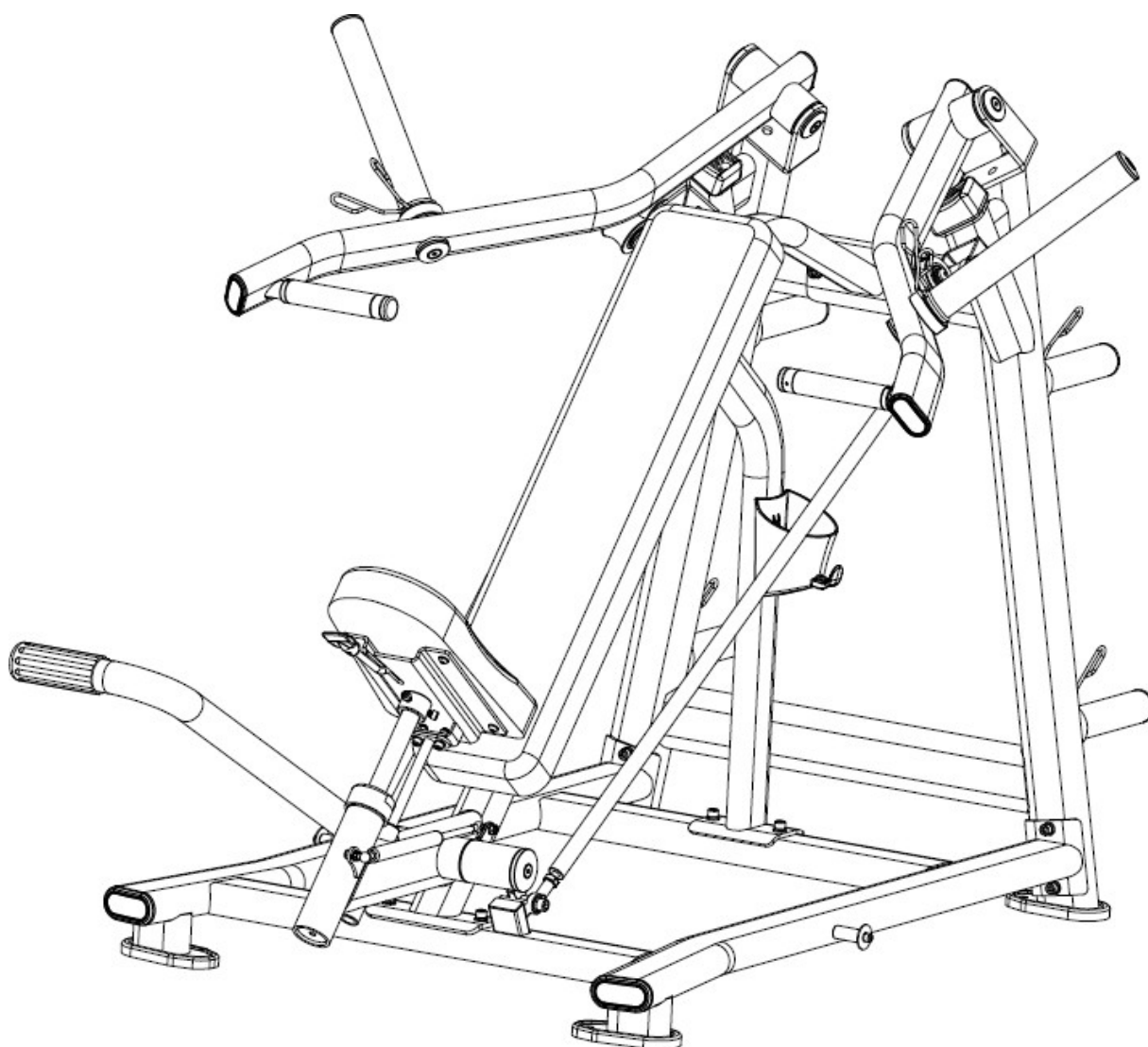




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

**IN 30687 Tárcsasúlyos döntött mellnyomó gép inSPORTline
Velocer plate loaded**

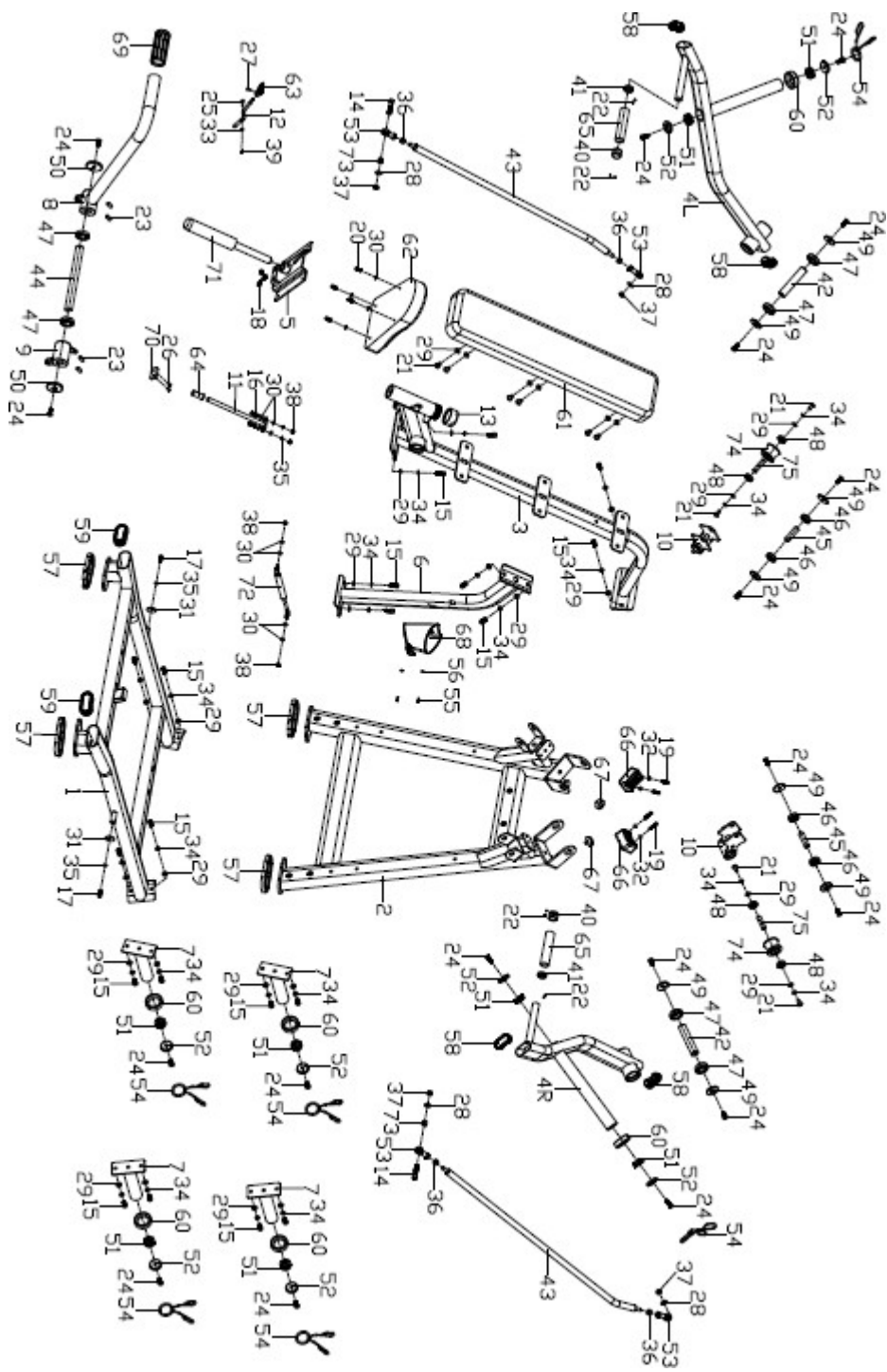


A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el a www.insportline.cz weboldalunkra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt későbbi felhasználás céljából.
- A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze a csomag teljes tartalmát és az alkatrészek állapotát. Kizárólag eredeti pótalkatrészeket és kiegészítőket használjon. Ne végezzen nem engedélyezett módosításokat a terméken.
- A szerelést csak felnőtt személy végezheti, ajánlott 2 fővel elvégezni. Használat előtt ellenőrizze a szerelés helyességét és a termék stabilitását. A készüléknek megfelelően kell működnie, hogy ne sérüljön meg a felhasználó. Ha a készülék nem működik megfelelően, kopás vagy sérülés jeleit mutatja, ne használja tovább. A sérült vagy kopott alkatrészeket szakszerűen ki kell cserélni.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ha rosszul érzi magát, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más rendellenes testi tünetet érez, azonnal hagyja abba a használatot.
- Tartsa végtagjait távol a mozgó alkatrészekről.
- Helyezze a gépet sík, szilárd és tiszta felületre.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt, ne viseljen túl laza ruházatot vagy ékszereket.
- A gépet kizárólag arra a célra használja, amelyre gyártották.
- Ne végezzen nem engedélyezett módosításokat.
- Használat közben távolítsa el minden éles tárgyat a készülék környékéről.
- A készüléket legalább 0,6 m távolságra kell elhelyezni más tárgyaktól.
- A mentális vagy fizikai képességeikben korlátozott személyek nem használhatják a gépet.
- Edzés előtt mindig melegítse be az izmait.
- Ha éles élek jelennek meg a gépen, azonnal hagyja abba a használatát.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a készülékre. Egyetlen állítható alkatrész sem nyúlhat ki annyira, hogy akadályozza a felhasználó mozgását.
- A gép minden használata előtt ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően rögzítve van-e.
- Ne lépje túl a megadott határértékeket.
- **maximális felhasználói súly:** 180 kg
- **maximális terhelés:** 150 kg mindkét oldalon – 300 kg
- **Kategória:** S kereskedelmi használatra
- **FIGYELMEZTETÉS:** Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvosi vizsgálat különösen fontos, ha egészségügyi problémákkal küzd. Az eladó nem vállal felelősséget a készülék használatából eredő esetleges sérülésekért vagy anyagi károkért.

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZLISTA

Jelölés	Név	Db	Jelölés	Név	db
1	Alap	1	37	M12 anya	4
2	Váz	1	38	M8 anya	4
3	Összekötő keret	1	39	M5 anya	1
4L/R	Mozgatható kar L/P	1/1	40	Hüvely $\varnothing 36 \times 30$	2
5	Üléskeret	1	41	Távtartó betét $\varnothing 36 \times 10$	2
6	Támasztóoszlop	1	42	Rövid tengely $\varnothing 30 \times 152$	2
7	Tárcsatartó	4	43	Vonórúd	2
8	Lépcsőkeret	1	44	Rövid tengely $\varnothing 30 \times 313$	1
9	Összekötő henger	1	45	Rövid tengely $\varnothing 20 \times 71$	2
10	Távtartó	2	46	6004-es csapágy	4
11	Távtartó tengely	1	47	6006-os csapágy	6
12	Terhelésbeállító fogantyú	1	48	6003Z csapágy	4
13	Fedél	1	49	Tok $\varnothing 50 \times 8$	8
14	M12*55-ös imbuszkulcs	2	50	Hüvely $\varnothing 66 \times 12$	2
15	M10*25-ös imbuszkulcs	20	51	Anyák	8
16	M8*25-ös imbuszcsavar	2	52	Hüvely	8
17	M8*20-as imbuszcsavar	2	53	Csapágy	4
18	M8*15-ös imbuszkulcsos csavar	3	54	Biztonsági hüvely	6
19	M6*35-ös imbuszkulcsos csavar	4	55	Keresztfejű csavar M5*15	2
20	M8*20-as imbuszcsavar	4	56	Lapos alátét D10*D5*1	2
21	Imbuszcsavar M10*20	10	57	Fedél	4
22	M5*3-as imbuszkulcsos csavar	8	58	Fedél	4
23	M12*25-ös imbuszkulcsos csavar	4	59	Fedél	2
24	M10*30-as imbuszcsavar	18	60	Csillapító alátét	6
25	M5*25 hatlapfejű csavar	1	61	Háttámla	1
26	M5*12 keresztfejű csavar	2	62	Ülés	1
27	M5*15 keresztfejű csavar	1	63	Kézi fogantyú	1
28	Lapos alátét $\varnothing 12,2 \times \varnothing 24 \times 2$	4	64	Beállító hüvely	1
29	Lapos alátét $\varnothing 10,2 \times \varnothing 20 \times 2$	30	65	Kéztartó	2
30	Lapos alátét $\varnothing 8,2 \times \varnothing 16 \times 1,5$	12	66	Csillapító	2
31	Lapos alátét $\varnothing 8,2 \times \varnothing 38 \times 2$	2	67	Csillapító alátét	2
32	Lapos alátét $\varnothing 6,2 \times \varnothing 13 \times 1,5$	4	68	Tároló kosár	1
33	Lapos alátét $\varnothing 5,2 \times \varnothing 10 \times 1$	1	69	Hüvely $\varnothing 50$	1
34	Rugalmas alátét D10	24	70	Gumi alátét	1
35	Rugalmas alátét D8	4	71	Dugattyú 1	1
36	M12 anya	4	72	2. dugattyú	1

73	Hüvely	2	75	Rövid tengely 17*63,5	2
74	Henger	2			

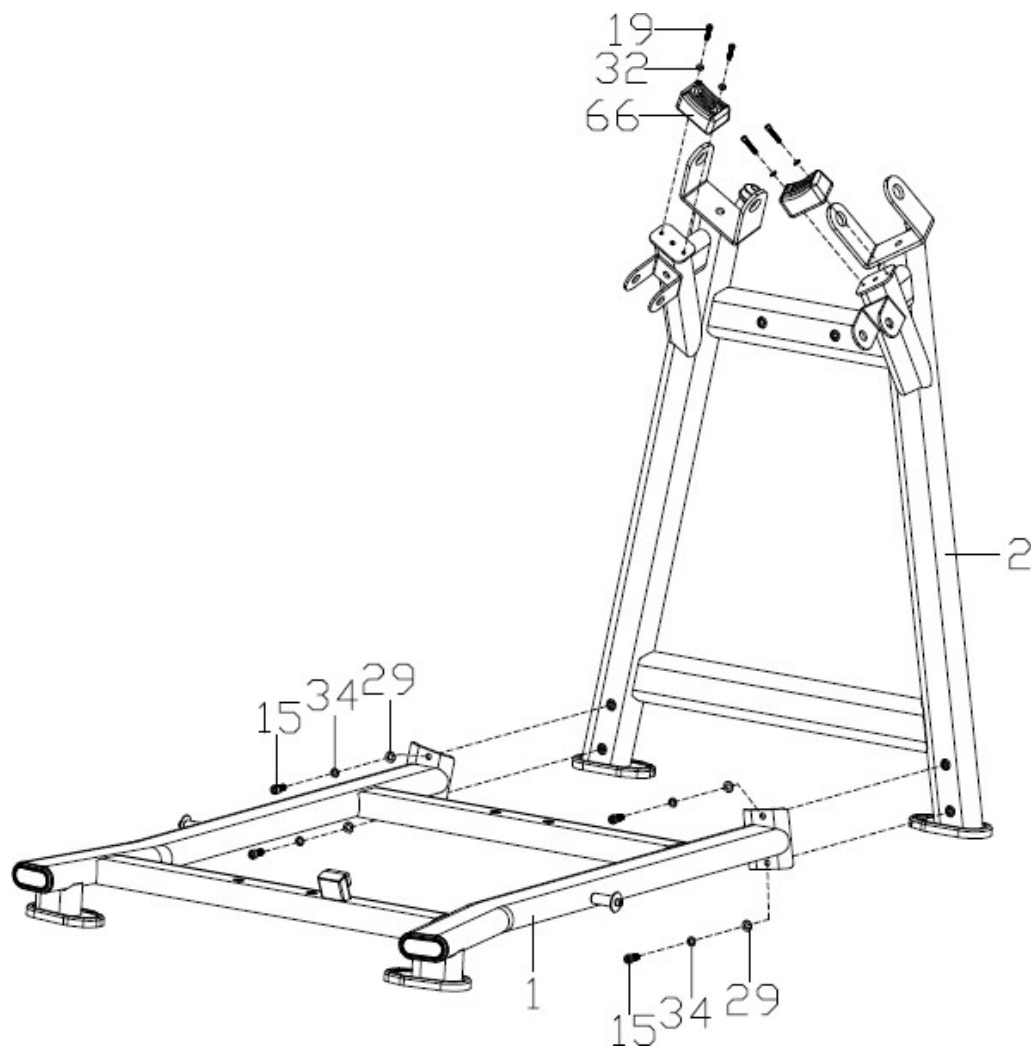
ÖSSZESZERELÉS

1. lépés

Rögzítse a csillapítóelemeket (66) a kerethez (2) csavarokkal (19) és lapos alátétekkel (32).

Rögzítse a keretet (2) az alaphoz (1) csavarokkal (15), rugalmas alátétekkel (34) és lapos alátétekkel (29).

Egyelőre ne húzza meg.



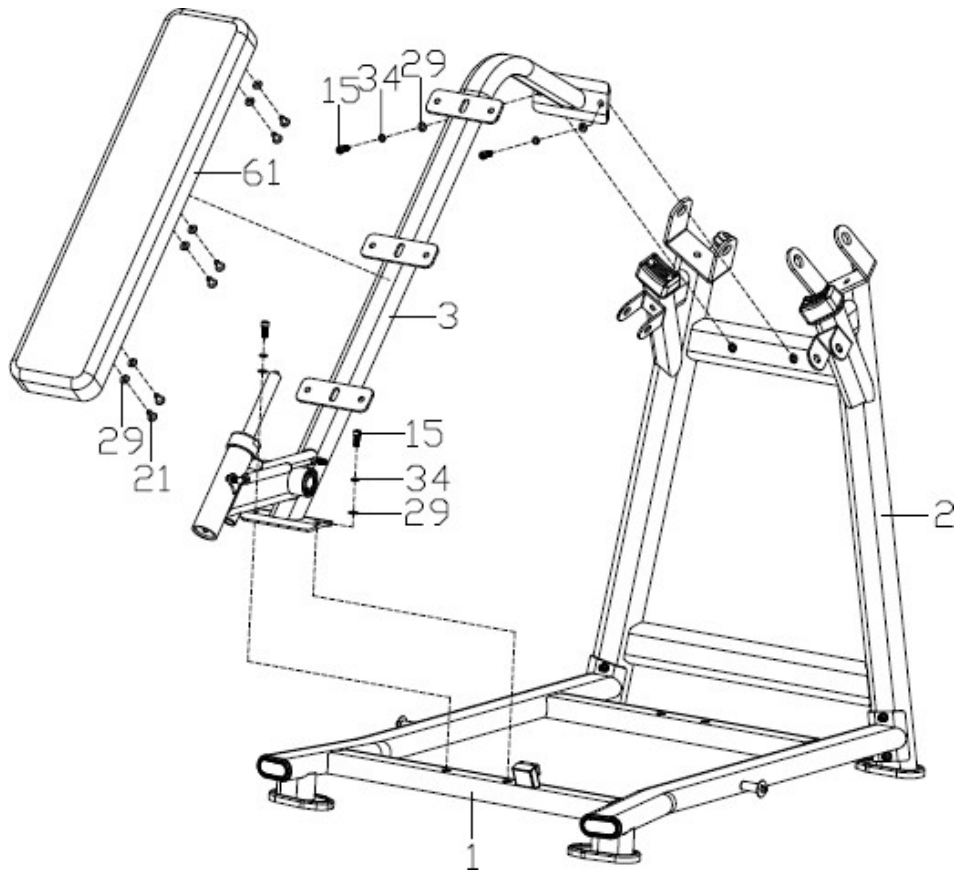
2. lépés

Rögzítse a háttámlát (61) a kerethez (3) csavarokkal (21) és lapos alátétekkel (29).

Rögzítse a keretet (3) az alaphoz (1) csavarokkal (15), rugalmas alátétekkel (34) és lapos alátétekkel (29).

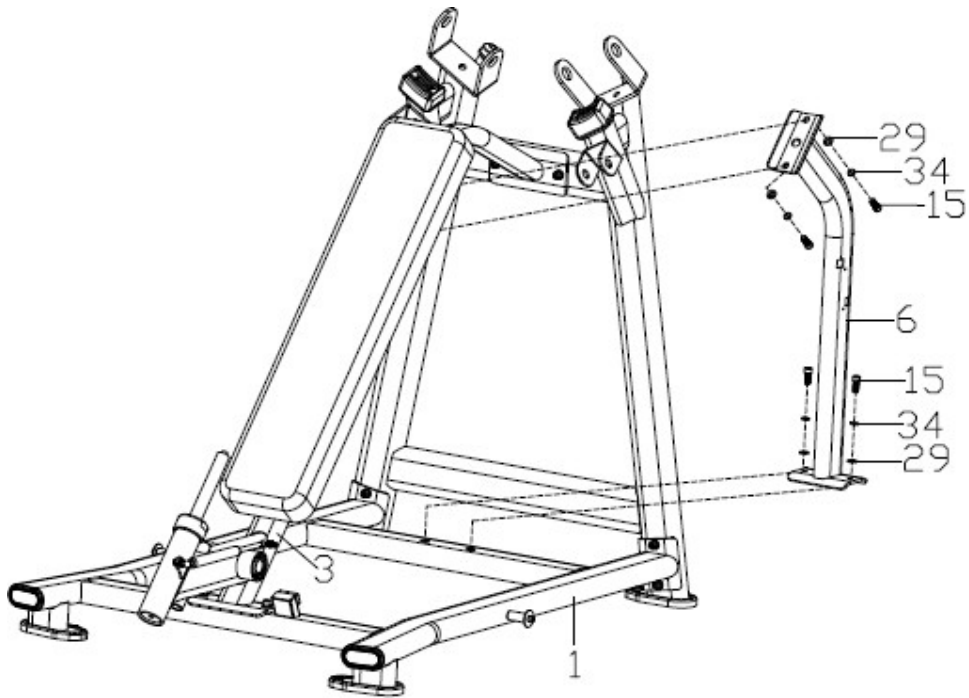
Rögzítse a keretet (3) a kerethez (2) csavarokkal (15), rugalmas alátétekkel (34) és lapos alátétekkel (29).

Egyelőre ne húzza meg.



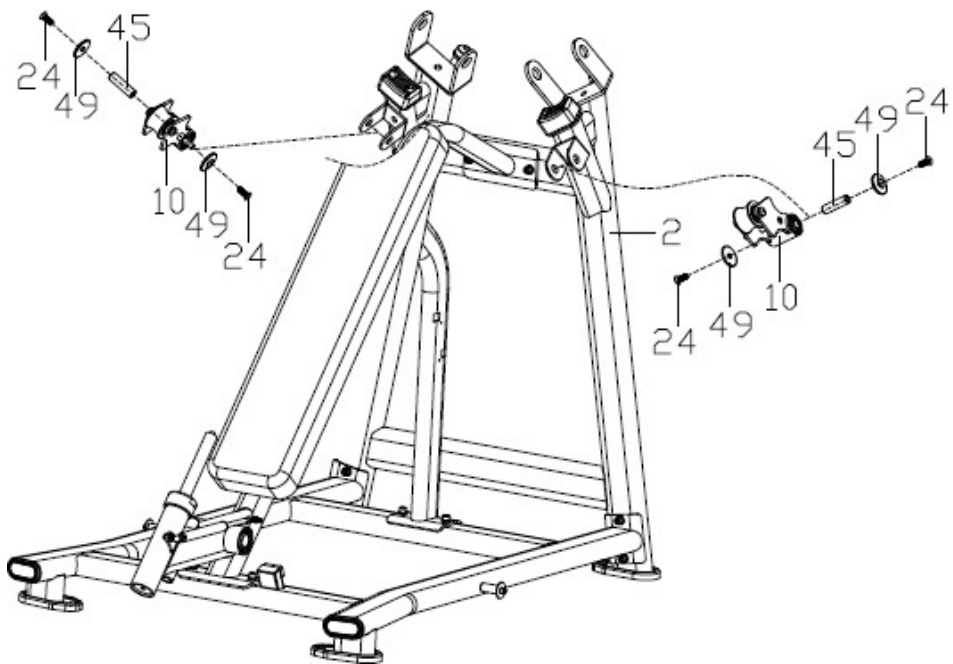
3. lépés

Rögzítse a keretet (6) a kerethez (1) csavarokkal (15), rugalmas alátétekkel (34) és lapos alátétekkel (29).
Rögzítse a (6) keretet a (3) kerethez a (15) csavarok, a (34) rugalmas alátétek és a (29) lapos alátétek segítségével. Húzza meg az összes csavart.



4. lépés

Rögzítse a távtartókat (10) a kerethez (2) csavarokkal (24), hüvelyekkel (49) és rövid tengelyekkel (45).

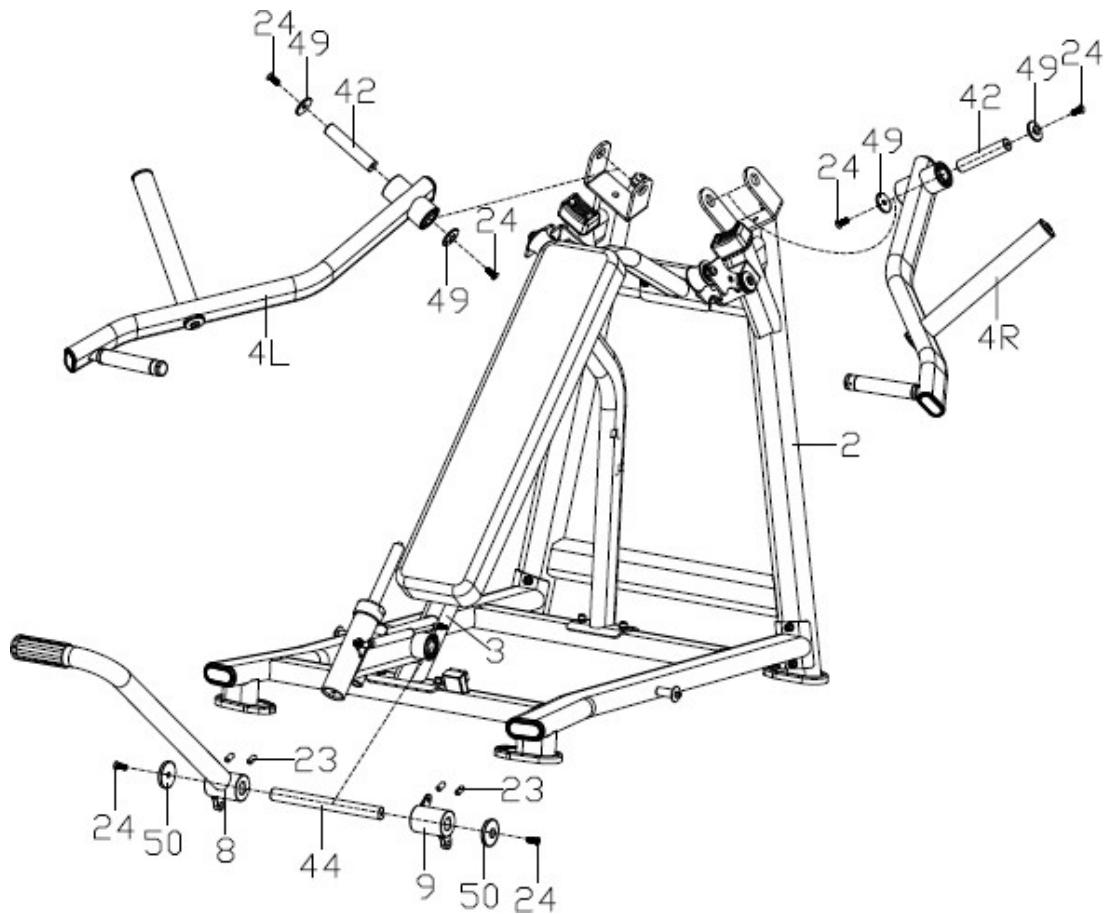


5. lépés

Rögzítse a karokat (4 L/R) a kerethez (2) csavarokkal (24), hüvelyekkel (49) és rövid tengelyekkel (42).

Helyezze be a tengelyt (44) a keretbe (3), majd rögzítse a keretet (8) a tengelyre (44). Lazítsa meg a keret (8) és a görgő (9) csavarjait (23).

Rögzítse a keretet (8) a görgővel (9) a tengelyre (44) a csavar (24) és a hüvely (50) segítségével. Rögzítse a csavarokkal (23).

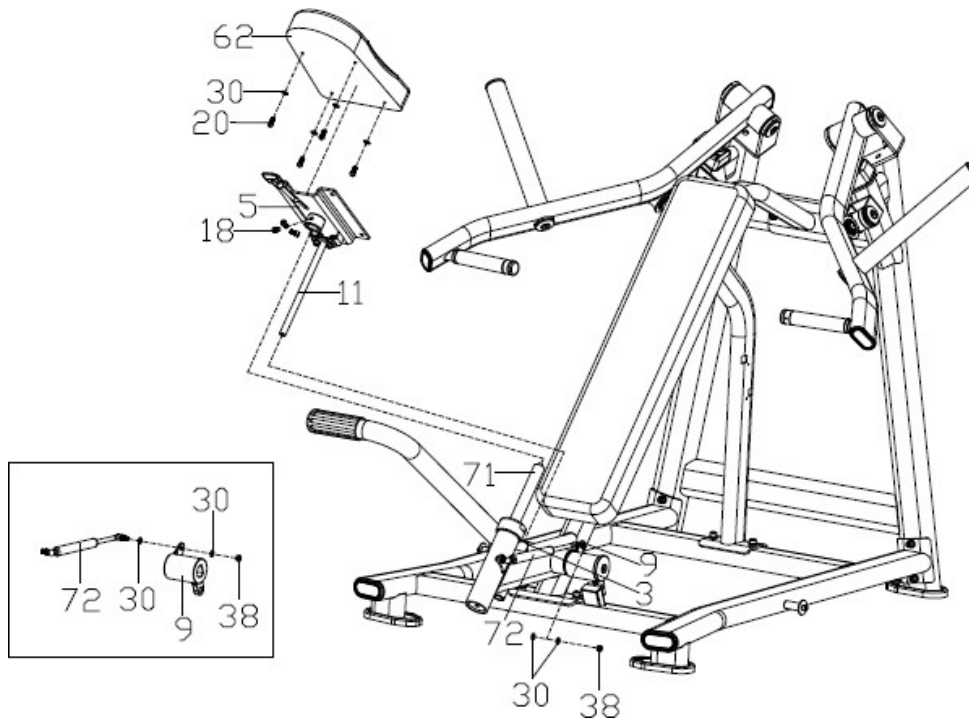


6. lépés

Rögzítse az ülést (62) a kerethez (5) a csavarok (20) és a lapos alátétek (30) segítségével.

Csúsztassa be a tengelyt (11) a csatlakozó keretbe (3). Rögzítse a keretet (5) a dugattyúhoz (71) a csavarral (18).

Rögzítse a dugattyút (72) a görgőhöz (9) az anyával (38) és a lapos alátéttel (30). A dugattyút lazán rögzítse, ne nyomja meg.



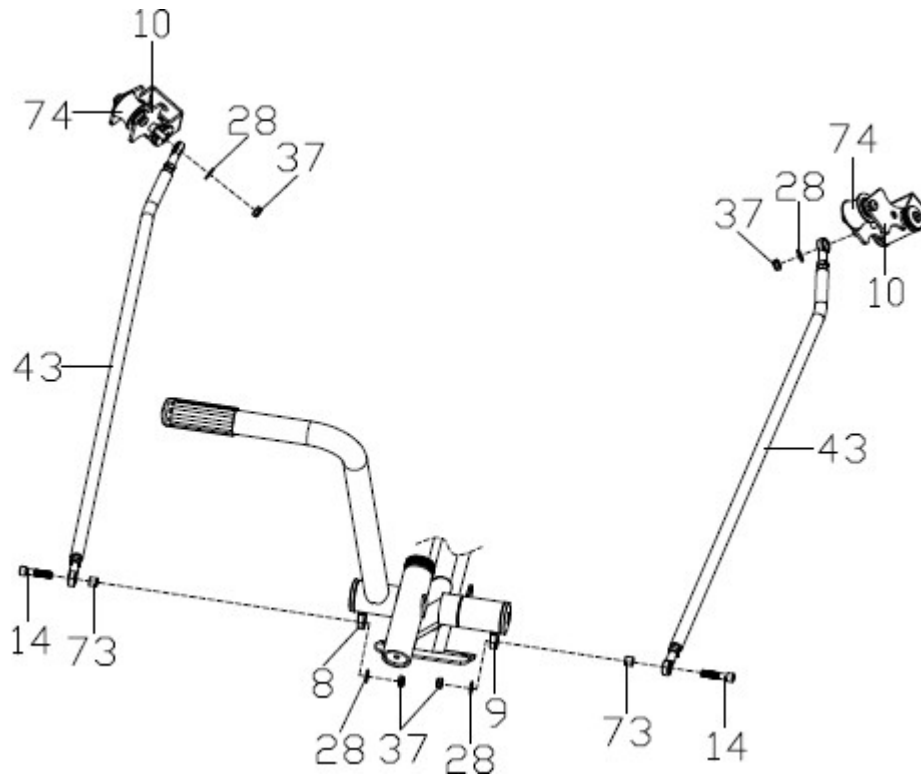
7. lépés

Nyomja fel a görgőt (74). Rögzítse a húzórudat (43) a távtartóba (10) anyával (37) és lapos alátéttel (28). Egyelőre ne húzza meg.

Rögzítse a húzórudat (43) a kerethez (8) a csavar (14), a hüvely (73), az anya (37) és a lapos alátét (28) segítségével. Egyelőre ne húzza meg.

Rögzítse a húzórudat (43) a görgőhöz (9) csavarral (14), hüvellyel (73), anyával (37) és lapos alátéttel (28). Egyelőre ne húzza meg.

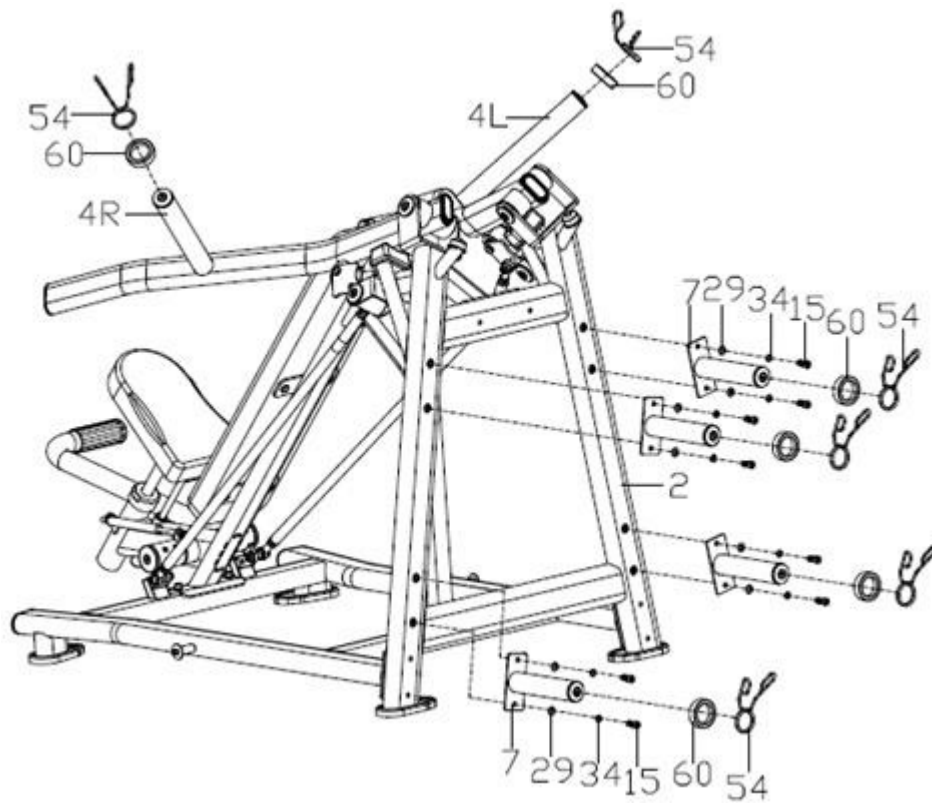
Húzza meg az összes anyát (37).



8. lépés

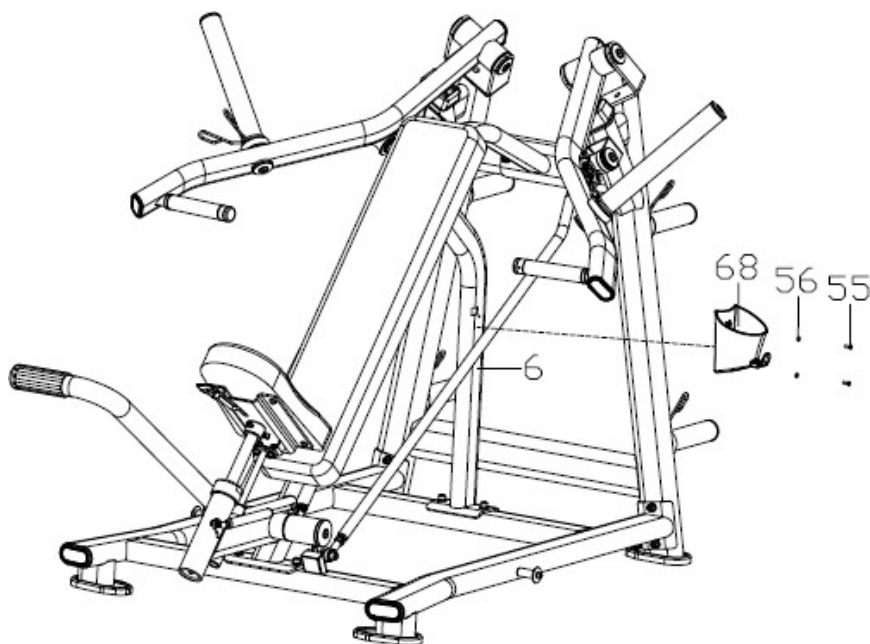
Rögzítse a tárcsatartót (7) a kerethez (2) a csavarok (15), a rugalmas alátétek (34) és a lapos alátétek (29) segítségével.

Helyezze fel a csillapító alátéteket (60) és a biztonsági hüvelyeket (54) a tartókra (7) és a karokra (4).



9. lépés

Rögzítse a kosarat (68) a kerethez (6) csavarokkal (55) és alátétekkel (56).



KARBANTARTÁS

- A mozgó alkatrészeket rendszeresen kenje meg.
- Ellenőrizze és húzza meg az összes csatlakozást.
- Tisztítsa meg a gépet nedves ruhával és enyhe tisztítószerrel.
- Rendszeresen ellenőrizze a gépet kopás és sérülések szempontjából.
- A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal cserélje ki.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

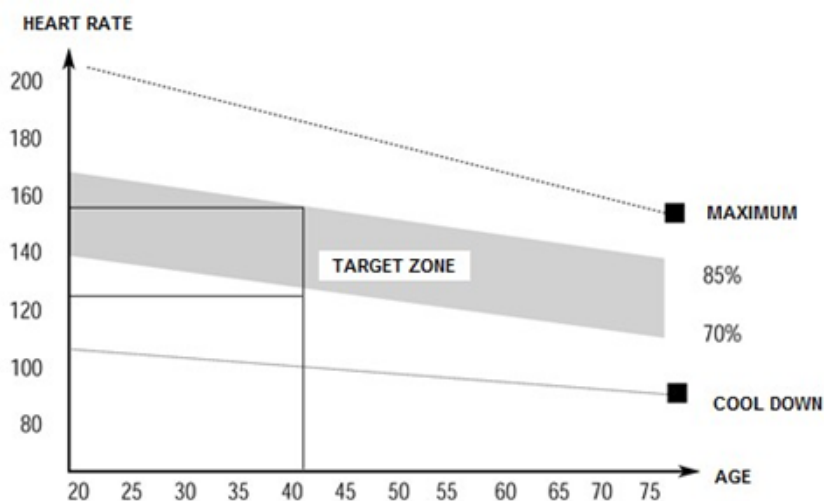
BEMELEGÍTÉS

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.

LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételteti 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.

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 megóvjja 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.

