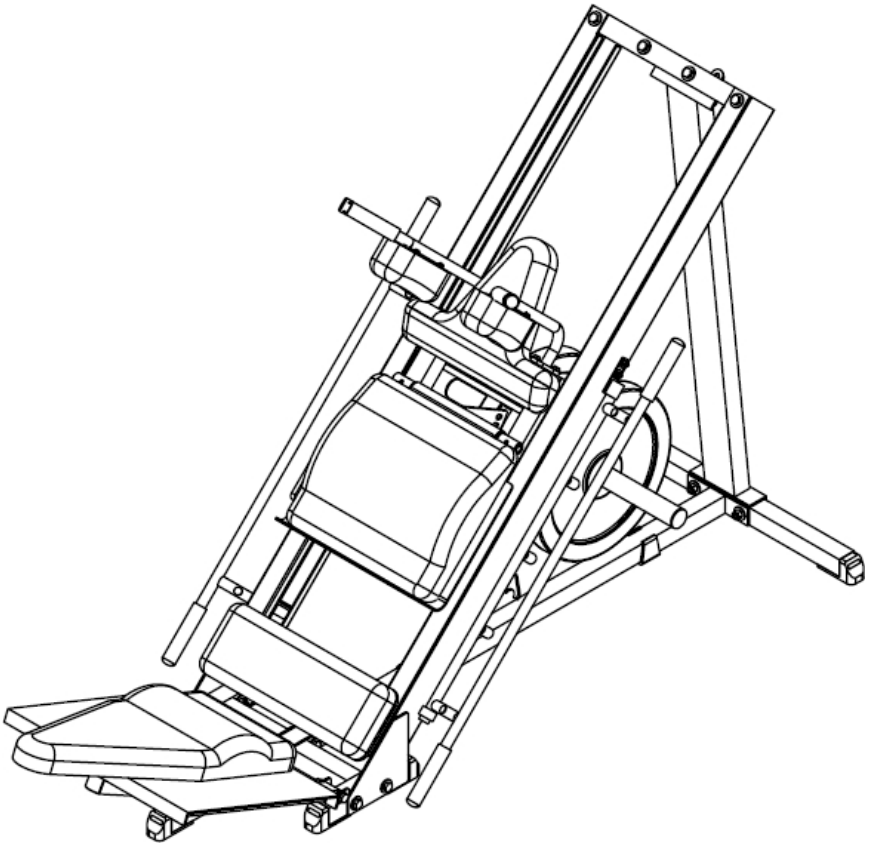
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 28929 - 1149 Lábtoló és hack guggoló gép Body-Solid GLPH 1100



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK....3
MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ....3
ALKATRÉSZEK LISTÁJA....4
ALKATRÉSZEK....6
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ....7

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást, és őrizze meg azt a jövőbeni használatra.

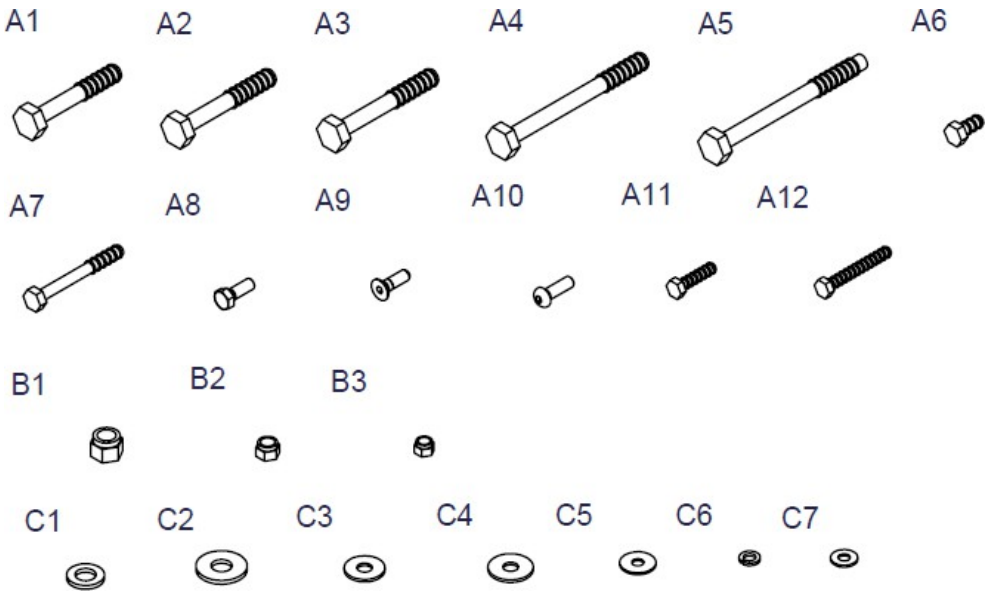
1. A sérülések elkerülése érdekében olvassa el figyelmesen a kézikönyvet a készülék összeszerelése és használata előtt. Tájékoztassa a többi felhasználót is a biztonsági előírásokról.
2. A gyakorlatok megkezdéseelőtt konzultáljon orvosával az egészségi állapotáról. Ő tanácsot adhat az optimális terhelésről és gyakoriságról. A helytelen használat a gépen károsodásához vezethet. Különösen konzultáljon az állapotáról, ha gyógyszert szed, vagy ha valamilyen sérülést szenvedett.
3. Ha rosszullétet vagy más rendellenességet érez, hagyja abba az edzést. Ne eddzen, ha fájdalmat vagy feszültséget érez a mellkasában, szabálytalan a szívverése, légszomja van, rosszullétet érez vagy szédül. Problémák esetén ismét forduljon orvoshoz.
4. A készüléket csak felnőttek használhatják. Ne engedje, hogy gyermekek vagy háziállatok hozzáférjenek.
5. A készüléket sík és szilárd felületre helyezze. A padlóburkolat védelme érdekében használjon alátétet. Tartson legalább 0,6 m távolságot a helyiség többi berendezésétől.
6. A készülék használata előtt győződjön meg arról, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva. A sérült alkatrészeket vagy a túlzottan elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. A megfelelő karbantartás meghosszabbítja a készülék élettartamát.
7. Egyetlen állítható alkatrész sem nyúlhat ki, hogy ne akadályozza a felhasználó mozgását.
8. A készüléket csak a kézikönyvben leírtaknak megfelelően használja. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Ne edzzen sérült készüléken.
9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a túl laza ruházatot, amely könnyen megakadhat. Viseljen cipőt.
10. Ne használja a készüléket kültéren vagy víz közelében.
11. A készülék nem alkalmas terápiás segédeszközként.
12. Ne edzzen a készüléken étkezés előtt és után körülbelül 1 órával.
13. Edzés előtt melegítsen be.
14. A készülék mozgatásakor legyen különösen óvatos, hogy ne sérüljön meg a háta vagy más testrésze. Szükség esetén kérjen segítséget egy másik felnőtt személytől.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

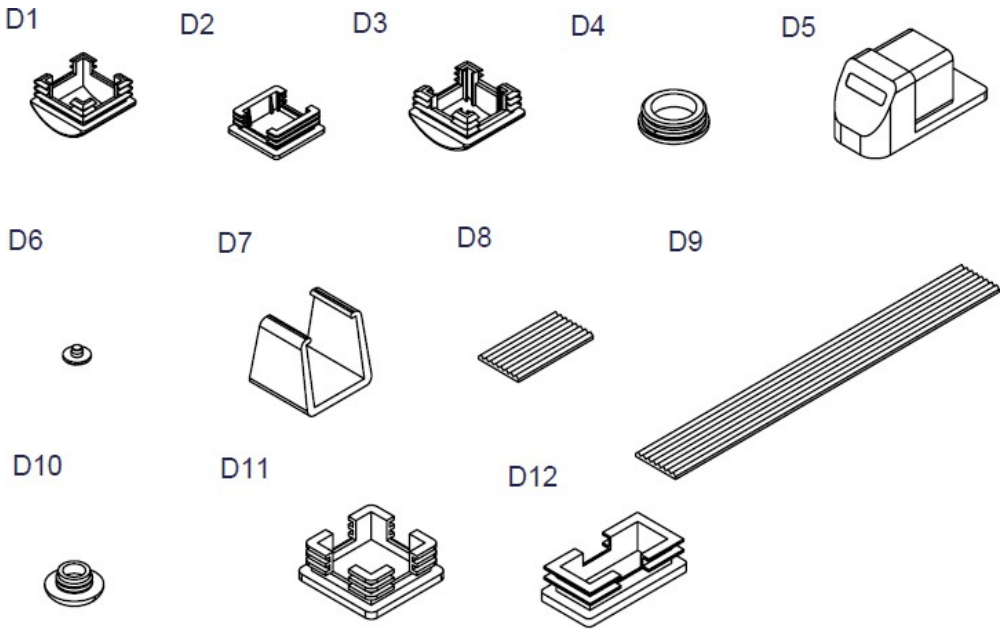
- Méretek: 140x207,5x85 cm
- Teherbírás: 120 kg
- S kategória – professzionális vagy kereskedelmi felhasználásra alkalmas

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Megjelölés	Specifikáció	Név	db
A1	½“X3“L	Csavar	4
A2	½”X3 ¼”L	Csavar	6
A3	½”X3 ½”L	Csavar	4
A4	½”X5”L	Csavar	3
A5	½”X5 1/4L	Csavar	2
A6	3/8X3/4“L	Csavar	2
A7	3/8“X3“L	Csavar	4
A8	5/16”X3/4”	Csavar	4
A9	5/16”X1”	Csavar	4
A10	5/16”X1”	Kerek csavar	13
A11	5/16”X1 ¼”	Csavar	2
A12	5/16”X2 ¼”	Csavar	2
B1	½”	Nylon biztosító anya	19
B2	3/8	Nylon biztosító anya	4
B3	5/16“	Nylon biztosító anya	4
C1	½” (belső átmérő)	Alátét ø25	8
C2	½” (belső átmérő)	Alátét ø34	30
C3	3/8” (belső átmérő)	Alátét ø27	8
C4	3/8” (belső átmérő)	Alátét ø30	2
C5	5/16” (belső átmérő)	Alátét ø24	17
C6	5/16“	Rugalmas alátét	17
C7	5/16” (belső átmérő)	Alátét ø18	8

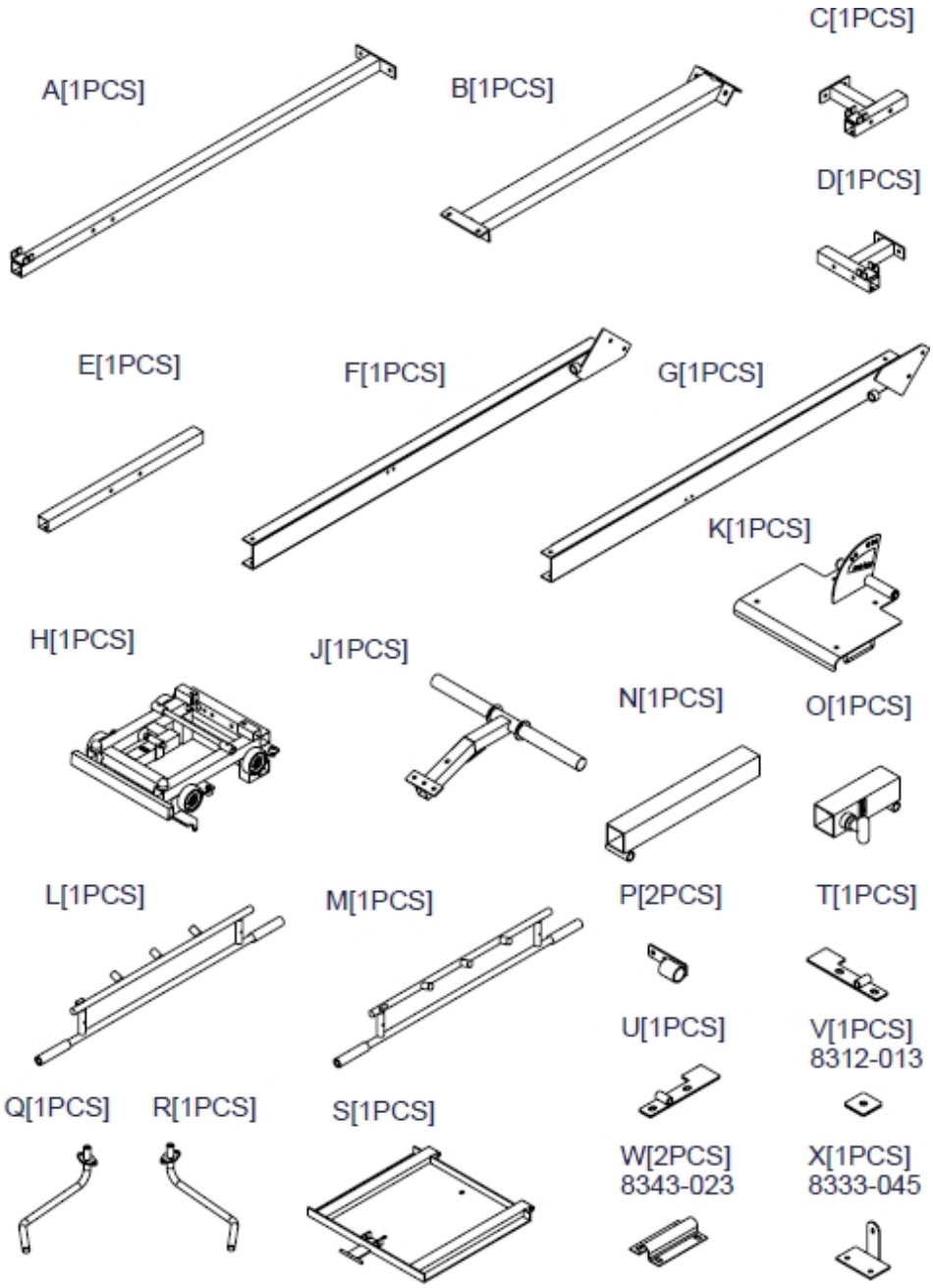


Jelölés	Specifikáció	név	db
D1	45x45	Végződés (9211-091)	2
D2	2“X2“	Végzáró (9211-006)	2
D3	2„X2“	Végzáró (9211-087)	5
D4	Ø50	Kerek végződés (9211-020)	2
D5	2“X2“L	Alátét (9211-024)	7
D6	Ø20	Kerek végdarab (9211-36)	4
D7	2“x2“	Gumi fedél (9212-010)	2
D8	38x75L	Gumi alátét (9310-002)	2
D9	38x325L	Gumi alátét (9310-042)	1
D10	Ø1“x2,5t	Kerek végződés (9260-021)	4
D11	38x38	Végzáró (9211-003)	4
D12	25x50	Végzáró (9211-009)	2

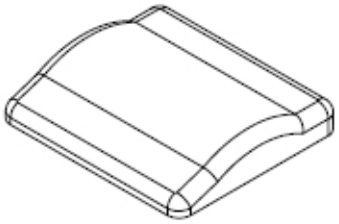


ALKATRÉSZEK LISTÁJA

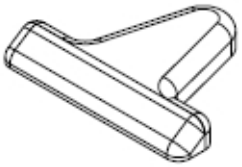
Magyarázat: „PCS” = darab



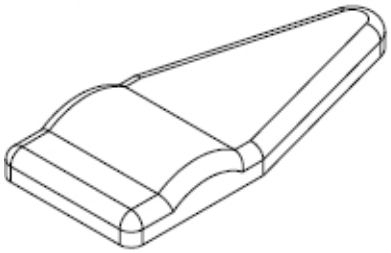
Y[1PCS]



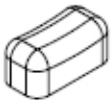
Z[1PCS]



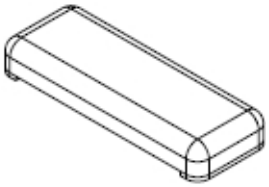
AA[1PCS]



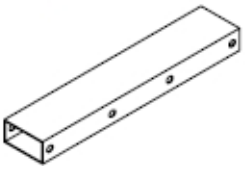
AB[2PCS]



AC[1PCS]

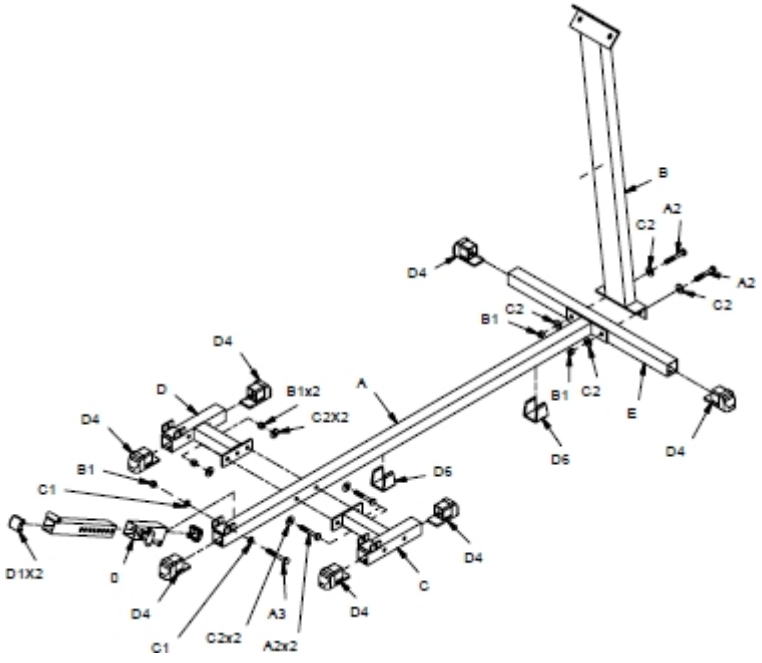


AD[1PCS]

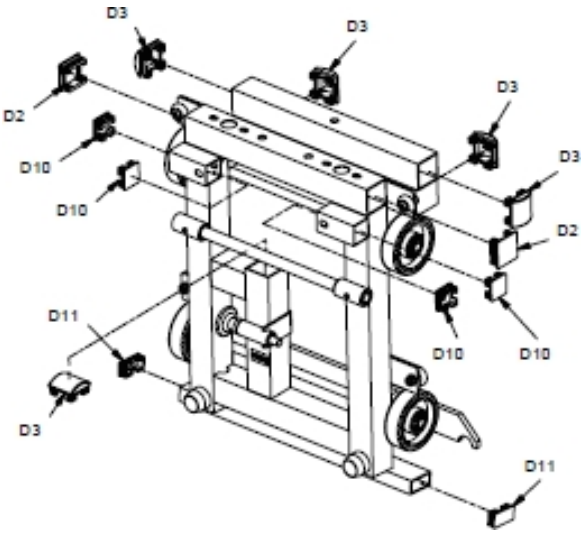


ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

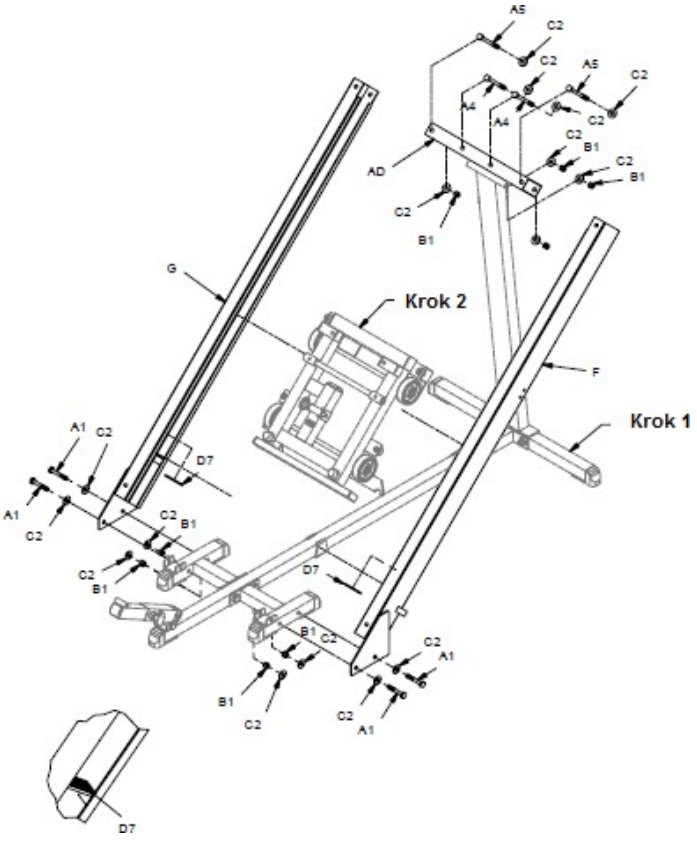
1. lépés



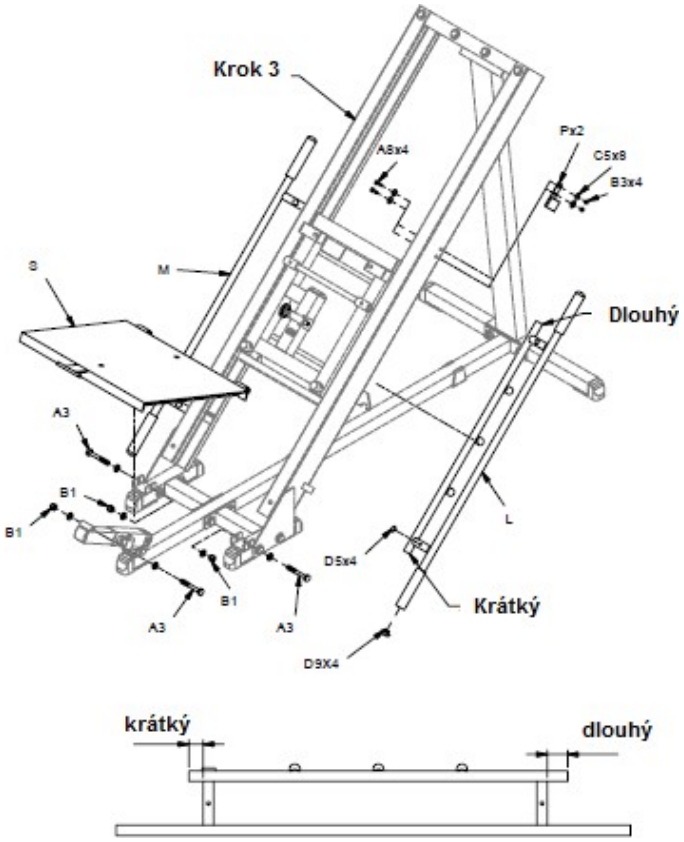
2. lépés



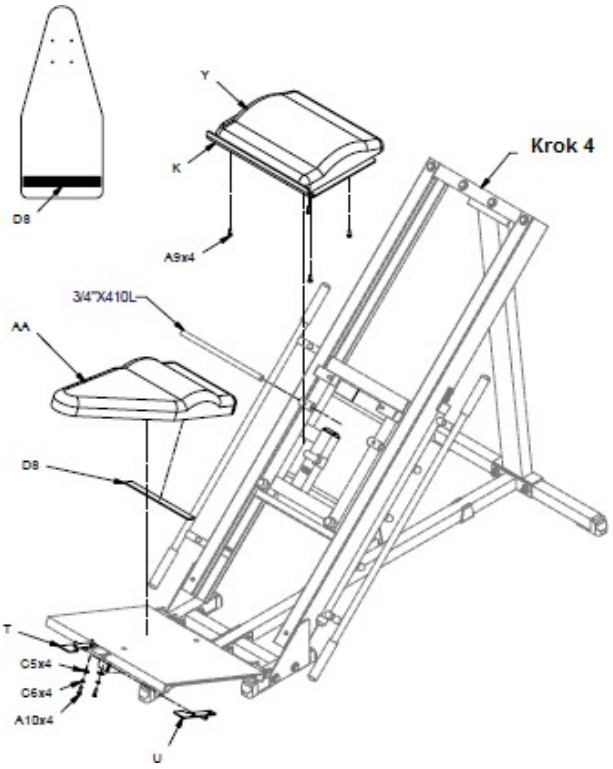
3. lépés



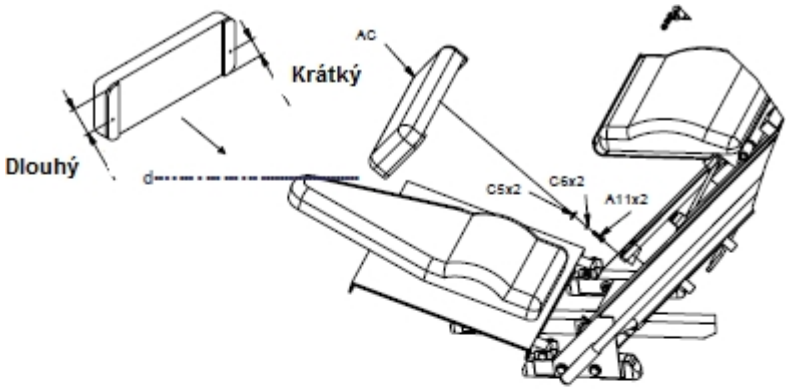
4. lépés

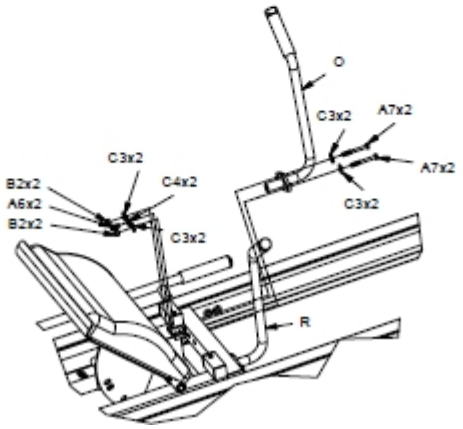


5. lépés

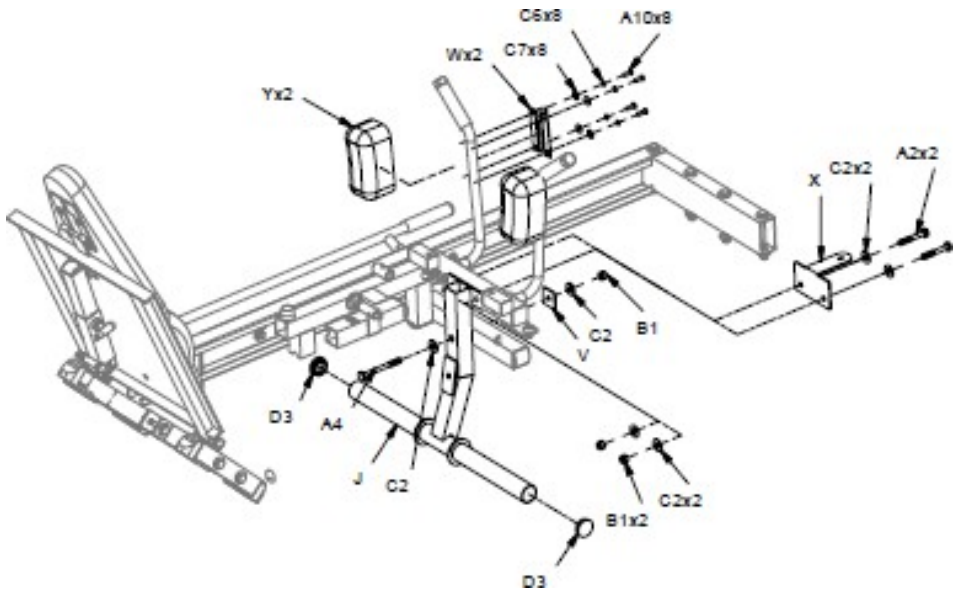
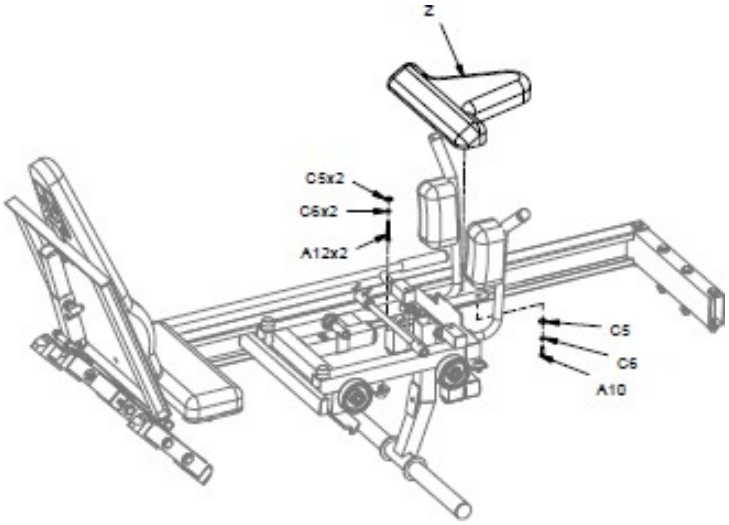


6. lépés





7. lépés



8. lépés