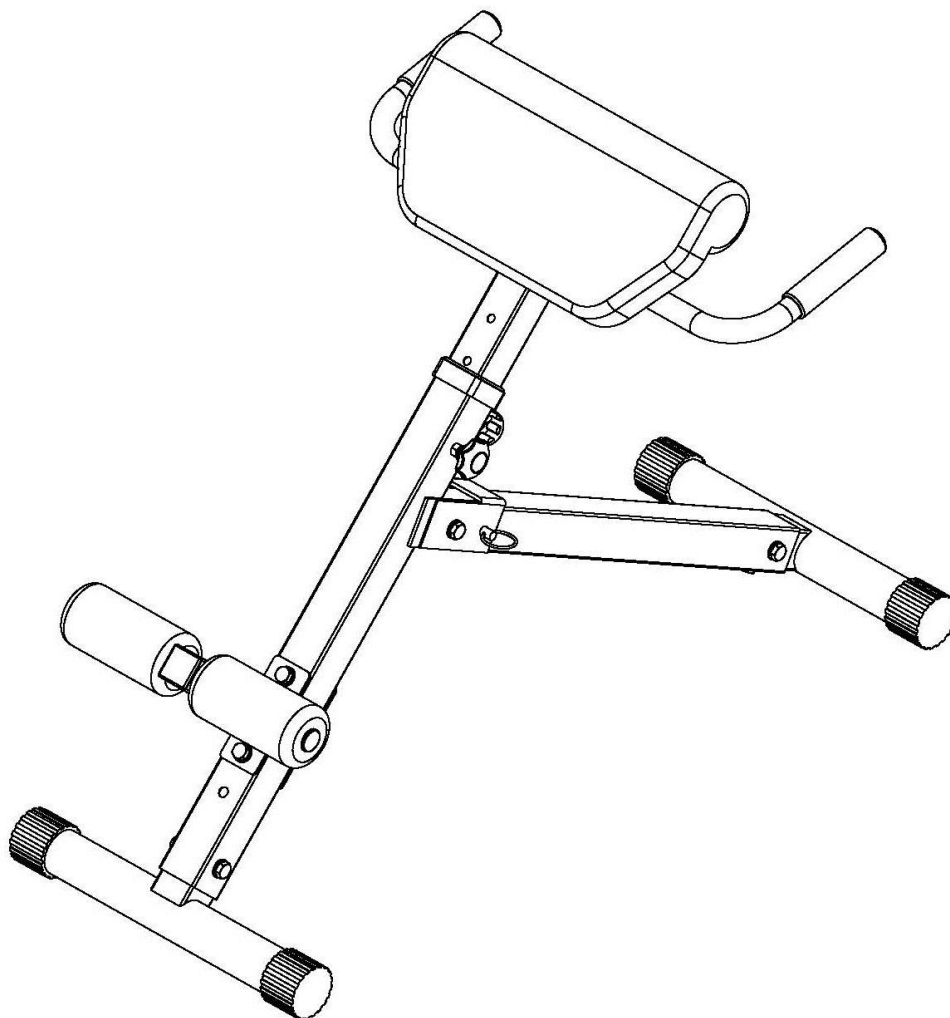




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

IN 29271 Hiperextenziós pad inSPORTline ON-X RC 20

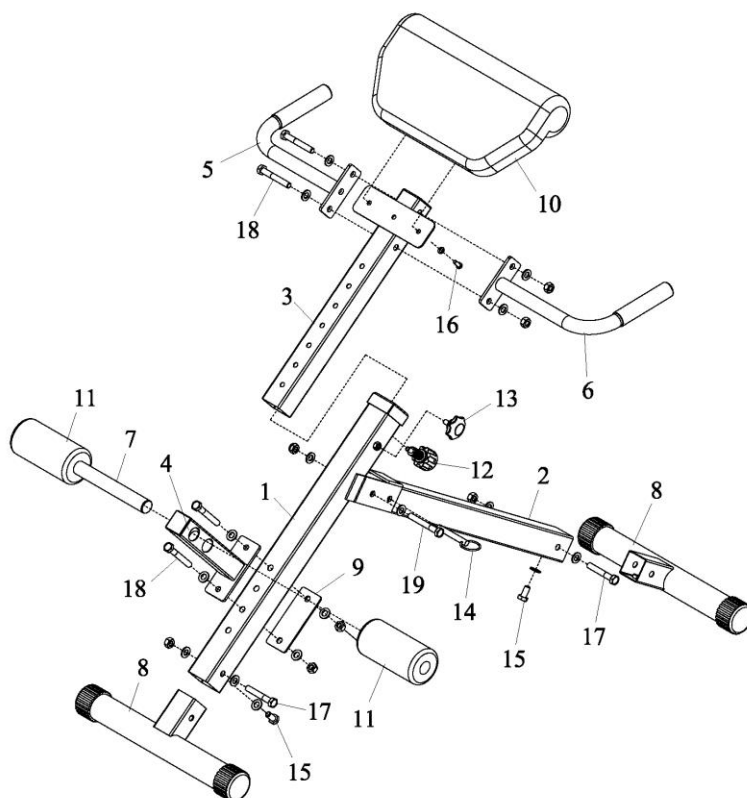


A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

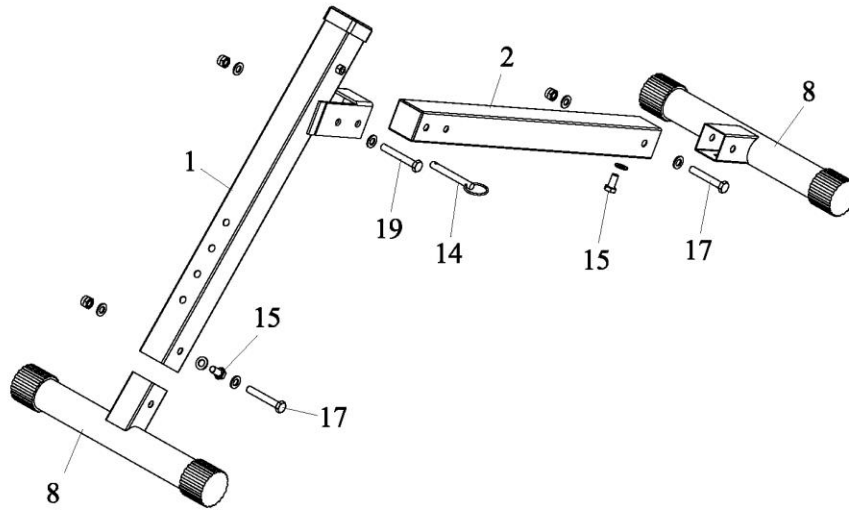
- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.
- Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze a csomag teljességét és az összes alkatrész állapotát. Kizárólag eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen engedély nélküli módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti, 2 személy általi összeszerelés ajánlott. Használat előtt ellenőrizze a termék helyes összeszerelését és szilárdságát. A készüléknek megfelelően kell működnie a felhasználó sérülésének elkerülése érdekében. Ha a készülék nem működik megfelelően, kopás vagy sérülés jeleit mutatja, hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket szakemberrel kell kicserélni.
- Gyermekek és háziállatok elől elzárva tartandó.
- Egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más rendellenes fizikai tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést.
- Tartsa távol végtagjait a mozgó alkatrészekről.
- Helyezze a gépet sík, szilárd és tiszta felületre.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt, ne viseljen bő ruházatot vagy ékszer.
- Csak arra a célra használja, amelyre a gépet összeszerelték.
- Ne végezzen engedély nélküli módosításokat.
- Használat közben távolítsa el minden éles tárgyat a készülék körül.
- Biztonsági okokból legalább 0,6 m szabad helyet kell hagyni a készülék körül.
- Korlátozott szellemi vagy fizikai képességű személyek nem használhatják a gépet.
- Edzés előtt mindig melegítse be az izmait.
- Ha éles szélek jelennek meg a gépen, azonnal hagyja abba a használatát.
- Ne tegyen éles tárgyakat a készülékre. Az állítható alkatrészek nem akadályozhatják 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 (összesen):** 100 kg
- **Kategória:** H otthoni használatra
- **FIGYELMEZTETÉS:** Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azok számára, akiknek már meglévő egészségügyi problémáik vannak. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata által okozott személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

ALKATRÉSZ LISTA



szám	név	db
1	főváz	1
2	elülső váz	1
3	háttámla oszlop	1
4	habszivacs görgő váz	1
5	bal markolat	1
6	jobb markolat	1
7	habszivacs görgő tengely	1
8	stabilizáló	2
9	megerősítő lemez	1
10	háttámla	1
11	habszivacs görgő	2
12	gyorskioldó csapszeg	1
13	záró csapszeg	1
14	csapszeg	1
15	M8*16 csavar + alátét	2
16	M8*20 csavar + alátét	2
17	M10*65 csavar + két alátét + záró anya	2
18	M10*70 csavar + két alátét + záró anya	4

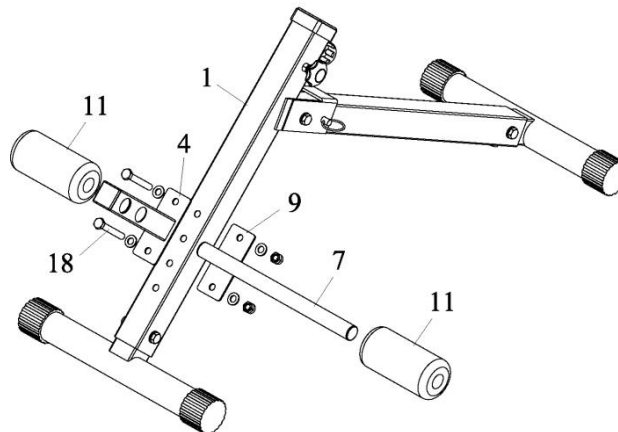
ÖSSZESZERELÉS



1. Helyezze be a stabilizátort (8) a fő vázba (1), és rögzítse M8*16 csavarral + alátéttel (15) és M10*65 csavarral + két alátéttel + rögzítőanyával (17).

2. Helyezze be a stabilizátort (8) az első vázba (2), és rögzítse M8*16 csavarral + alátéttel (15) és M10*65 csavarral + két alátéttel + rögzítőanyával (17).

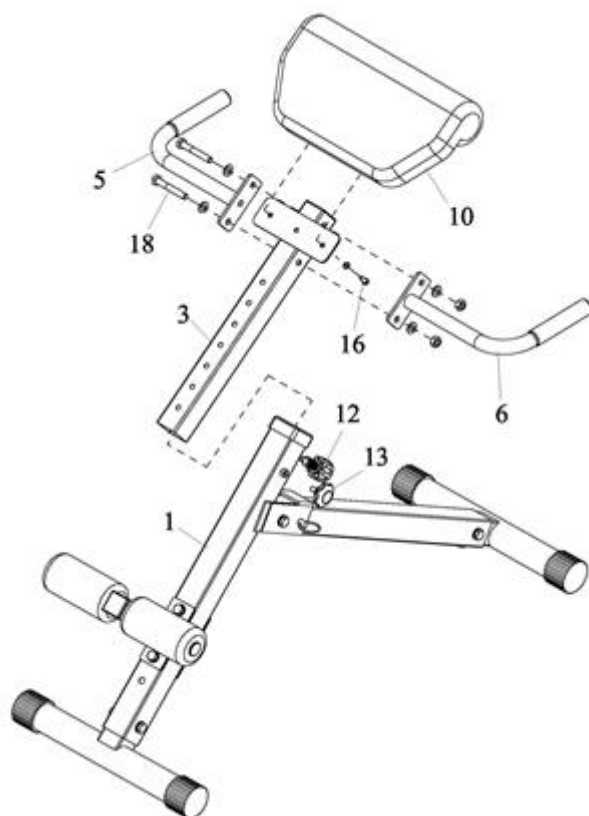
3. Rögzítse az első vázat (2) a fő vázhoz (1) M10*75 csavarral + két alátéttel + rögzítőanyával (19) és csappal (14).



4. Rögzítse a habszivacs henger keretet (4) a fő kerethez (1) a megerősítő lemez (9) és az M10*70 csavarok + alátétek + rögzítőanyák (18) segítségével. Megjegyzés: A fő keretben (1) két furat található, amelyek lehetővé teszik a habszivacs henger keret (4) két különböző pozícióban történő rögzítését. Először a felső pozíciót próbálja ki.

5. Helyezze a habszivacs hengert (11) a tengelyre (7). Fűzze át a tengelyt (7) a habszivacs henger keret (4) felső furatán. Helyezze a második habszivacs hengert (11) a tengelyre (7).

Megjegyzés: A habszivacs henger keretén (4) két beállító furat található. Ezek a furatok lehetővé teszik a felhasználók számára a habszivacs hengerek (11) helyzetének beállítását. Először a felső furatot próbálja ki.



6. Helyezze be a kartámasz oszlopát (3) a fő vázba (1), és rögzítse a gyorsrögzítő csappal (12). A fokozott biztonság érdekében csavarja be a rögzítőcsapot (13) a fő váz (1) jobb oldalába.

Megjegyzés: A gyorsrögzítő csapot (12) a kartámasz oszlopának (3) egyik beállító furatába kell behelyezni. A gyorsrögzítő csapot (12) és a rögzítőcsapot (13) szilárdan rögzíteni kell, hogy a kartámasz oszlopa (3) biztonságosan illeszkedjen a fő vázba (1).

7. Rögzítse a bal és jobb oldali korlátokat (5, 6) a keret (3) mindkét oldalához az M10*65 csavar + két alátét + rögzítőanyák (17) segítségével.

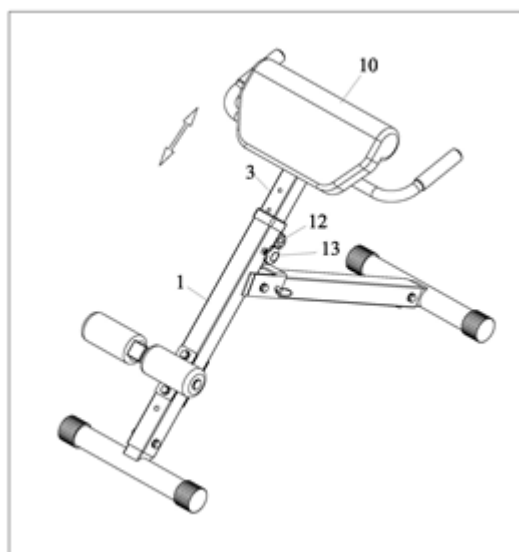
8. Rögzítse a kartámaszt (10) a kartámasz keretéhez (3) az M8*20 csavar + alátét (16) segítségével.

A HÁTTÁMLA MAGASSÁGÁNAK BEÁLLÍTÁSA

Lazítsa meg a csapszeget (13), de ne vegye ki. Lazítsa meg és vegye ki a csapszeget (12), és állítsa be a háttámla vázát (3) a kívánt magasságba.

A csapszeget (12) a fő váz (1) egyik furatába kell behelyezni.

A csapszeget (13) és a csapszeget (12) a beállítás után megfelelően rögzíteni kell.

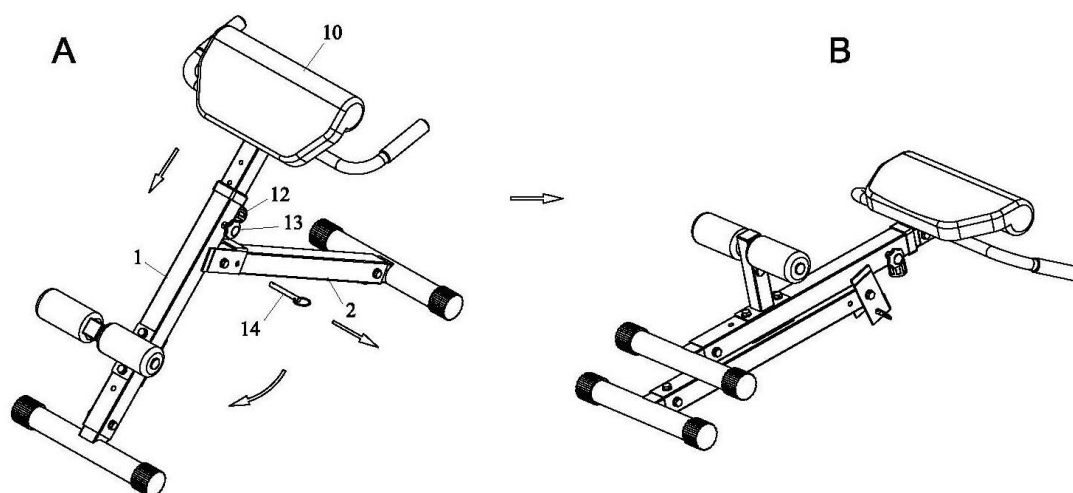


TÁROLÁS

A padot száraz és tiszta helyen tárolja.

Kérjen valakit segítségül a pad elmozgatsához.. Emelje fel a padot a fogantyúknál (5 és 6) és a gerendánál (8) fogva. Az összezsukáshoz kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg a csapszeget (13), de ne távolítsa el. Lazítsa meg és vegye ki a csapszeget (12), és állítsa a háttámla vázát (3) a legalacsonyabb helyzetbe.
- Húzza ki a csapszeget (14) a vázból (4). Ezután helyezze be a csapszeget (14) a fő váz (1) furatába.



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 jelei szempontjából.
- Azonnal cserélje ki a kopott vagy sérült alkatrészeket.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

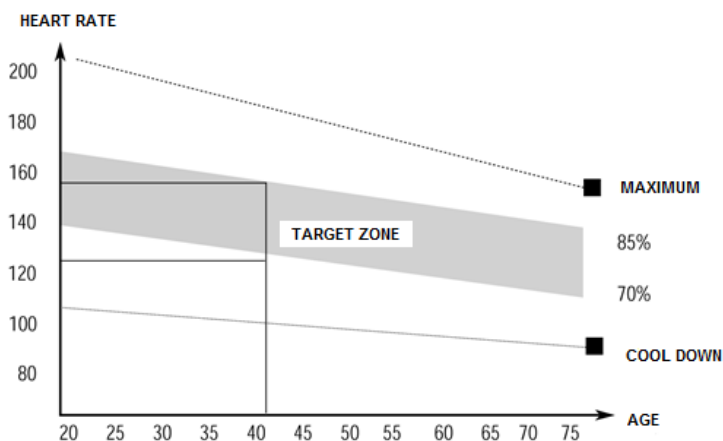
BEMELEGÍTÉS

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. Ismétélheti 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.

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.

