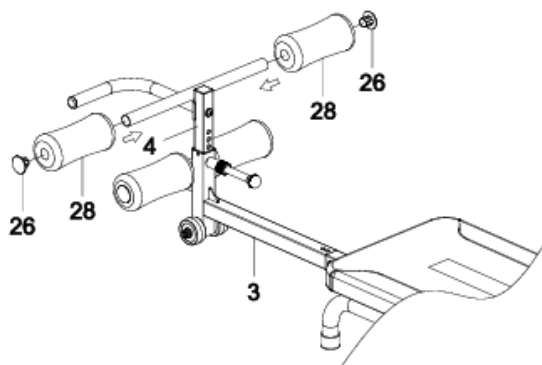
Csavarja ki a csavart (48) és az alátétet (39) a fogantyúból (7).

Rögzítse a fogantyút (7) az alátéttel (39) és a csavarral (48) a kerethez (4).



4.2

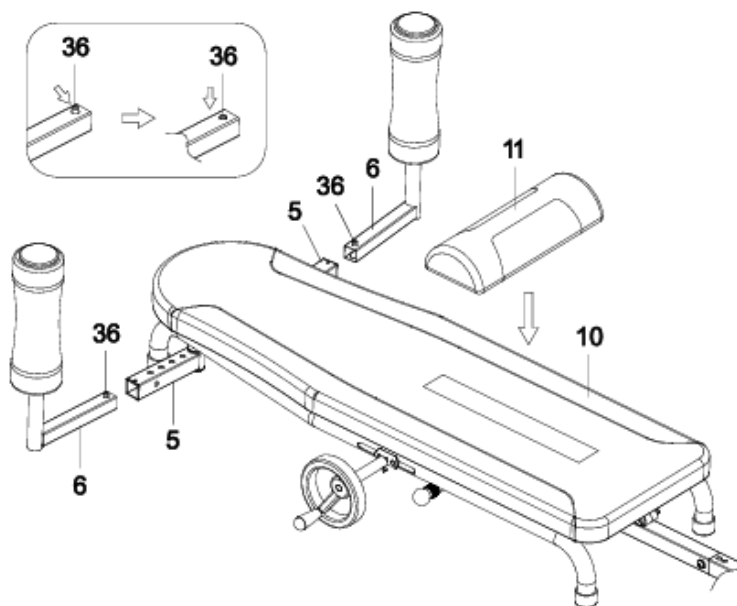
Csúsztassa a habszivacs hengereket (28) és a kupakokat (26) a keret tengelyére (4).



5.

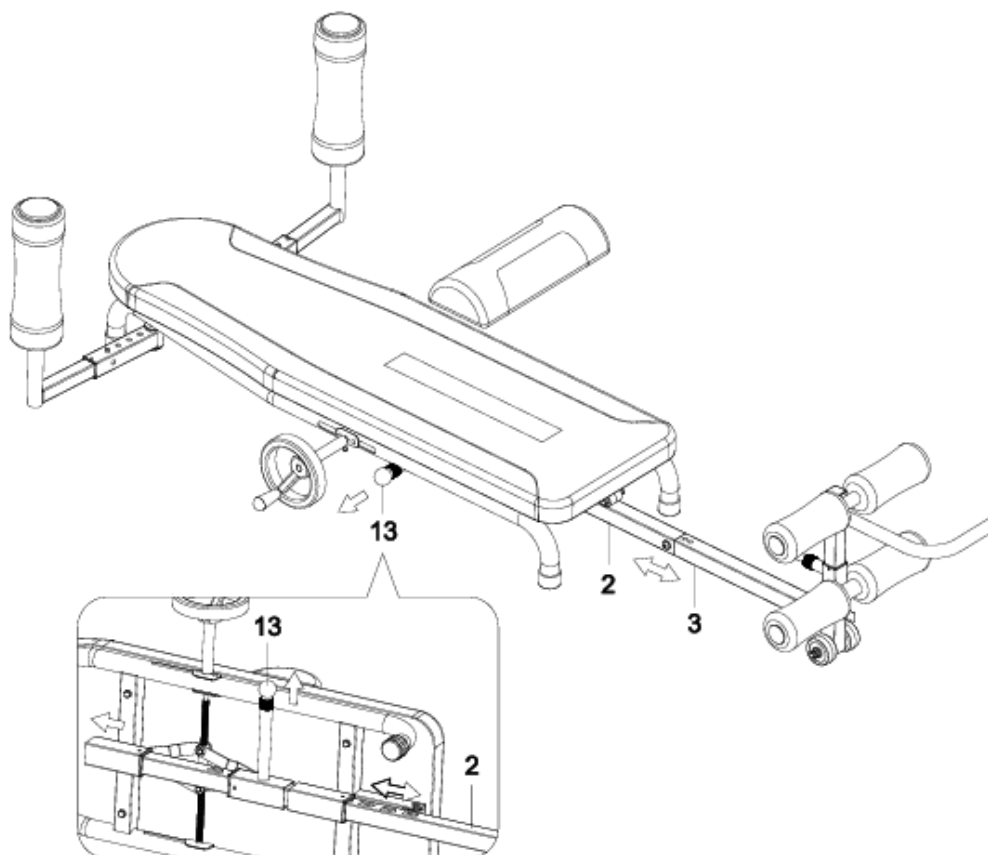
Nyomja meg a csapszegeket (36) a kereteken (6), és csúsztassa a keretet (6) a keretbe (5).

Rögzítse a háttámaszt (11) a háttámlához (10).



BEÁLLÍTÁS ÉS HASZNÁLAT

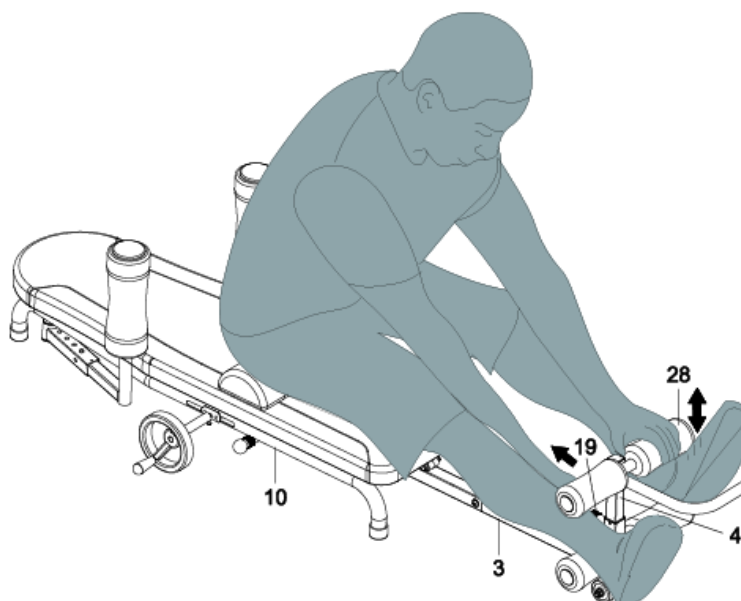
Húzza ki a csapszeget (13), és állítsa be a keretek (2 és 3) kívánt hosszát. A kívánt hossz beállítása után engedje el a csapszeget (13).



A LÁBTÁMASZ BEÁLLÍTÁSA

Üljön le a háttámlára (10) az állítható lábtartó (4) felé. Állítsa be a megfelelő hosszúságot az állítható keret (3) kihúzásával.

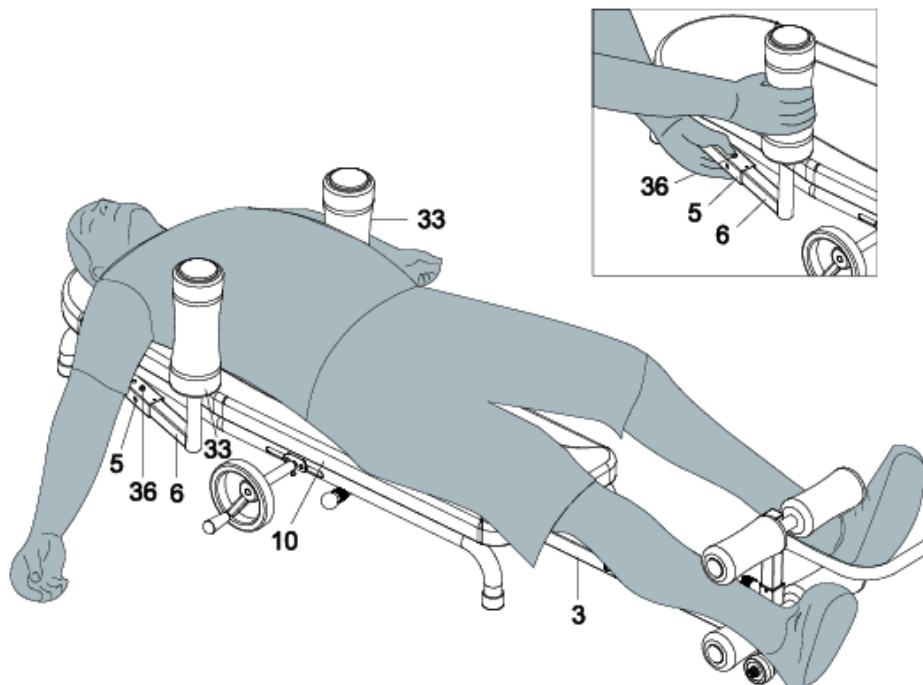
Húzza ki a csapszeget (19), és helyezze be a lábakat a habszivacs görgők (28) közé. Rögzítse a lábakat a görgők között.



KARTÁMASZ BEÁLLÍTÁSA

Feküdjön le a háttámlára (10). Ellenőrizze a habszivacs görgők (33) helyzetét. Ha túl magasak vagy alacsonyak, be kell állítani őket.

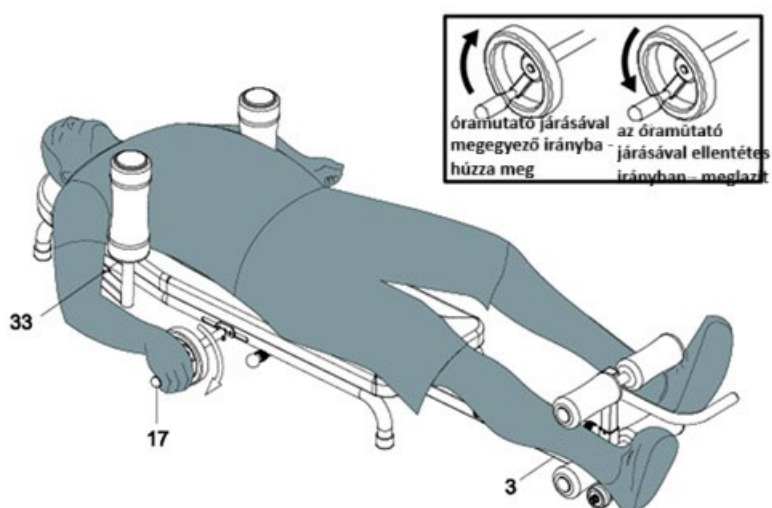
A csapszegek (36) megnyomásával állítsa be az állítható keretek (6) hosszát. A beállítás után ellenőrizze, hogy a keretek rögzítve vannak-e.



HASZNÁLAT

Tartsa karjait a habszivacs görgők körül. Fogja meg a fogantyút, és lassan kezdjen el jobbra forgatni, hogy megnyújtsa a hátát. Lassan forgassa a kart, amíg el nem éri a kényelmes hátnyújtást. Vigyázzon, ne nyújtsa túl az izmokat.

A gépről való leszálláshoz forgassa a kart az óramutató járásával ellentétes irányba. Pihenjen néhány percig a gépen fekvve, majd óvatosan szálljon le.

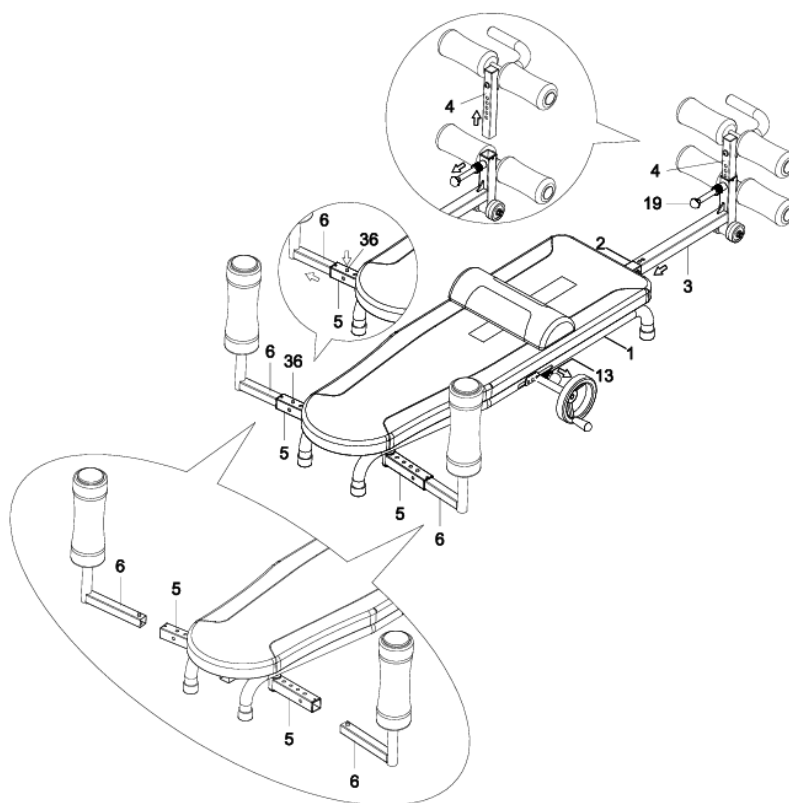


TÁROLÁS ÉS SZÁLLÍTÁS

Húzza ki a csapszeget (13), és nyomja be a keretet (3) a főkeretbe (1). Rögzítse a keretet (2) a csapszeeggel (13).

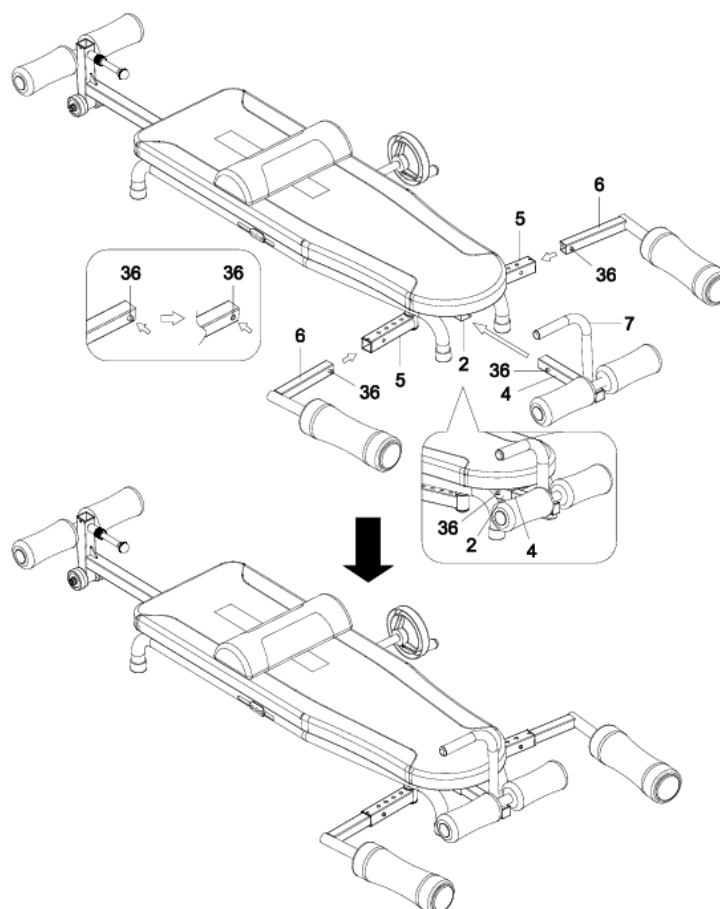
Húzza ki a csapszeget (19), és húzza ki a keretet (4).

A csapokat (36) megnyomva húzza ki a kereteket (6) a keretektől (5).

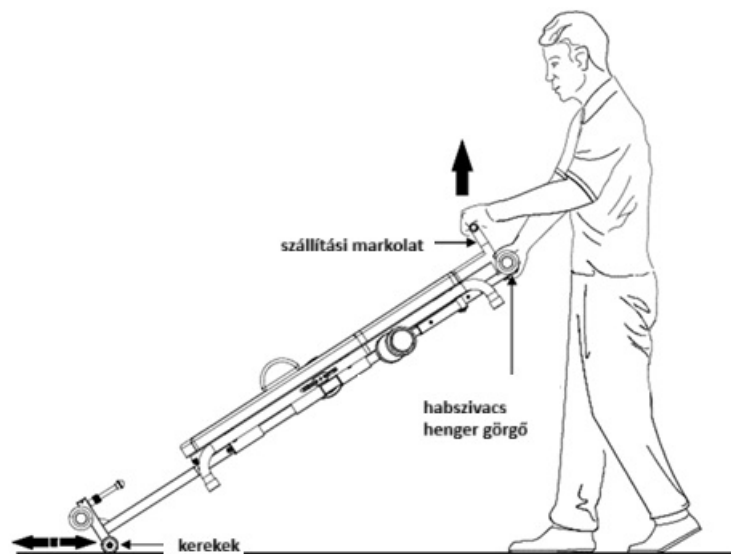


Forgassa el a kereteket (6) 90°-kal, és helyezze vissza őket a keretekbe (5).

Helyezze be a keretet (4) a fogantyúval (7) a keretbe (2).



SZÁLLÍTÁS

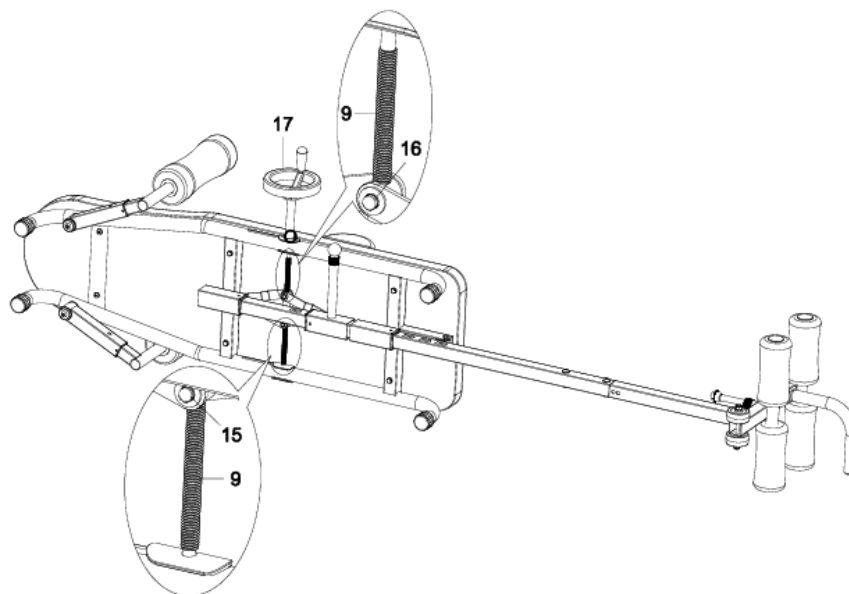


KENÉS

Forgassa el a tengelyt a fogantyúval (17) az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg meg nem áll. Ujjával vigyen fel egy kis mennyiségű kenőanyagot a rugókra (9).

Ismételje meg az ízületeknél (15 és 16).

Forgassa el a tengelyt a fogantyúval (17) az óramutató járásával megegyező irányba, amíg meg nem áll. Ujjával vigyen fel egy kis mennyiségű kenőanyagot a rugókra (9).



TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

Használat után törölje le az izzadságot és a szennyeződéseket. A tisztításhoz használjon nedves ruhát és meleg vízzel és semleges tisztítószerrel készített oldatot. Ne használjon alkohol- vagy benzolalapú maró hatású tisztítószereket. Ne használjon oldószereket. Rendszeresen húzza meg az összes csavart, anyát és csatlakozást.

BEMELEGÍTÉS

Minden edzést bemelegítő gyakorlatokkal kell kezdeni, majd a saját aerobik gyakorlatokat kell végrehajtani, végül pedig levezető gyakorlatokat. Hetente két-három alkalommal kell edzeni, és minden edzés között egy pihenőnapot kell tartani. Néhány hónap után az edzés gyakoriságát heti négy-öt edzésre lehet növelni.

A bemelegítés rendkívül fontos, és minden edzés előtt el kell végezni, mivel a szervezetnek először fel kell készülnie a következő terhelésre. Ebben a fázisban a szervezet felmelegszik, az izmok megnyúlnak, a vérkeringés beindul, és az izmok oxigénnel telítődnek. Az edzés végén ismételje meg a következő gyakorlatokat az izmok megnyújtására. A következő gyakorlatok különösen alkalmasak a test bemelegítésére és megnyugtatóására:

	A comb belső részének nyújtása Üljön le a padlóra, és hajlítsa be a lábait a térdében úgy, hogy a lábfejek egymáshoz érjenek. Próbálja meg a lábait a lehető legközelebb tolni a medencéhez, és a könyökét finoman nyomja le a padlóra. Maradjon ebben a pozícióban 15 másodpercig.
	Hátsó combizom nyújtása Üljön le, és nyújtsa ki a jobb lábát. A bal lábfejét támaszkodja a jobb comb belső oldalára. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lába mentén, amennyire csak tudja. Tartsa 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg az egésztestet a bal lábával és a bal karjával.
	Fejforgatás Lassan döntse jobbra a fejét, nyújtva a nyak bal oldalát. Tartsa 20 másodpercig. Ezután döntse vissza balra, és folytassa, amíg a nyak jobb oldala is megnyúlik. Tartsa 20 másodpercig. Lassan döntse előre a fejét, és nyújtsa ki a nyakát. Ne forgassa el teljesen a fejét. Ismételje meg többször.
	Váltakozó vállmelés Emelje fel felváltva a vállait, és mindig maradjon legalább 1 másodpercig a végső pozícióban.
	Vádli és Achilles-ín Dőljön a falnak, bal lábát a jobb elé helyezve, karjait előre nyújtva. Nyújtsa ki a jobb lábát, bal lábát pedig a földön tartva. Hajlítsa be a bal lábát, és dőljön előre, jobb csípőjét a fal irányába mozdítva. Tartsa 15 másodpercig. Tartsa a lábát nyújtva, és ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal.
	A lábujjak megérintése Lassan hajlítsa meg a hátát a csípőjétől. Tartsa a hátát és a karjait ellazítva, miközben lefelé nyújtózkodik a lábujjai felé. Tegye meg, amennyire csak tudja, és tartsa a pozíciót 15 másodpercig. Hajlítsa meg kissé a térdét.

	Oldalirányú nyújtás Emelje fel a karjait a feje fölé. Nyújtsa a jobb karját a mennyezet felé, amennyire csak tudja. Nyújtsa a felsőtestét jobbra. Ezután ismételje meg a gyakorlatot a bal oldalon.
---	--

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.