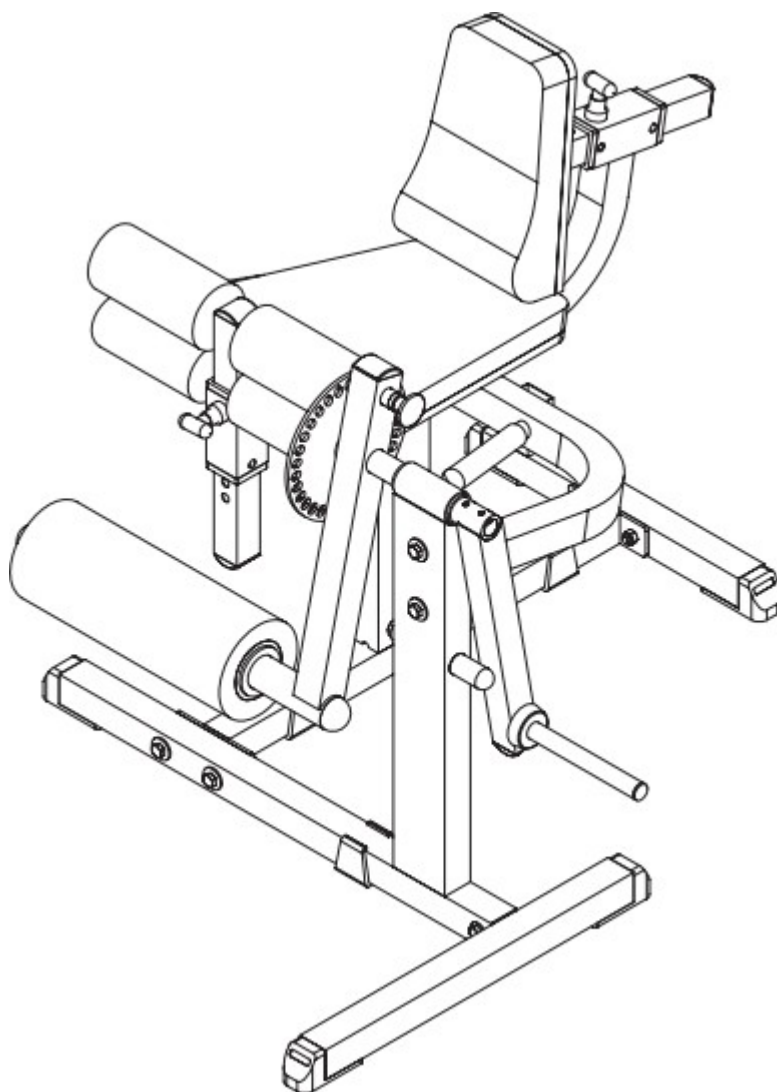




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU
IN 28924-18604 Ülő lábnyújtó-és lábhajlító gép Body-Solid
GCEC340



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
MÉRETEK	4
REFERENCIA ÁBRÁK ÖSSZESZERELVE	5
Mielőtt elkezdené	5
A készülék kicsomagolása	5
KÉSZÜLÉK ÖSSZESZERELÉSE	6
Szükséges szerszámok	6
Szerelési tippek	6
ÖSSZESZERELÉS	7
Szerelési tippek	7
Lépés 1	8
Lépés 2	10
Lépés 3	12
FIGYELMEZTETÉS, BIZTONSÁG ÉS KARBANTARTÁS	13
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ	16
ALKATRÉSZEK	17
ÖSSZEKÖTŐ ALKATRÉSZEK	18
SZERKEZETI RAJZ	21
KÖRNYEZETVÉDELEM	22

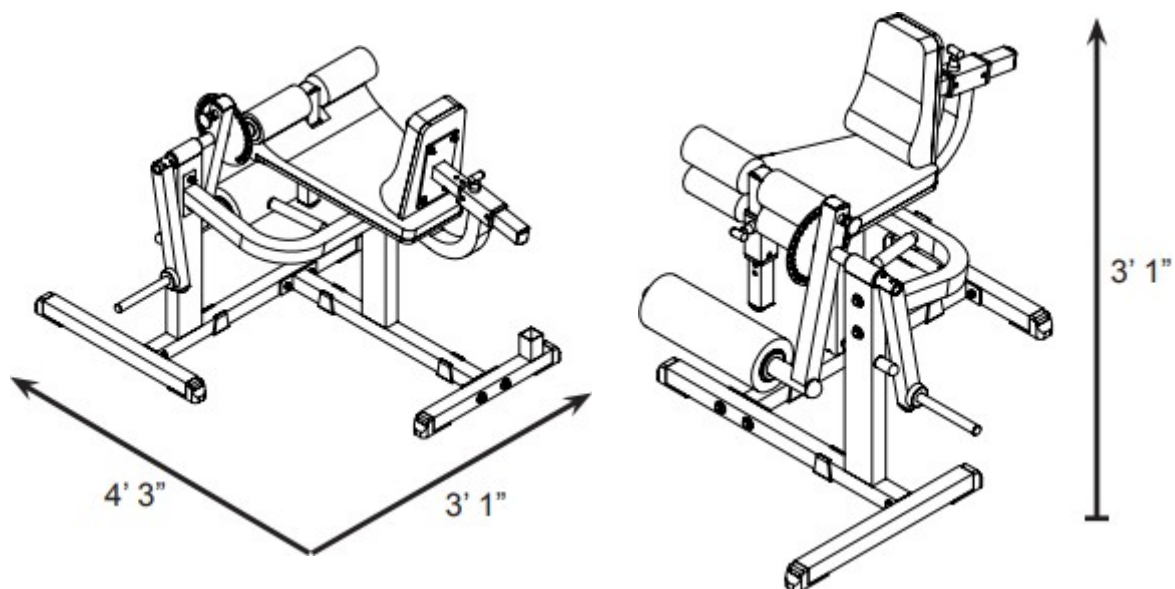
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Olvassa el a kézikönyvet az első használat előtt, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- A terméket csak a kézikönyvben leírtak szerint szerelje össze, tartsa karban és használja. Ne végezzen nem engedélyezett módosításokat.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően van-e meghúzva. Rendszeresen ellenőrizze, hogy a termék nem sérült-e vagy kopott-e. Ne használja a sérült vagy kopott terméket.
- Eddzen ésszerűen. Egészségügyi komplikációk esetén hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A gyakorlatok megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos, ha 35 évnél idősebb vagy egészségügyi problémái vannak.
- Tartsa gyermekektől és állatoktól elzárva. A készüléket csak felnőtt személy szerelheti össze és használhatja.
- Az összeszerelés után alaposan ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően van-e felszerelve és működik-e. Ha bármilyen hibát talál, vegye fel a kapcsolatot a szervizzel.
- A szerelés során legyen különösen óvatos. A nagyobb biztonság érdekében kérjen segítséget egy másik felnőttől.
- A helytelen vagy túlzott edzés súlyos egészségügyi komplikációkat vagy sérüléseket okozhat. Tartsa be az összes biztonsági előírást. Tájékoztassa a többi felhasználót a lehetséges kockázatokról.
- Viseljen megfelelő sportruházatot, beleértve a cipőt is. Ne viseljen túl laza ruházatot, amely könnyen megakadhat. Megfelelő a szilárd sportcipő.
- Minden alkatrészt rendszeresen ellenőrizni kell, és szükség esetén azonnal ki kell cserélni. A javításokat bízza szakemberrel. A kenést csak a kézikönyvnek megfelelően végezze.
- Tartsa be a biztonsági előírásokat, beleértve a súlykorlátozásokat is. Először ismerkedjen meg az eszközök címkéin szereplő összes figyelmeztetéssel.
- Tartsa kezét és testének többi részét távol a mozgó alkatrészekről. Csak a megengedett terhelést válassza, és ne terhelje túl magát.
- Az állítható alkatrészek nem akadályozhatják és nem korlátozhatják a felhasználó mozgását.
- Ne használja kültéren vagy víz közelében.
- A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja. Ne használjon nem jóváhagyott kiegészítőket
- A terméket csak sík, tiszta és száraz felületre helyezze. Tartson megfelelő biztonsági távolságot más tárgytól, legalább 0,6 m-t.
- **S kategória:** (az EN957 szabvány szerint) kereskedelmi használatra alkalmas.
- **Max. terhelhetőség:** 170 kg
- **FIGYELMEZTETÉS:** A túlterhelés edzés közben súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!
- **A készülék súlya:** 44 kg
- 30 mm átmérőjű tárcsákhoz való csapok.

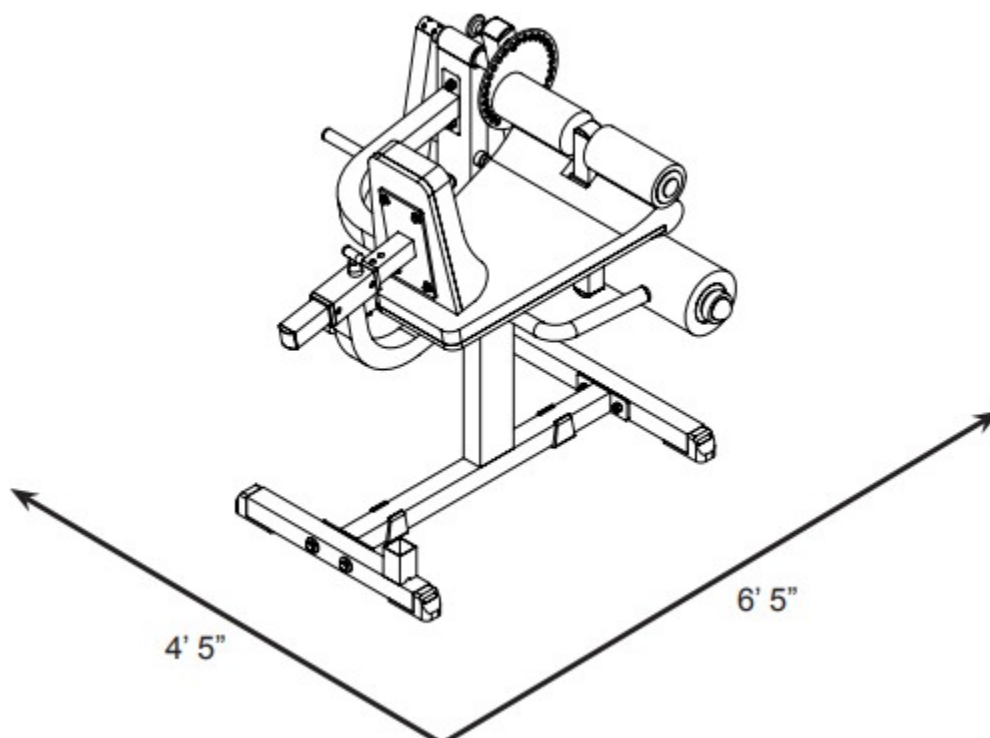
MÉRETEK

Az alábbi elrendezési rajz segít eldönteni, hogy hol helyezze el a legjobban a készüléket. A működéshez szükséges teljes helyigény a felhasználatól függően nagyobb lehet.

Minimális használati hely – szélesség 3'1" x hossz 4'3" x magasság 3'1"



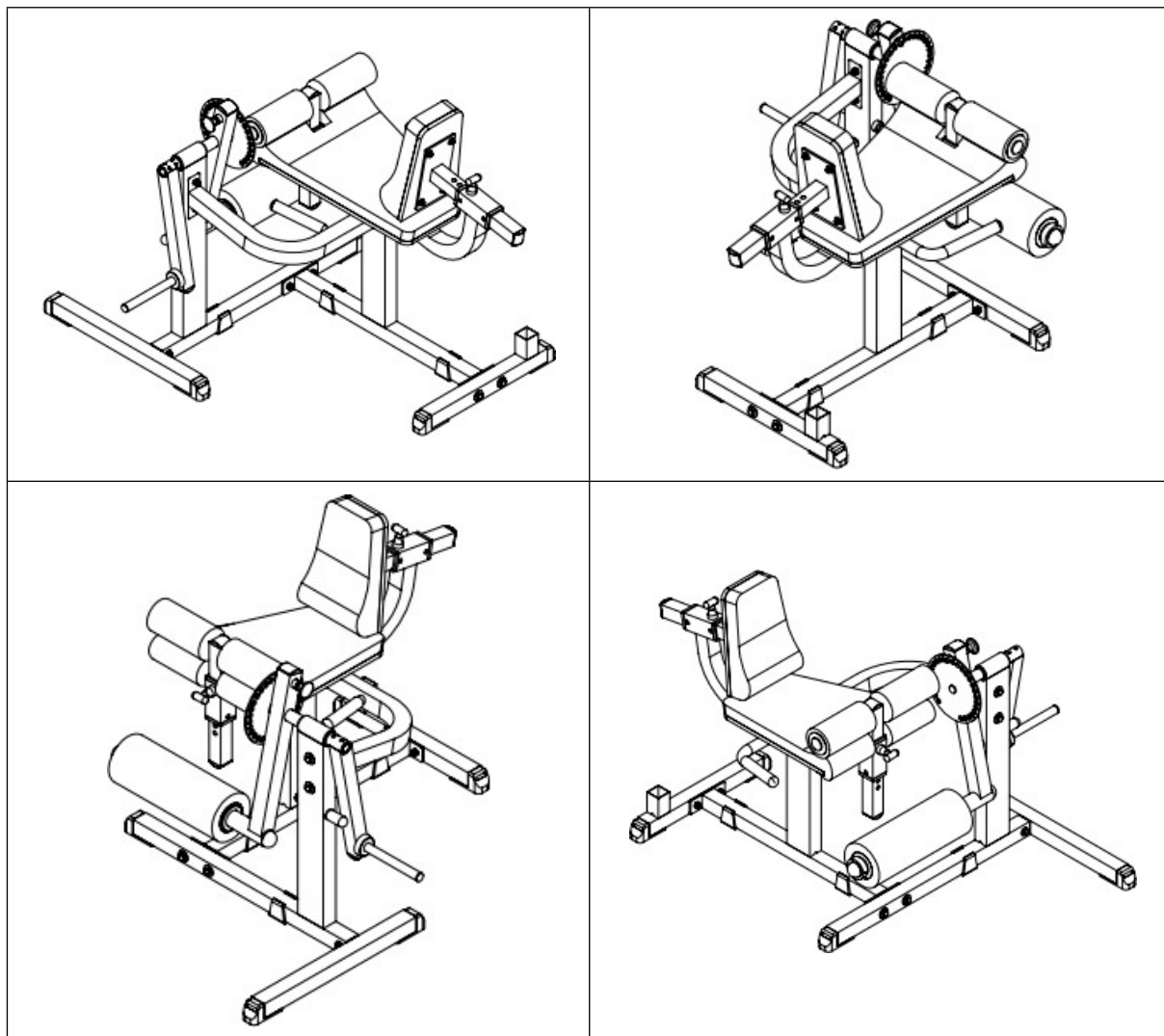
Javasolt használati terület – szélesség 4'5" x hossz 6'5"



REFERENCIA ÁBRÁK ÖSSZESZERELT ÁLLAPOTBAN

A készülék összeszerelésekor használja a következő ábrákat referenciaként.

A készülék megismerése és alkatrészeinek elhelyezkedése megkönnyíti az összeszerelést. Használja a következő ábrákat, hogy megismerkedjen a készülékkel és annak alkalmazásaival.



Mielőtt elkezdené

Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőbeni használatra!

A készülék használatának maximalizálása érdekében olvassa el ezt a kézikönyvet. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi használatra vagy alkatrészekkel kapcsolatos információkért.

Ez a készülék a Body-Solid minőségi erősítő edzőgépek sorozatának része, amelyek lehetővé teszik, hogy meghatározott izomcsoportokra koncentráljon, így jobb izomtónust és általános fizikai kondíciót érhet el.

A készülék kicsomagolása

A készülékeket szállítás előtt gondosan teszteljük és ellenőrizzük. A készüléket több darabból szállítjuk, amelyeket össze kell szerelni. Kérjen segítséget az összeszereléshez. Óvatosan bontsa ki a dobozokat, és tegye a darabokat a padlóra a készülék tervezett használati helye közelében.

A készülék az Ön örömére lett tervezve. Ha betartja ezeket az óvintézkedéseket és megfelelően használja a gépet, sok biztonságos és kellemes órát tölthet el a Body-Solid GCEC-340 készülékkel.

Az összeszerelés után ellenőrizze az összes funkciót, hogy megbizonyosodjon a készülék megfelelő működéséről. Ha problémák merülnek fel, vagy ha bizonyos alkatrészek hiányoznak, először ellenőrizze az összeszerelési utasítást, és keresse meg az összeszerelés során elkövetett esetleges hibákat. Ha a problémát nem tudja megoldani, forduljon a készüléket értékesítő kereskedőhöz.

KÉSZÜLÉK ÖSSZESZERELÉSÉNEK ELŐKÉSZÍTÉSE

FIGYELMEZTETÉS: A készülék összeszereléséhez segítségre lesz szüksége. Ne próbálja meg egyedül összeszerelni.

El kell olvasnia és be kell tartania a kézikönyvben szereplő utasításokat. Ha a készüléket nem a kézikönyv szerint szereli össze és használja, esetleges reklamációját nem fogadják el.

FIGYELMEZTETÉS: Kérjen segítséget! Ne próbálja meg egyedül összeszerelni a készüléket. A következő lépések végrehajtása előtt ellenőrizze a telepítési követelményeket.

Szükséges szerszámok

Az összeszereléshez szükséges alapvető szerszámok:

- Szabványos kulcskészlet
- Metrikus kulcskészlet
- Állítható kulcs
- Imbus kulcsok készlete
- Gumi kalapács
- Szilikon spray olaj
- Kés

Összeszerelési követelmények

A szerelés során tartsa be az alábbi követelményeket

- **Helyezze a GCEC-340-et szilárd, sík felületre.**

A síma, sík felület segít a gépet vízszintesen tartani. A vízszintesen álló gép kevesebb meghibásodást okoz.

- **Biztosítson elegendő helyet a gép körül.**

A gép körüli szabad tér megkönnyíti a hozzáférést és kényelmesebbé teszi a gyakorlást.

- **Helyezze be az összes csavart ugyanabban az irányban.**

Esztétikai okokból, ha másképp nem jelezzük (a szövegben vagy az illusztrációkon).

- **Hagyjon helyet a beállításhoz.**

Húzza meg a rögzítőelemeket, például anyákat és csavarokat, hogy a berendezés stabil legyen, de hagyjon helyet a beállításhoz. Ne húzza meg a rögzítőelemeket, amíg az összeszerelési lépésekben erre nem kerül sor.

SZERELÉS

A GCEC-340 összeszerelése egy professzionális szerviznek körülbelül 1 órát vesz igénybe. Professzionális szerviz használata ajánlott!

Ha először szerel be ilyen típusú berendezést, számoljon lényegesen több idővel. Ha azonban rendelkezik a megfelelő szerszámokkal, segítővel, és lépésről lépésre követi a szerelési utasításokat, a folyamat ugyan egy bizonyos ideig tart, de viszonylag egyszerű.

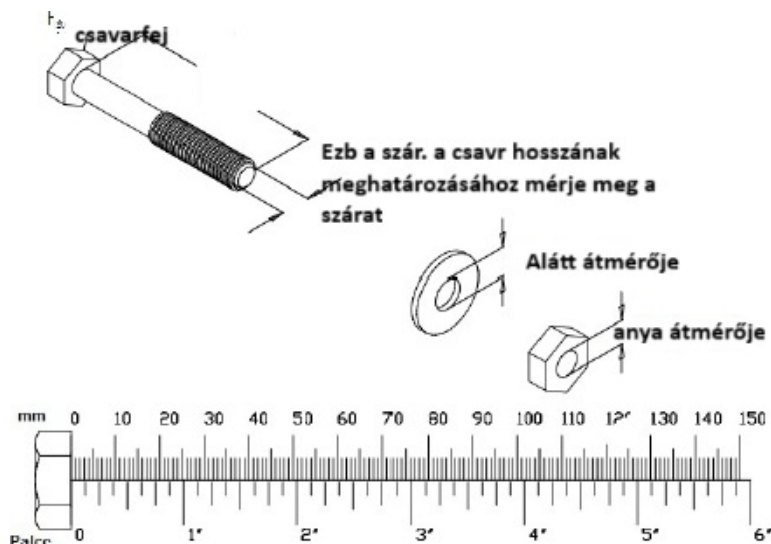
Szerelési tippek

- Olvassa el az összes „Megjegyzést” minden oldalon, mielőtt elkezd minden lépést.
- Bár a GCEC-340 szerelése csak az illusztrációk segítségével is lehetséges, a szövegben fontos biztonsági utasítások és egyéb tippek találhatók.
- Egyes alkatrészekon további lyukak lehetnek, amelyeket nem fog használni. Csak azokat a lyukakat használja, amelyek az utasításokban és az ábrákon szerepelnek.

FIGYELEM!

Mielőtt elkezdené, érdemes átnéznie a gyors alkatrész útmutatót, amely az összes rögzítőelemet és a megfelelő alkatrészszámokat tartalmazza a szerelési útmutatóban.

Ha meg szeretné tudni egy adott csavar hosszát, mérje meg a szárát (a fej alatt található hosszú, keskeny részt) egy vonalzóval. Lásd az alábbi ábrát:



1. lépés

Ügyeljen arra, hogy az összes alkatrészt a bemutatott sorrendben szerelje össze.

MEGJEGYZÉS: Ebben a lépésben az összes rögzítőelemet csak kézzel, szerszámok használata nélkül húzza meg. Ne húzza meg a kulccsal a 3. lépés végéig.

- A. Helyezze mindkét talpat (12) a Multi-Hip (K) függőleges keretébe.
- B. Helyezze mindkét talpat (12) a hátsó keretbe (H).
- C. Helyezze mindkét gumitartót (25) az alapkeret (A) alapjába az ábra szerint.
- D. Helyezze a lábat (12) a láb hosszabbító keretébe (B).
- E. Rögzítse a gumitartót (25) a lábhosszabbító keretre (B).
- F. Helyezze a Multi-Hip függőleges keretet (K) a láb hosszabbító keretébe (B), és rögzítse a következő eszközökkel:

Egy 4 (M10 x 65 hatlapfejű csavar) Két 9 (M10 alátét)

Egy 7 (M10-es nylon anya)

- G. Csatlakoztassa a lábhosszabbító keretet (B) az alap fő keretéhez (A) a következőkkel:

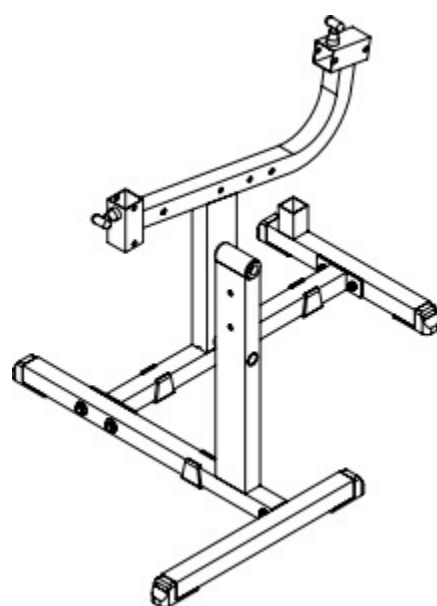
Két 2 (hatlapfejű csavar M12 x 75) Két 8 (alátét M12)

Két 6 (M12-es nylon anya)

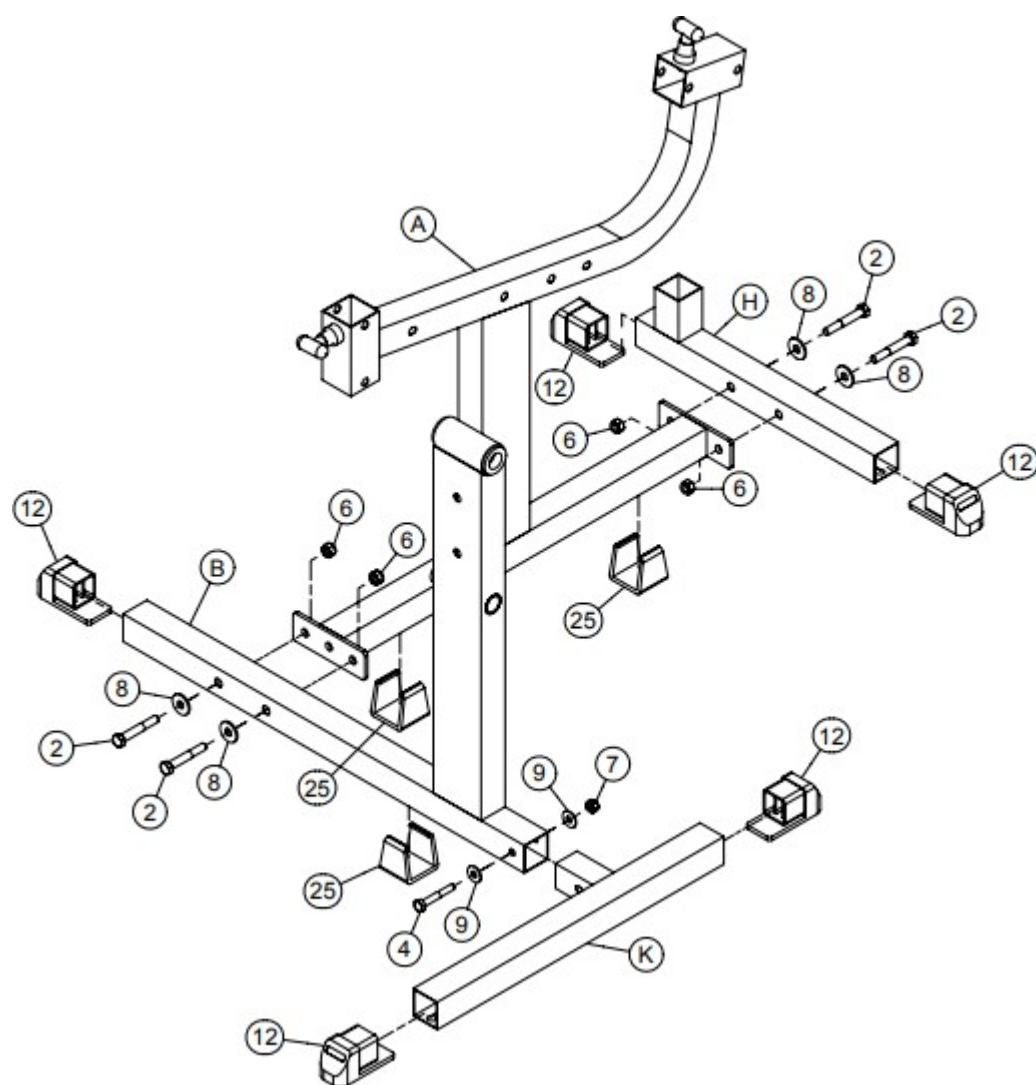
- H. Csatlakoztassa a hátsó alapkeretet (H) az alapkerethez (A) a következő eszközökkel:

Két 2 (hatlapfejű csavar M12 x 75) Két 8 (alátét M12)

Kettő 6 (M12-es nylon anya)



Teljes 1. lépés



2. lépés

Ügyeljen arra, hogy az összes alkatrészt a bemutatott sorrendben szerelje össze.

MEGJEGYZÉS: Ebben a lépésben az összes rögzítőelemet csak kézzel, szerszámok használata nélkül húzza meg. Ne húzza meg kulccsal a 3. lépés végéig.

- A. Csatlakoztassa a láb tartóját (C) a láb hosszabbító keretéhez (B) a következő eszközökkel:

Két 2 (M12 x 75 hatlapfejű csavar) Két 8 (M12 alátét)

Két 6 (M12-es nylon anya)

- B. Csatlakoztassa az alsó lábtartót (C) és a bal alsó tartót (J) a fő vázhoz (A) a következő eszközökkel:

Két 1 (M12 x 80 hatlapfejű csavar) Két 6 (M12 nylon anya)

- C. Helyezze a kerek végdugót (22) a bal alsó lábtartóba (J).

- D. Helyezze a kerek végdugót (22) az alsó lábtartóba (C).

- E. Csatlakoztassa a két L-profilot (M) az alapkerethez (A) az ábra szerint a következő eszközökkel:

Egy 3 (hatlapfejű csavar M10 x 80) Két 9 (alátét M10)

Egy 7 (M10-es nylon anya)

- F. A maradék két L profilot (M) csatlakoztassa az alapzat főkeretéhez (A) az ábra szerint a következő eszközökkel:

Egy 3 (hatlapfejű csavar M10 x 80) Két 9 (alátét M10)

Egy 7 (M10-es nylon anya)

- G. Rögzítse a nyeret (N) az L profilra (M) a következő eszközökkel:

Négy 5 (hatlapfejű csavar 5/16 "x 1 1/4) Négy 11

(rugalmas alátét 5/16 ")

Négy 10 (alátét 5/16 ")

- H. Mindkét nylon hüvelyt (19) illessze be a fő alapkeretbe (A).

- I. Helyezze mindkét végdugót (14) az állítható csőbe (I).

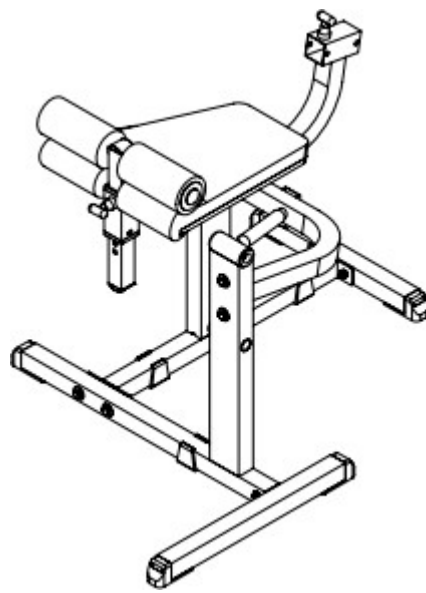
- J. Helyezze be az állítható csövet (I) az alapzat főkeretébe (A), és rögzítse azt a T alakú csapszeggel (31).

- K. Helyezze a hengert (P) az állítható csőbe (I).

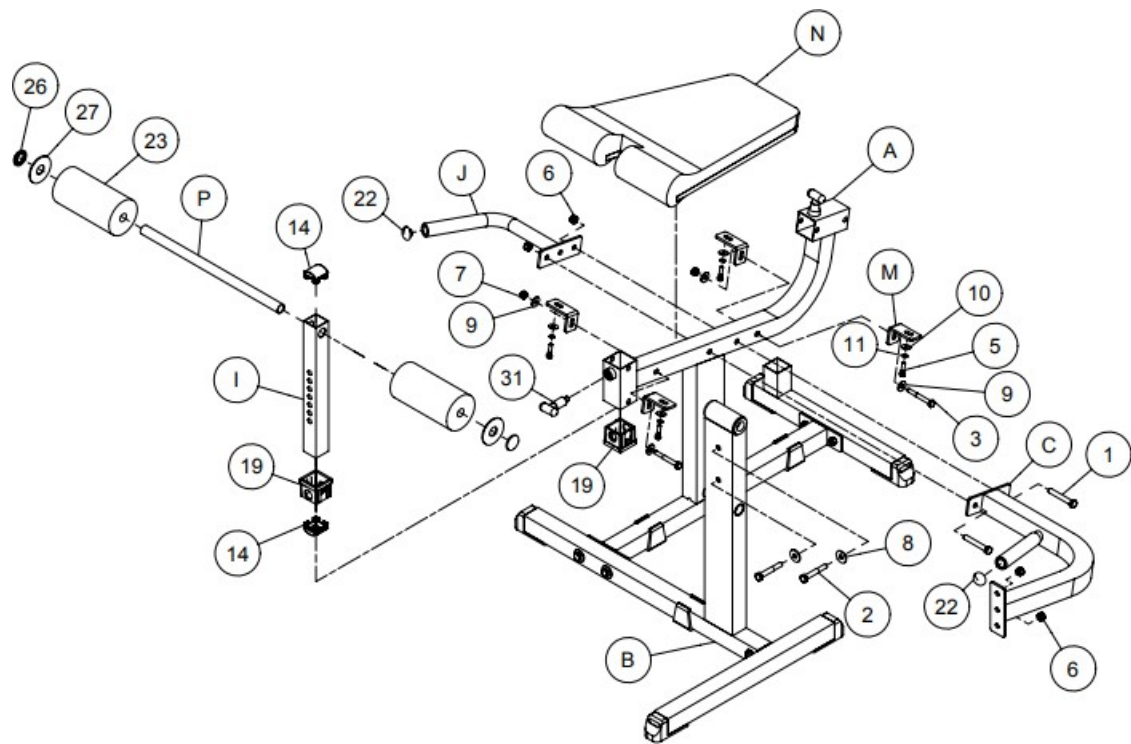
- L. A habszivacs hengert (23) csúsztassa mindkét oldalára a hengernek (P).

- M. A nylon alátétet (27) csúsztassa mindkét oldalára a hengernek (P).

- N. Helyezze a kerek zárót (26) a henger (P) mindkét oldalára.



2. lépés



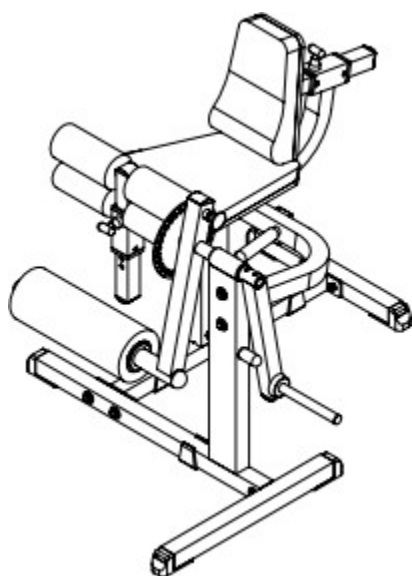
3. lépés

Ügyeljen arra, hogy az összes alkatrészt a bemutatott sorrendben szerelje össze.

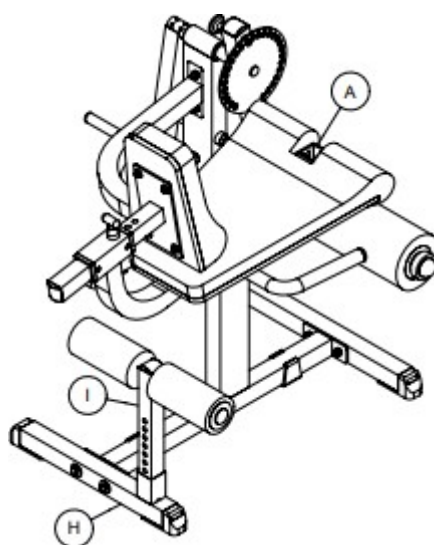
MEGJEGYZÉS: Szerszámok használata nélkül húzza meg az összes rögzítőelemet a lépés végéig.

- A. Mindkét nylon hüvelyt (19) illessze be a fő alapkeretbe (A).
- B. Helyezze a végdugót (14) a háttámla keretébe (E).
- C. Csatlakoztassa a háttámlát (O) a háttámla keretéhez (E) a következő eszközökkel: Négy 5 (5/16" x 1 1/4" hatlapfejű csavar) Négy 11 (5/16" rugalmas alátét) Négy 10 (alátét 5/16 ")
- D. Csúsztassa a háttámla keretét (E) a talp fő keretébe (A), és rögzítse T alakú csapszeggel (31).
- E. Helyezze mindkét kerek végdugót (15) a előre hajló karba (D).
- F. Helyezze a végdugót (13) az előre hajló karba (D).
- G. Helyezze be a végdugót (14) a súlykarba (F).
- H. Helyezze a gumibetéteket (18) a súlykarra (F).
- I. Helyezze mindkét kerek végdugót (16) a súlykarra (F).
- J. A habzivacs hengert (24) csúsztassa az előre rúgó karra (D).
- K. Csúsztassa a tengelymandzsettát (21) az előre rúgó karra (D), és rögzítse a belső hatlapú csavarral (29).
- L. Csúsztassa a nylon alátétet (20) a súlybeállítóra (G).
- M. Csúsztassa a csúszó súlybeállítót (G) az előre rúgó karra (D), a láb hosszabbító keretre (B) és a súlykarra (F).
- N. Helyezze be a csapszeget (28) a súlybeállítóba (G), majd rögzítse a súlybeállítót (G) a négy hatlapú csavar (29) meghúzásával a súlykarra (F).
- O. Helyezze a kerek végdugót (17) a tengelyre (L).
- P. Helyezze a tengelyt (L) a láb hosszabbító keretébe (B).
- Q. Gratulálunk, a GCEC340 szerelése befejeződött.
- R. Ha a készüléket nem használja, az állítható csövet (I) az 1. ábrán látható módon helyezheti el.

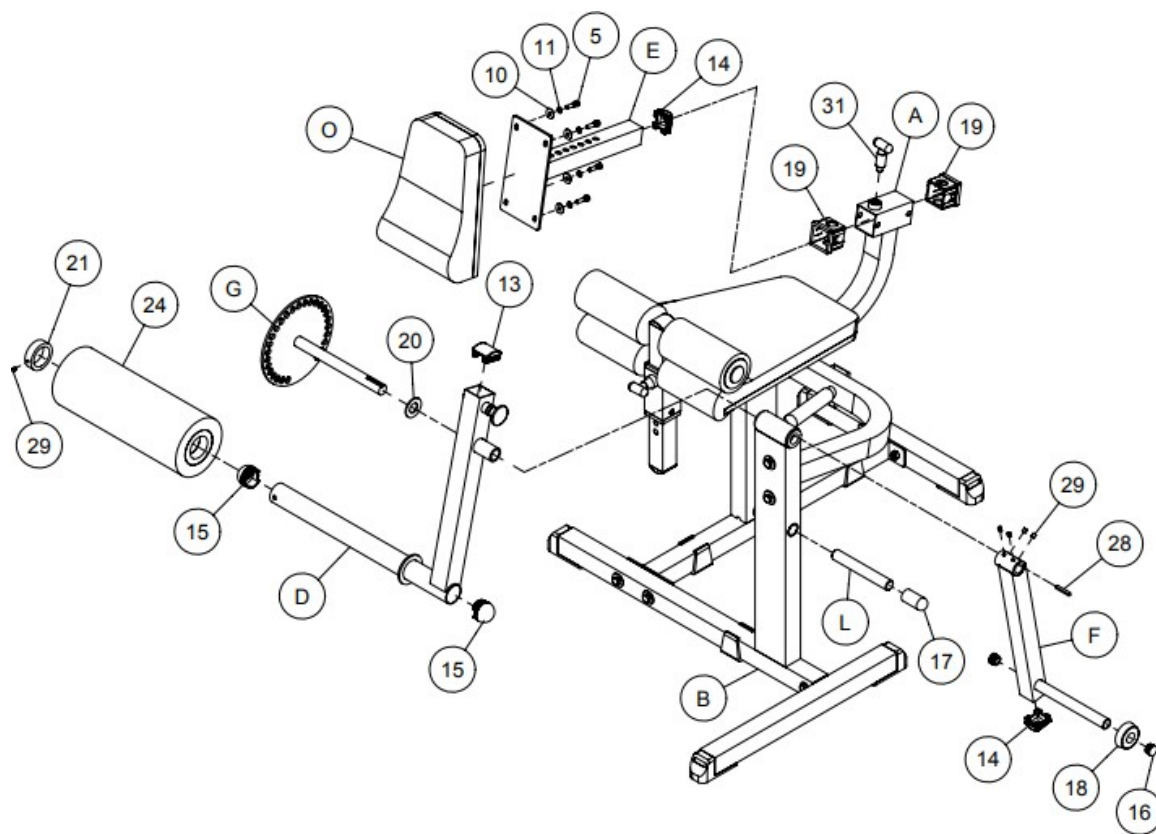
S.



A 3. lépés befejezése



1. ábra



FIGYELMEZTETÉS, BIZTONSÁG ÉS KARBANTARTÁS

A felhasználónak elengedhetetlenül meg kell ismernie és meg kell értenie a készüléken található összes figyelmeztetést.

A sérülések kockázatának minimalizálása érdekében tartsa be az eszközhöz mellékelt összes biztonsági utasítást és a használati utasítást.

Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy minden felhasználó ismeri az összes figyelmeztetést és figyelmeztetést. Ellenkező esetben halálos vagy súlyos sérülések következhetnek be.

Feltétlenül őrizze meg ezt a kézikönyvet, és győződjön meg arról, hogy az összes figyelmeztető címke olvasható és sértetlen.

A precíz kivitelezés biztosítja, hogy a Body-Solid a legmagasabb minőségű termékeket szállítsa. Termékeinket gondosan úgy terveztük, hogy biztonságos és hatékony hosszú távú működést biztosítsanak.

Fontos azonban tudni, hogy a berendezés biztonságos használatához a felhasználóknak figyelmesen el kell olvasniuk és be kell tartaniuk a kézikönyvben szereplő ajánlásokat, figyelmeztetéseket és karbantartási utasításokat.

A rendszeres ellenőrzés és karbantartás elengedhetetlen a maximális biztonság és teljesítmény biztosításához. A Body-Solid a legjobb minőségű anyagokat használja, de a kopás elkerülhetetlen. Ezért a karbantartási tervben leírtak szerint alaposan ellenőriznie kell a berendezést.

Ne feledje, hogy veszélyes körülmények a jótállási időszak alatt is előfordulhatnak. A jótállás nem mentesíti a tulajdonost a gép alapos, gondos és napi ellenőrzésének felelőssége alól.

A berendezés karbantartása mellett a tulajdonos felelőssége még:

- Győződjön meg arról, hogy minden más felhasználó számára mindig megfelelő felügyeletet biztosít.
- Győződjön meg arról, hogy minden felhasználót megtanított a helyes használatra.
- Győződjön meg arról, hogy minden felügyeleti szerv és személyedző, aki a végfelhasználókat a berendezés használatáról oktatja, megfelelő képzésben részesült, és ismeri az egyes beállítások és módosítások funkcióját és fontosságát. Győződjön meg arról is, hogy ezek az oktatók megfelelő utasításokat adnak a végfelhasználóknak az erőnléti edzés alapjairól.

Kötelek

- Amikor a gépet nem használják, óvatosan futtassa végig ujjait a kábelén, hogy megbizonyosodjon arról, nincs-e a köté szálak szétválása vagy dudorok a kótén. A kábel jzre sérülésnek vagy kopásnak azonnal cserélje ki. Ne használja a gépet, amíg a sérült kábelt ki nem cserélték.
- Vizuálisan ellenőrizze a kábeleket, hogy nincsenek-e elszakadva, megrepedve, lepattogzódva vagy elszíneződve.
- Ellenőrizze a kötelek holtját, és szükség szerint állítsa be a kötelek feszességét.
- Ellenőrizze, hogy a vezető rúd felső csavarján lévő rögzítőanya szorosan van-e meghúzva.

Kárpit

- Minden edzés után törölje le és fertőtlenítsé.
- Rendszeresen szánjon időt arra, hogy finom szappannal vagy enyhe tisztítószerrel megtisztítsa a vinil kárpitot. Ne használjon olyan maró hatású tisztítószereket, amelyek nem vinilre lettek kifejlesztve.
- Használat közben ne tartson a zsebeiben éles vagy hegyes tárgyakat, amelyek károsíthatják a kárpitot.

Anyák, csavarok és kötőelemek

- Rendszeresen ellenőrizze az összes anyát és csavart. Szükség esetén húzza meg őket. Ha úgy tűnik, hogy a csavarok időnként meglazulnak, használjon Loctite 242-t a tartós rögzítéshez.
- Ismételje meg a meghúzási eljárásokat, hogy megbizonyosodjon arról, hogy az összes kötőelem megfelelően meg van húzva.

Vezető rudak

- Tisztítsa meg pormentes ruhával. Kenje meg szilikon- vagy teflonalapú kenőanyaggal.

Beállítások, rögzítőcsapok, rögzítógombok

- Ellenőrizze az összes alkatrészt, hogy nincs-e rajtuk látható kopás vagy sérülés.
- Ellenőrizze a rugókat, karabinerokat és csapokat, hogy megfelelően feszesek és igazodnak-e.
- Ha a rugó beragad vagy elveszíti merevségét, azonnal cserélje ki.

Csúszásgátló felületek

- Cserélje ki őket, ha kopásnak tűnnek vagy csúszósak.

Figyelmeztető címkék

- Ellenőrizze és ismerje meg az összes biztonsági figyelmeztetést és egyéb használati információt a címkéken.

Karbantartási terv	Napi	Heti
Kötelek: 1. Ellenőrizze a feszességet, a végződéseket és a bevonatokat. 2. Ellenőrizze, hogy a vezető rúd felső csavarjának anyája meg van-e húzva.	✓	✓
Kárpit: 1. Törölje le és szárítsa meg. 2. Tisztítsa meg és igazítsa.	✓	✓
Váz: 1. Törölje le és szárítsa meg. 2. Csiszolja és viasszal kezelje.	✓	✓
Króm: 1. Törölje le és szárítsa meg. 2. Csiszolja és viaszolja.	✓	✓
Anyák, csavarok és kötőelemek 1. Szorítsa meg és/vagy állítsa be szükség szerint.		✓
Vezető rudak: 1. Kenje meg és tisztítsa meg.		✓
Lineáris rudak: 1. Kenje meg és tisztítsa meg.		✓
Nyeregcsomagolás: 1. Kenje meg és tisztítsa meg.		✓
Beállítás, rögzítőcsapok, rögzítógombok: 1. Szorítsa meg és/vagy állítsa be szükség szerint.		✓
Súlybeállító csapok: 1. Ellenőrizze a csap állapotát.		✓
Figyelmeztető címkék: 1. Ellenőrizze az állapotát. 2. Ha elszakad vagy más módon megsérül, cserélje ki a figyelmeztető címkét.		✓
Rugók és csapok: 1. Szükség szerint húzza meg és/vagy állítsa be. A kopott rugókat cserélje ki.	✓	

Csúszásgátló felületek: 1. Ellenőrizze az állapotát. 2. Ha sérült, cserélje ki.		✓
Fogantyúk/hengerek: 1. Ellenőrizze az állapotát 2. Ha kopottak vagy sérültek, cserélje ki őket.		✓

EDZÉS ÚTMUTATÓ

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

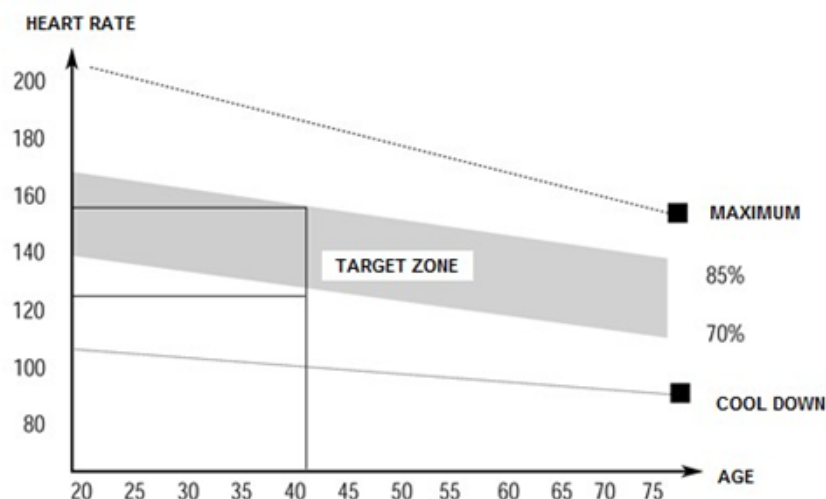
1. BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérellátásának javítására, az izmok bemelegítésére szolgál, csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtó gyakorlatok elvégzését. A nyújtás során maradjon körülbelül 30 másodpercig a végső pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon.



2. MAGUK A GYAKORLATOK

Ez a fázis fizikailag megterhelőbb. A rendszeres edzés erősíti az izmokat. A tempót maguk határozhatják meg, de nagyon fontos, hogy az edzés egész ideje alatt azonos legyen. A pulzusszámnak a célzónában kell maradnia (lásd az alábbi ábrát).



Ez a fázis legalább 12 percig tartson. A legtöbb embernek ez a fázis 15-20 percig tart.

3. LEÁLLÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer tevékenységének megnyugtására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percig kell tartania. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja a gyakorlatokat lassított tempóban. Az izmok nyújtása az edzés után rendkívül fontos – itt is kerülni kell a hirtelen mozdulatokat és a rugózást.

A kondíció javulásával meghosszabbíthatja az edzés időtartamát és növelheti az intenzitását. Edzzen rendszeresen, legalább háromszor hetente.

IZOMZAT FORMÁLÁSA

Az izomépitéshez fontos a magas terhelés beállítása. Így az izmok nagyobb terhelésnek lesznek kitéve, ami miatt lehet, hogy nem lesz képes olyan sokáig edzeni, amennyit szeretne. Ha egyidejűleg az állóképesség javítására is törekszik, akkor az edzést ehhez kell igazítania. A bemelegítés és a levezetés során edzzen a szokásos módon, de a gyakorlatok végén növelje a gép ellenállását. Valószínűleg lassítania kell a sebességet, hogy a pulzusszám a célterületen maradjon.

FOGYÁS

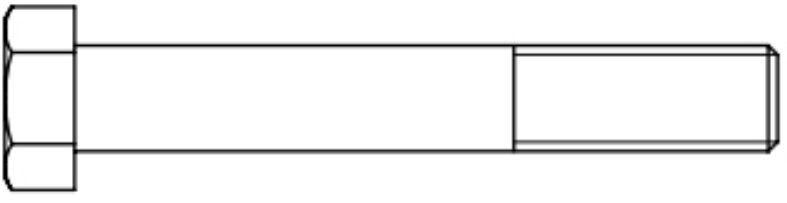
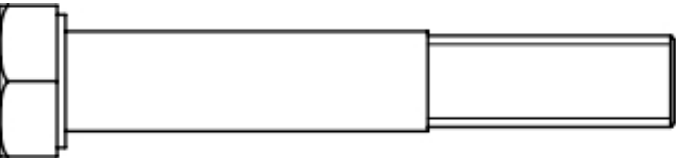
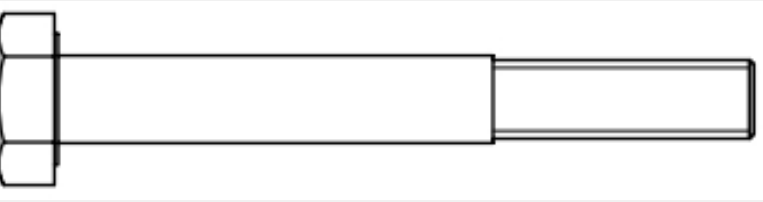
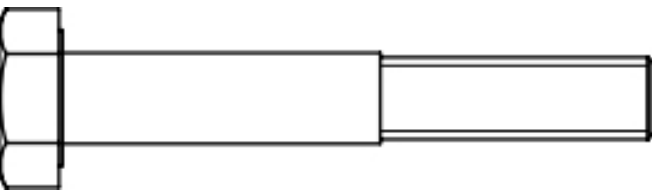
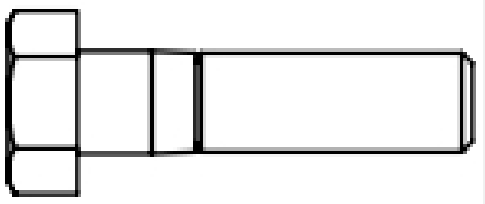
Az elégetett kalóriák mennyisége csak a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. Az elv ugyanaz, mint a kondicionáló edzésnél, de a cél más.

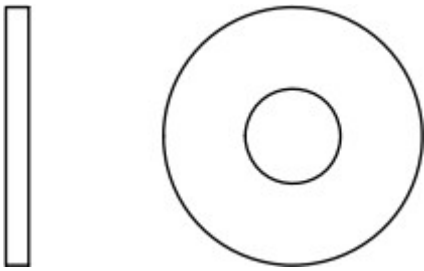
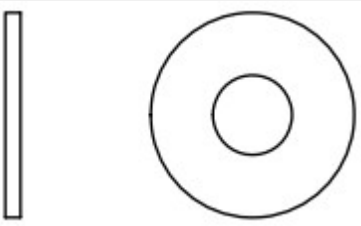
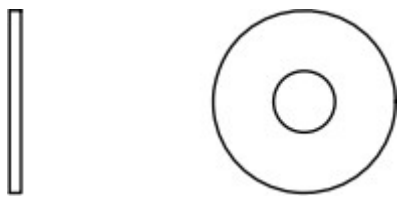
ALKATRÉSZEK

Megjelölés	Leírás	Szám
A	Alapkeret	1
B	Lábhosszabbító keret	1
C	Alsó lábrács	1
D	Előre hajlított kar	1
E	Háttámla keret	1
F	Súlykar	1
G	Súly beállító	1
H	Hátsó keret	1
I	Állítható cső 45 x 1,8 x 405L	1
J	Bal alsó lábtartó	1

K	Függőleges keret	1
L	Hajtótengely Ø 25,4 x 108L (8220-017)	1
M	L profil 38 x 6 x 125 (8331-018)	4
N	Nyereg (9122-021)	1
O	Háttámla (9112-008)	1
P	Henger Ø 1 "x 1,6 x 493L	1

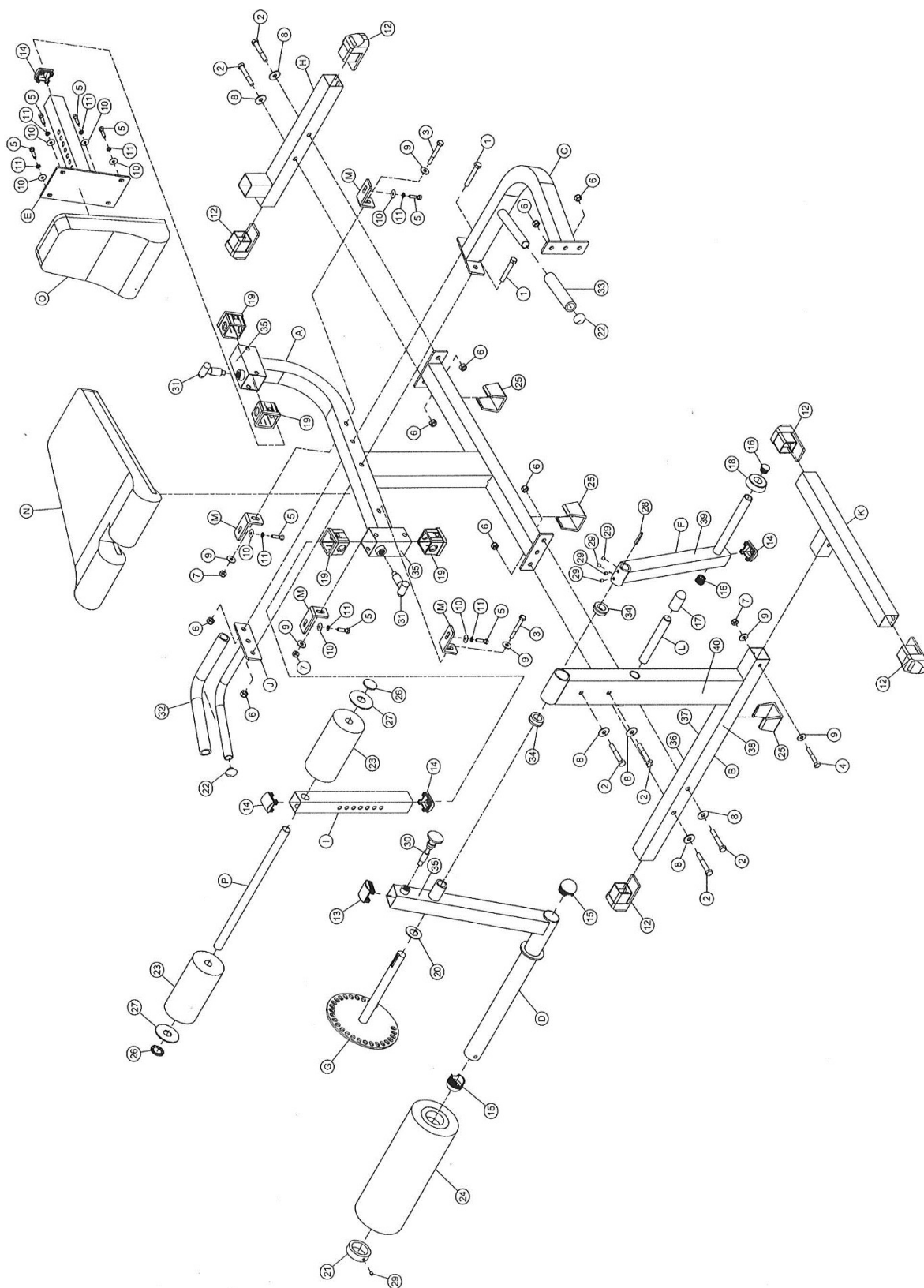
ÖSSZEKÖTŐ ALKATRÉSZEK

Megjelölés	Leírás	Szám
1	Hatszögletű csavar M12 x 80 	2
2	Hatszögletű csavar M12 x 75 	6
3	Hatszögletű csavar M10 x 80 	2
4	Hatszögletű csavar M10 x 65 	1
5	Ötszögletű csavar 5/16" x 1 1/4" 	8

6	M12-es nylon anya 	8
7	M10-es nylon anya 	3
8	Alátét M12 	6
9	Alátét M10 	6
10	Alátét 5/16" 	8
11	Rugalmas alátét 5/16" 	8
12	Talp 2 "x 2" (9211-024)	5
13	Végdarab 2" x 2" (9211-087)	1
14	Végdarab 1 3/4" x 1 3/4" (9211-091)	4
15	Kerek végződés Ø 50 (9211-074)	2
16	Kerek végdarab Ø 1 "(9211-016)	2
17	Kerek végdarab Ø 31 x 65 (9212-004)	1

18	Gumi betét Ø 2 1/2 "(9310-012)	1
19	Nylon tok 60 x 45 (9211-032)	4
20	Nylon alátét Ø 1 "(9214-001)	1
21	Hajtótengely mandzsetta Ø 2 "(8130-065)	1
22	Kerek végdarab Ø 1 "(9260-021)	2
23	Habszivacs henger Ø 4 "x 8" (9161-054)	2
24	Habszivacs henger Ø 6 "x 16" (9161-057)	1
25	Gumi bilincs 2" x 2" (9210-010)	3
26	Kerek végdugó Ø 1" (8341-033)	2
27	Nylon alátét Ø 3 "(9214-008)	2
28	6 x 45L csap (8890-060)	1
29	Belső hatlapú csavar M8 x 8	5
30	Biztonsági csap 1/2 "x 65L (8250-067)	1
31	Biztonsági T-csap 3" (8250-012)	1
32	Habszivacs fogantyú 1 1/2" OD x 14 3/4" L (9162-023)	2
33	Habszivacs fogantyú 1 1/2 "OD x 6 3/4" L (9162-004)	3
34	Olajhüvely 1" belső átmérő x 1 3/4 külső átmérő (8520-004)	1
35	Biztonsági csap szalag (9440-104)	1
36	Figyelmeztető címke (9440-105)	1
37	Karbantartási címke (9440-103)	1
38	Body-Solid logó (9440-027)	1
39	Figyelmeztető címke (9440-217)	
40	Body-Solid lemez (9440-199)	

SZERKEZETI RAJZ



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.

•

