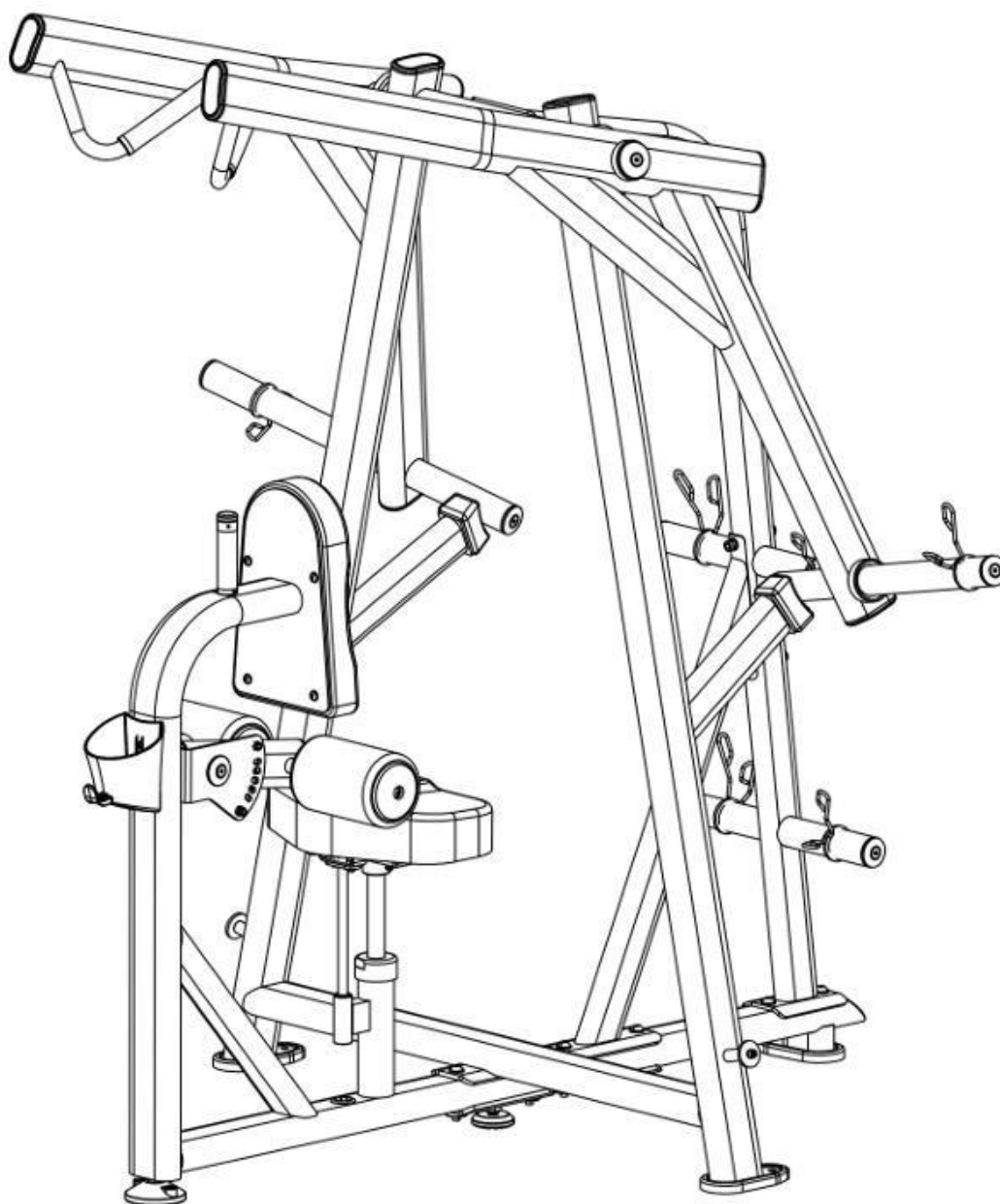




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 30690 inSPORTline Velocer hátizomerősítő gép

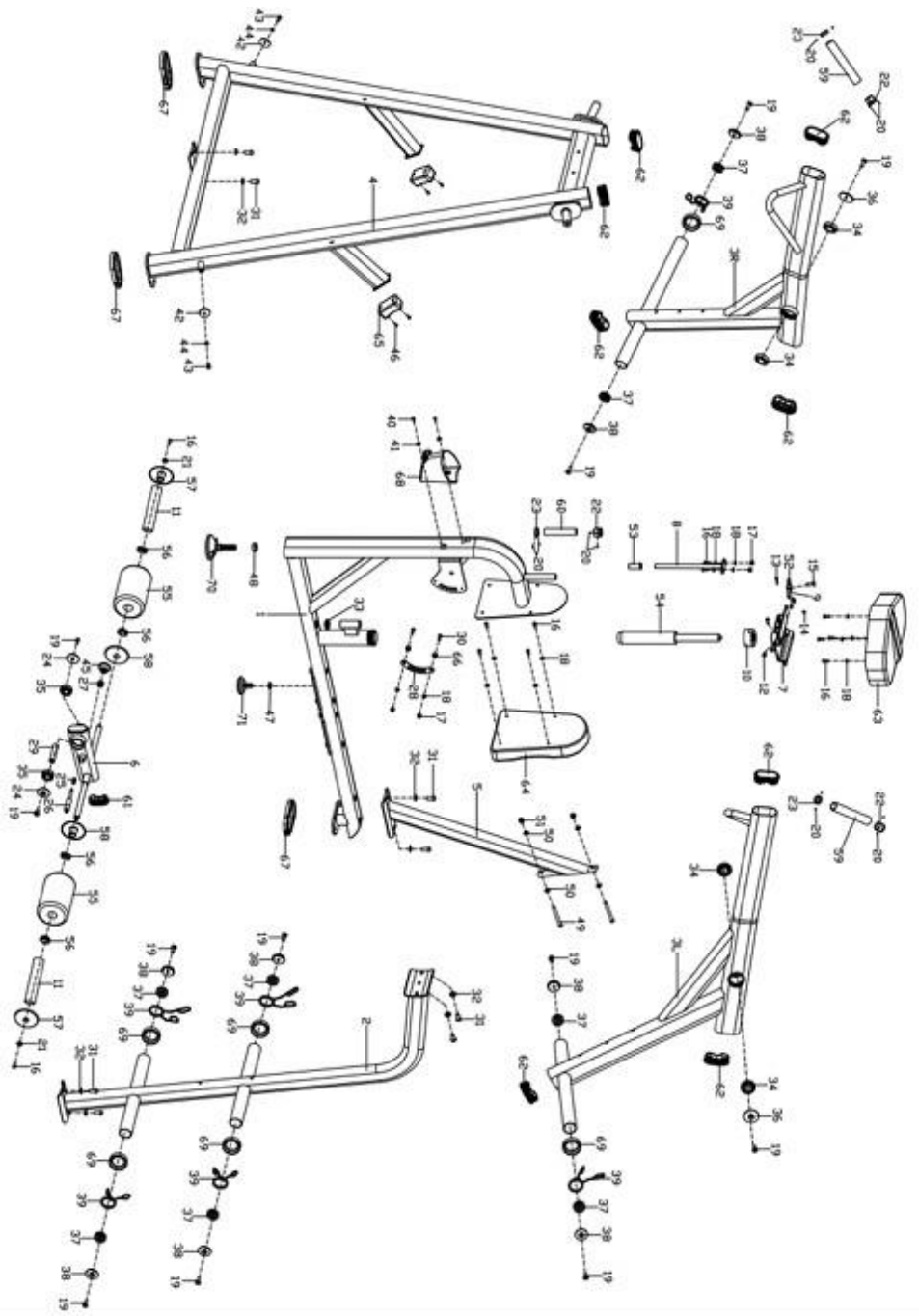


A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékein előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre. Látogasson el weboldalunkra, a www.insportline.eu címre, ahol megtalálja a kézikönyv legfrissebb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg azt későbbi használatra.
- Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a csomag teljes-e, és ellenőrizze az alkatrészek állapotát. Kizárólag eredeti pótalkatrészeket és kiegészítőket használjon. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést kizárólag felnőtt végezheti, ajánlott 2 fővel elvégezni. Használat előtt ellenőrizze a termék helyes összeszerelését és szilárdságát. A készüléknek megfelelően kell működnie a felhasználó sérüléseinek elkerülése érdekében. Ha a készülék nem működik megfelelően, kopás vagy sérülés jeleit mutatja, hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket szakszerűen ki kell cserélni.
- Tartsa gyermekektől és háziállatoktól elzárva.
- Egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más rendellenes fizikai tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlást.
- Tartsa távol a végtagjait a mozgó alkatrészekről.
- Helyezze a gépet sík, szilárd és tiszta felületre.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt, ne viseljen laza ruházatot vagy ékszert.
- A gépet kizárólag arra a célra használja, amelyre összeállították.
- Ne végezzen engedély nélküli módosításokat.
- Használat közben távolítsa el minden éles tárgyat a készülék környékéről.
- A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad teret a készülék körül.
- A korlátozott szellemi vagy fizikai képességű 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 tegyen éles tárgyakat a készülékre. Az állítható alkatrészek nem zavarhatják a felhasználó mozgását.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gépet; győződjön meg arról, hogy minden csatlakozás szorosan rögzítve van.
- 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. Ez különösen fontos azok számára, akiknek már korábban is voltak egészségügyi problémáik. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata során vagy annak következtében bekövetkező személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

SZERKEZETI RAJZ



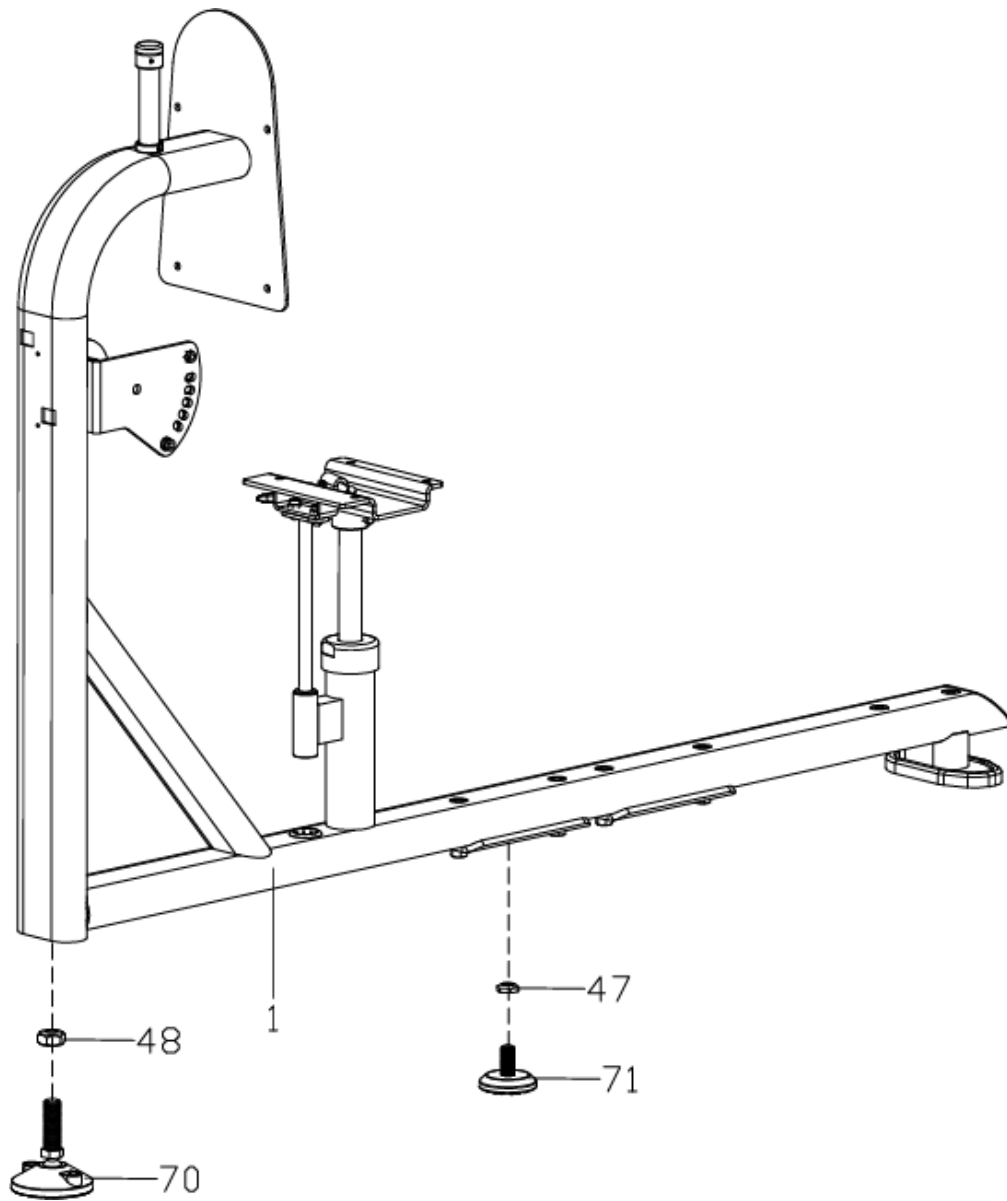
ALKATRÉSZLISTA

Sz.	Név	Mennyiség	Sz.	Név	Mennyiség
1	Háttámla váz	1	37	Anyacsavar	8
2	Súlytárcsa kar	1	38	Alumínium ház	8
3L/R	Lengőkar L/R	1/1	39	Rugógyűrű	6
4	Főváz	1	40	Keresztfejű csavar M5*15	2
5	Megerősítő keret	1	41	Lapos alátét D10*d5*1	2
6	Habszivacs henger keret	1	42	Lapos alátét \varnothing 8,2 \varnothing 38*2	2
7	Ülésrögzítő	1	43	M8*20-as imbuszcsavar	2
8	Tengely	1	44	Rugós alátét D8	2
9	Ülésfogantyú	1	45	Csap	1
10	Görgörögzítő fedél	1	46	Keresztfejű csavar M6*2	4
11	Ha szivacs henger tengelye	2	47	M16*1,5*H8 anya	1
12	M8*16 imbuszcsavar	3	48	M20*2,5*H8 anya	1
13	M5*25 imbuszcsavar	1	49	M10*106 imbuszcsavar	2
14	M5*H5 anya	1	50	Ívelt alátét D10,5*D25*2	4
15	Keresztfejű csavar M5*15	1	51	M10*1,5-es anya	2
16	M8*20 imbuszcsavar	12	52	Műanyag fogantyú	1
17	M8*H8 anya	4	53	Persely	1
18	Lapos alátét \varnothing 8,2*20*1,5	14	54	Dugattyú	1
19	M10*30-as imbuszcsavar	12	55	Habszivacs	2
20	M5*3-as imbuszcsavar	12	56	Hüvely	4
21	Lapos alátét \varnothing 8,2* \varnothing 20*1,5	2	57	Habszivacs külső burkolata	2
22	Alumínium kupak \varnothing 33*28	3	58	Habszivacs belső burkolata	2
23	Alumínium távtartó \varnothing 33*10	3	59	Fogantyú 1	2
24	Ház 1 \varnothing 50*8	2	60	Fogantyú 2	1
25	Nyomórugó	1	61	Fedél 1	1
26	Reteszrúd	1	62	Fedél 2	8
27	Anyafedél	1	63	Ülés	1
28	Korlátozó lemez	1	64	Háttámla	1
29	Tengely	1	65	Csillapító párna	2
30	M8*20-as imbuszcsavar	2	66	Csillapító alátét burkolata 1	2
31	M12*30-as imbuszcsavar	8	67	Végdugó	3
32	Lapos alátét D12*D24*2	8	68	Kosár	1
33	Burkolat	1	69	Csillapító párna 2	6
34	6006-os csapágy	4	70	Állítható talp	1
35	6204-es csapágy	2	71	Állítható talp	1
36	Végdugó 2 db \varnothing 60*10	2			

ÖSSZESZERELÉS

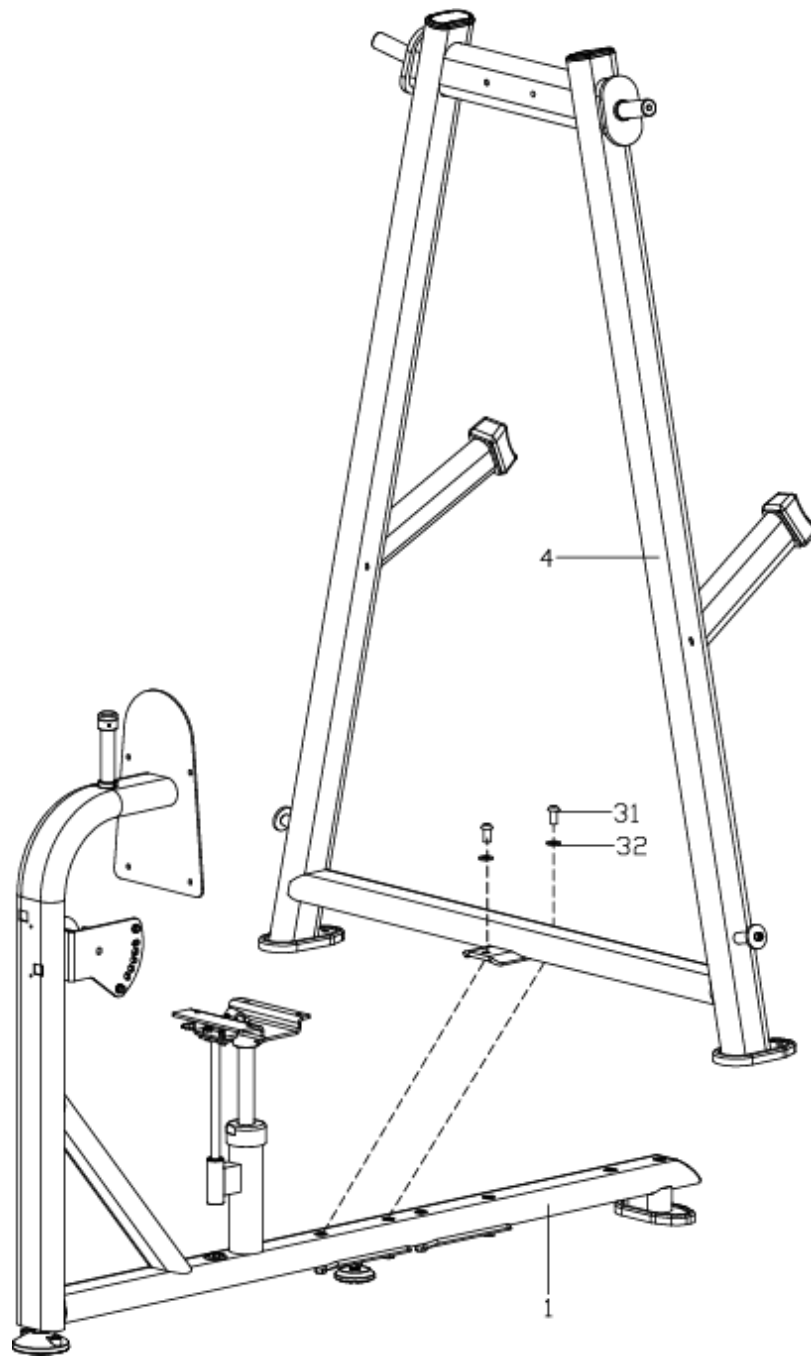
1. lépés

Rögzítse az állítható lábat (70) az alátéttel (48), valamint az állítható lábat (71) az alátéttel (47) a kerethez (1).



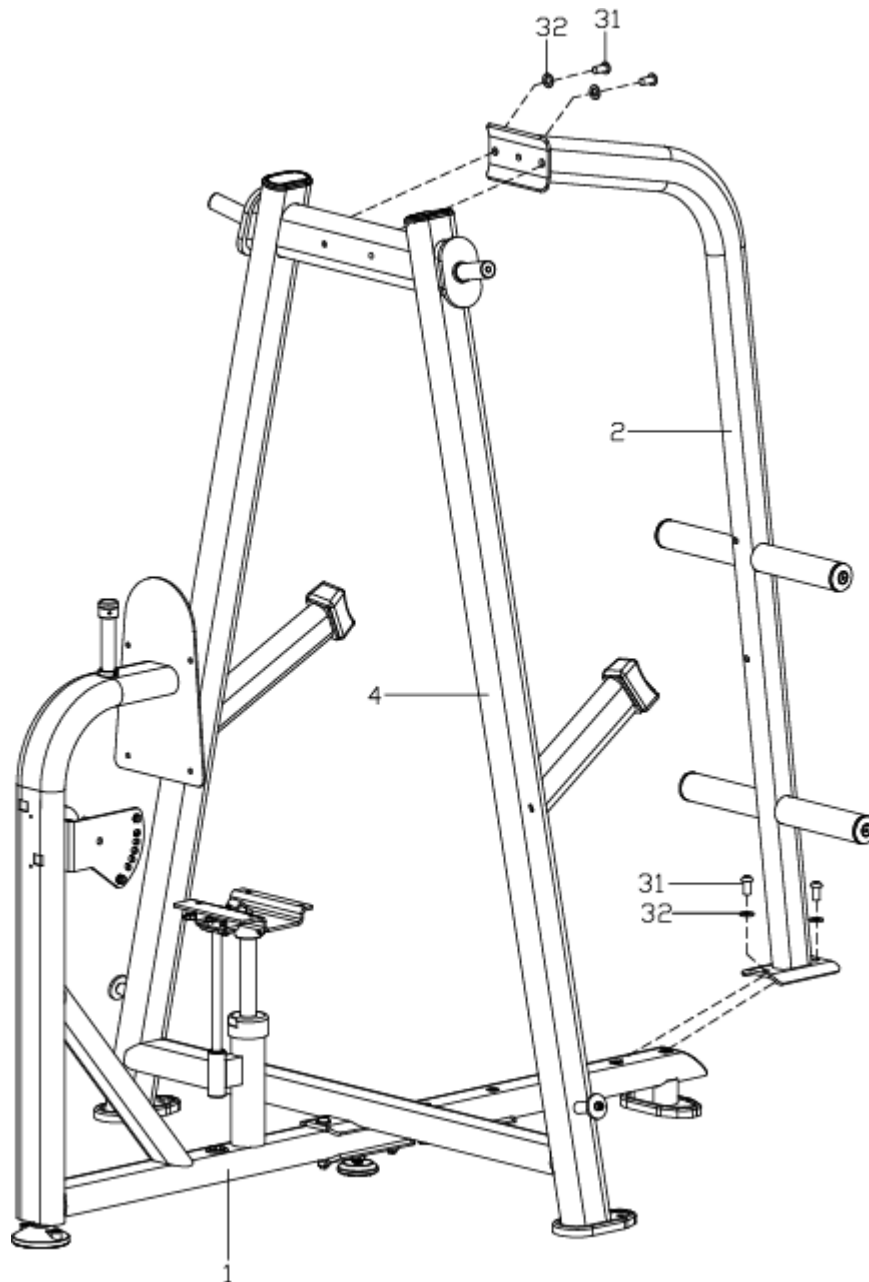
2. lépés

Rögzítse a főkeretet (4) a kerethez (1) csavarokkal (31) és alátétekkel (32).



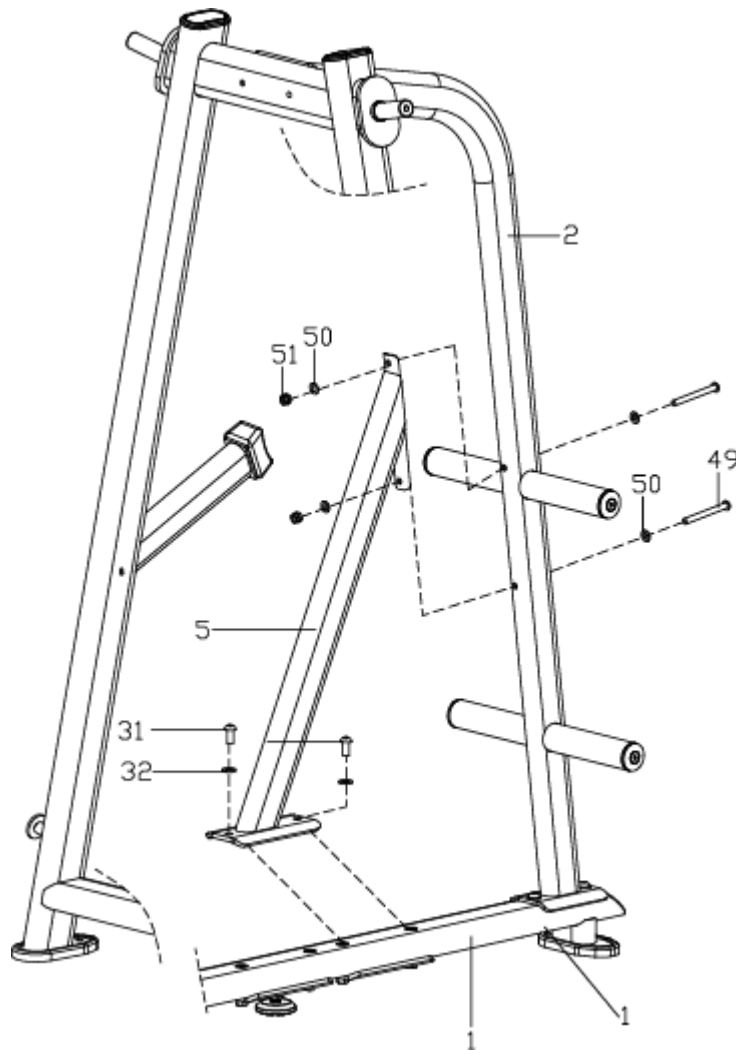
3. lépés

Rögzítse a keretet (2) a főkerethez (4) és a kerethez (1) csavarokkal (31) és alátétekkel (32).



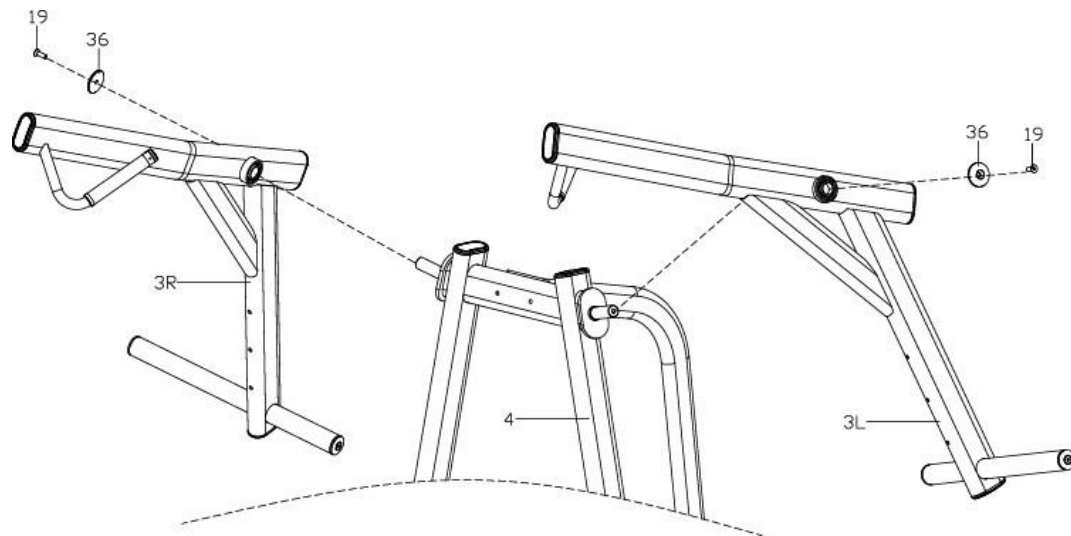
4. lépés

Rögzítse a megerősítő keretet (5) a kerethez (1) csavarokkal (31) és alátétekkel (32), valamint a kerethez (2) csavarokkal (49), alátétekkel (50) és anyákkal (51).



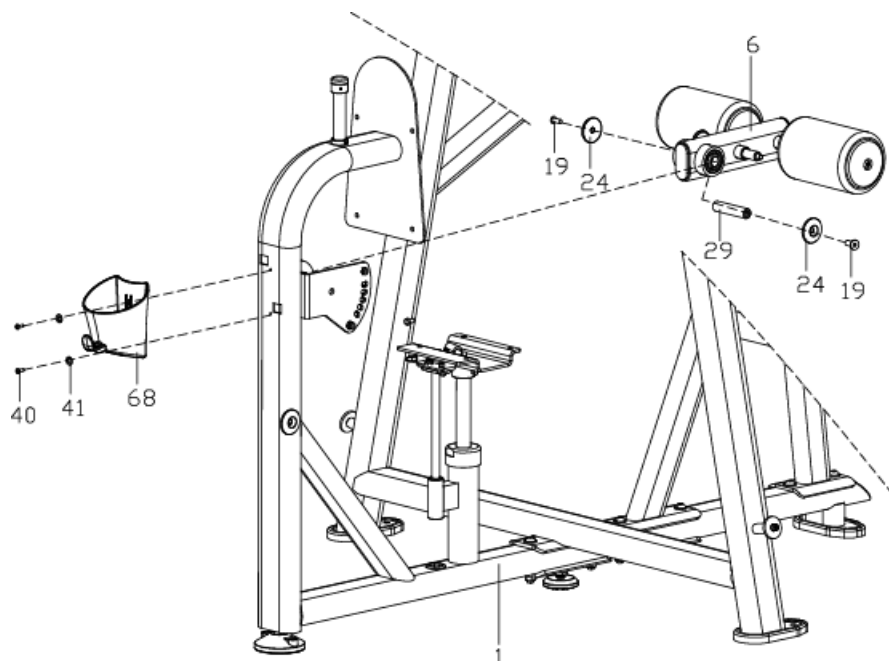
5. lépés

Rögzítse a jobb és bal karokat (3 R/L) a fővázhoz (4), majd rögzítse csavarokkal (19) és perselyekkel (36).



6. lépés

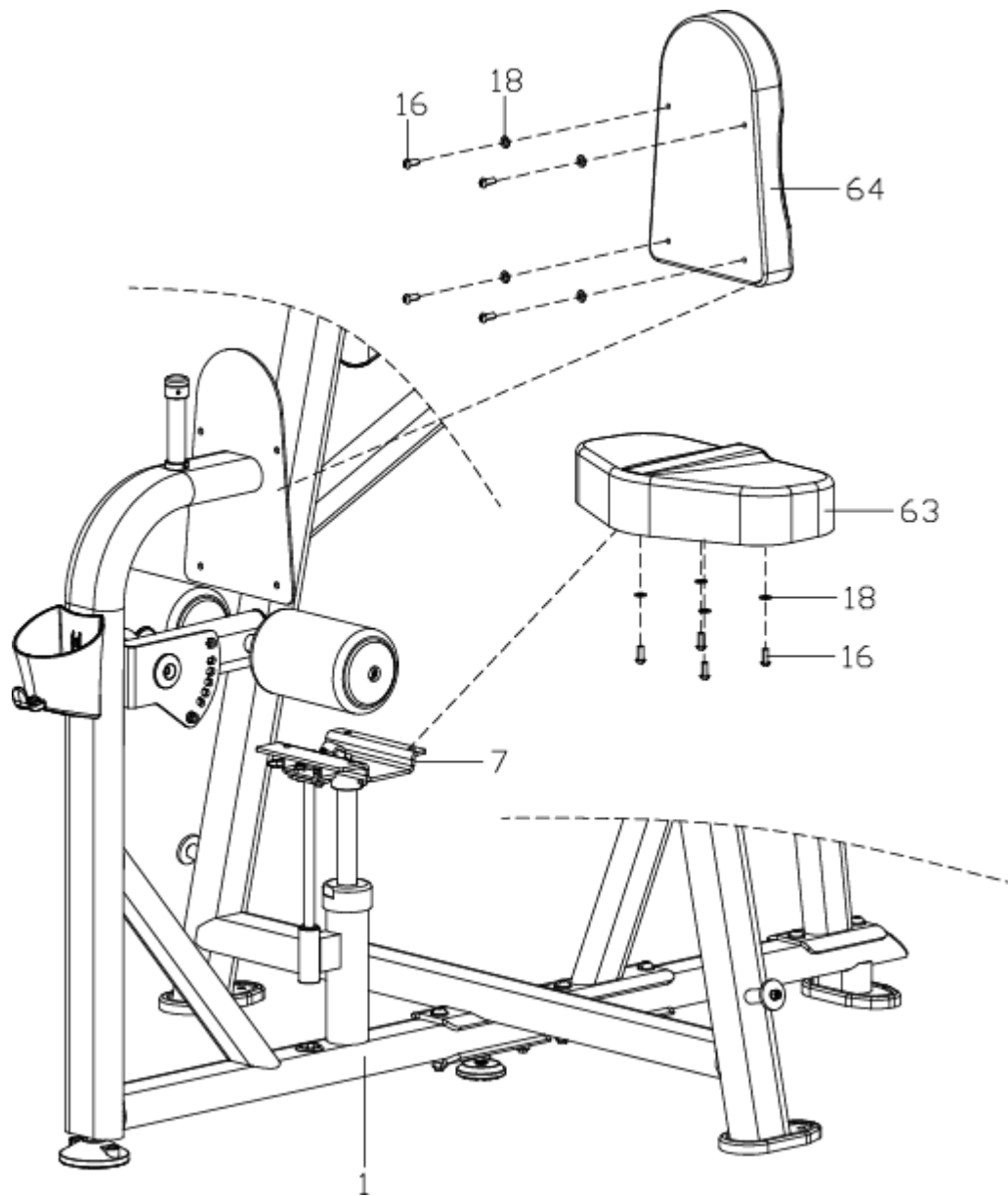
Rögzítse a habszivacs henger keretét (6) a kerethez (1) csavarokkal (19), perselyekkel 1 (24) és tengellyel (29). Rögzítse a kosarat (68) a kerethez (1) alátéttel (41) és csavarral (40).



7. lépés

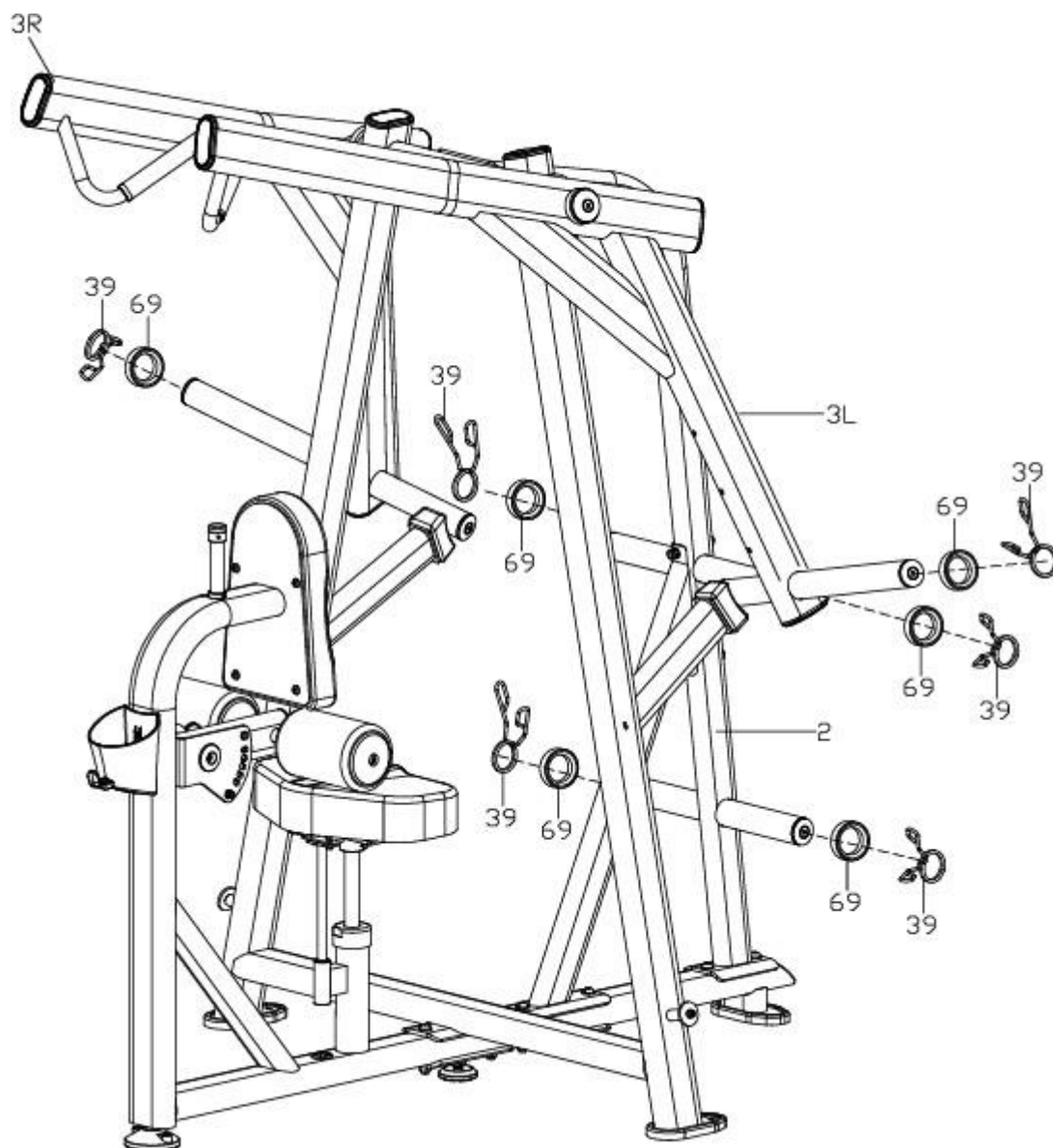
Rögzítse az ülést (63) az ülés tartóhoz (7) csavarokkal (16) és alátétekkel (18).

Rögzítse a háttámlát (64) a háttámla-vázhoz (1) csavarokkal (16) és alátétekkel (18).



8. lépés

Csúsztassa fel a csillapító alátéteket (69) és a rugós gallért (39) a karokra (3 R/L) és a tárcsatartóra (2).



KARBANTARTÁS

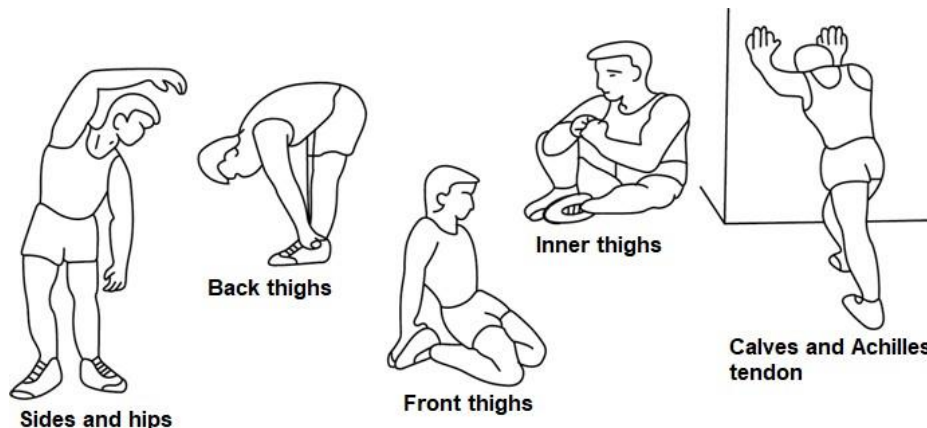
- Rendszeresen kenje meg az összes mozgó alkatrészt.
- Ellenőrizze és húzza meg az összes csatlakozást.
- Tisztítsa meg a készüléket nedves ruhával és nem maró hatású tisztítószerrel.
- Rendszeresen ellenőrizze a készüléket kopás vagy sérülés jeleire.
- A kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki.

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

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

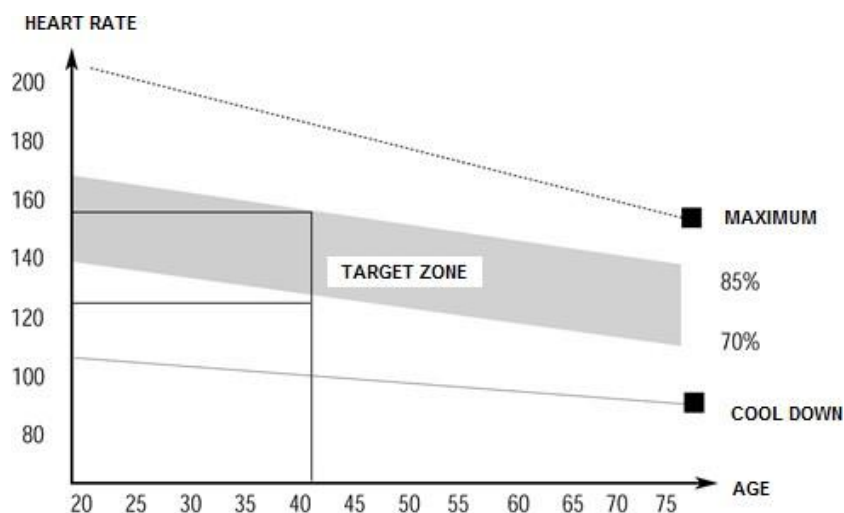
1. BEMELEGÍTÉS

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



2. EDZÉS

Ez a szakasz a fizikailag legigényesebb 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).



Ennek a fázisnak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15–20 percig edz.

3. LEHŰTÉS

Ez a szakasz a szív- és érrendszer megnyugtatótását, valamint az izmok ellazítását szolgálja. Körülbelül 5 percig kell tartania. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja a testmozgást lassabb tempóban. Rendkívül fontos az izmok nyújtása a testmozgás után – kerülnie kell a hirtelen mozdulatokat és a rugózás okát.

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

IZOMFORMÁLÁS

Az izomformáláshoz fontos, hogy magas terhelést állítson be. Az izmok nagyobb terhelésnek lesznek kitéve, ami miatt előfordulhat, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, mint szokott. Ha egyidejűleg a kondícióját is javítani szeretné, akkor módosítania kell az edzését. A bemelegítés és az edzés befejező szakaszában edz a szokásos módon, de az edzés végén növelje a gép ellenállását. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzusszám a célzónában maradjon.

FOGYÁS

Az elégetett kalóriák száma az edzés hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint a fitness edzésnél, de a cél más.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejárta után, vagy ha a javítás nem gazdaságos, a helyi jogszabályoknak megfelelően és környezetbarát módon ártalmatlanítsa a legközelebbi hulladéklerakó helyen.

A hulladékok megfelelő ártalmatlanításával hozzájárul a környezet és a természeti erőforrások védelméhez. Ezen felül hozzájárul az emberi egészség védelméhez is. Ha nem biztos a helyes ártalmatlanítás módjában, forduljon a helyi hatóságokhoz, hogy elkerülje a jogszabályok megsértését vagy a szankciókat.