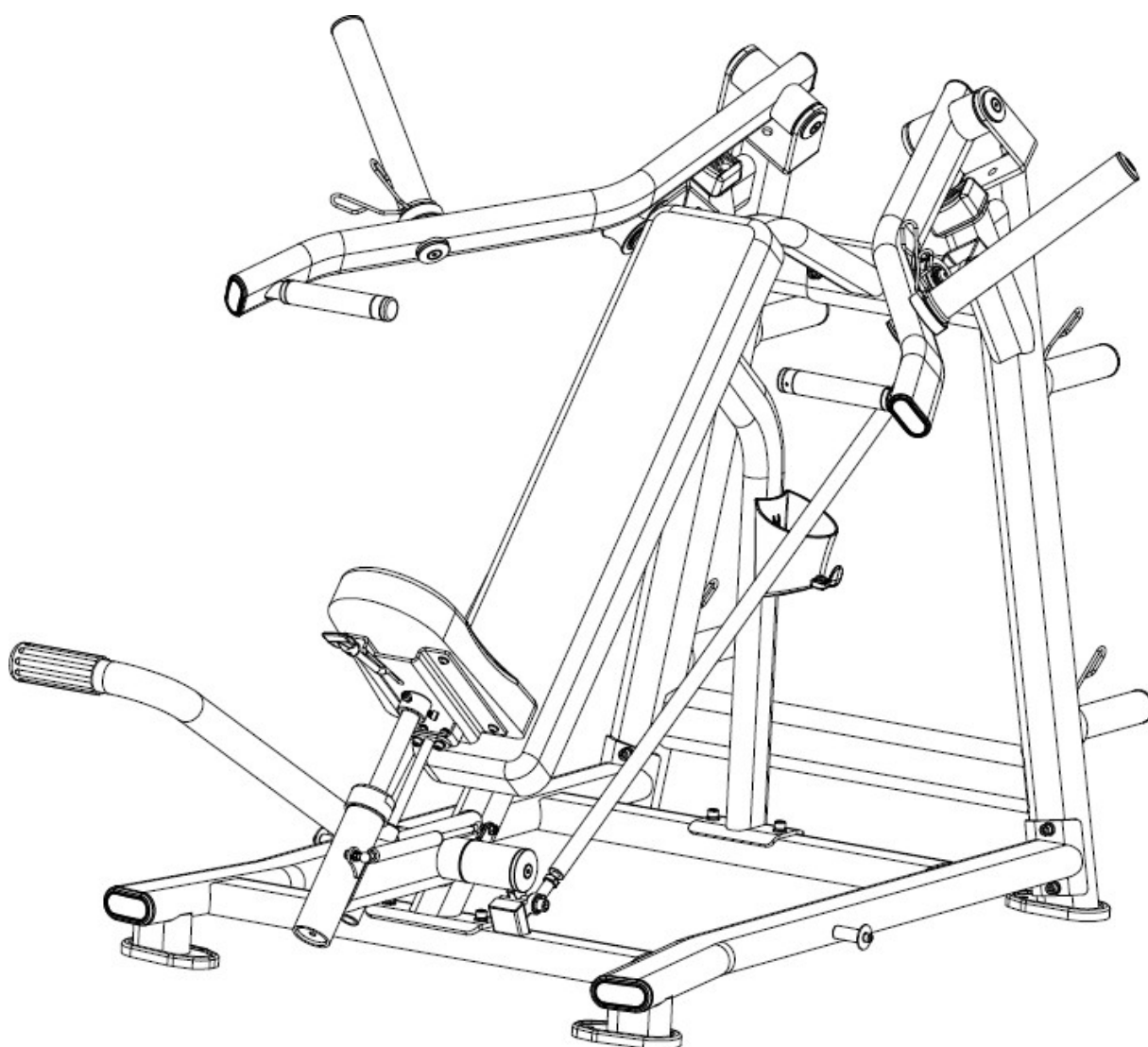




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 30693 Ülő mellprésgép 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 fővel elvégezni. Használat előtt ellenőrizze az 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.
- **maximális felhasználói súly:** 180 kg
- **maximális terhelés:** 100 kg mindkét oldalon – 200 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.

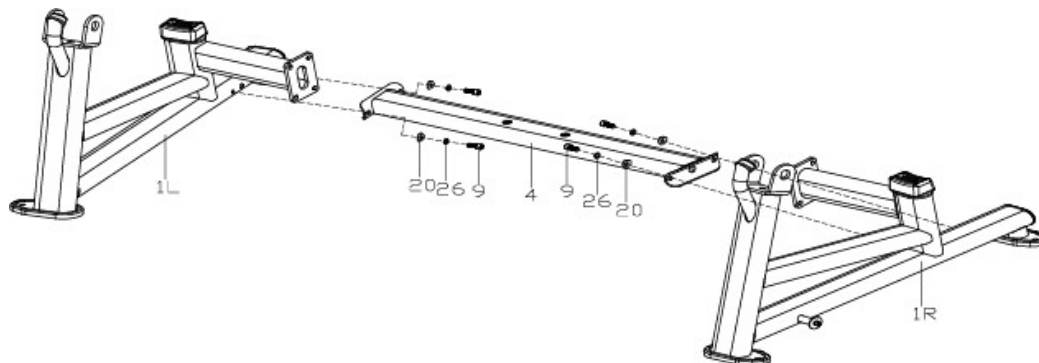
ALKATRÉSZLISTA

Jelölés	Név	Db.	Jelölés	Név	Db
1L/R	L/R alap	1/1	28	M8 anya	2
2L/R	Mozgatható fogantyú L/R	1/1	29	M5 anya	1
3	Korlátooszlop	1	30	Csapágy	4
4	Összekötő keret	1	31	Rövid tengely	2
5	Üléskeret	1	32	Biztonsági retesz	2
6	Beállító tengely	1	33	Táska	4
7	Beállító fogantyú	1	34	Alumínium burkolat	2
8	Dugattyúburkolat	1	35	Anyák	2
9	M10*25-ös imbuszcsavar	6	36	Alumínium tok	2
10	M10*30-as imbuszcsavar	8	37	Alumínium alátét	2
11	M8*25-ös imbuszkulcsos csavar	2	38	Henger	1
12	M8*20-as imbuszcsavar	2	39	M6*25 keresztfejű csavar	4
13	M8*15-ös imbuszcsavar	3	40	Fedél 100*50*3	3
14	M8*20-as imbuszcsavar	12	41	Fedél 80*40*3	4
15	M10*30-as imbuszcsavar	6	42	Ülés	1
16	M5*25-ös imbuszkulcs	1	43	Háttámla	1
17	M5*15 keresztfejű csavar	1	44	Fejtámla	1
18	M5*15-ös csavar	2	45	Beállító hüvely	1
19	M5*3-as imbuszkulcs	8	46	Fogantyú	2
20	Ívelt alátét D10,5*D25*2	4	47	Fedél	4
21	Lapos alátét \varnothing 10 \varnothing 20*2	18	48	Csillapító alátét	2
22	Lapos alátét \varnothing 8 \varnothing 16*1,5	16	49	Párna	2
23	Lapos alátét \varnothing 8 \varnothing 38*2	2	50	Csillapító alátét	2
24	Lapos alátét \varnothing 5,2 \varnothing 10*1	1	51	Kosár	1
25	Lapos alátét D10*D5*1	2	52	Kapaszó	1
26	Rugalmas alátét D10	6	53	M10 anya	8
27	D8 rugalmas alátét	4			

ÖSSZESZERELÉS

1. lépés

Csatlakoztassa az alapot (1 L/R) a keret (4), a csavarok (9), a rugalmas alátétek (26) és az alátétek (20) segítségével.

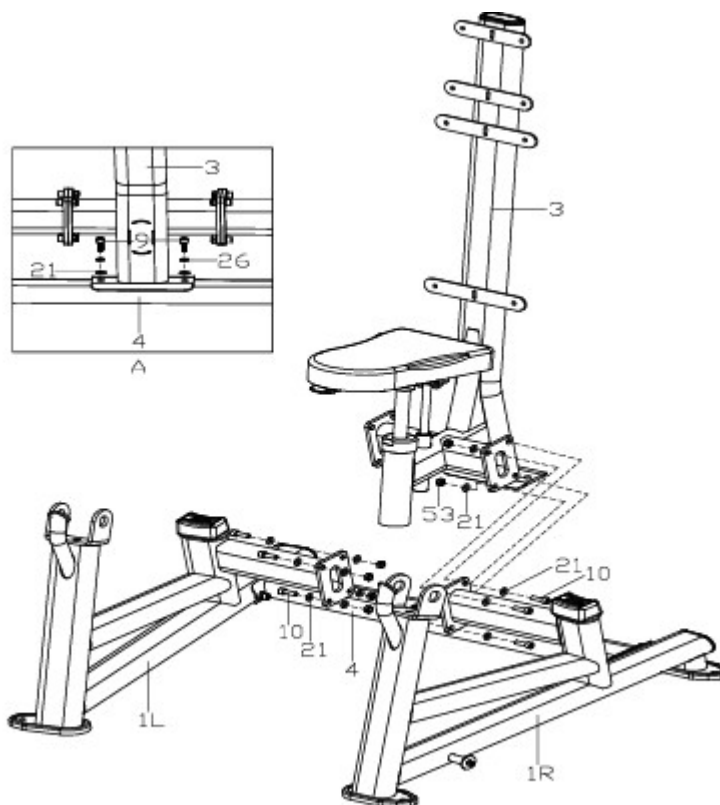


2. lépés

A kapaszkodó oszlopra (3) rögzítse előre a karokat (2 L/R) csavarok (10), alátétek (21) és anyák (53) segítségével.

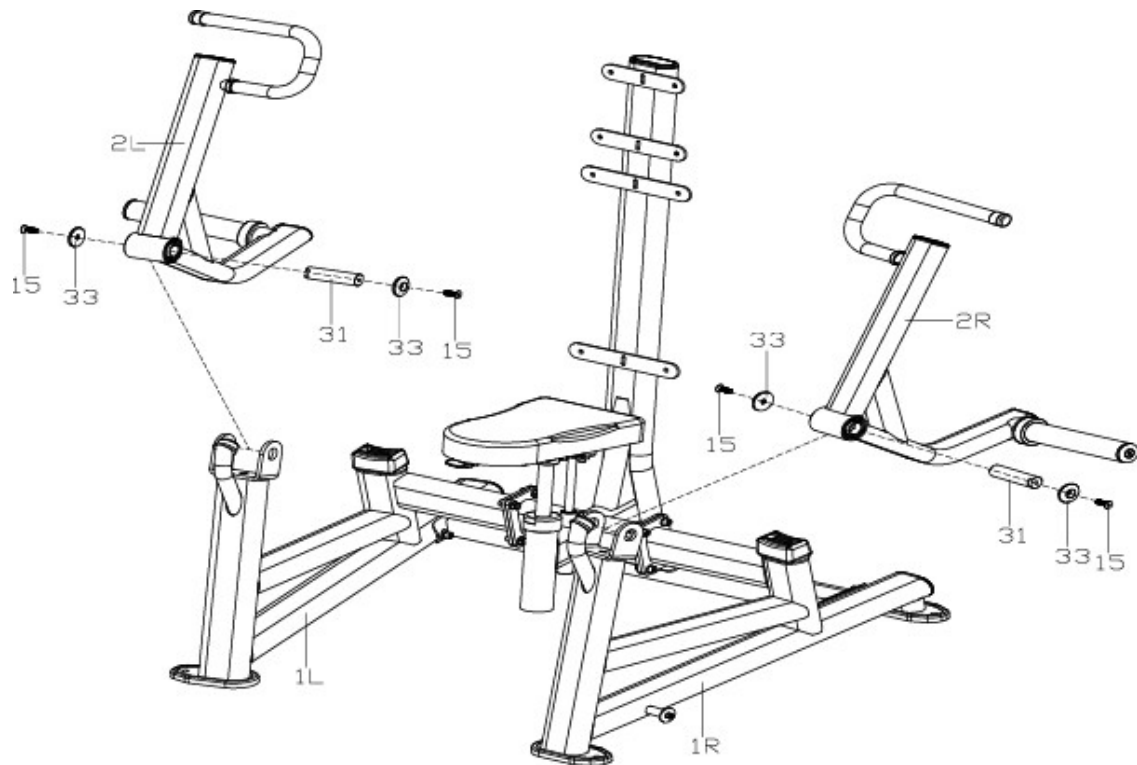
Rögzítse az oszlopot (3) a kerethez (4) csavarok (9), rugalmas alátétek (26) és alátétek (21) segítségével.

Húzza meg a csavarokat (10).



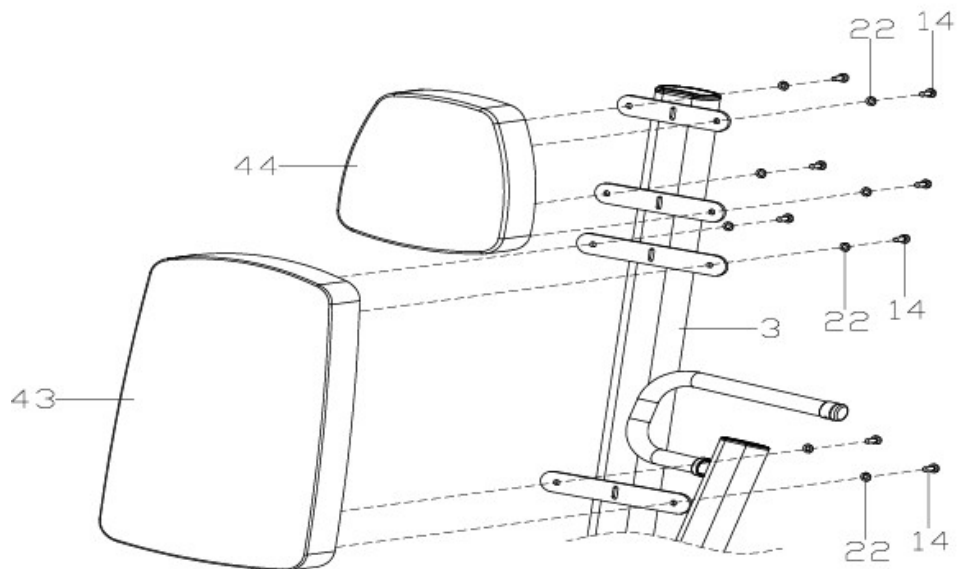
3. lépés

Rögzítse a karokat (2 L/R) a kerethez (1 L/R) csavarokkal (15), hüvelyekkel (33) és rövid tengelyekkel (31).



4. lépés

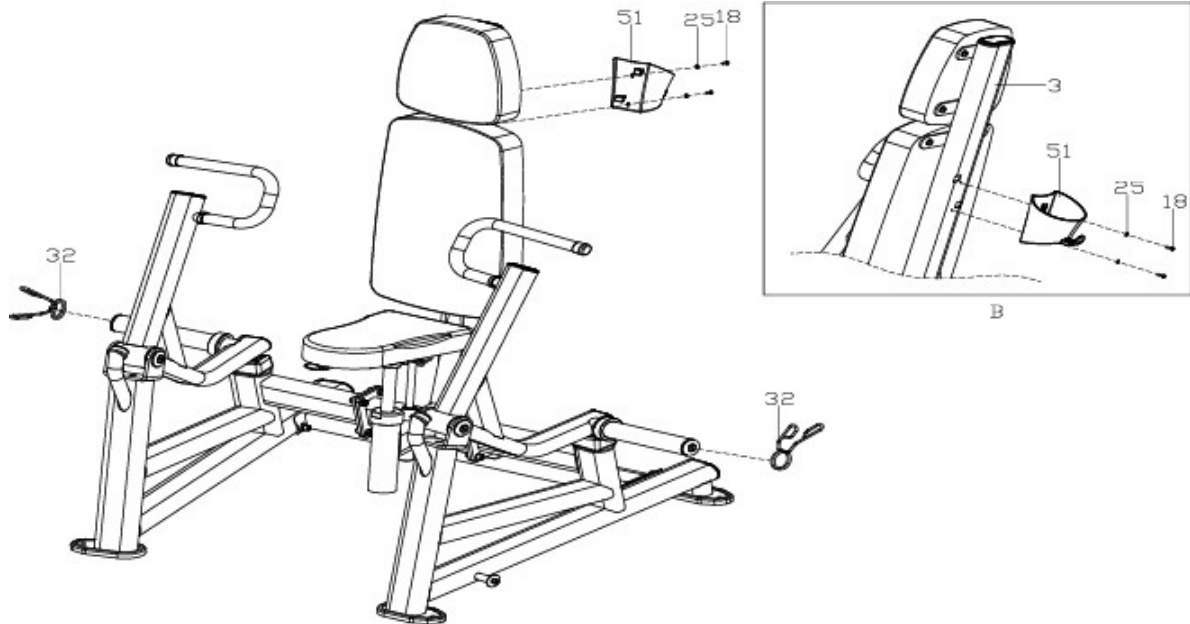
Rögzítse a háttámlát (43) és a fejtámlát (44) a kerethez (3) csavarokkal (14) és alátétekkel (22).



5. lépés

Rögzítse a kosarat (51) az oszlophoz (3) csavarokkal (18) és alátétekkel (25).

Rögzítse a biztonsági reteszeket (32) a keret tárcsatartóhoz (2 L/R).



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 sérülés 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.

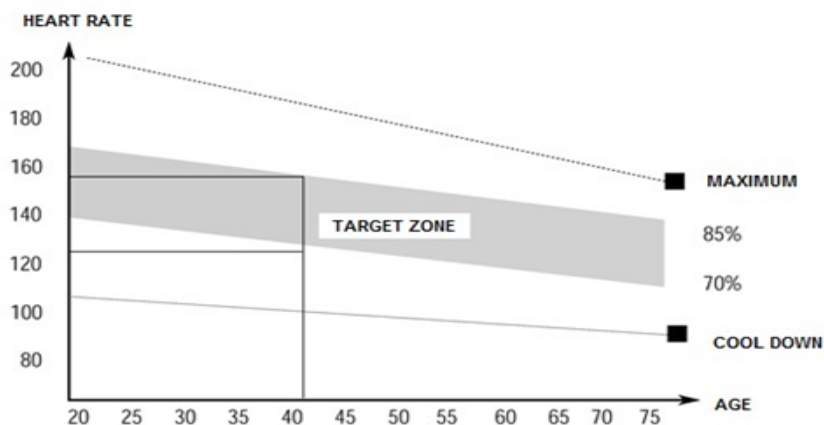
BEMELEGÍTÉS

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 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.

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. Edzen 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.

