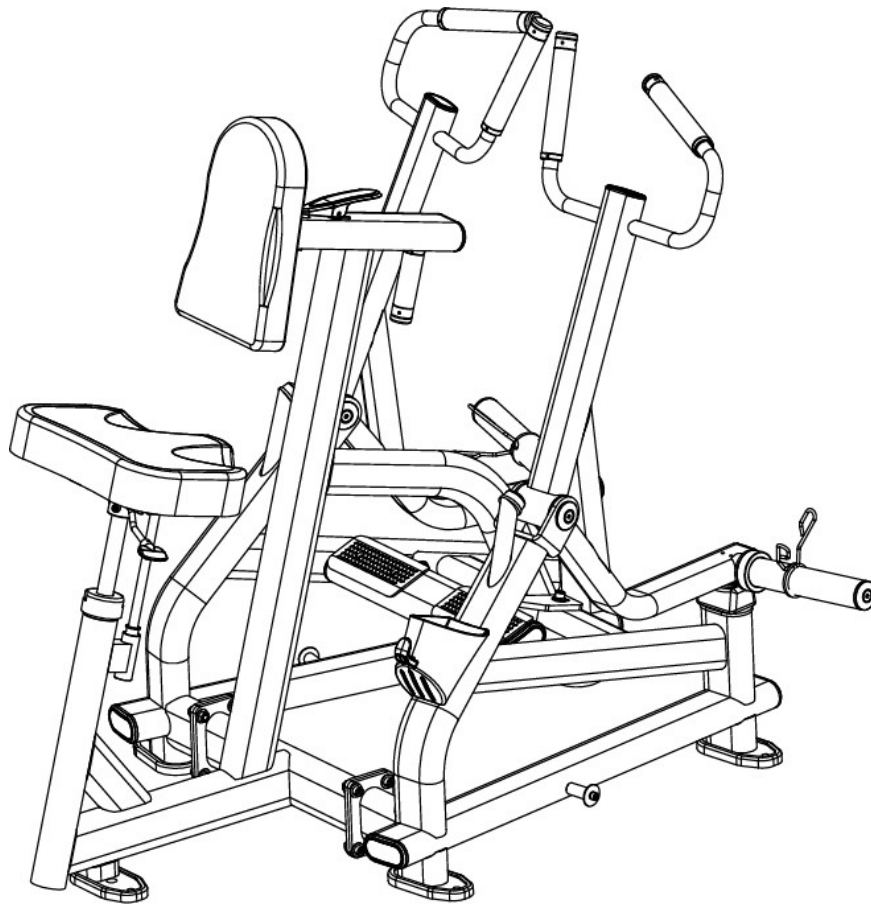




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 30694 inSPORTline Velocer súlyzós evezőgép

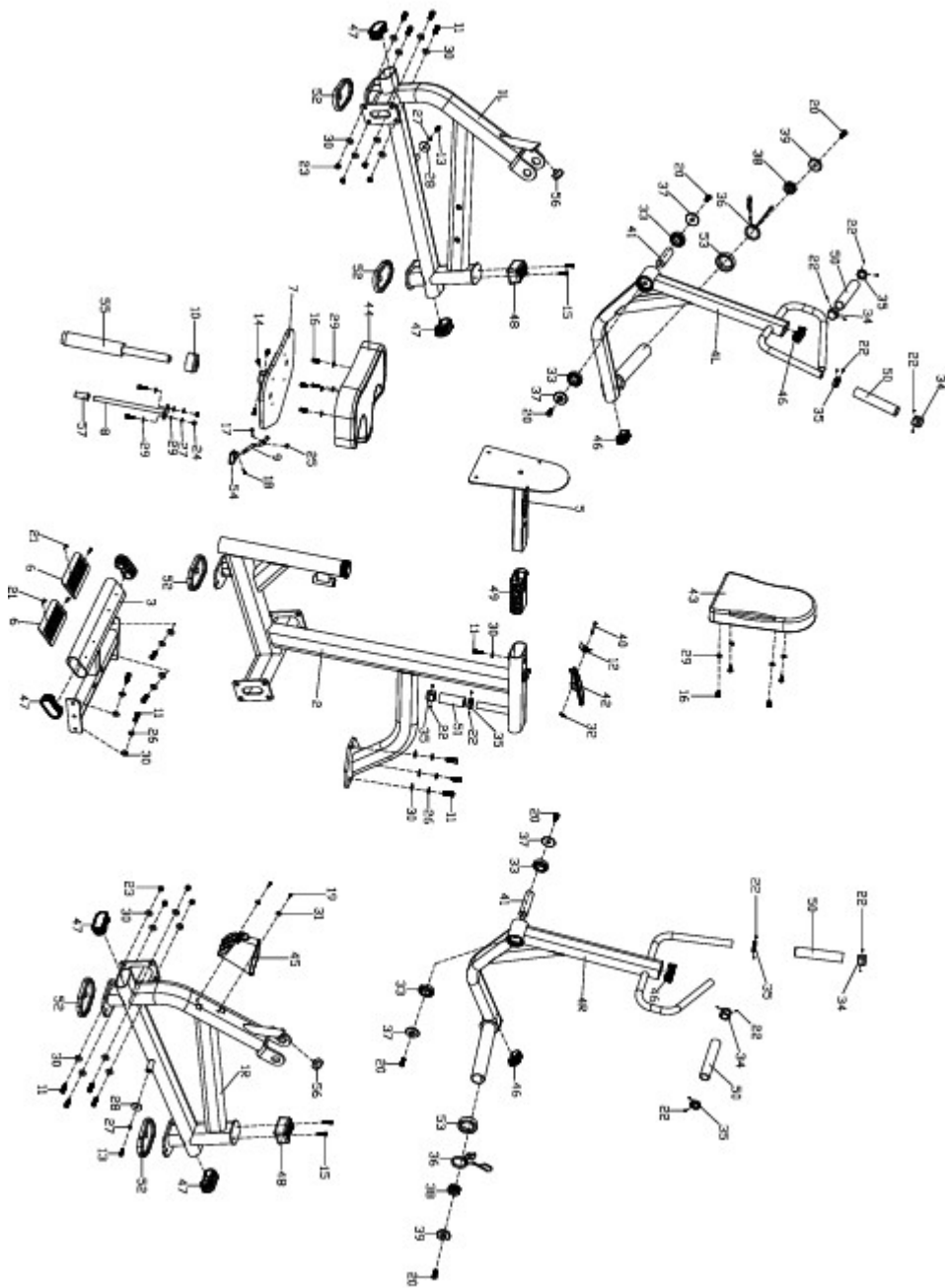


A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el a www.insportline.cz weboldalunkra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

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 bemelegítéssel.
- 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:** 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.

SZERKEZETI RAJZ



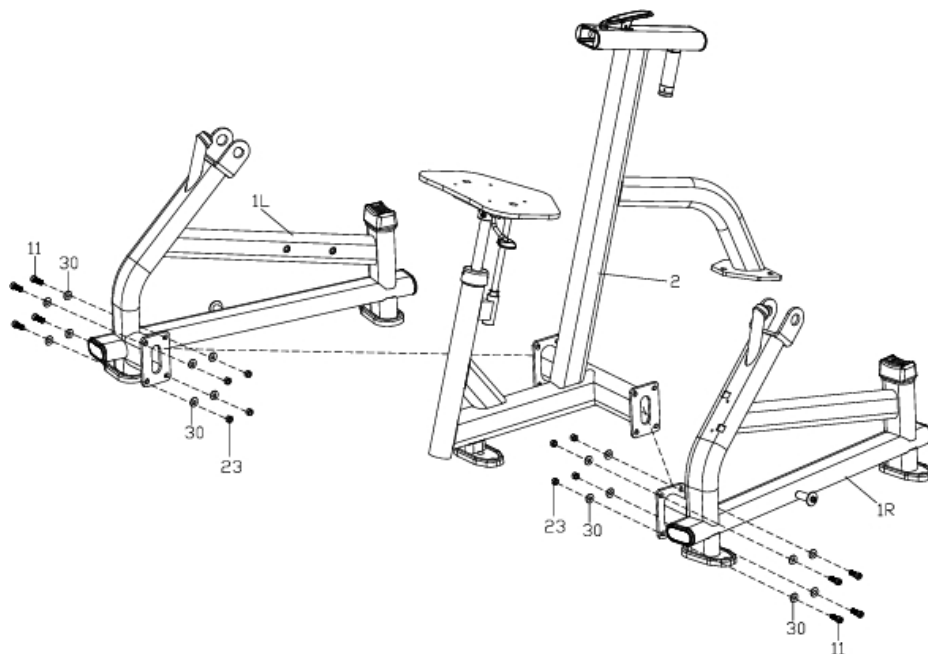
ALKATRÉSZLISTA

Jelölés	Név	Db.	Jelölés	Név	Db
1L/R	L/R alap	1/1	30	Lapos alátét $\varnothing 10^* \varnothing 20^*2$	24
2	Üléskeret	1	31	Lapos alátét $\varnothing 5^* \varnothing 10^*1$	2
3	Lépcsőfok keret	1	32	Seget-csap	1
4L/R	Karok L/R	1/1	33	6006-os csapágy	4
5	Támasztókeret	1	34	Alumínium burkolat	5
6	Lépcsőfok	2	35	Távolságtartó alátét	5
7	Ülés rögzítése	1	36	Zégergyűrűfogó	2
8	Beállítási tengely	1	37	Hüvely	4
9	Beállító keret	1	38	Anyák	2
10	Henger rögzítő burkolat	1	39	Alumínium burkolat	2
11	M10*30-as imbuszcsavar	16	40	Csavar	1
12	Torziós rugó	1	41	Rövid tengely	2
13	M8*20-as imbuszcsavar	2	42	Fogantyú	1
14	M8*15-ös imbuszkulcs	3	43	Fejtámla	1
15	M6*30-as imbuszcsavar	4	44	Ülés	1
16	M8*16-os imbuszkulcsos csavar	8	45	Kosár	1
17	M5*25-ös imbuszcsavar	1	46	Fedél	4
18	M5*15 keresztfejű csavar	1	47	Fedél	6
19	M5*15 keresztfejű csavar	2	48	Csillapító alátét	2
20	M10*30-as imbuszcsavar	6	49	Hüvely	1
21	M6*20-as imbuszcsavar	4	50	Kézi fogantyú	4
22	M5*4-es imbuszkulcs	20	51	Kézi fogantyú	1
23	M10 anya	8	52	Fedél	5
24	M8 anya	2	53	Csillapító alátét	2
25	M5 anya	1	54	Fogantyú	1
26	Rugalmas alátét D10	7	55	Dugattyú	1
27	Rugalmas alátét D8	4	56	Csillapító alátét	2
28	Lapos alátét $\varnothing 8^* \varnothing 38^*2$	2	57	Állítható hüvely	1
29	Lapos alátét $\varnothing 8,2^* \varnothing 16^*1,5$	14			

ÖSSZESZERELÉS

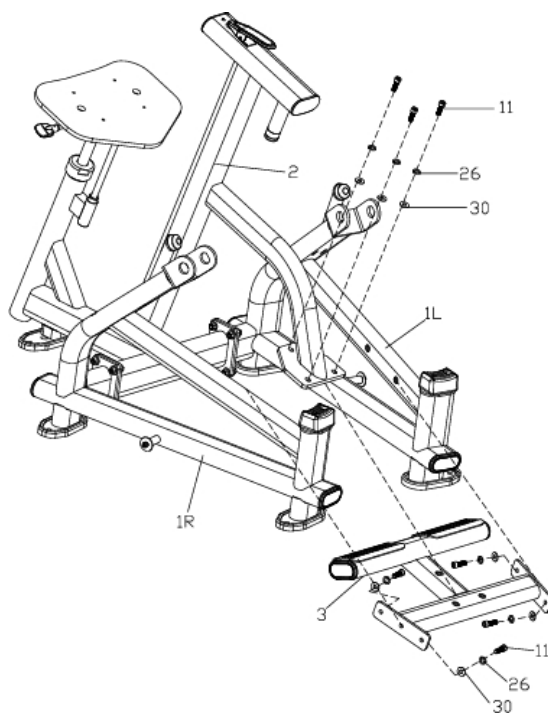
1. lépés

Rögzítse az alapokat (1 L/R) a kerethez (2) csavarokkal (11), lapos alátéttekkel (30) és anyákkal (23).



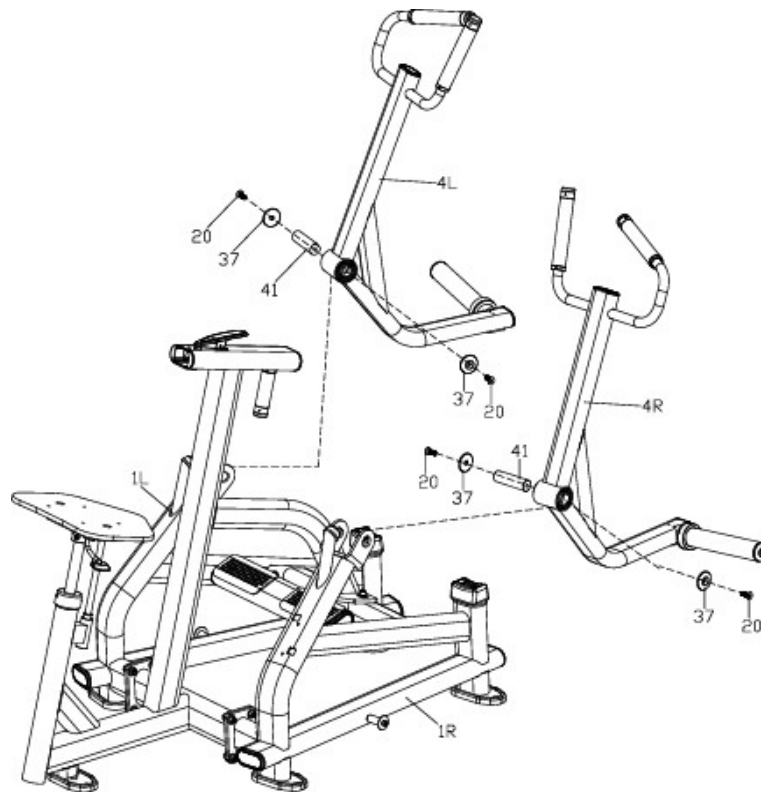
2. lépés

Rögzítse a lépcsőfok keretét (3) az alapokhoz (1 L/R) és a kerethez (2) csavarokkal (11), rugalmas alátéttekkel (26) és lapos alátéttekkel (30).



3. lépés

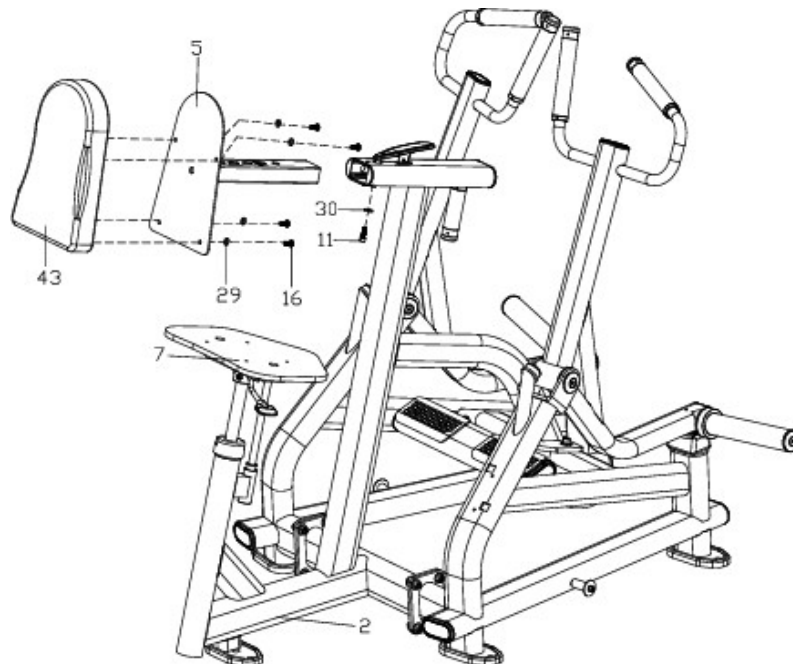
Rögzítse a karokat (4 L/R) az alapokhoz (1 L/R) csavarokkal (20), hüvelyekkel (37) és tengelyekkel (41).



4. lépés

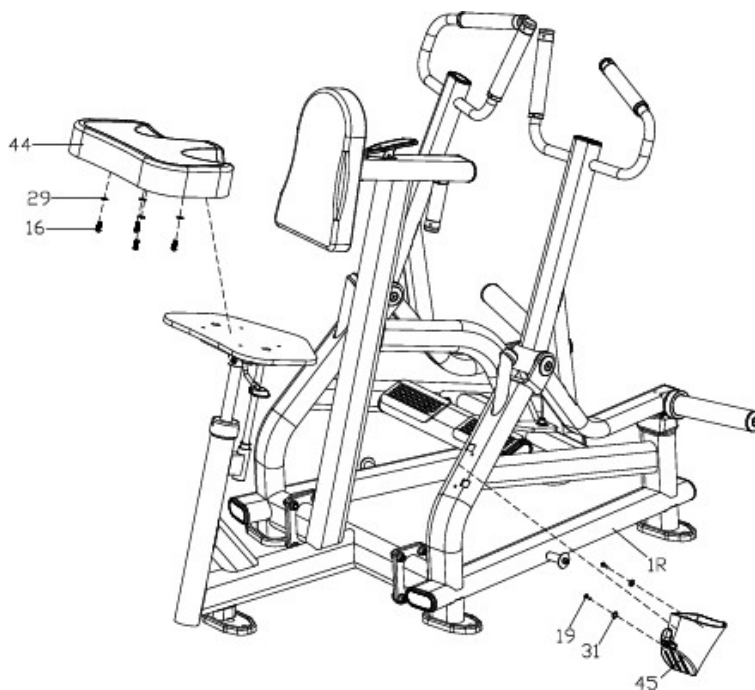
Rögzítse a háttámla keretét (5) a kerethez (2) csavarokkal (11) és alátétekkel (30).

Rögzítse a támaszt (43) a kerethez (5) csavarokkal (16) és alátétekkel (29).



5. lépés

Rögzítse az ülést (44) az üléskezethez (7) csavarokkal (16) és lapos alátétekkel (29). Rögzítse a kosarat (45) az alaphoz (1R) csavarokkal (19) és alátétekkel (29).



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.

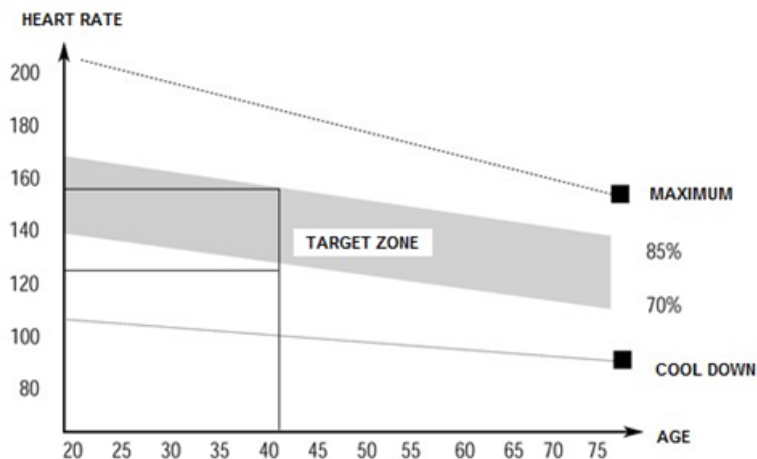
BEMELEGÍTÉS

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.

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 fitness 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 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.

