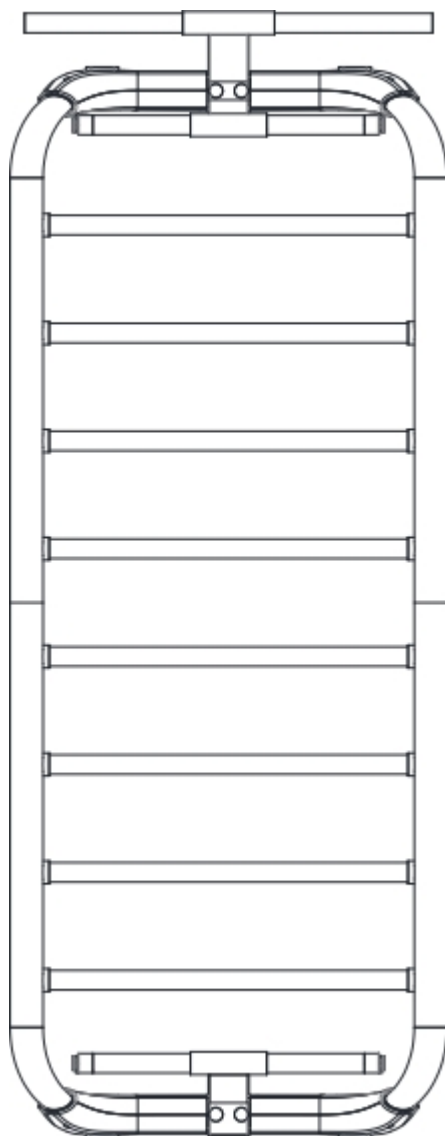




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU
IN 29669 bordásfal inSPORTline Wootalux
220x86 cm



TARTALOM

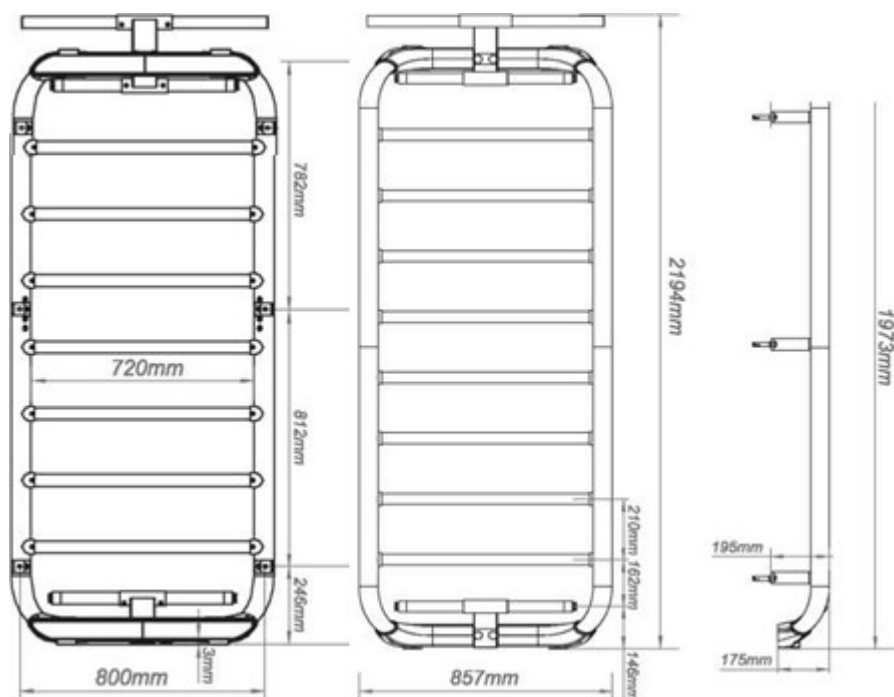
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
TERMÉK LEÍRÁS	4
ÖSSZESZERELÉS	5
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ	7
ALKATRÉSZ LISTA	8
SZERKEZETI RAJZ	9
KÖRNYEZETVÉDELEM	10

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 UTASÍTÁSOK

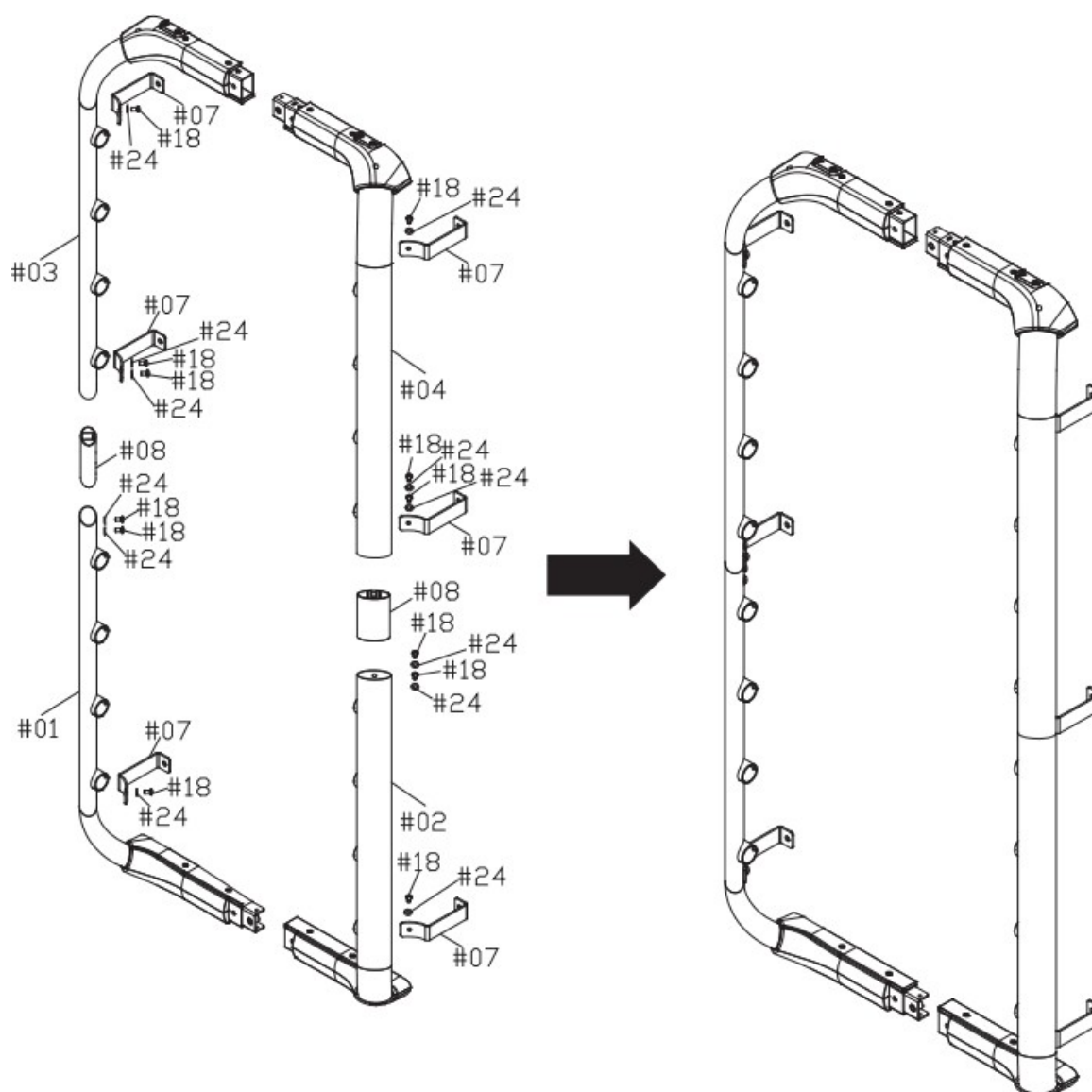
- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt a jövőbeni szükségletek esetére.
- Tartsa be az összes korlátozást, és ne lépje túl azokat. Kizárólag a termék gyártási céljára használja.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és csatlakozás megfelelően van-e meghúzva.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával.
- Ne edzzen közvetlenül étkezés után.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt.
- Edzés előtt melegítsen be.
- Gyermekek, illetve mozgáskorlátozott vagy mentális képességeikben korlátozott személyek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket.
- Ne javítsa és ne módosítsa a terméket saját maga.
- Ne használjon sérült vagy elhasználódott eszközt. Ha a terméken éles élek jelennek meg, hagyja abba a termék használatát.
- Gyermekektől elzárva tartandó, nem játék. Soha ne hagyja gyermekeket felügyelet nélkül a bordásfal közelében. Fulladás vagy apró alkatrészek belélegzésének veszélye áll fenn.
- Az összeszerelést csak felnőtt személy végezheti.
- Ne edzzen drogok vagy alkohol hatása alatt.
- A tisztításhoz puha ruhát használjon. Minden edzés után távolítsa el az izzadságot a készülékről.
- Csak beltéri használatra alkalmas.
- Használat: H – otthoni
- Teherbírás: 150 kg
- Helyezze a készüléket szilárd, sík és tiszta felületre. A nagyobb biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m távolságot a szoba többi berendezésétől. A terméket a falhoz kell rögzíteni (lecsavarozni). A megfelelő rögzítés módja a fal anyagától is függ. Ha nem biztos benne, kérdezze meg egy szakembert a megfelelő felszerelésről.
- *A csomag tartalma: párnázott bordásfal, jóga szalag és rugalmas expander*

TERMÉKLEÍRÁS

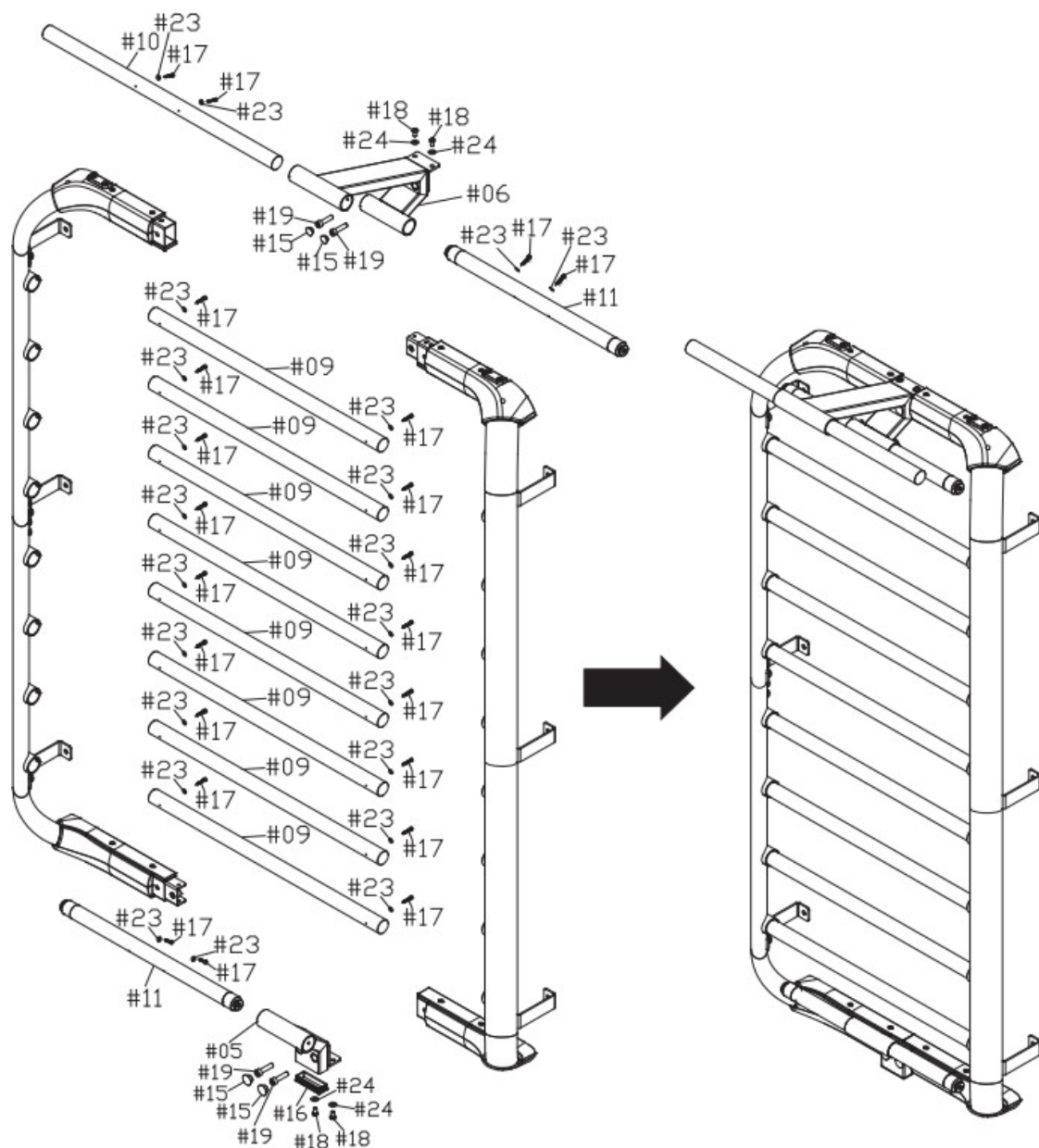


Kiterített méret	2194x857x421(mm)
Súly (bruttó/nettó)	41 kg/36 kg
Szabvány	GB17498.1-2008

SZERKEZETI RAJZ



Az alsó kerethez (01) rögzítse a csatlakozó keretet (08) csavarokkal (18), alátétekkel (24) és kulccsal (28).
Rögzítse a felső keretet (03) a csatlakozó kerethez (08) csavarokkal (18), alátétekkel (24) és kulccsal (28).
Rögzítse a tartók (07) a felső és alsó keretekhez csavarokkal (18) és alátétekkel (24).



Rögzítse a kereszttrudat (11) a lábtartó tartóhoz (05) csavarokkal (17), alátétekkel (23) és fedéllel (16).

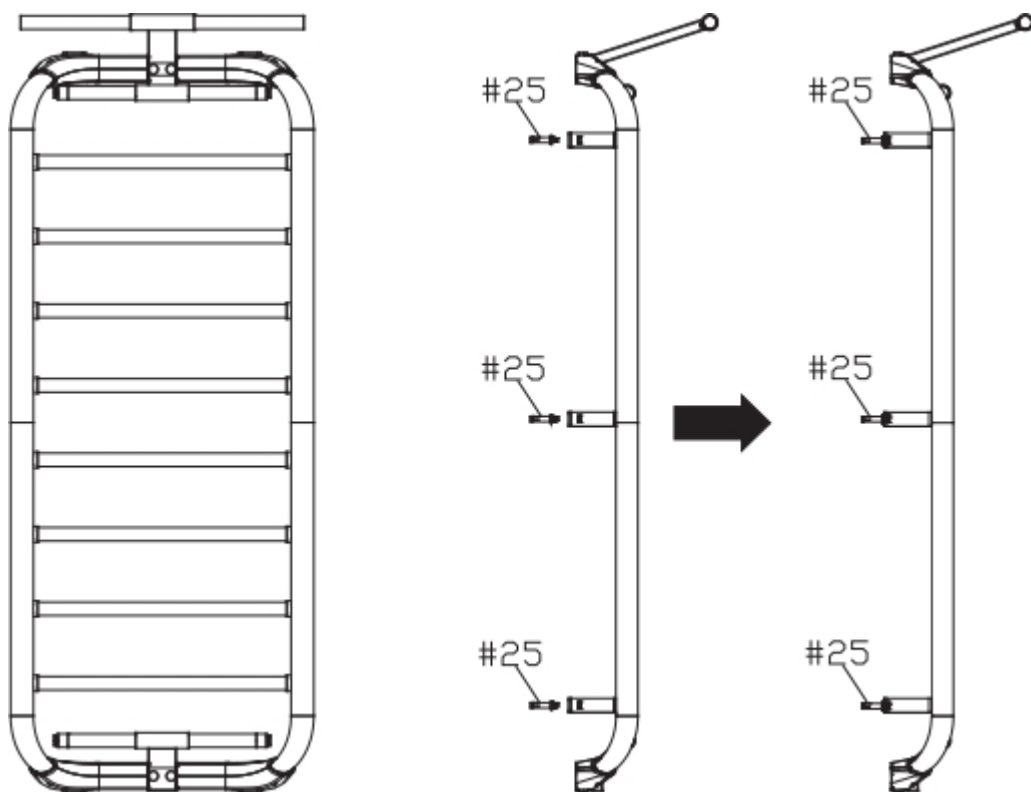
Rögzítse a rúd kereszttrúdjaikat (10 – felső és 11 – alsó) a rúd keretéhez (06) csavarokkal (17) és alátétekkel (23).

Rögzítse a kereszttrudókat (9) az egyik keret oldalához, majd illessze be a másik keret tartóiba.

Rögzítse a lépcsőfok tartóelemét (5) a keret alsó részéhez csavarokkal (19). Rögzítse a fedeleket (15) a csavarokra, majd alulról csavarozza be a csavarokat (18) és az alátéteket (24).

Rögzítse a rácsot (6) a csavarral (19), rögzítse a fedeleket (15) a csavarokra, majd alulról csavarozza be a csavarokat (18) és az alátéteket (34).

Igazítsa a kereszttrudók (9) nyílásait a tartó nyílásaihoz, és rögzítse mindkét oldalon csavarokkal (17) és alátétekkel (23).



Rögzítse a bordásfalat a fal előre elkészített nyílásaiba tiplik és tágtócsavarok (M8*80 mm) segítségével.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

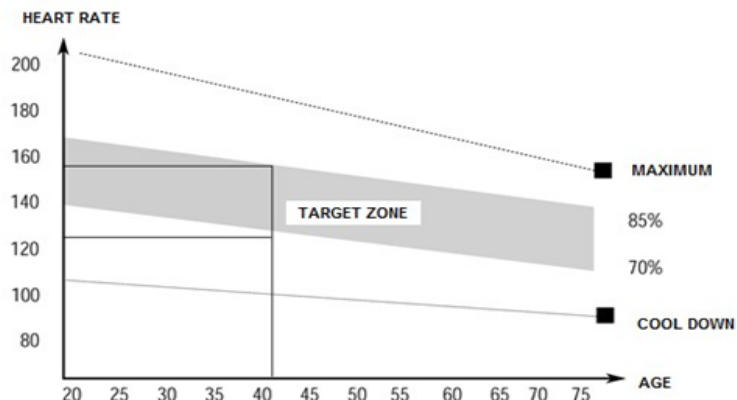
BEMELEGÍTÉS

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.

3.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.

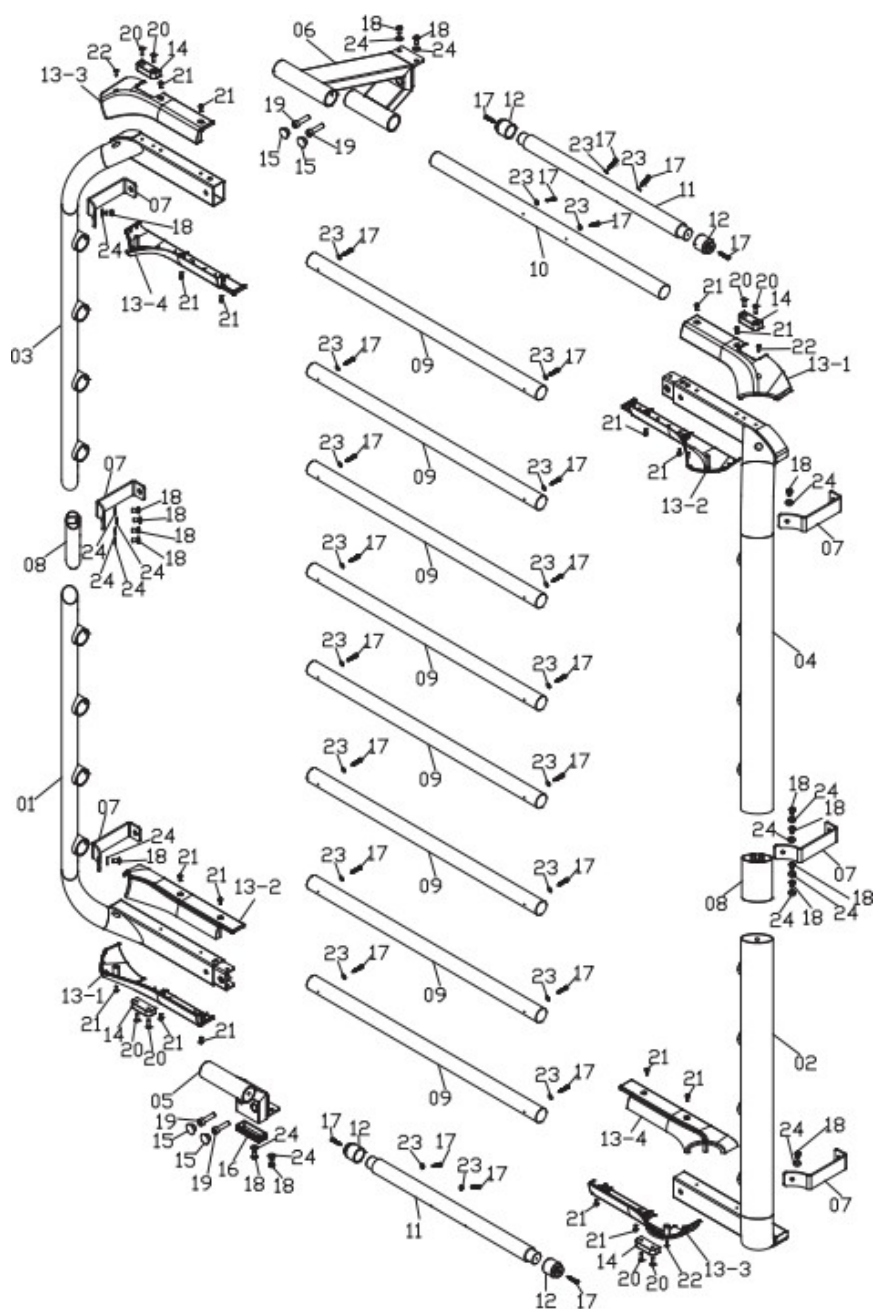
SÚLYVESZTÉS

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

Jelölés	Név	db	Jelölés	Név	db
01	Alsó bal keret	1	13-3	Fedél - C	2
02	Alsó jobb keret	1	13-3	Fedél - D	2
03	Felső bal keret	1	14		4
04	Felső alsó keret	1	15	Csavarok fedelei	4
05	Bordásfal tartó	1	16	Négyszögletes fedél 40*80*T2.0	1
06	Bordásfal keret	1	17	M5*30 csavar	26
07	Rögzítőlemez	6	18	M8*15 csavar	16
08	Alumínium összekötő keret	2	19	M10*30 csavar	4

09	Partíció *38*800L	8	20	M6*20 csavar	8
10	Húzódkodó $\varnothing 38*800L$	1	21	M5*15 csavar	16
11	Alsó keresztléc *38*600L	2	22	M4*15 csavar	4
12	Alumínium hüvely	4	23	Lapos alátét $\varnothing 5,5*\varnothing 12*T1,0$	22
13-1	Fedél - A	2	24	Lapos alátét $\varnothing 8,5*\varnothing 16*T1,6$	16
13-2	Fedél - B	2			

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 megóvjaa 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.

