



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 30692 Tárcsasúlyos álló lábgép inSPORTline Velocer
plate loaded

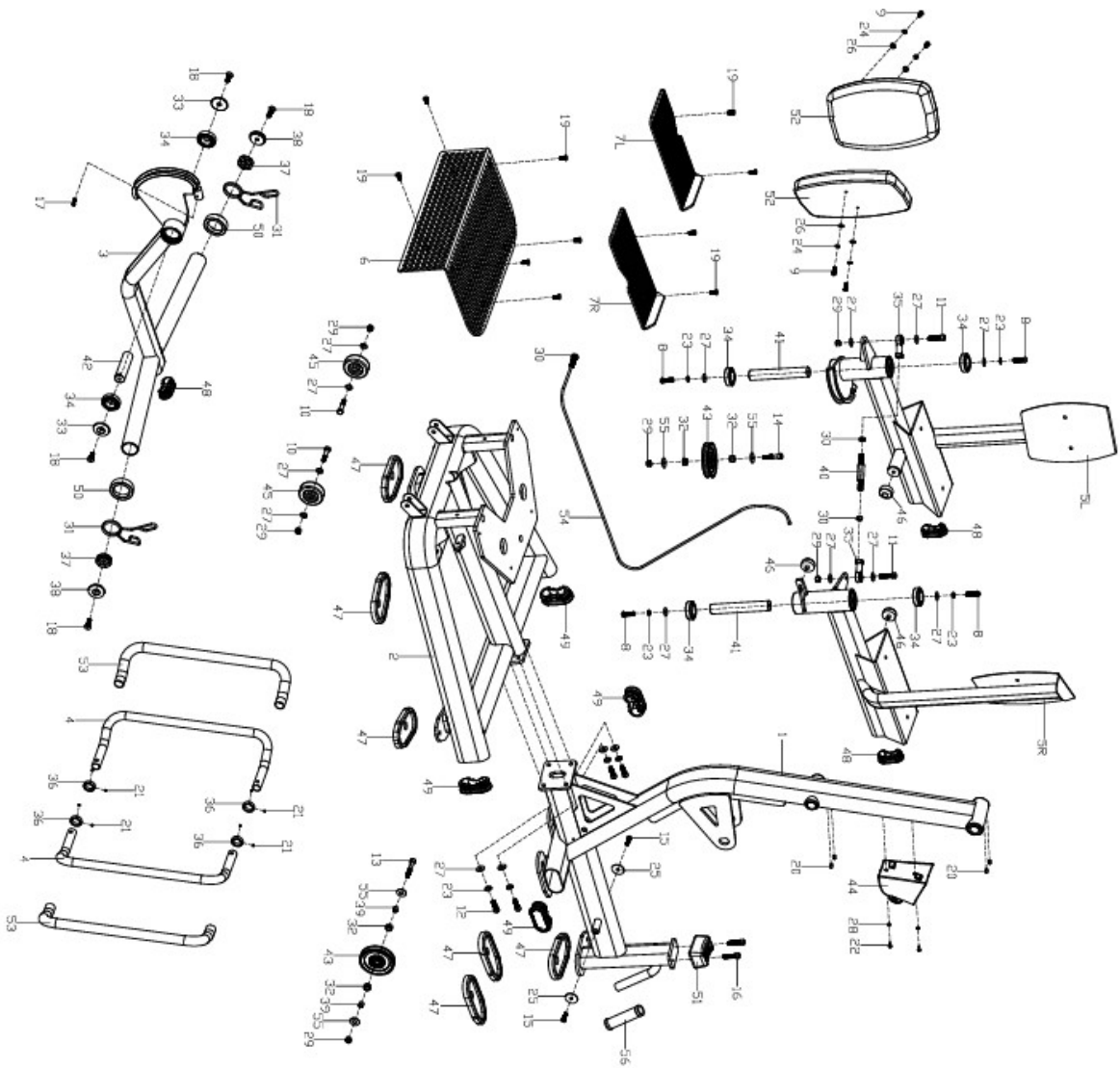


A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el a www.insportline.cz weboldalunkra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

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**vel 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 megfelelő gyakorlatokkal.
- 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.
- **Max. teherbírás:** 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

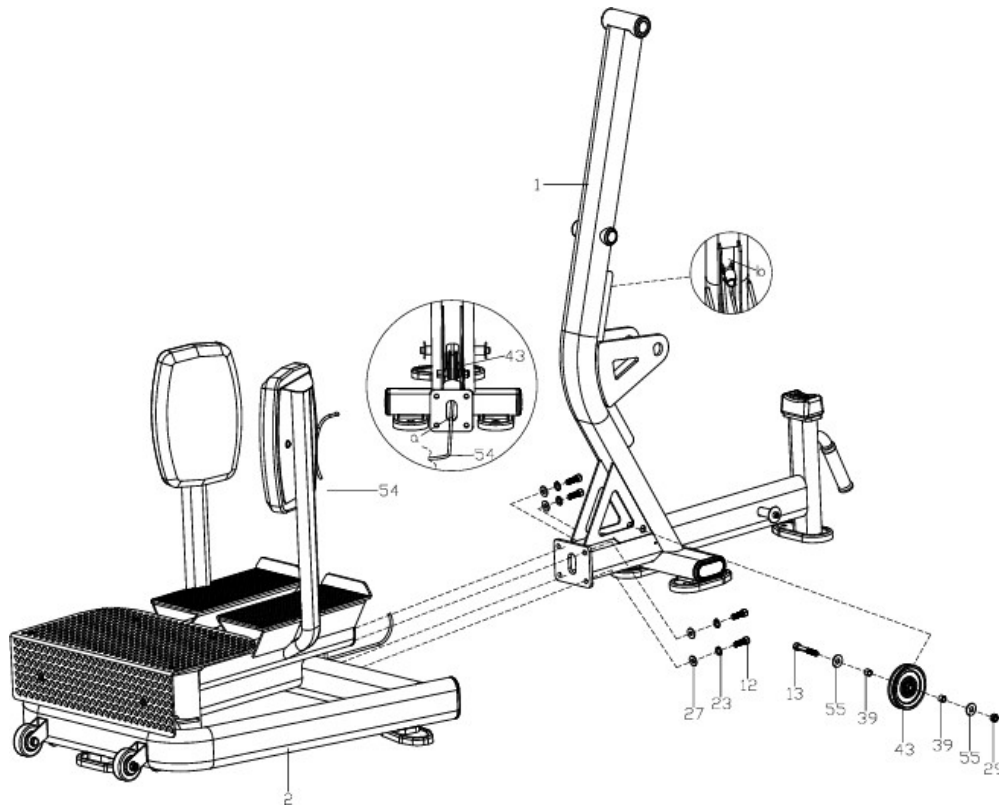
| Jelölés | Név | Db. | Jelölés | Név | Db |
|---------|--------------------------------|-----|---------|-----------------------------|----|
| 1 | Első keret | 1 | 29 | M10 anya | 6 |
| 2 | Hátsó keret | 1 | 30 | M12 anya | 3 |
| 3 | Mozgatható keret | 1 | 31 | Biztonsági karika | 2 |
| 4 | Kormánykeret | 2 | 32 | Hüvely | 4 |
| 5L/R | L/R pedálkeret | 1/1 | 33 | Fedél | 2 |
| 6 | Hátsó pedál | 1 | 34 | Csapágó | 6 |
| 7L/R | L/R pedálburkolat | 1/1 | 35 | Csapágó | 2 |
| 8 | M10*35-ös imbuszkulcs | 4 | 36 | A fogantyú rögzítőgyűrűje | 4 |
| 9 | M8*20-as imbuszcsavar | 4 | 37 | Anyák | 2 |
| 10 | M10*50-es imbuszcsavar | 2 | 38 | Fedél | 2 |
| 11 | M10*40-es imbuszcsavar | 2 | 39 | Távtartó alátét | 2 |
| 12 | M10*30-as imbuszcsavar | 4 | 40 | Csavar | 1 |
| 13 | M12*65-ös imbuszcsavar | 1 | 41 | Tengely | 2 |
| 14 | M12*50-es imbuszkulcsos csavar | 1 | 42 | Rövid tengely | 1 |
| 15 | M8*25-ös imbuszkulcsos csavar | 2 | 43 | Csiga | 2 |
| 16 | M6*30-as imbuszkulcs | 2 | 44 | Kosár | 1 |
| 17 | M6*20-as imbuszcsavar | 1 | 45 | Görgő | 2 |
| 18 | M10*30-as imbuszcsavar | 4 | 46 | Csillapító alátét | 3 |
| 19 | M8*20-as imbuszcsavar | 10 | 47 | Lábfedél | 6 |
| 20 | M8*10-es imbuszcsavar | 4 | 48 | Fedél 80*40*3 | 3 |
| 21 | M5*4-es imbuszkulcsos csavar | 8 | 49 | Fedél 100*50*3 | 4 |
| 22 | Keresztféjú csavar M5*15 | 2 | 50 | Csillapító alátét | 2 |
| 23 | Rugalmas alátét D10 | 8 | 51 | Csillapító alátét | 1 |
| 24 | Rugalmas alátét D8 | 4 | 52 | Sípcsontvédők | 2 |
| 25 | Lapos alátét D8*D38*2 | 2 | 53 | Kéztartó | 2 |
| 26 | Lapos alátét D8*D16*1 | 4 | 54 | Acélhuzal | 1 |
| 27 | Lapos alátét D10*D20*2 | 16 | 55 | Lapos alátét D φ 12* φ 24*2 | 4 |
| 28 | Lapos alátét D10*D5*1 | 2 | 56 | Kéztartó | 1 |

ÖSSZESZERELÉS

1. lépés

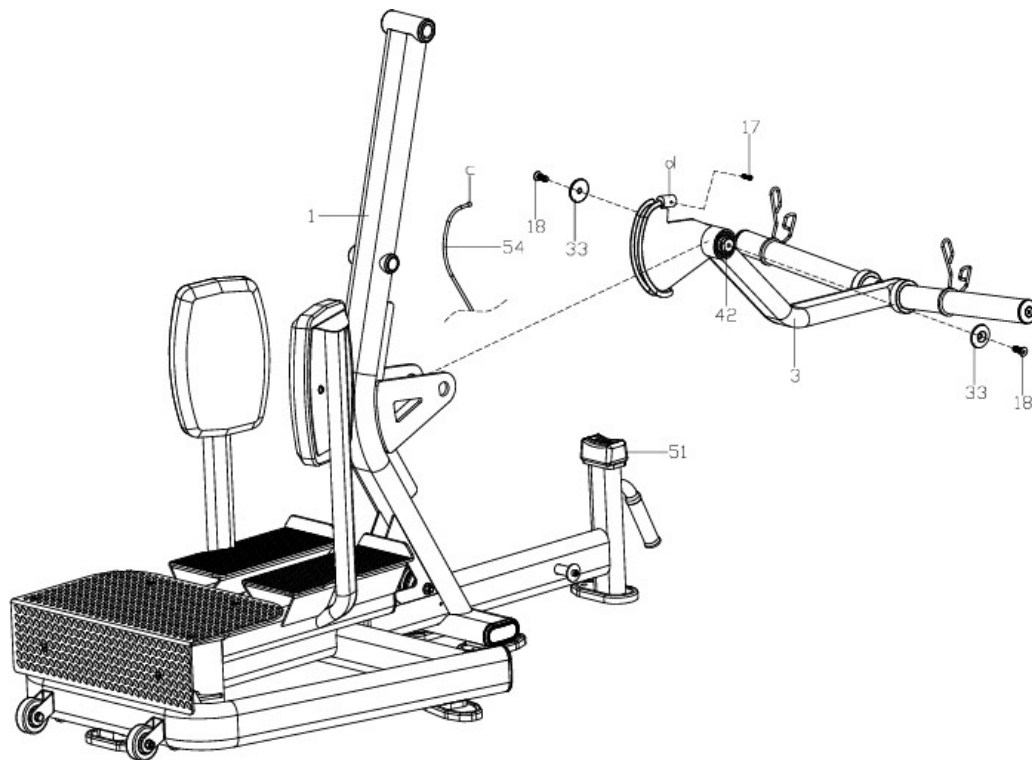
Csavarja ki a (13) csavart és az (29) anyát, majd vegye le a (43) görgőt a (1) keretről. Rögzítse az acélkábel (54) a kerethez (2), majd feszítse ki a kábelt a kereten (1). Rögzítse vissza a görgőt (43) a keretre (1) a csavar (13), az alátét (55), a távtartó alátét (39) és az anya (29) segítségével.

Csatlakoztassa a főkereteket (1 és 2) a csavarok (12), a rugalmas alátétek (23) és a lapos alátétek (27) segítségével.



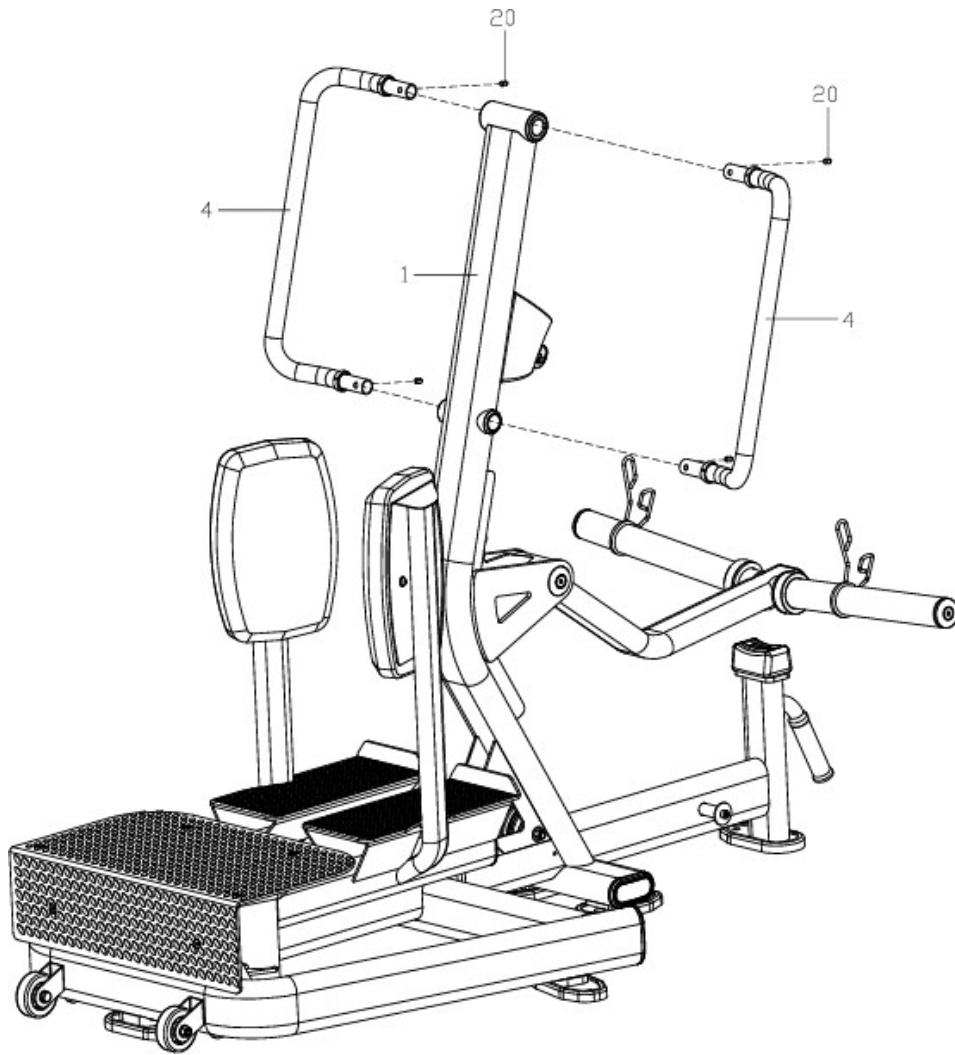
2. lépés

Rögzítse a csillapító alátétet (51) a kerethez (2). Húzza át a drótot a keret (3) hornyán, és rögzítse a keretbe (d) a csavar (17) segítségével. Ezután rögzítse a keretet (3) a kerethez (1) a csavarok (18), a fedelek (33) és a rövid tengely (42) segítségével.



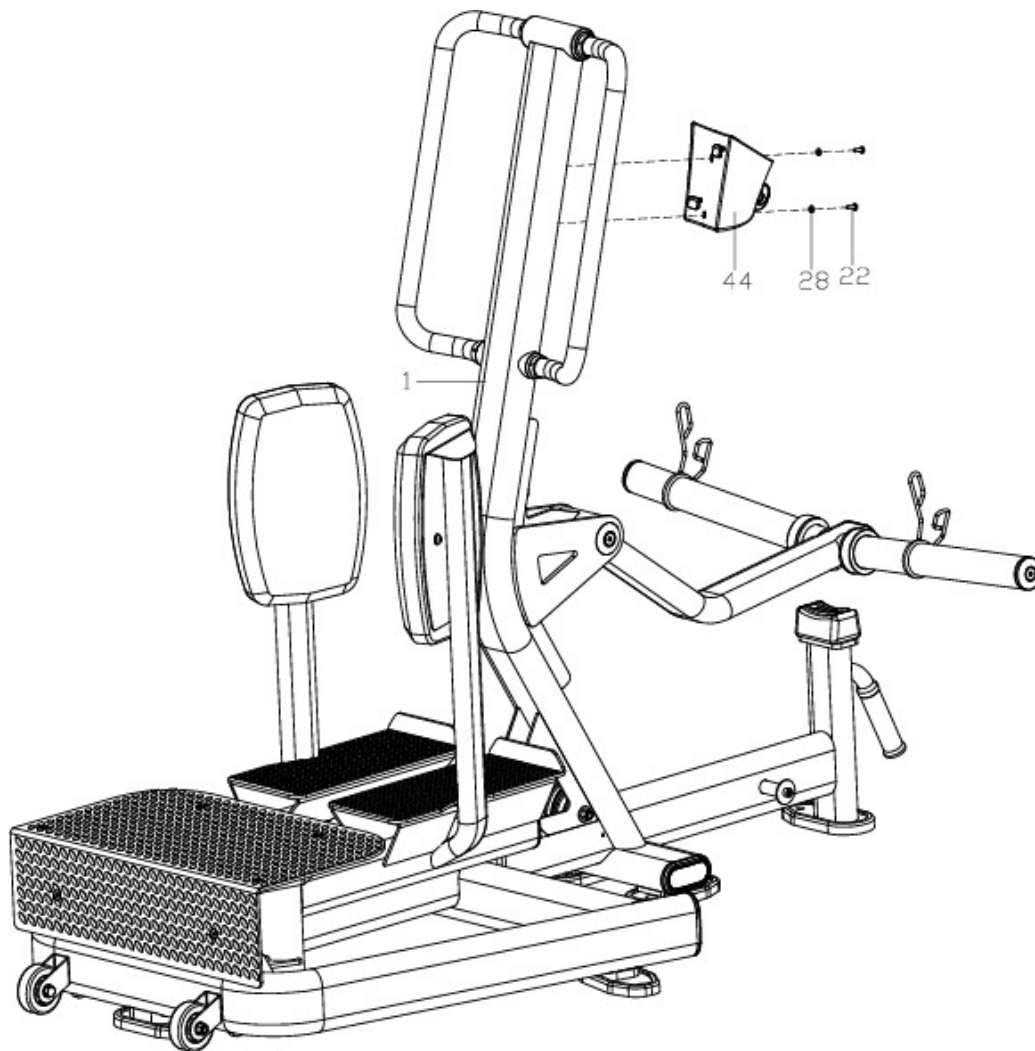
3. lépés

Rögzítse a fogantyúkat (4) az elülső kerethez (1) a csavarok (20) segítségével.



4. lépés

Rögzítse a kosarat az elülső kerethez (1) csavarokkal (22) és alátétekkel (28).



KARBANTARTÁS

- A mozgó alkatrészeket rendszeresen kenje meg.
- Ellenőrizze és húzza meg az összes csatlakozást.
- Tisztítsa meg a gépet egy 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.

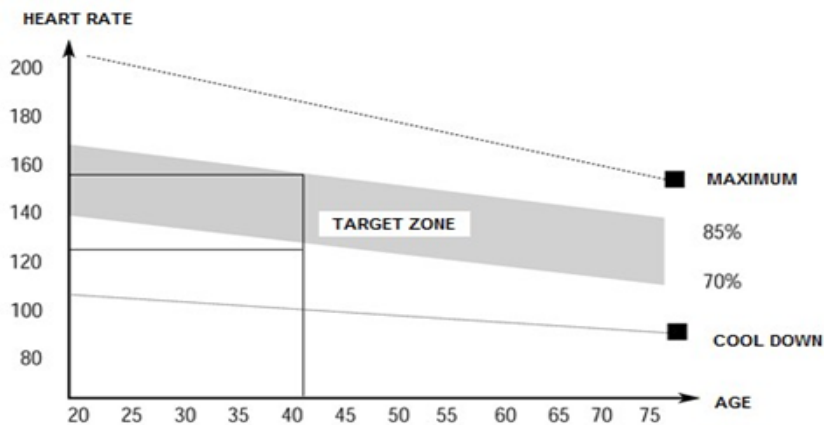
BEMELEGÍTÉS

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.

3.LAZÍTÁS Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtására 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 fitness javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

4.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.

5.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 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.

: