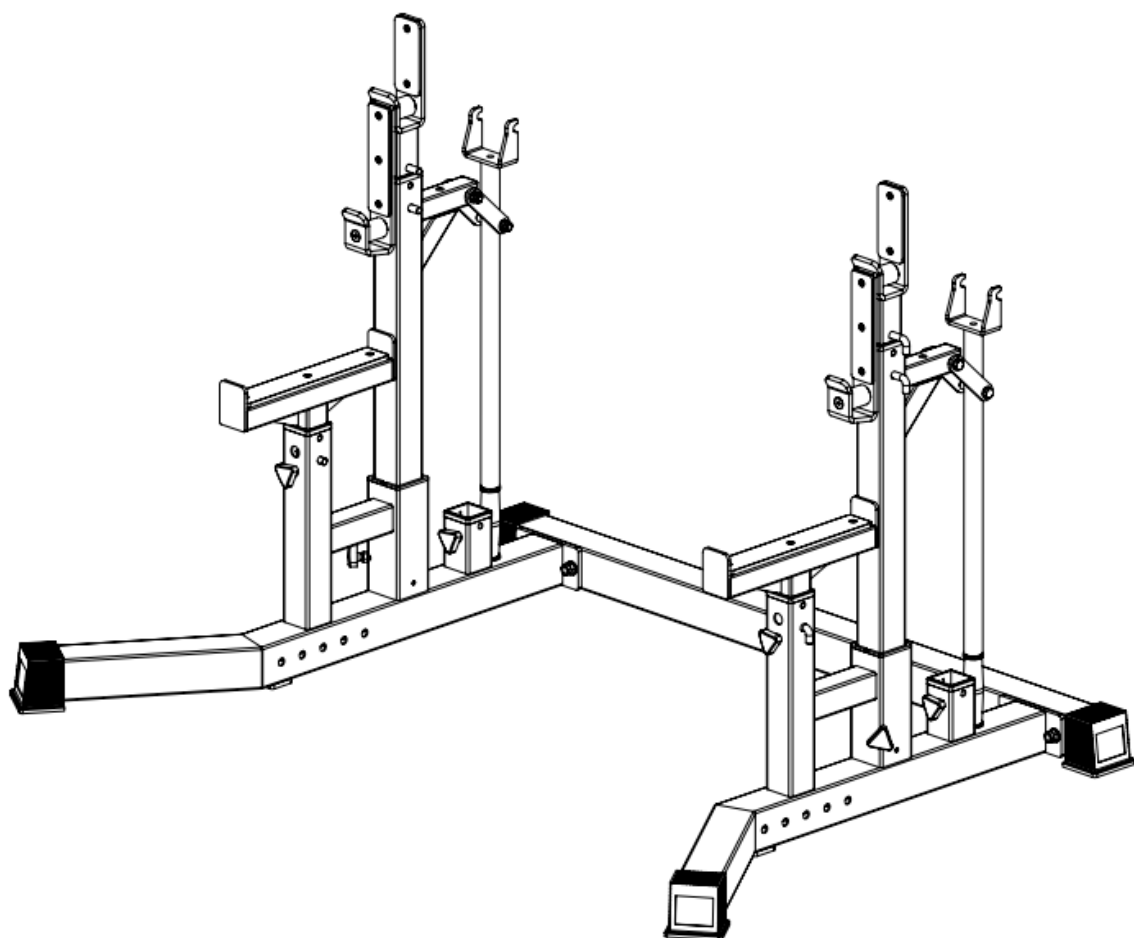




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

**IN 29270 Erősítő bench press állvány inSPORTline X-NT
CR20 IPF Combo Rack**



TARTALOM

BIZTONSÁGIÚTMUTATÓ.....	3
ÖSSZESZERELÉS	4
ÜTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ	5
KARBANTARTÁS	6
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	7

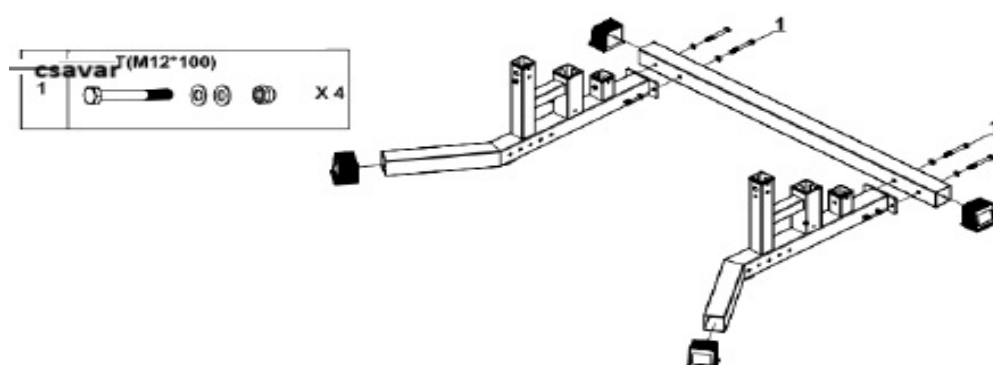
A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

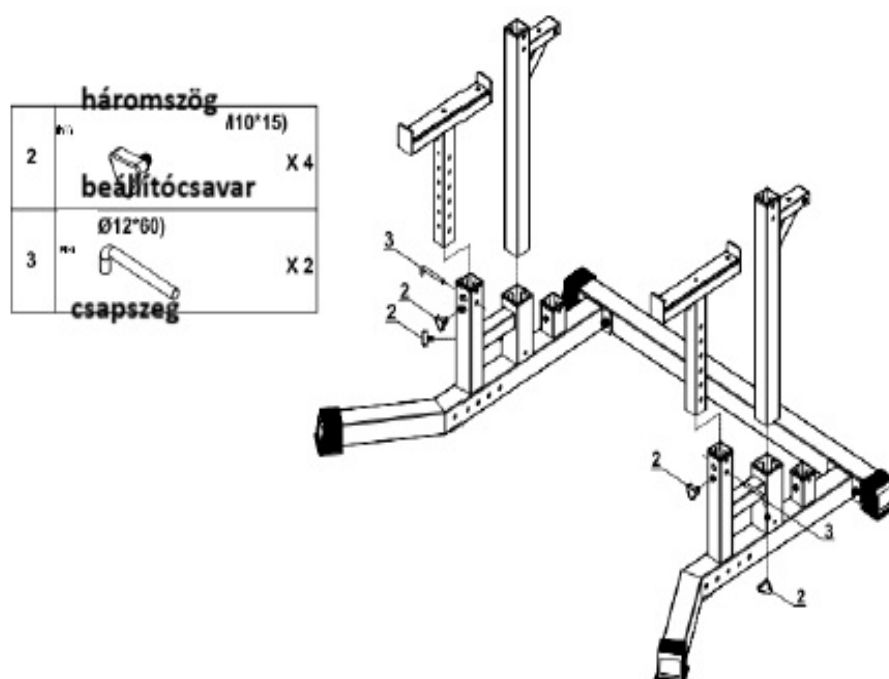
- Köszönjük, hogy megvásárolta a termékünket. Kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából. Kétség esetén forduljon szakszervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze az összes alkatrész teljességét és épségét. Kizárólag eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen engedély nélküli módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e összeszerelve és szilárdan rögzítve. A készüléknek megfelelően kell működnie a felhasználó sérülésének elkerülése érdekében. Ha a készülék nem működik megfelelően, sérülés vagy kopás jeleit mutatja, azonnal hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Edzésprogram megkezdése előtt kérjen segítséget orvosától.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Az edzésprogram megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- Helyezze a készüléket sík, tiszta, száraz felületre. Tartson biztonságos távolságot más tárgyaktól, legalább 0,6 m távolságra.
- Ne használja kültéren.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva. Ne használja a terméket, ha sérült.
- Ésszerűen és óvatosan edzen, ne erőltesse túl az edzést. A mozdulatok nem lehetnek túl hirtelenek, hogy elkerülje a felhasználó sérülését.
- Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét.
- Eddzen megfelelően és elegendő mennyiségben. A nagy terhelés egészségügyi problémákhoz vezethet.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol ruházatát és testrészeit a mozgó alkatrészekről. Viseljen megfelelő sportruházatot, beleértve a sportcipőt is.
- Vigyázzon az egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanez hasznos egy hosszabb edzésszünet után. Idővel intenzívebb tempóra válthat.
- A nem megfelelő edzés vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérülésekhez vagy a felszerelés károsodásához vezethet. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakszervizhez vagy kereskedőhöz.
- Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
- Figyeljen a test jelzéseire. Negatív fizikai reakciók esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- Kategória: S kereskedelmi használatra
- Súlyhatár: 300 kg

ÖSSZESZERELÉS

1.lépés

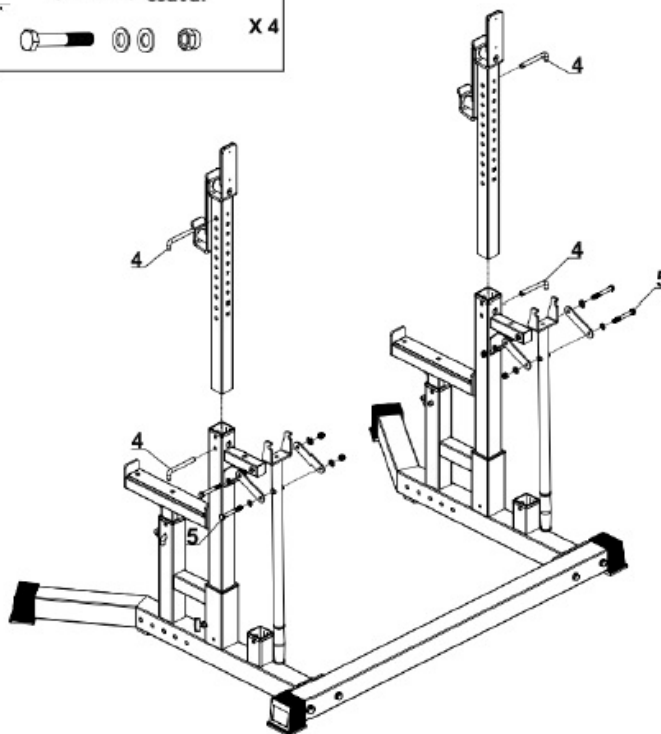


2.lépés



3.lépés

4		V(Ø12*100) csapszeg X 4
5		(M10*60) csavar X 4



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

1. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

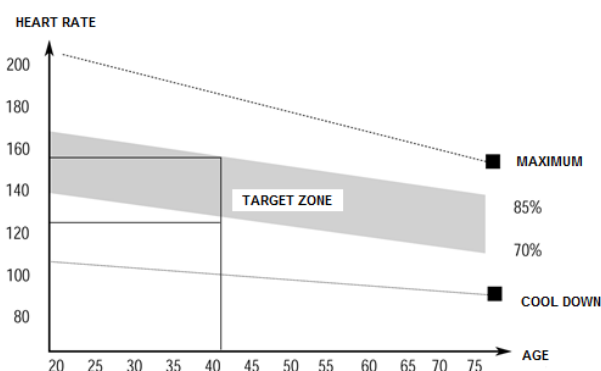
BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.



2. GYAKORLAT

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, csak lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat. A fitness javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

IZOMFORMÁLÁS

Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

SÚLYVESZTÉS

Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az erőnléti gyakorlatban, de a cél más.

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az izzadságot a korrózió elkerülése érdekében. Tisztítsa meg a készüléket puha ruhával és enyhe mosószerekkel. Ne használjon súrolószereket vagy oldószereket a műanyag alkatrészekben.
2. Megnövekedett gépzaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell, és megfelelően meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, szellőző és száraz helyen kell elhelyezni.

4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.
5. Rendszeresen kenje meg az összes mozgó alkatrészt.

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.

