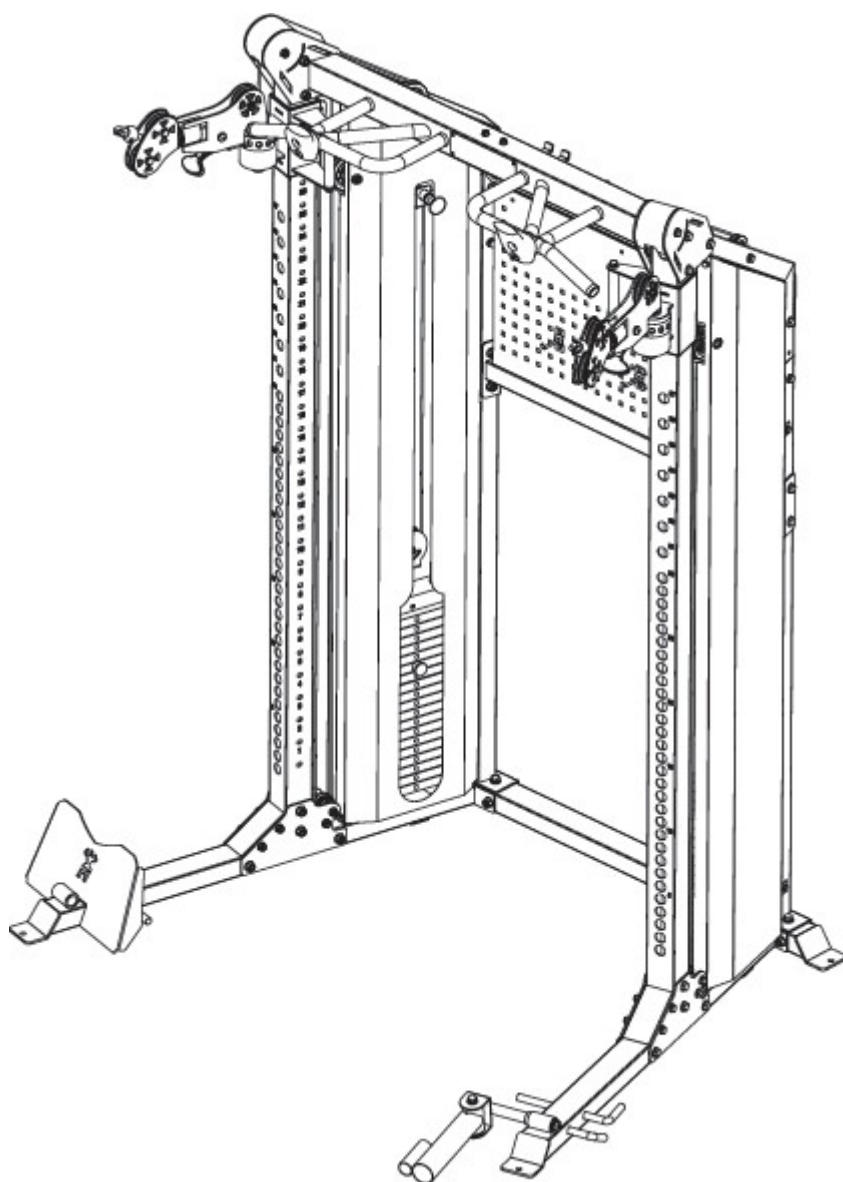




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 29700 Erőkeret inSPORTline Cable Column CC550



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉSEK.....	3
ALKATRÉSZLISTA	4
ÖSSZESZERELÉS	7
ÜTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	20
KARBANTARTÁS	21
KÖRNYEZETVÉDELEM	21

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

- Ez a kézikönyv a termék hatékony használatának elsajátítását szolgálja. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet az első használat előtt, és őrizze meg a későbbi használatra.
- Legyen különösen óvatos az összeszerelés során. A nagyobb biztonság érdekében kérjen segítséget egy másik felnőttől.
- A készülék biztonságos használata érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy nincs-e rajta sérülés vagy kopás.
- Ha ezt a készüléket más személynek adja át, vagy más személynek engedélyezi a használatát, győződjön meg arról, hogy az adott személy ismeri a kézikönyv tartalmát és utasításait.
- A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az első használat előtt és rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar, anya és egyéb csatlakozás megfelelően van-e meghúzva és szilárdan rögzítve.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el minden éles tárgyat a készülék környékéről.
- Csak akkor használja az edzőgépet edzéshez, ha az hibátlanul működik.
- Minden törött, kopott vagy hibás alkatrészt azonnal cserélni kell. Ne használja a készüléket, amíg a törött vagy kopott alkatrészeket meg nem javították vagy kicserélték.
- A szülőknek és más felügyelő személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel olyan helyzetek adódhatnak, amelyekre a készülék nem lett tervezve, és amelyek a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt előfordulhatnak.
- Ha gyermekek számára engedélyezi a gép használatát feltétlenül vegye figyelembe és mérlegelje azok mentális és fizikai állapotát, fejlettségét, és mindenekelőtt temperamentumát. A gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a készüléket, és meg kell tanítani őket a készülék helyes és megfelelő használatára. A készülék nem játék.
- Gondoskodni kell arról, hogy a készülék körül elegendő szabad hely legyen, legalább 0,6 m. Az állítható részek közül egyik sem állhat ki, hogy ne akadályozza a felhasználó mozgását.
- A készülék felállításakor ügyeljen arra, hogy a készülék körül elegendő szabad hely legyen.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a helytelen és túlzott edzés káros hatással lehet egészségére.
- Kérjük, ügyeljen arra, hogy a karok és egyéb beállító mechanizmusok ne nyúljanak be a mozgás területébe az edzés során.
- A készülék felállításakor győződjön meg arról, hogy a készülék stabilan áll, és hogy a padló esetleges egyenetlenségei kiegyenlítődtek.
- Mindig viseljen az erőkeret használatához megfelelő ruházatot és cipőt. A ruházatnak olyan kialakításúnak kell lennie, hogy az edzés során ne akadjon be a tornagép bármely részébe (például a ruha hossza miatt). Viseljen a tornagép használatához megfelelő cipőt, amely jól tartja a lábat és csúszásmentes talppal rendelkezik.
- Minden edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ő megfelelő tippeket és tanácsokat adhat az Ön számára megfelelő edzésintenzitásról, valamint az edzésről és az egészséges étkezési szokásokról.
- S kategória professzionális és klubhasználatra
- Az erőkeret terhelhetősége: 150 kg

FONTOS MEGJEGYZÉSEK

- Szerelje össze a tornagépet a szerelési utasításoknak megfelelően, és ügyeljen arra, hogy csak a tornagéphez mellékelt és ahhoz tervezett szerkezeti alkatrészeket használja. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy

a szállítás tartalma teljes-e, az összeszerelési és használati utasítás alkatrészlistájának segítségével.

- A tornagépet száraz, sík felületre állítsa fel, és mindig védje a nedvességtől. Ha a helyet különösen nyomáspontoktól, szennyeződésektől stb. kívánja megvédeni, ajánlatos a tornagép alá megfelelő csúszásgátló szőnyeget tenni.
- Általános szabály, hogy a tornagépek és edzőeszközök nem játékok. Ezért csak megfelelően tájékozott vagy oktatott személyek használhatják őket.
- Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármely más fizikai tünet esetén azonnal hagyja abba az edzést. Kétség esetén azonnal forduljon orvosához.
- Gyermekek, fogyatékkal élők és mozgássérültek csak felügyelet mellett és egy másik személy jelenlétében használhatják a készüléket, aki támogatást és hasznos utasításokat adhat.
- Győződjön meg arról, hogy az edzőgép használata közben sem a saját, sem mások testrészei ne kerüljenek a mozgó alkatrészek közelébe.
- Az állítható részek beállításakor győződjön meg arról, hogy azok megfelelően vannak beállítva, és vegye figyelembe a jelzett maximális beállítási pozíciót, például a nyereg tartó esetében.
- Ne edzzen közvetlenül étkezés után.
- A kábelek kopásnak vannak kitéve. Az Ön felelőssége, hogy megakadályozza a váratlan károsodásokat. A kábeleket naponta ellenőrizni kell. Ellenőrizze az összes kábelt, a kábelek nylon bevonatát és a kábelek végei környékét. A sérült vagy kopott kábeleket azonnal cserélje ki. Ne engedje, hogy a gépet sérült vagy kopott kábelekkal használják. A sérült kábellel való használat vagy a sérült kábellel való használat engedélyezése súlyos sérülésekhez vezethet.

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

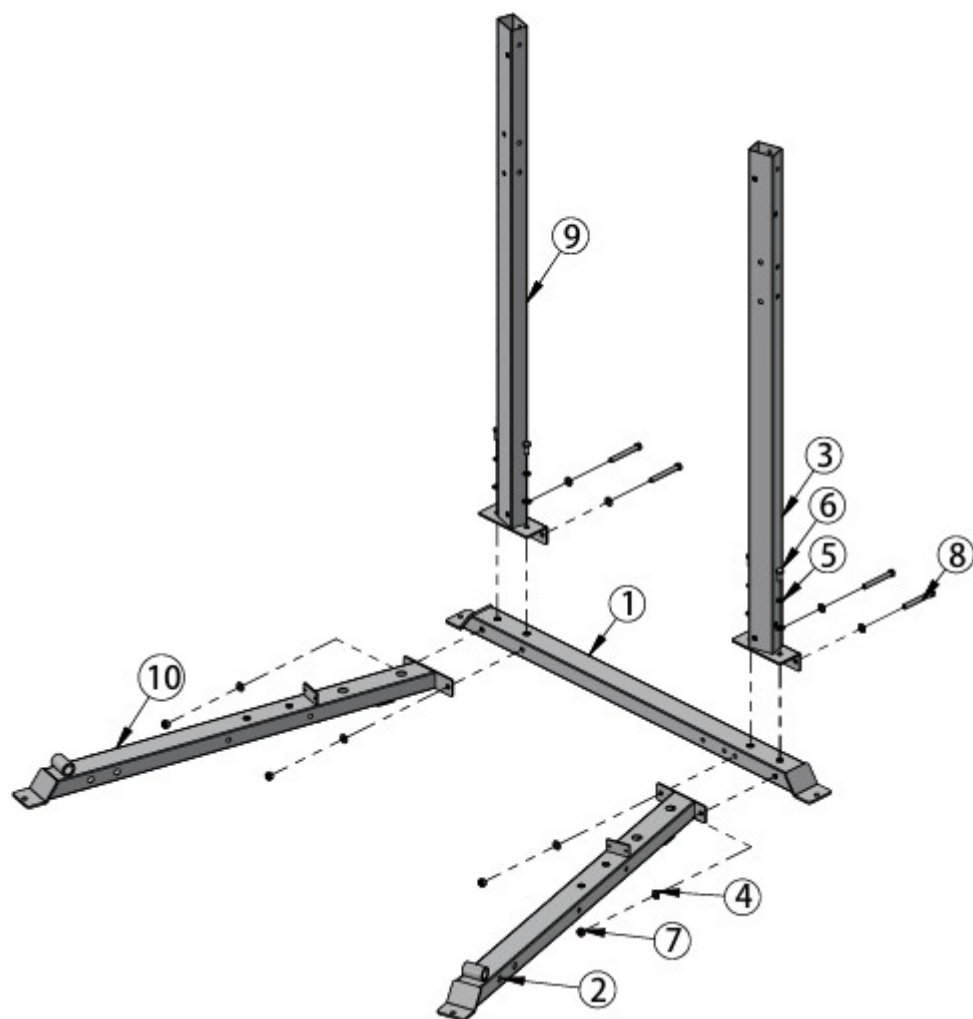
Sz.	Név	Mennyiség
1	Hátsó alap	1
2	Jobb oldali alapkeret	1
3	Jobb hátsó oszlop	1
4	φ12 Lapos alátét	72
5	φ12 Rugós alátét	8
6	M12×25 hatszögletű csavar	8
7	M12 anya	32
8	M12×100 hatszögletű csavar	22
9	Bal hátsó oszlop	1
10	Bal alsó keret	1
11	Alsó hátsó összekötő keret	1
12	Megerősítő lemezek	2
13	M12×75 hatszögletű csavar	4
14	Váz	2
15	Φ10 Lapos alátét	34
16	φ10 Rugós alátét	8
17	M10×25 Hatszögletű csavar	11
18	Felső hátsó összekötő keret	4
19	M12×70 hatszögletű csavar	2
20	M12×95 hatszögletű csavar	1

21	Első jobb oldali tárcsakeret	1
22	Első bal oldali tárcsakeret	1
23	Jobb oldali tárcsakeret	1
24	Bal oldali tárcsakeret	1
25	Erősítőlemezek	2
26	Csiga keret	1
27	Dekoratív burkolat	2
28	Csillapító alátétek	4
29	Súlyválasztó rúd	2
30	90 kg súly	2
31	Rozsdamentes acél vezető rúd	4
32	M10×70 imbuszcsavar	4
33	Súlyzócsiga	2
34	φ10×100 csap	2
35	2 kg ellensúly	2
36	10x60 Rugós csap	2
37	Hátsó fedél	1
38	Alsó csatlakozólemez	4
39	Alsó lemez	2
40	M10 anya	20
41	M10×100 hatszögletű csavar	10
42	φ8 lapos alátét	20
43	M8×16 hatszögletű csavar	20
44	φ20×φ16×10,2×28,5 Hüvely	8
45	M10×90 Hatszögletű csavar	4
46	φ92 Csiga alátéttel	6
47	φ20×φ16×10,2×33 Hüvely	8
48	φ50 Csiga	4
49	M10×45 hatszögletű csavar	2
50	φ5 Acélhuzal	2
51	Horgok	4
52	Rövid kampó	2
53	Súlyzó tartó lemez	1
54	Súlyzó tartó	1
55	φ10 Nagy alátét	2
56	M10×95 hatszögletű csavar	2
57	Jobb belső fedél	1
58	Jobb külső fedél	1

59	Bal belső fedél	1
60	Bal külső fedél	1
61	Csap	4
62	Forgó konzol	1
63	Lábtartó	1
64	Erőátviteli adapter	1
65	Karabiner lánc	2
66	Lápadapter	1
67	Ötgyűrűs fogantyú	2
68	Karabiner	2
69	Tricepsz adapter	1
70	Triceps adapter	1
71	Karadapter	1
72	Felső csiga	1

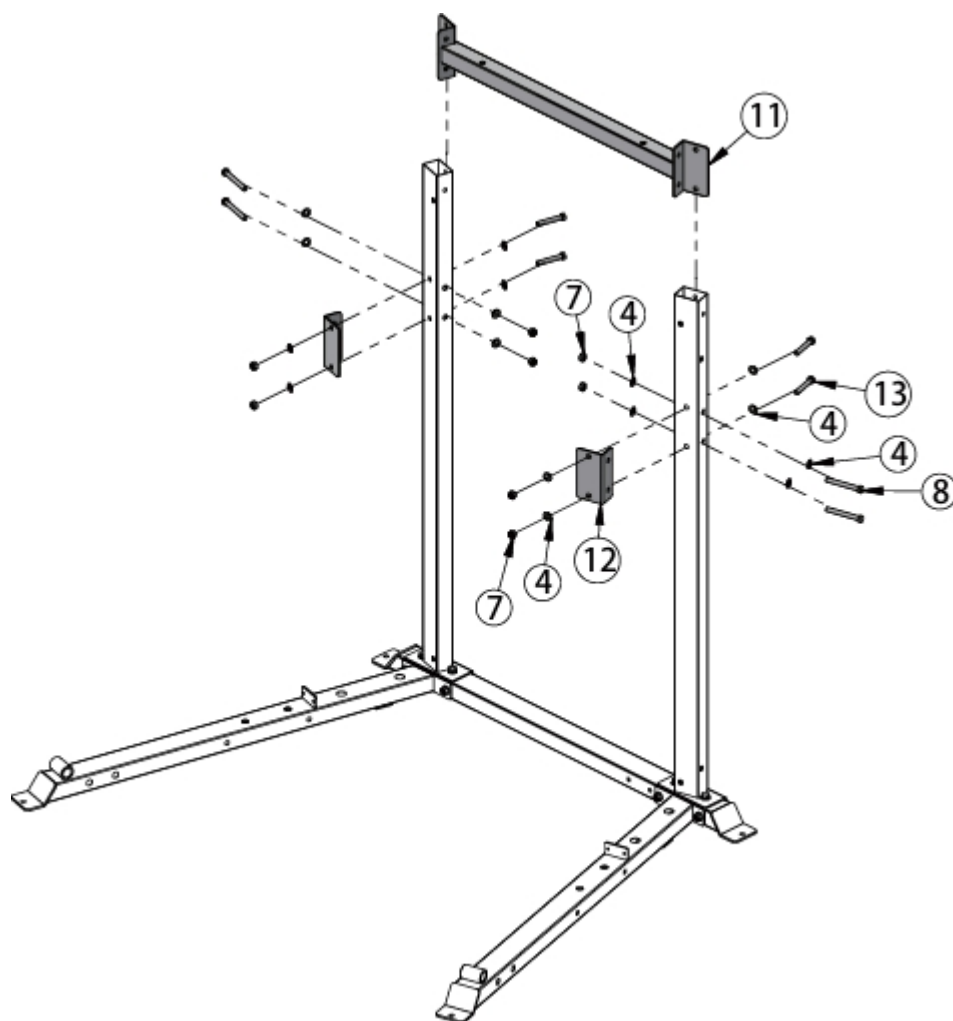
ÖSSZESZERELÉS

1. lépés



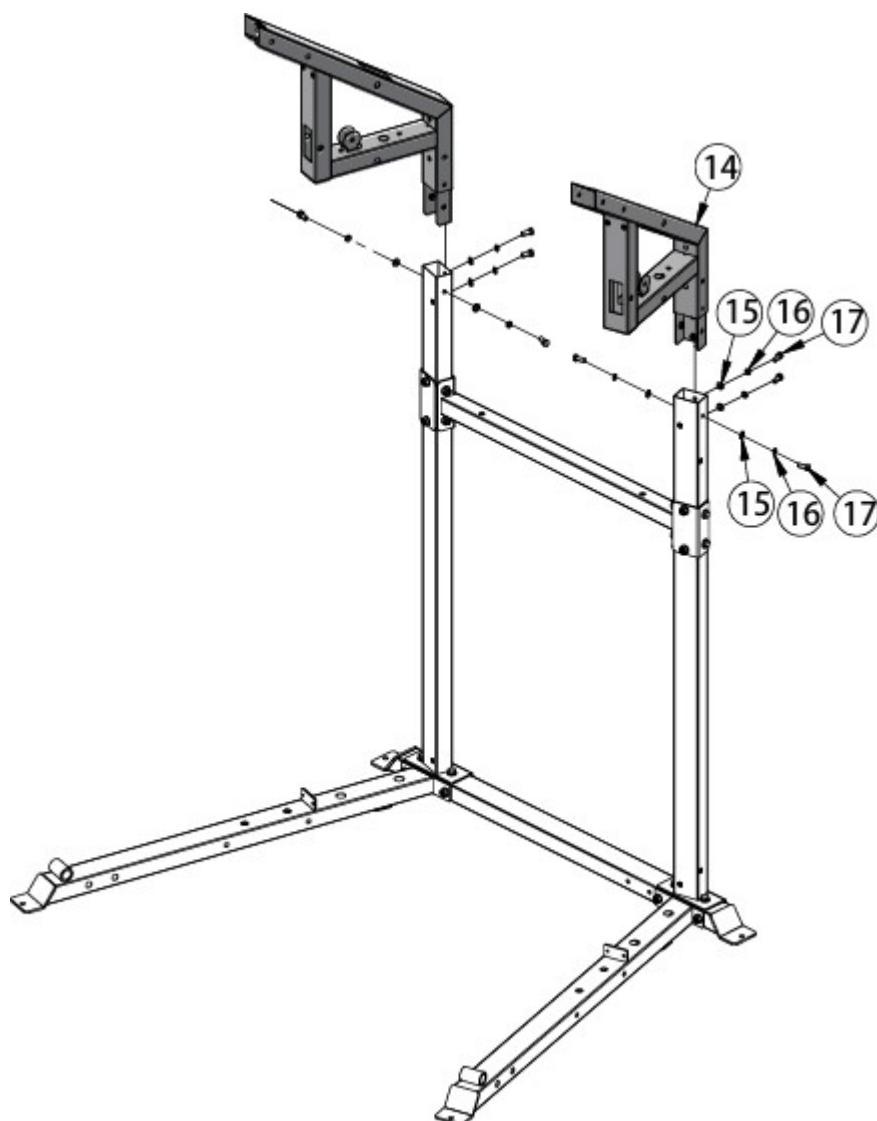
1	Hátsó alap	1
2	Jobb oldali alapkeret	1
3	Jobb hátsó oszlop	1
4	φ12 Lapos alátét	12
5	φ12 Rugós alátét	4
6	M12×25 Hatszögletű csavar	4
7	M12 anya	4
8	M12×100 hatszögletű csavar	4
9	Bal hátsó oszlop	1
10	Bal alsó keret	1

2. lépés



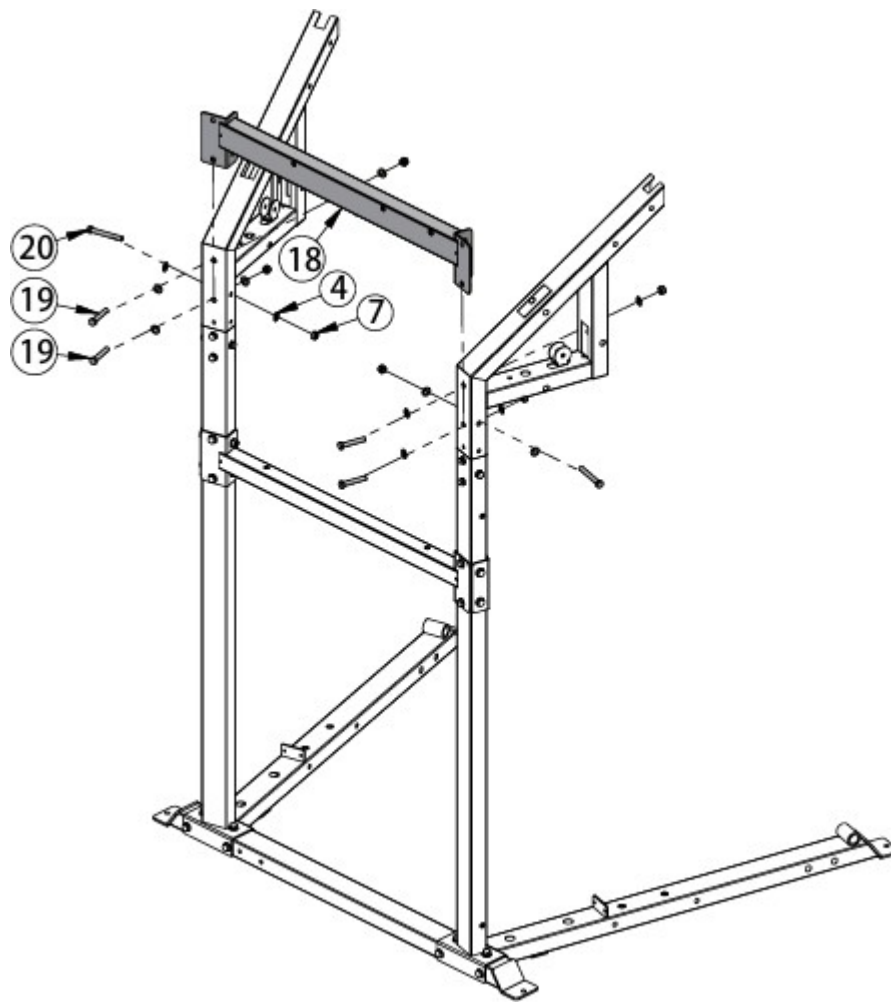
11	Alsó hátsó összekötő keret	1
12	Megerősítő lemezek	2
4	φ12 Lapos alátét	16
7	M12 Anyacsavar	8
13	M12×75 hatszögletű csavar	4
8	M12×100 hatszögletű csavar	4

3. lépés



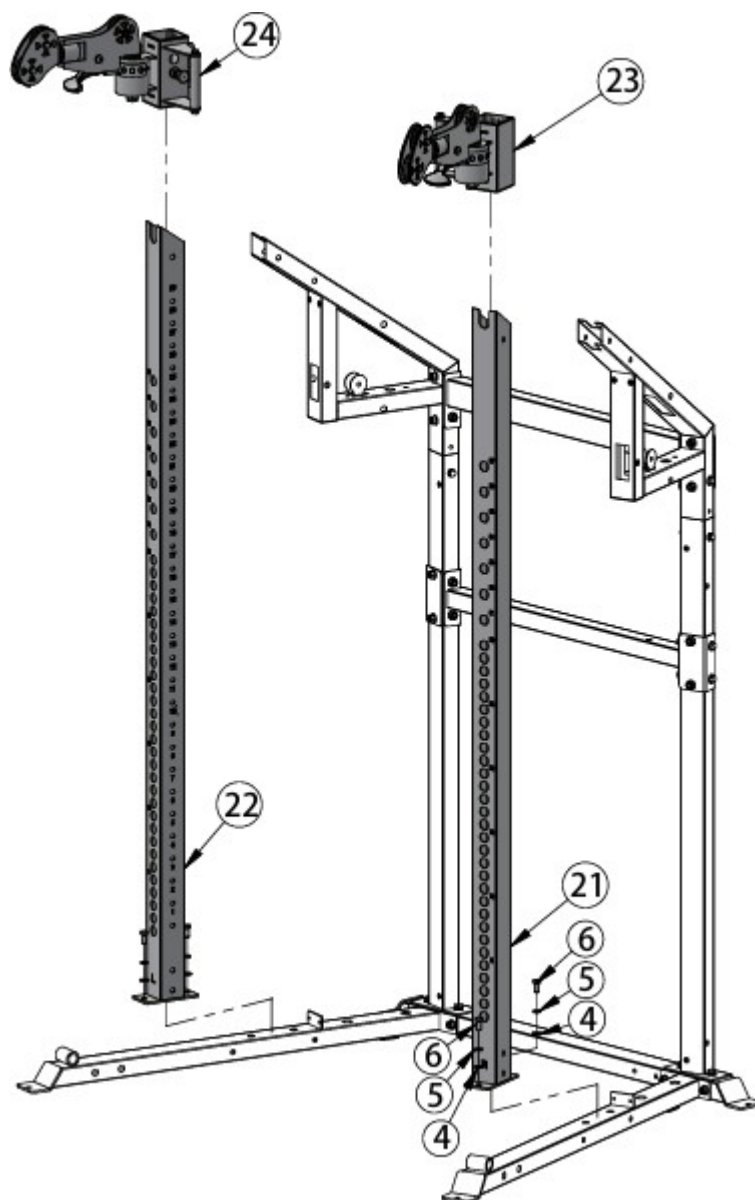
14	Váz	2
15	Φ10 Lapos alátét	8
16	φ10 Rugós alátét	8
17	M10×25 Hatszögletű csavar	8

4. lépés



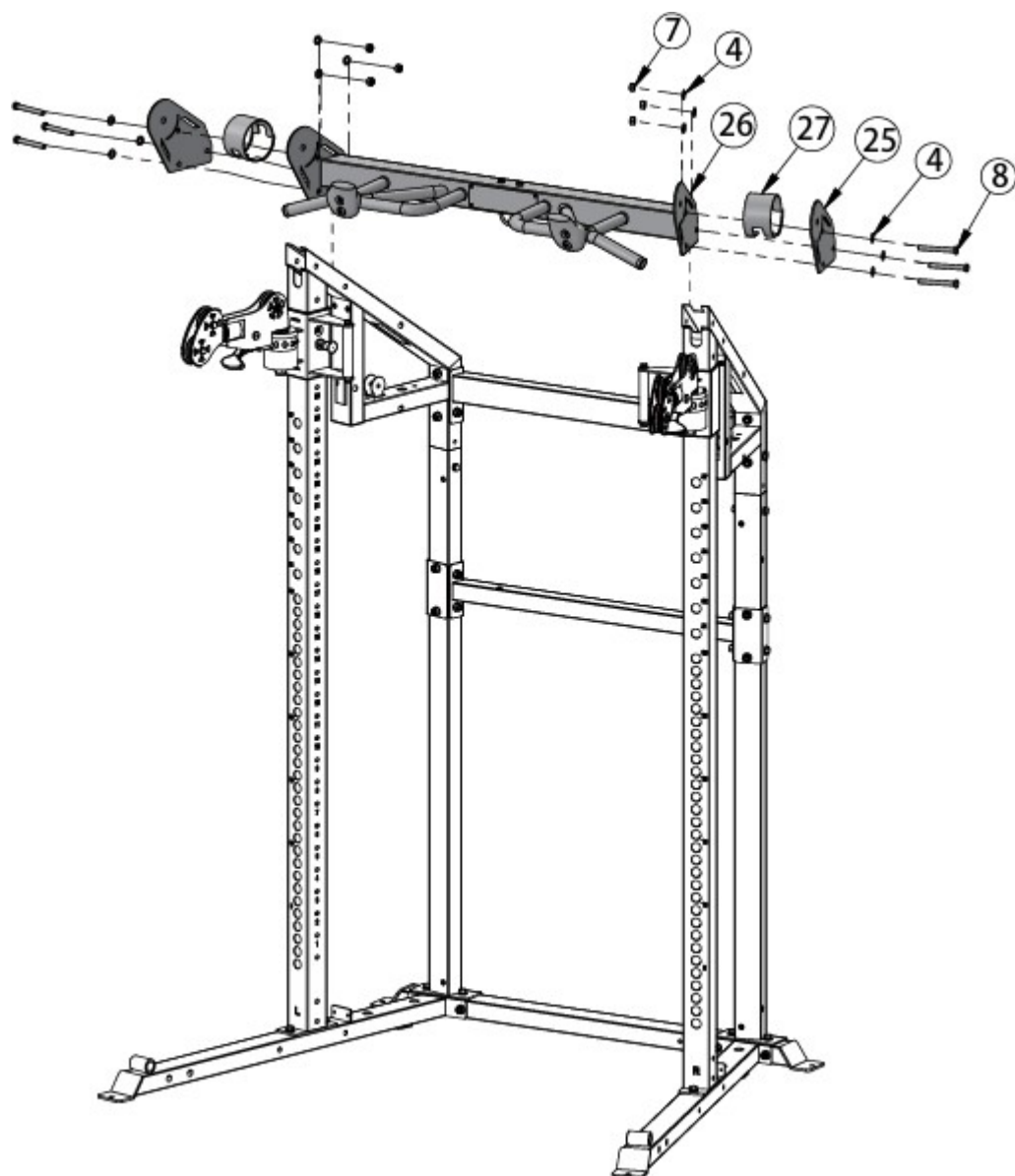
18	Felső hátsó összekötő keret	1
4	φ12 Lapos alátét	12
7	M12 Anyacsavar	6
19	M12×70 hatszögletű csavar	4
20	M12×95 hatszögletű csavar	2

5. lépés



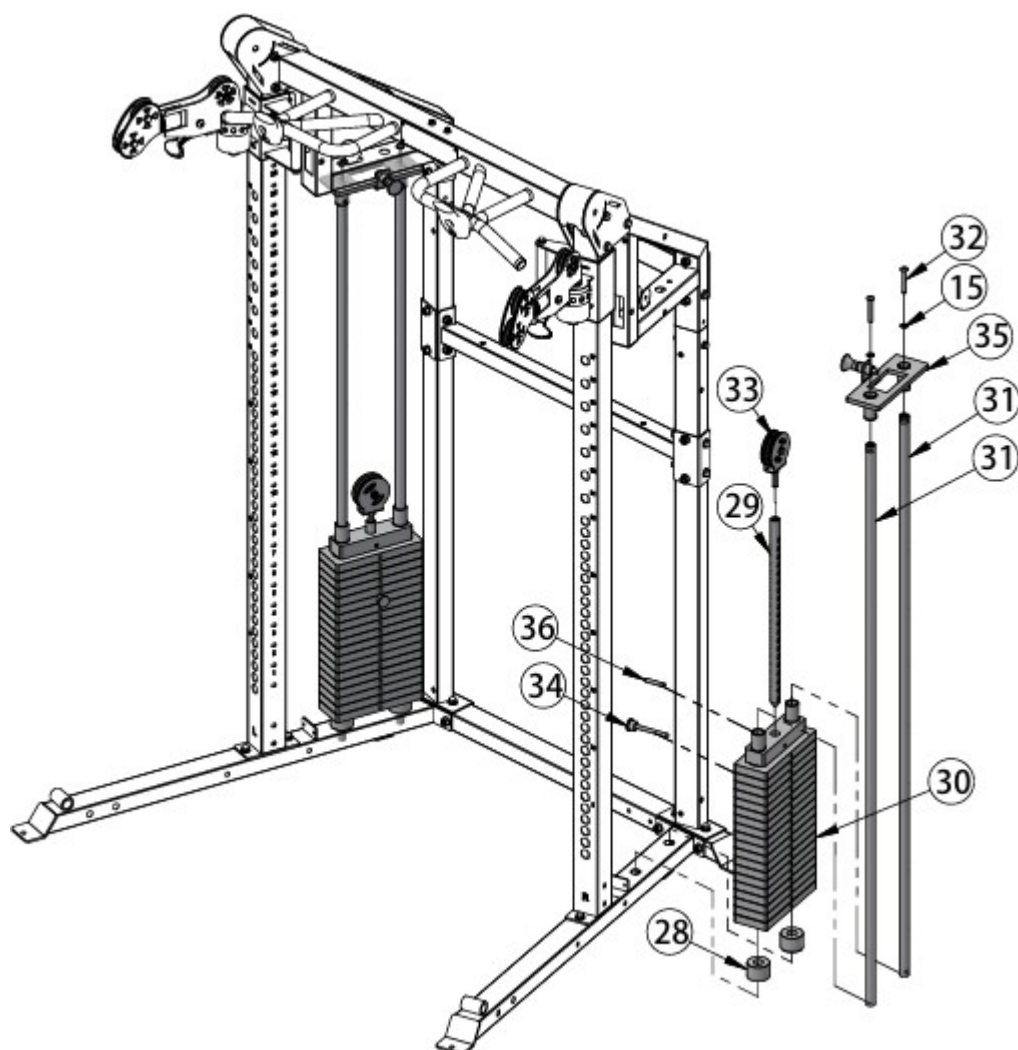
21	Első jobb oldali tárcsakeret	1
22	Első bal oldali tárcsakeret	1
23	Jobb oldali tárcsakeret	1
24	Bal oldali tárcsakeret	1
4	φ12 Lapos alátét	4
5	φ12 Rugós alátét	4
6	M12×25 Hatszögletű csavar	4

6. lépés



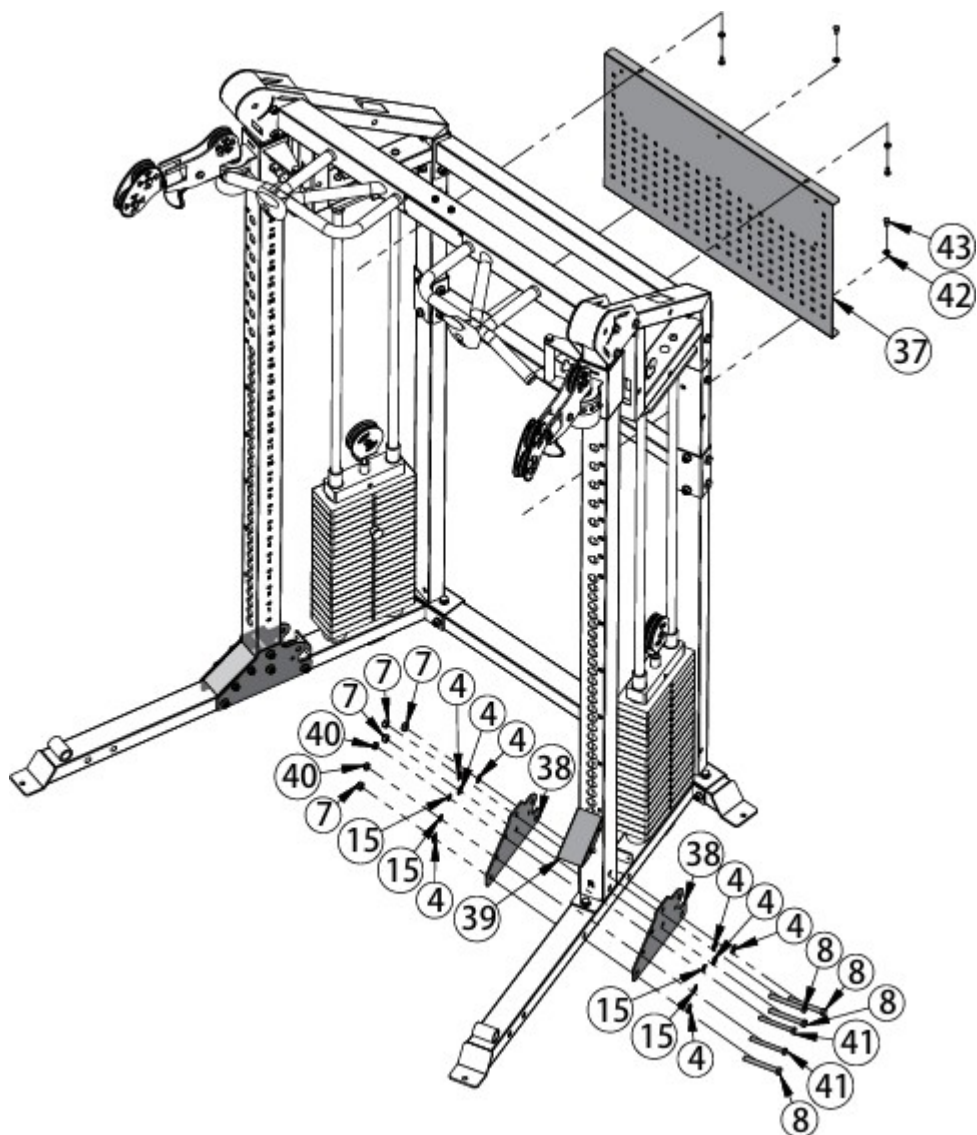
25	Megerősítő lemezek	2
26	Csiga keret	1
4	φ12 Lapos alátét	12
7	M12 Anyacsavar	6
8	M12×100 hatszögletű csavar	6
27	Dekoratív fedél	2

7. lépés



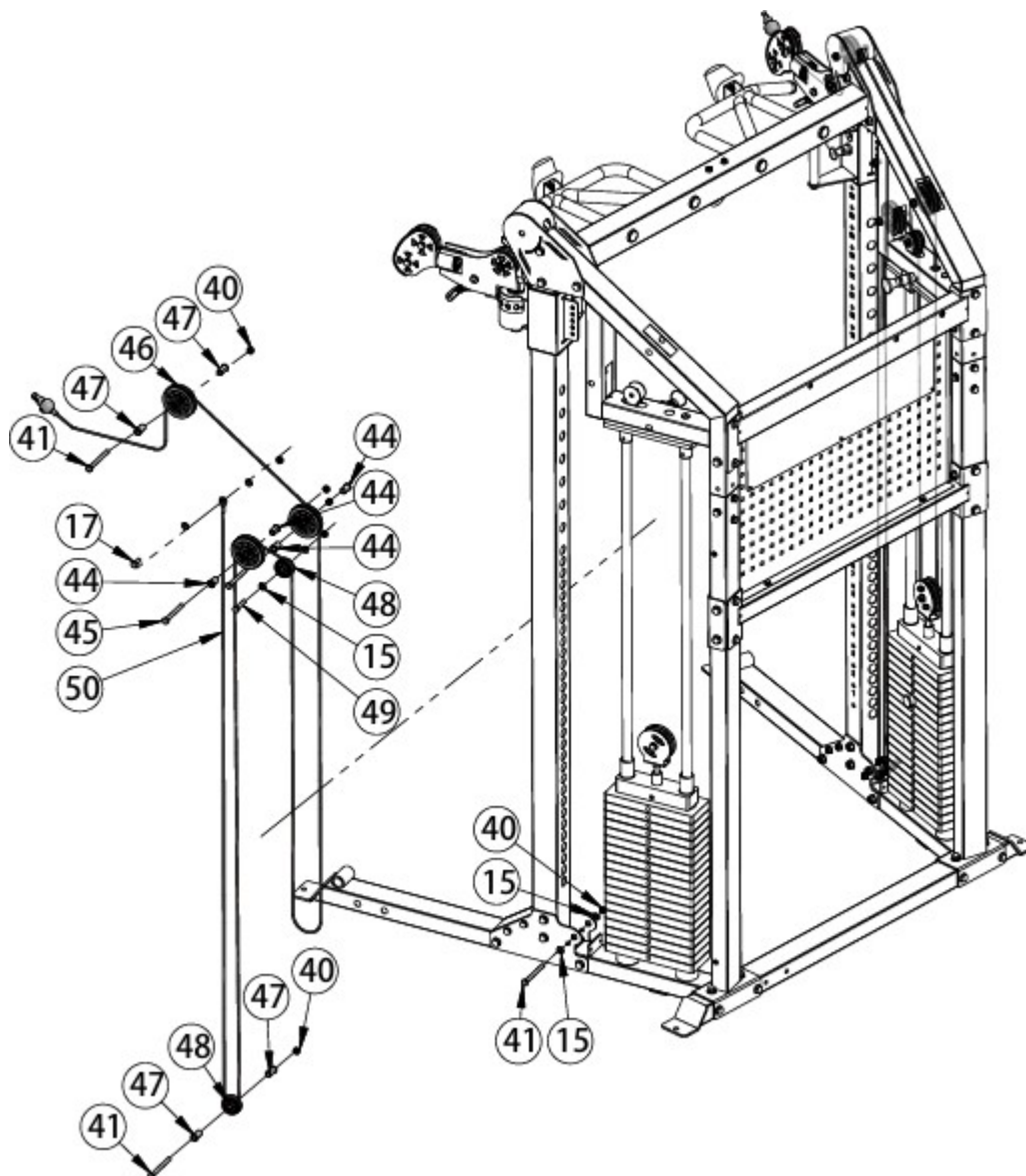
28	Csillapító alátétek	4
29	Súlyválasztó rúd	2
30	90 kg súly	2
31	Rozsdamentes acél vezető rúd	4
15	Φ10 Lapos alátét	4
32	M10×70 imbuszcsavar	4
33	Súlyzócsiga	2
34	φ10×100 csap	2
35	2 kg ellensúly	2
36	10x60 Rugós csap	2

8. lépés



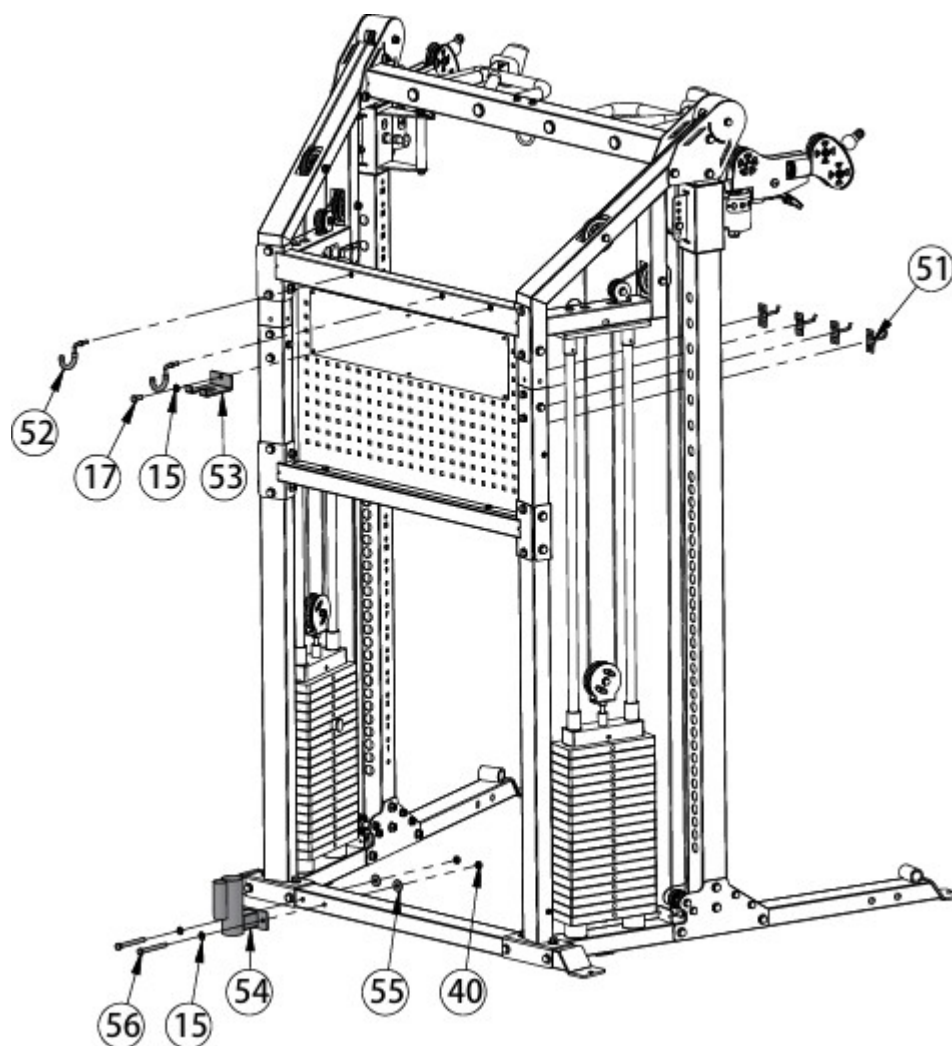
37	Hátsó fedél	1
38	Alsó csatlakozólemez	4
39	Alsó lemez	2
15	Φ10 Lapos alátét	8
40	M10 Anyacsavar	4
41	M10×100 hatszögletű csavar	4
42	φ8 lapos alátét	4
43	M8×16 hatszögletű csavar	4
4	φ12 Lapos alátét	16
7	M12 Anyacsavar	8
8	M12×100 hatszögletű csavar	8

9. lépés



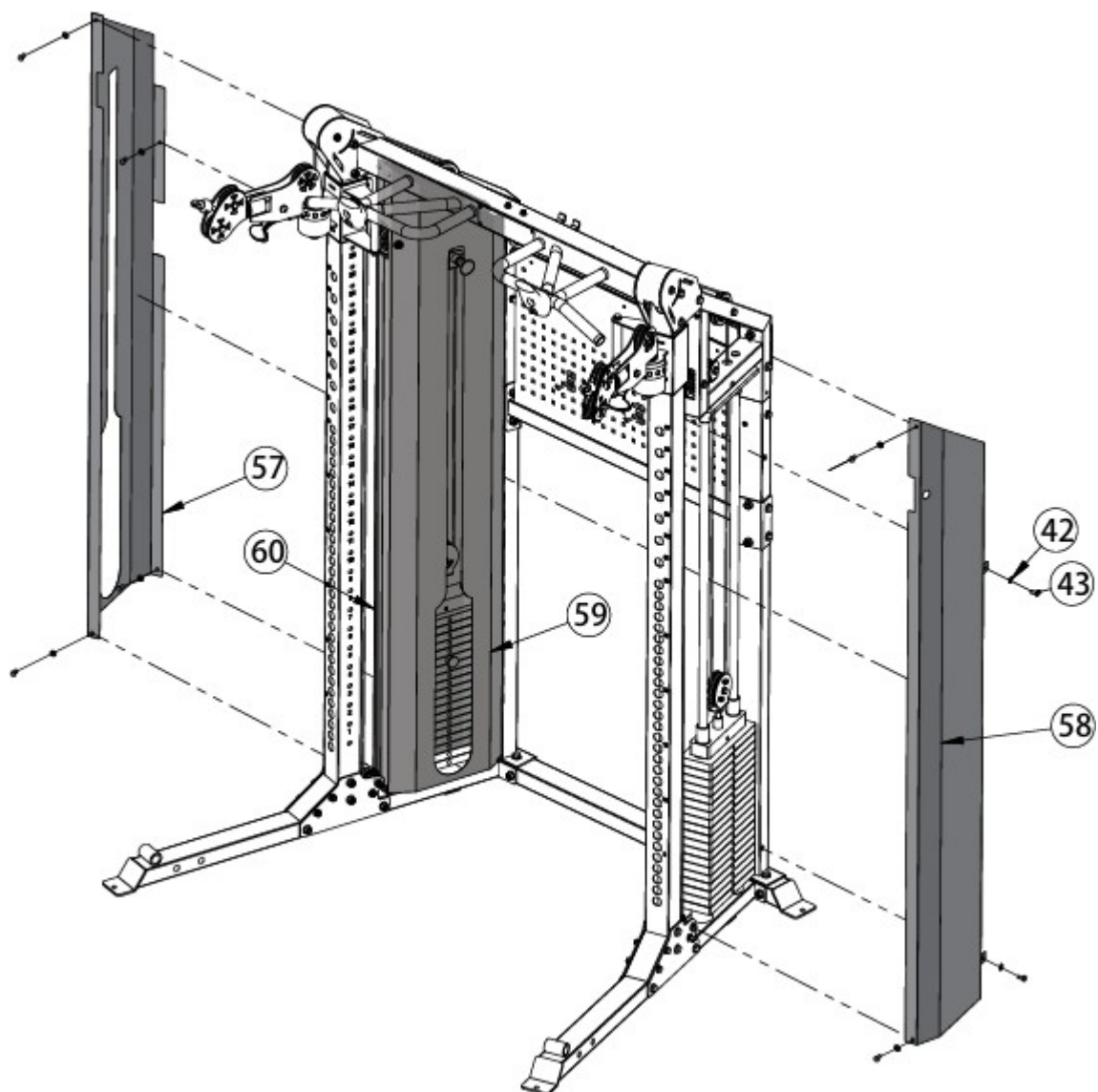
44	φ20×φ16×10,2×28,5 Hüvely	8
40	M10 Anya	14
45	M10×90 hatszögletű csavar	4
46	φ92 Alátétrel ellátott tárcsa	6
47	φ20×φ16×10,2×33 Hüvely	8
41	M10×100 hatszögletű csavar	6
48	φ50 Csiga	4
15	Φ10 Lapos alátét	12
49	M10×45 Hatszögletű csavar	2
50	φ5 Acélhuzal	2
17	M10×25 Hatszögletű csavar	2

10. lépés



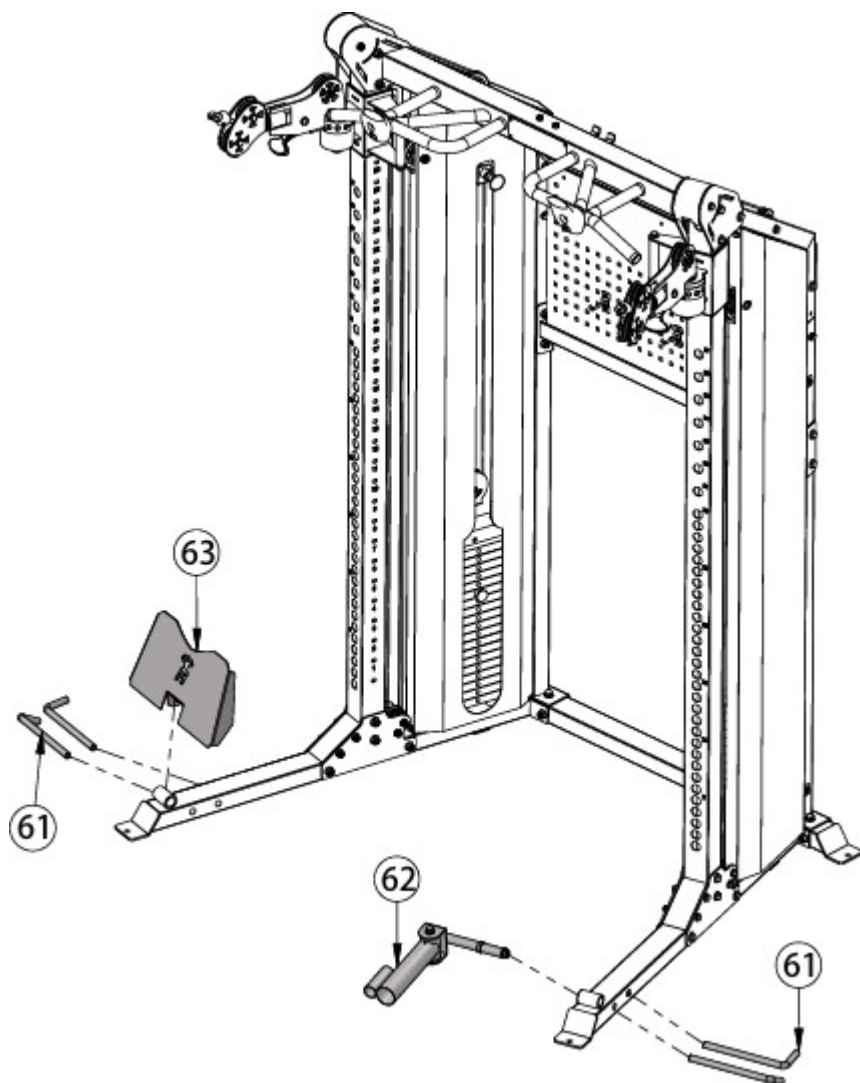
51	Horgok	4
52	Rövid kampó	2
53	Súlyzó tartó lemez	1
17	M10×25 hatszögletű csavar	1
15	Φ10 Lapos alátét	3
54	Súlyzó tartó	1
55	φ10 Nagy alátét	2
40	M10 Anyacsavar	2
56	M10×95 hatszögletű csavar	2

11. lépés



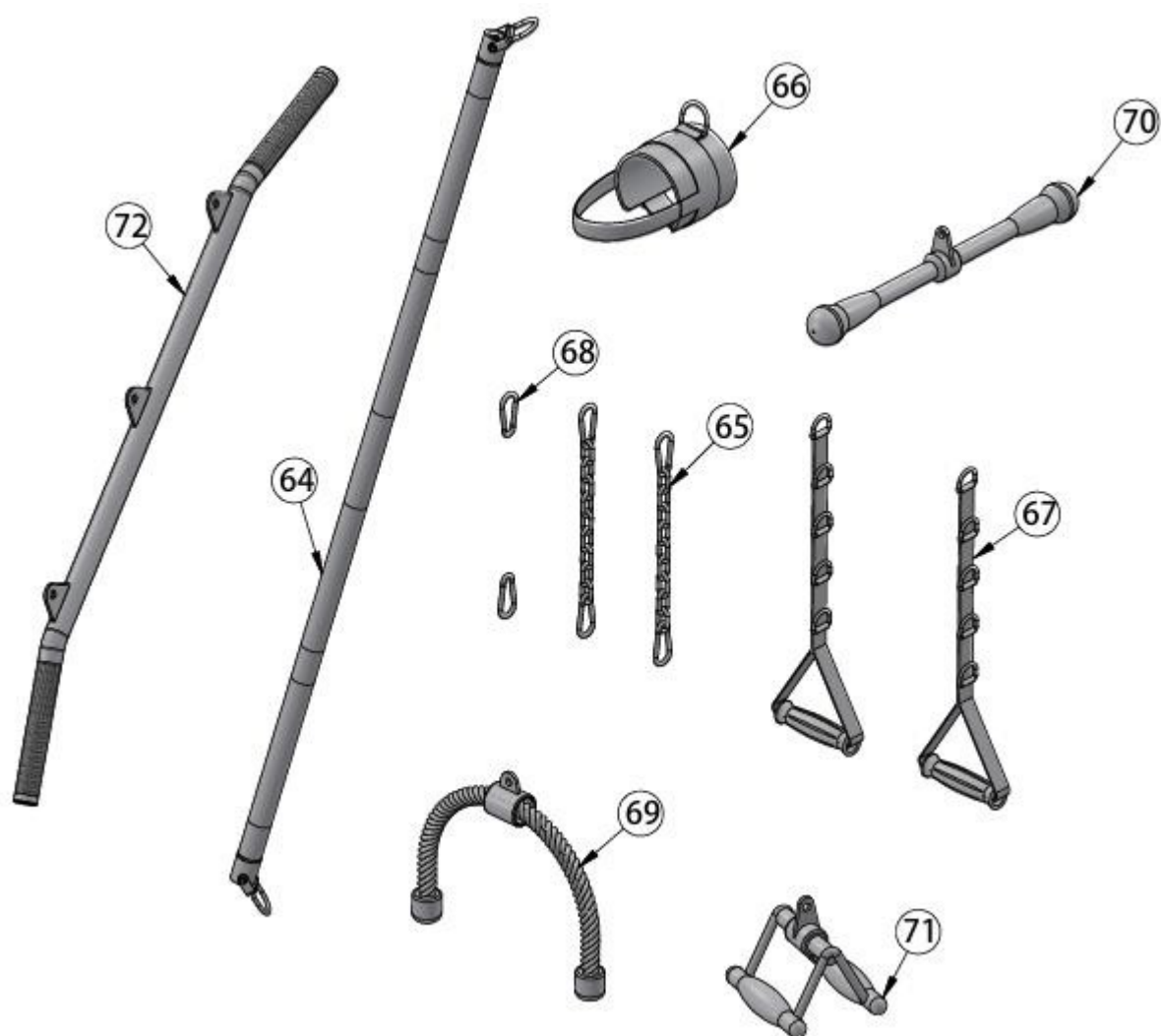
57	Jobb belső fedél	1
58	Jobb külső burkolat	1
42	φ8 Lapos alátét	16
43	M8×16 hatszögletű csavar	16
59	Bal belső fedél	1
60	Bal külső fedél	1

12. lépés



61	Csap	4
62	Forgó konzol	1
63	Lábtartó	1

Adapter



64	Erősség-adapter	1
65	Karabiner lánc	2
66	Lápadapter	1
67	Ötgyűrűs fogantyú	2
68	Karabiner	2
69	Tricepsz adapter	1
70	Triceps adapter	1
71	Karadapter	1
72	Felső csiga	1

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

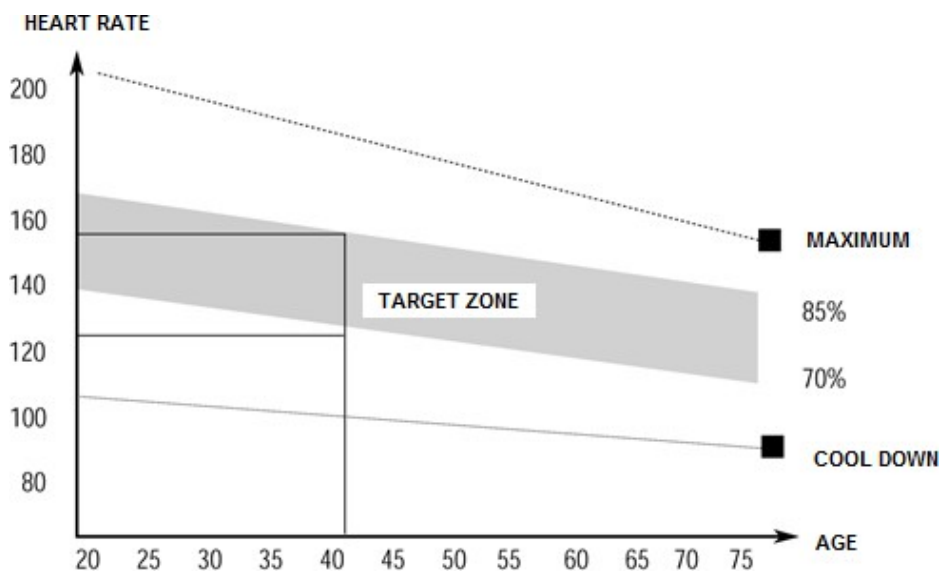
1. BEMELEGÍTÉS

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 fitnessz javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

Az edzés utáni izomnyújtás rendkívül fontos – kerülnie kell a hirtelen mozdulatokat és rezgéseket.

A fizikai állapot javulásával meghosszabbíthatja és növelheti az edzés intenzitását. Edzzen rendszeresen, 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. Edzzen 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, hogy elkerülje a korróziót. Tisztítsa meg a készüléket puha ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon súrolószereket vagy oldószereket a műanyag alkatrészekben.
2. Ha a gép zajszintje megnő, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes csavart és illesztést.
3. A terméket tiszta, szellőző és száraz helyen kell elhelyezni.
4. 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 törvényszegést vagy a szankciókat.

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

