



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 29672 Reformer PilatesinSPORTline Auraler



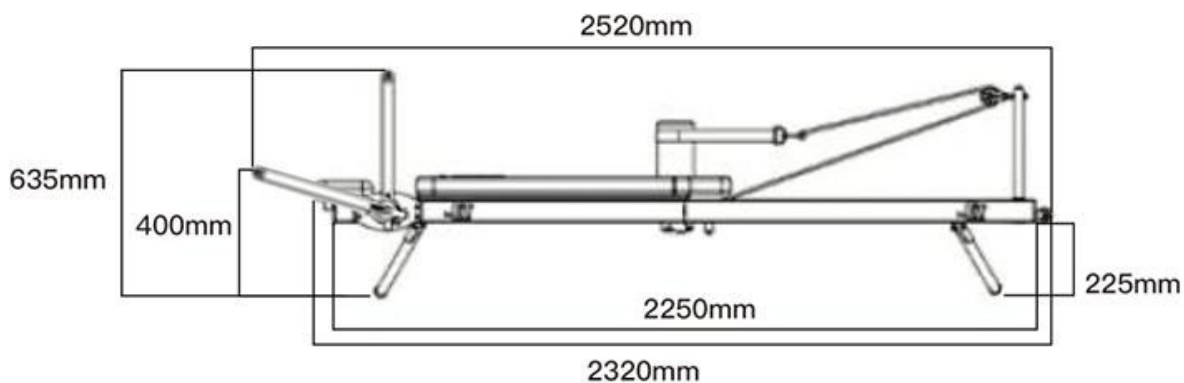
TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
TERMÉK LEÍRÁS	5
ÖSSZESZERELÉS	6
ÖSSZECSUKÁS.....	11
GYAKORLATOK– felső végtagok	13
GYAKORLATOK– alsó végtagok.....	14
KARBANTARTÁS	15
KÖRNYEZETVÉDELEM	16

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

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

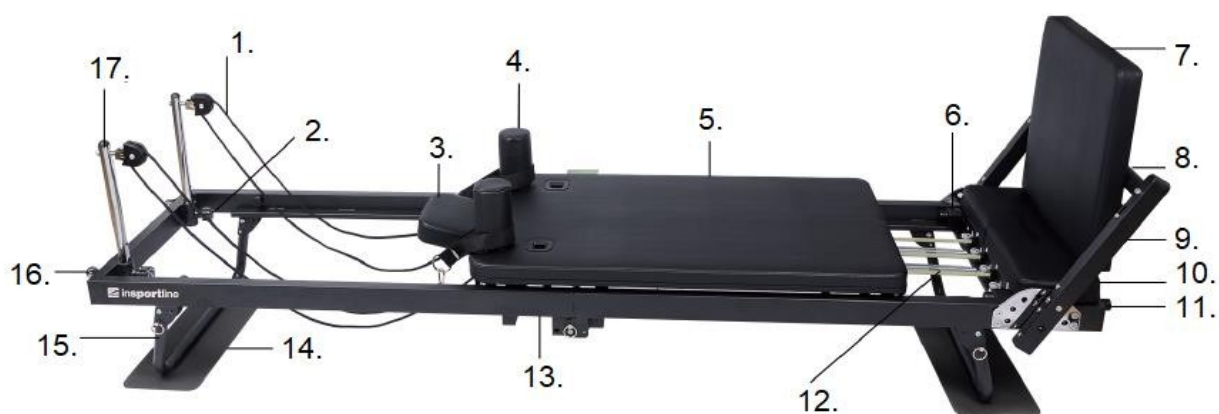
- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljára.
- Gyermekektől és háziállatoktól elzárva tartandó.
- Egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más rendellenes fizikai tünetet érez, azonnal hagyja abba a készülék használatát.
- Tartsa távol a végtagjait a mozgó alkatrészekről. Legyen óvatos a rugók beállításakor.
- Helyezze a gépet sík, szilárd és tiszta felületre.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt, ne viseljen laza ruházatot vagy ékszert.
- A gépet csak a tervezett célra használja.
- Ne végezzen engedélyezetlen módosításokat.
- A használat során távolítsa el minden éles tárgyat a gép környékéről.
- A gépet legalább 0,6 m távolságra kell elhelyezni más tárgyaktól.
- Szellemileg vagy fizikailag korlátozott képességű személyek nem használhatják a gépet.
- Edzés előtt mindig melegítse be az izmait bemelegítő gyakorlatokkal.
- Ha éles élek jelennek meg a gépen, azonnal hagyja abba a gép használatát.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a készülékre. Az állítható alkatrészek nem nyúlhatnak ki úgy, hogy akadályozzák a felhasználó mozgását.
- A gép minden használata előtt ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően rögzítve van-e.
- Súlykorlát: 125 kg
- FIGYELMEZTETÉS: Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvos véleménye különösen fontos, ha Ön valamilyen egészségügyi problémával küzd. Az eladó nem vállal felelősséget a készülék használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért.



ALKATRÉSZ LISTA

				
	2x ütköző	2x M8*30 csavar	2x kerék	2x M8*16 csavar + alátét
				
	2x láb	1x imbuszkulcs		
				
	2x M10*40 csavar + alátét	2x távtartó	1x csavarkulcs	1x imbuszkulcs
				
	2x keret	1x fogantyú	1x Fejtámla	2x Válltámasz
				
	2x Stabilizáló szőnyeg	1x Kickboard		

TERMÉKLEÍRÁS



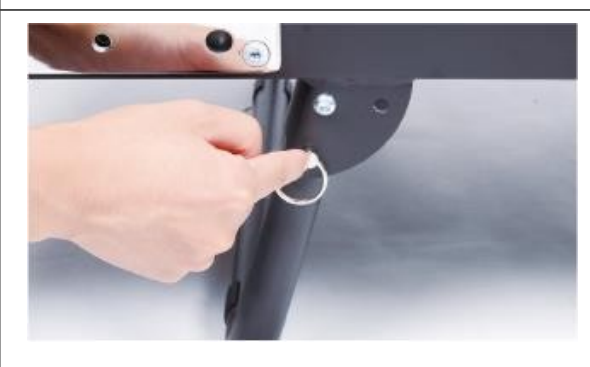
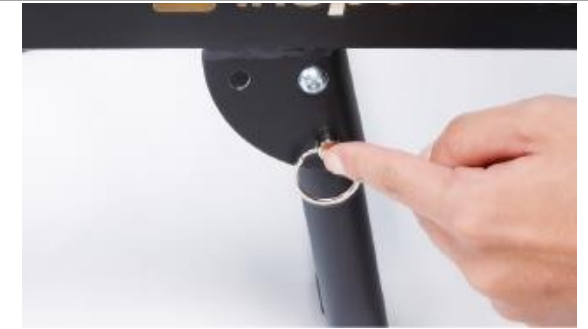
1.	Kábelek	10.	Lábtartó
2.	Állítható csavar	11.	Lábak
3.	Fejtámla	12.	Rugók és gumis expanderek
4.	Válltámasz	13.	Keret
5.	Háttámla	14.	Stabilizáló szőnyeg
6.	Stopper	15.	Összecsukható stabilizátor
7.	Úszótábla	16.	Kerekek
8.	Fogantyú	17.	Csigák
9.	Fogantyúkeret		

ÖSSZESZERELÉS

Legyen óvatos az összeszerelés során, különösen a mozgó alkatrészek összeszerelésekor. Az összeszerelést két személynek kell elvégeznie.

1. lépés

	
Vágja le a pántokat és vegye le a tartozékokat.	Nyissa szét és ellenőrizze, hogy nincs-e hiányzó alkatrész.
	
Rögzítse a fejtámlát és rögzítse egy kézi gombbal.	Lazítsa meg a rugókat a tartóból.
	
Húzza ki a csapszeget a keret mindkét oldaláról.	Fogja meg a keretet, és nyissa szét. Kérjen segítséget egy másik személytől.
	
A keret szétnyitása után rögzítse azt egy csapszeggel.	Húzza ki a csapszeget, és helyezze be a keretet a csigával.

	
A keret behelyezése után rögzítse azt egy csapszeggel.	Ismételje meg az előző lépéseket a másik oldalon is.
	
Csúsztassa ki a csapokat a hátsó stabilizátor mindkét oldaláról.	Csúsztassa ki a csapokat az első stabilizátor mindkét oldaláról.
	
Emelje fel és hajtsa ki az első stabilizátort.	Rögzítse a keretet mindkét oldalon csapokkal.
	
Emelje fel és hajtsa ki a hátsó stabilizátort. Rögzítse a keretet mindkét oldalon csapokkal.	Helyezze be az M10*40 csavart a távtartó görgőbe, és nyomja át a fogantyúkereten. Rögzítsen egy szőnyeget a belső oldalra.

	
Csavarkulccsal húzza meg a csavart.	Csavarja ki a csavart az anyával a fogantyúkeret tetején.
	
Rögzítse a fogantyút a keret egyik oldalához.	Húzza meg az anyával a csavart.
	
Csavarja ki a csavart az anyával a fogantyúkeret tetején.	Csúsztassa a fogantyú másik oldalát a keretbe, és rögzítse csavarral és anyával.
	
Rögzítse a fogantyú második keretét a főkerethez. Helyezze be az M10*40 csavart a távtartó görgőbe, és nyomja át a fogantyúkereten. Helyezzen alátétet a belső oldalra.	Emelje fel és vegye le a lábtartót.



Lazítsa meg a rugókat és a gumis expandereket a keretről.



Csúsztassa a háttámlát a másik oldalra.



Rögzítse a rögzítőket a kerethez M8*30 csavarokkal.



Húzza meg egy imbuszkulccsal.



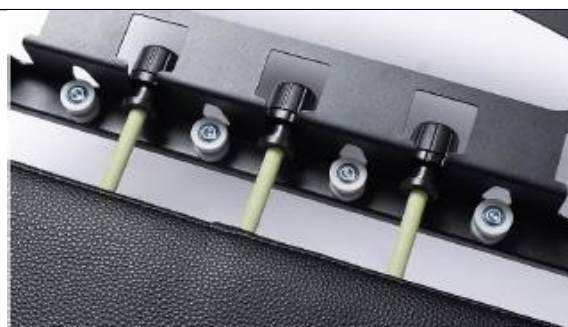
Ismételje meg a másik oldalon.



A rögzítők iránya és helye.



Rögzítse a rugókat.



Csatlakoztassa a gumis expandereket.

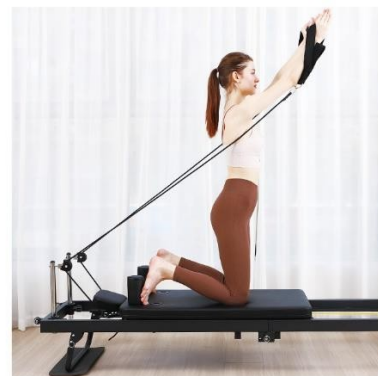
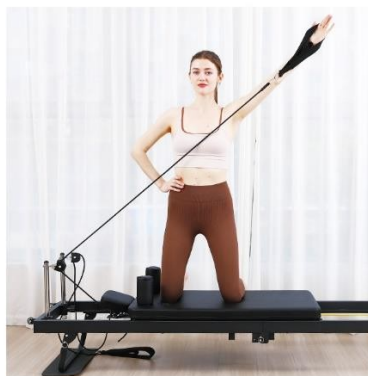
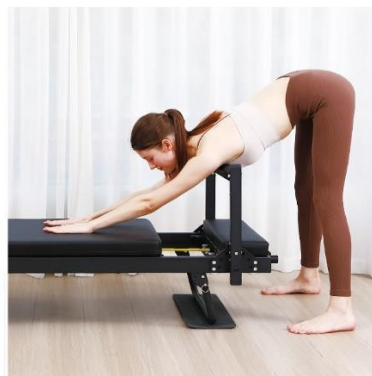
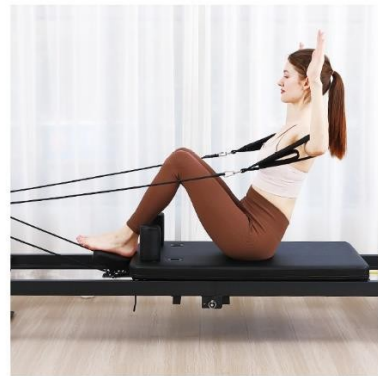
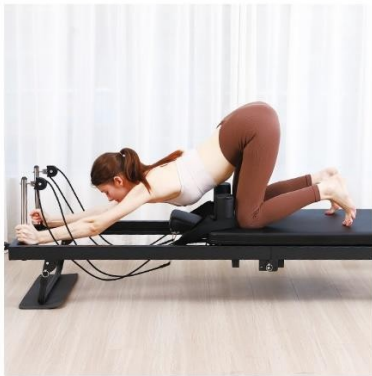
	
Rögzítse a lábtartót.	Rögzítse a vállpárnát a fővázhoz.
	
Rögzítse a kerekeket az M8*16 csavarokkal és alátétekkel a fővázra.	Ismételje meg a másik oldalon.
	
Csatlakoztassa a 2 db lábat a főkerethez.	Helyezzen alátéteket a stabilizátorok alá.
	
Nyomja meg a karokat mindkét oldalon.	Állítsa be a fogantyú helyzetét az ábra szerint.
	
Rögzítse a kickboardot. Megjegyzés: a kickboard használata előtt ellenőrizze a fogantyú helyzetét!	

ÖSSZECSUKÁS

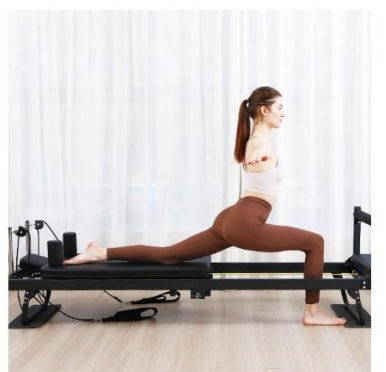
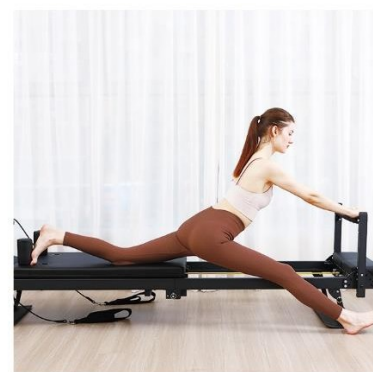
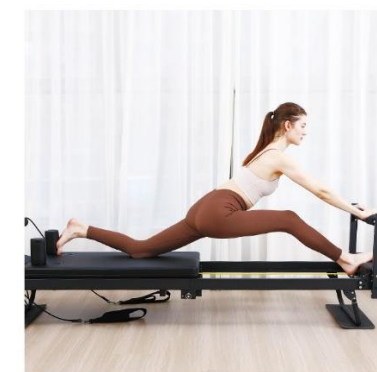
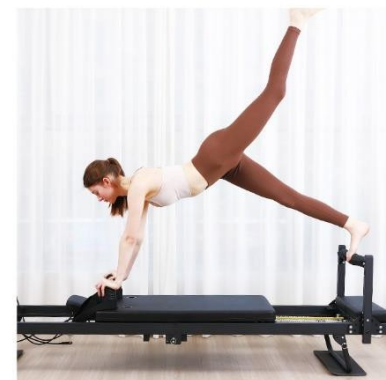
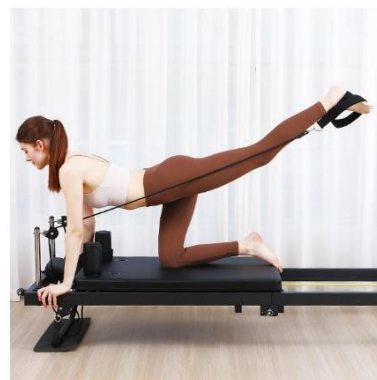
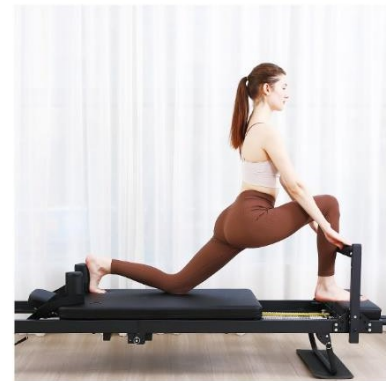
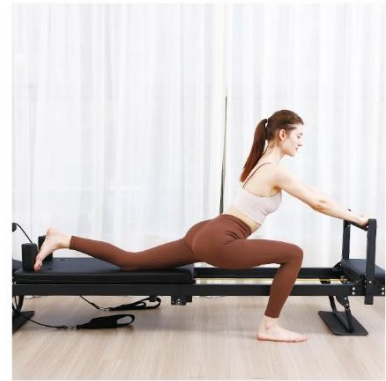
	
Állítsa be a fogantyú helyzetét az ábra szerint.	Húzza ki a csapokat az első stabilizátor mindkét oldalán.
	
Húzza ki a hátsó stabilizátor mindkét oldalán található csapokat.	Emelje fel a keretet, és hajtsa össze a stabilizátort. Ezután rögzítse csapokkal.
	
Emelje fel a keretet, és hajtsa össze a stabilizátort. Ezután rögzítse csapokkal.	Húzza ki a csapszeget, és húzza ki a keretet a csigával.
	
Húzza ki a főkeret mindkét felét rögzítő csapszeget.	Fogja meg a főkeret alatti fogantyúkat, és emelje fel a keretet.

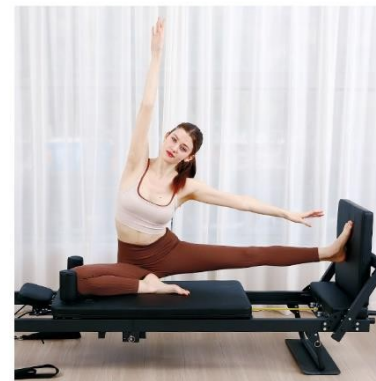
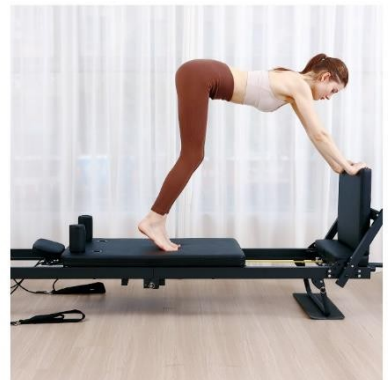
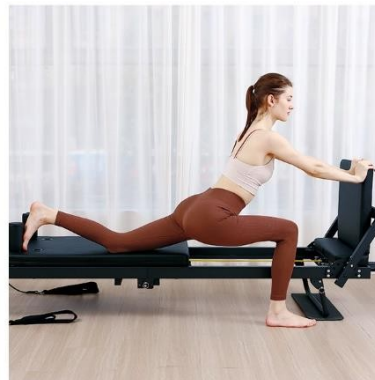
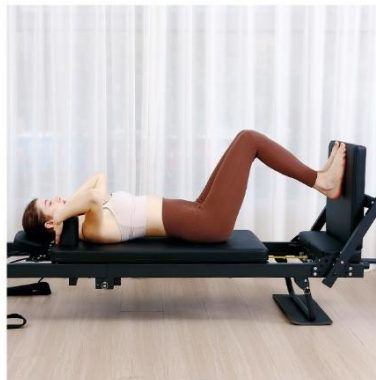
	
Rögzítse a keret mindkét felét egy csapszeggel.	Helyezze a kereteket a csigákkal a tárolólyukakba.
	
Az eszköz össze van hajtva.	
Újrakinyitáshoz:	
	
Húzza ki a kereteket a csigákkal.	Húzza ki a csapokat, és hajtsa ki a kereteket.

GYAKORLATOK – felső végtagok



GYAKORLATOK – alsó végtagok





KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor minden csavart megfelelően húzzon meg, és állítsa be a készüléket vízszintes helyzetbe.
- Törölje le az izzadságot edzés után. Tisztítsa meg a készüléket ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószerkeket a műanyag alkatrészekben.

- Helyezze a terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

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 törvénszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.

