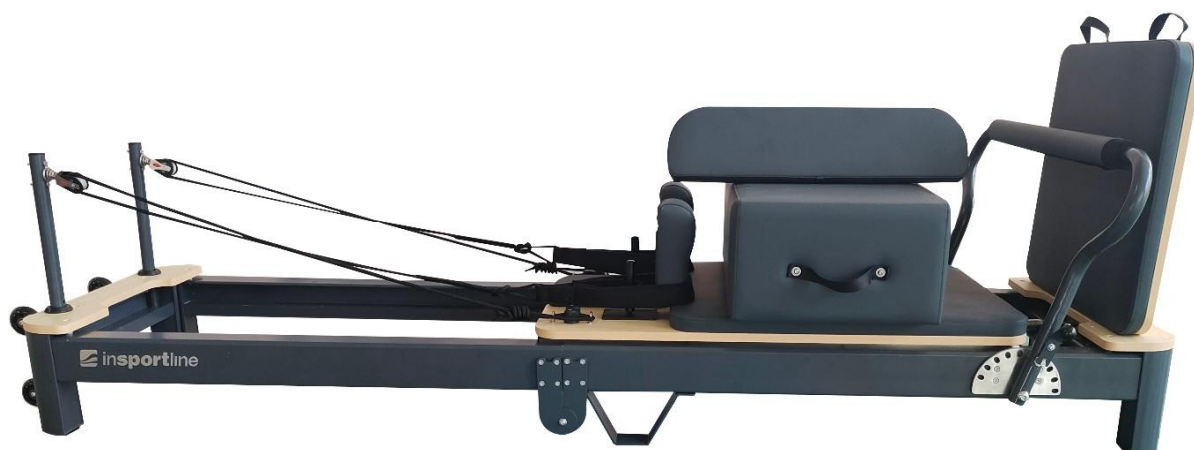




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 30113 Pilates reformer inSPORTline Comfolder



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS	5
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ	10
–FELSŐ VÉG TAGOK ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK	12
GYAKORLATOK– alsó végtagok.....	13
KARBANTARTÁS	14
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	15

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 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 jogosulatlan módosításokat.
- A gép használata közben távolítsa el minden éles tárgyat a gép környékéről.
- A gépet legalább 0,6 m távolságra kell elhelyezni más tárgytól.
- Szellemileg vagy fizikailag korlátozott képességű személyek nem használhatják a gépet.
- Edzés előtt mindig melegítsen be az izmait bemelegítő gyakorlatokkal.
- Ha éles szélek 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.
- Kategória: S kereskedelmi használatra
- Súlykorlát: 150 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.

ALKATRÉSZEK



1x ugródeszka	2x kábel
1x lábtartó	2x Karfa
5x Rugó (3x piros, 1x kék, 1x sárga)	2 db fogantyú
1x lábtartó	2x Keret és fogantyúk
2x lábtartó pánt	1x Lábpánt tartó

ÖSSZESZERELÉS

KICSOMAGOLÁS



Szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.

Vegye ki az összes alkatrészt a csomagolásból, és győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre.

Legyen óvatos, amikor kihúzza a főkeretet. A mozgó alkatrészeket nem rugók rögzítik.



RUGÓK RÖGZÍTÉSE



A szükséges ellenállásnak megfelelő számú rugót rögzítsen. Figyelem: Győződjön meg arról, hogy legalább egy rugó rögzítve van.

Rögzítse a stopereket a főkerethez a négy pozíció egyikében. Rögzítse a stopereket a felhasználó magasságának megfelelően.

FOGANTYÚK ÉS KARFÁK FELSZERELÉSE

Csavarja ki a fogantyúk csavarjait. Igazítsa a fogantyúk lyukait a keret lyukaihoz, és rögzítse csavarokkal.

Rögzítse a kartámaszokat a fogantyúkhöz. Először csavarja ki az anyákat és alátéteket a kartámaszokból. Állítsa be a kartámaszok helyzetét a felhasználó igényei szerint. Győződjön meg arról, hogy a kartámaszok megfelelően vannak rögzítve.

A csavarok és alátétek a konzol alatt találhatók. Rögzítse mindkét kartámasz tartót.



A KERET CSIGÁJÁNAK ÉS KÁBELEINEK RÖGZÍTÉSE

Rögzítse a csigákat a kerethez. A csavaroknak át kell menniük a meneten, rögzítse a csavarokat anyával. Mindkét csigának azonos magasságban kell lennie.



Kösse össze a kötelet, és csomózza meg a kötél végét. Ismétlje meg a másik oldalon.



Fűzze át a kábel másik végét a csigákon.

Rögzítse a kábel végét a konzolhoz. Állítsa be a kábel hosszát az Ön igényeinek megfelelően. Megjegyzés: A hosszabb kábel kevesebb ellenállást, a rövidebb kábel nagyobb ellenállást eredményez.



Tekerje fel a kábel felesleges végét, és rögzítse. Megjegyzés:
Győződjön meg arról, hogy a kábelek azonos hosszúságúak.



LÁBTÁMASZ

Állítsa be a lábtartó keretét a kívánt szögbe.

Figyelem: Edzés előtt győződjön meg arról, hogy a lábtartó mindkét oldala ugyanabban a helyzetben van-e rögzítve.



UGRÓLAP

Húzza ki a lábtartót. Állítsa a lábtartó keretét a legalacsonyabb pozícióba. Rögzítse a bounce boardot és rögzítse a lábtartó keretével.

Rögzítse a bounce boardot a kézi gombokkal.



HÁTTÁMLA

Húzza ki a kereteket a csigákkal.

A mozgatható rész ütköztét állítsa F pozícióba.

Az összecsuksához a biztonság érdekében legalább egy rugót be kell helyezni.

A keret közepén található egy fogantyú. Fogja meg a fogantyút, és lassan emelje fel a keretet, amíg az össze nem hajlik, és a kerekein nem áll meg.



Útmutató gyakorlatokhoz

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

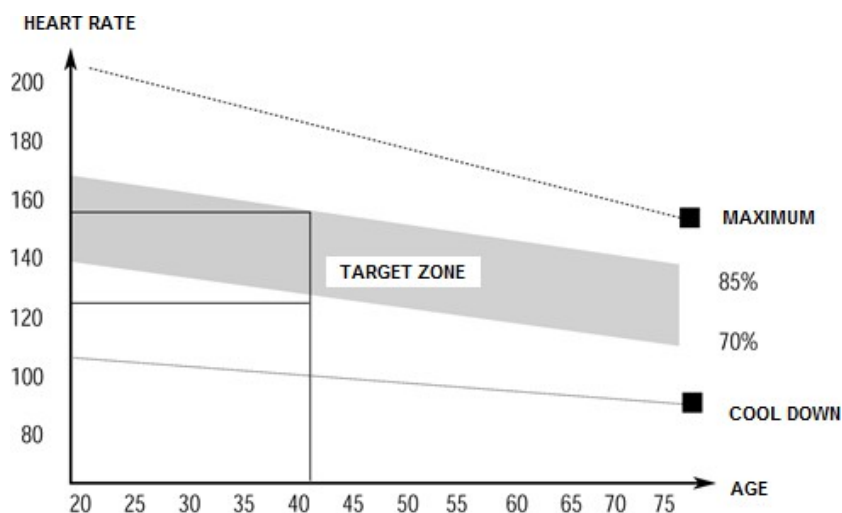
1. BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, hogy csökkentsék a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtó gyakorlatok elvégzését. Húzáskor maradjon körülbelül 30 másodpercig a végpozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon.



2. EDZÉS

Ez a fázis a leginkább fizikailag igényes rész. A rendszeres edzés erősíti az izmokat. A tempót maga határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy az edzés során végig azonos legyen. A pulzusszámnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ez a fázis legalább 12 percig tartson. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

3. LEHÜLÉS

Ez a fázis a szív- és érrendszer megnyugtató és az izmok ellazítását szolgálja. Körülbelül 5 percig tart. Ismételje meg a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytassa a gyakorlást lassabb tempóban. Az izmok nyújtása a gyakorlat után rendkívül fontos – kerülje a hirtelen mozdulatokat és a rázkódásokat.

A fizikai állapot javulásával meghosszabbíthatja és növelheti az edzés intenzitását. Edzzen rendszeresen, legalább hetente háromszor.

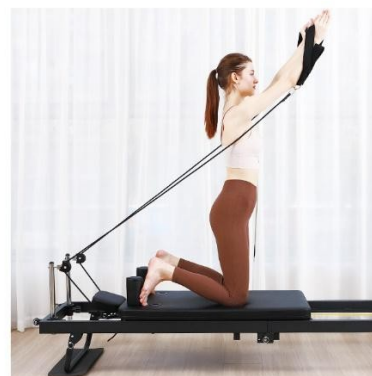
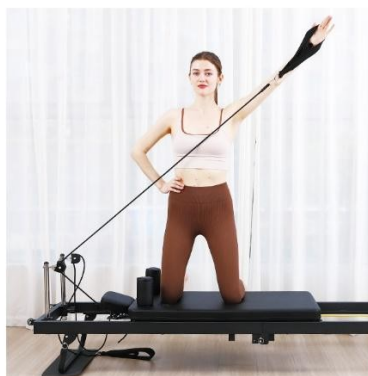
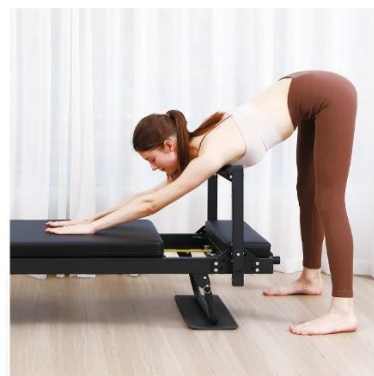
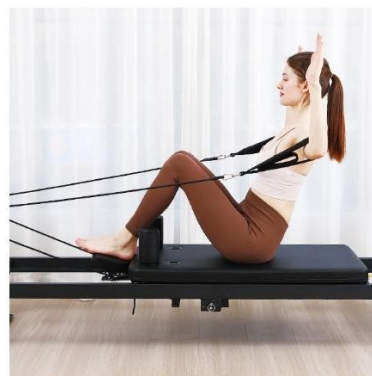
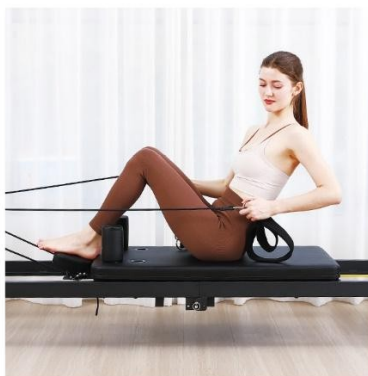
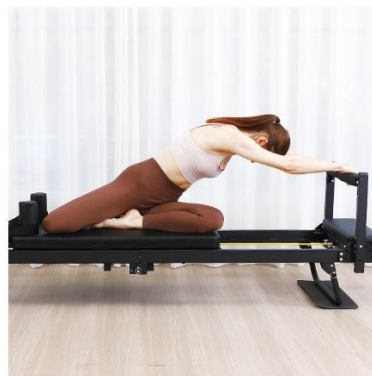
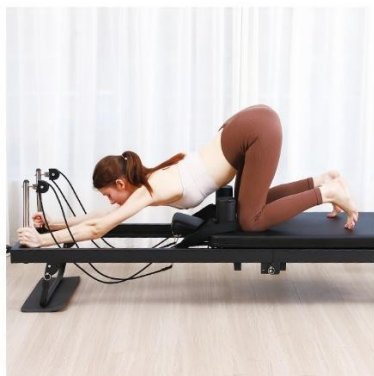
IZOMFORMÁLÁS

Az izomformáláshoz fontos a magas terhelés beállítása. Az izmok nagyobb terhelésnek lesznek kitéve, ami miatt előfordulhat, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, mint szokásosan. Ha egyidejűleg javítani szeretné az állóképességét, akkor módosítania kell az edzésprogramját. A bemelegítés és az edzés végső szakaszában edzzen a szokásos módon, de az edzés végén növelje a készülék ellenállását. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzusszám a célterületen maradjon.

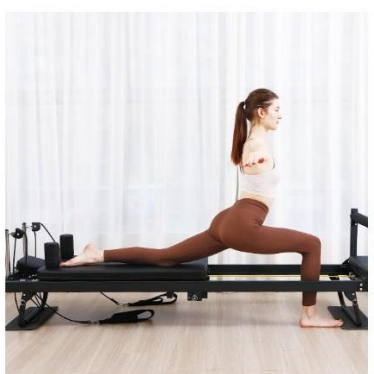
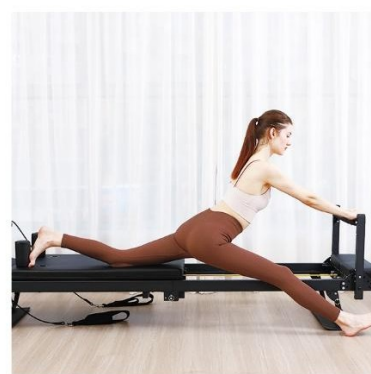
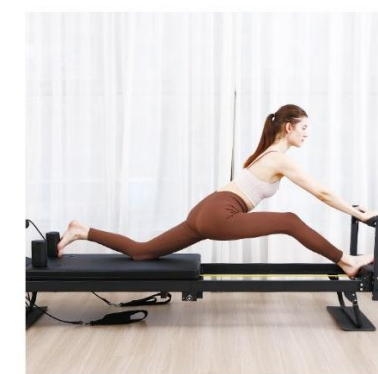
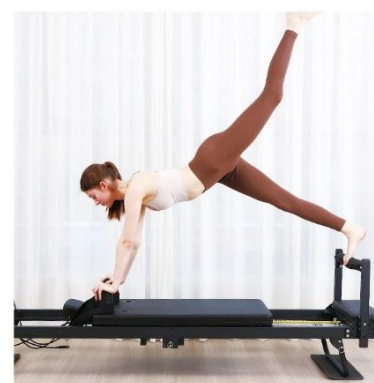
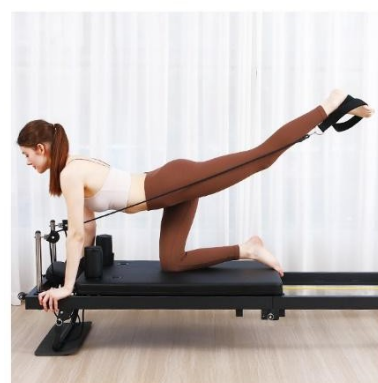
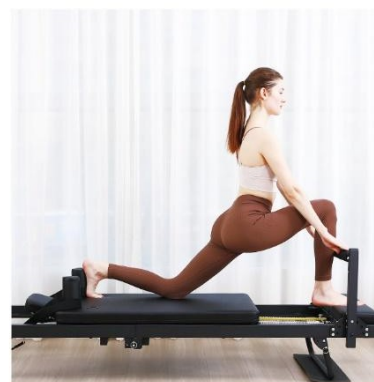
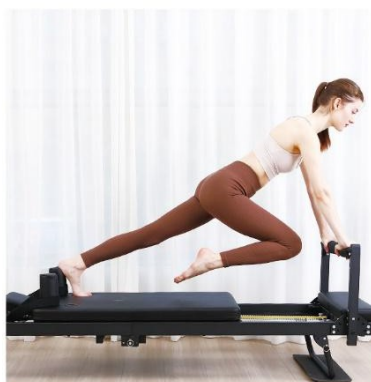
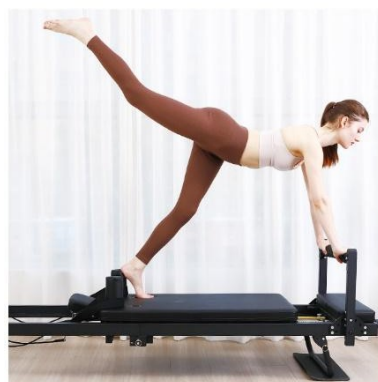
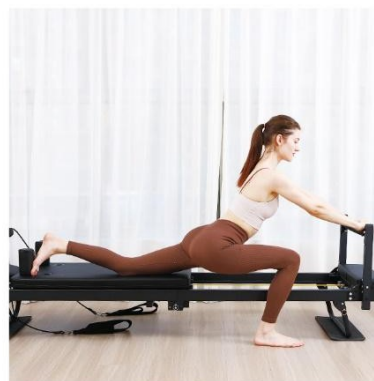
FOGYÁS

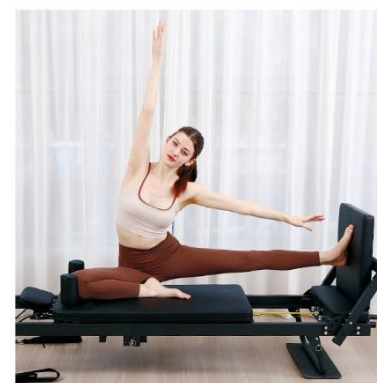
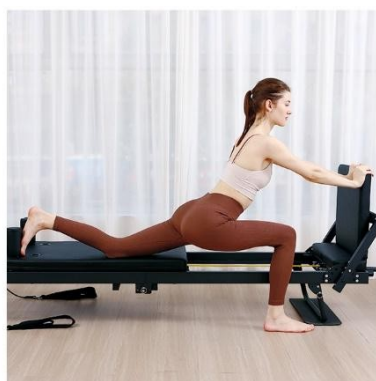
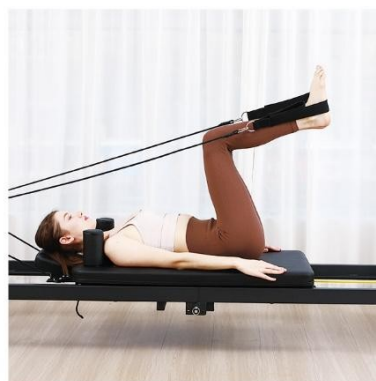
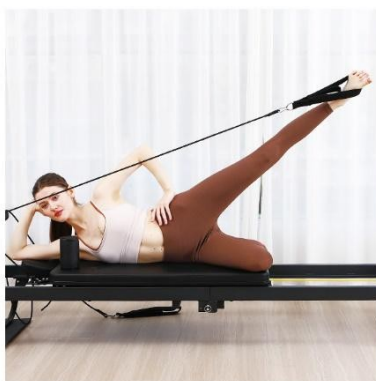
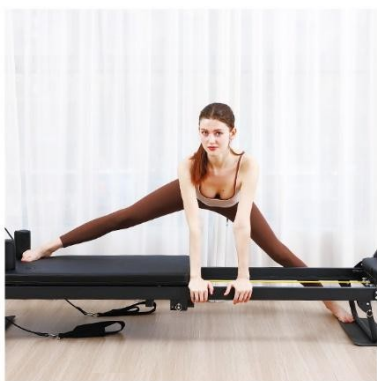
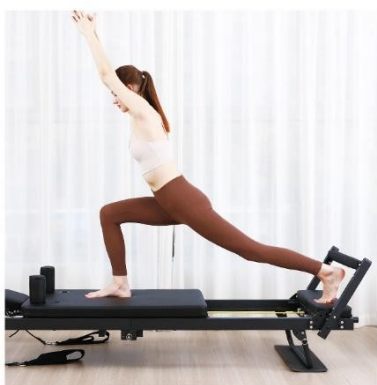
Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint a fitneszgyakorlatoknál, de a cél más.

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 egy ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószereket 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 törvényszegést vagy a szankciókat.

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

