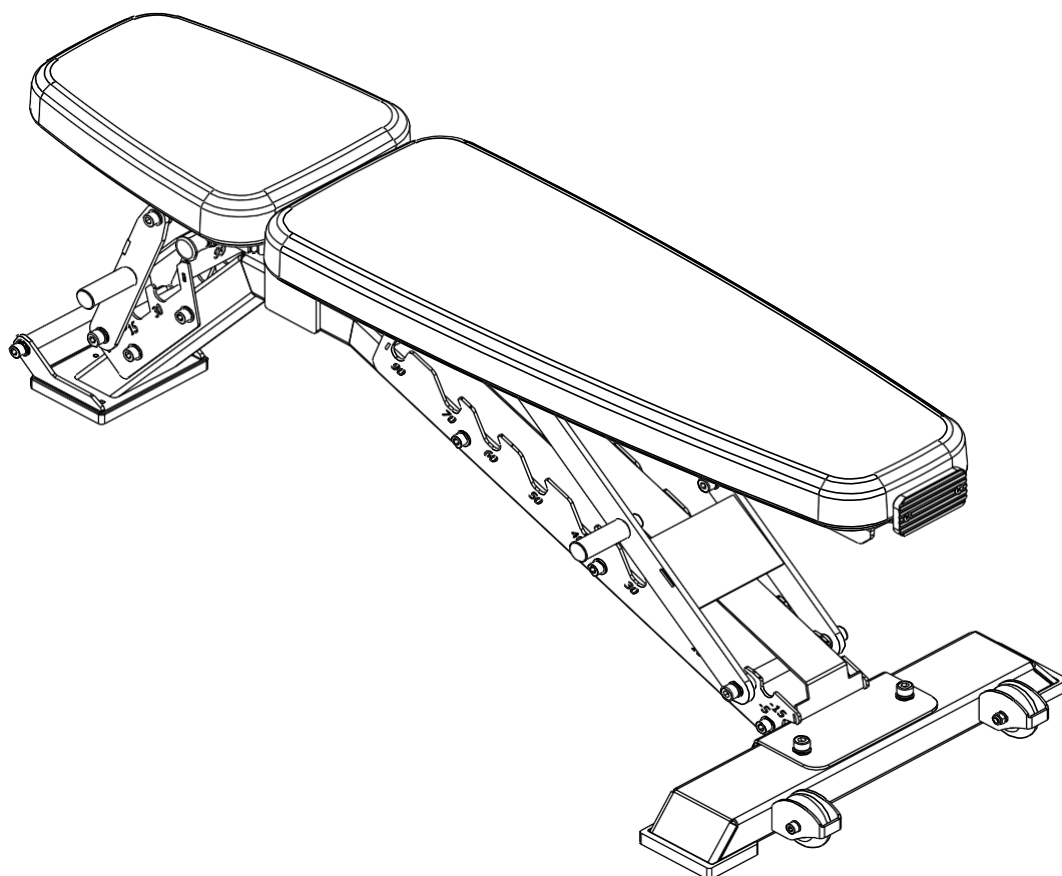




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 31393 Állítható edzőpad inSPORTline X-NT FB40

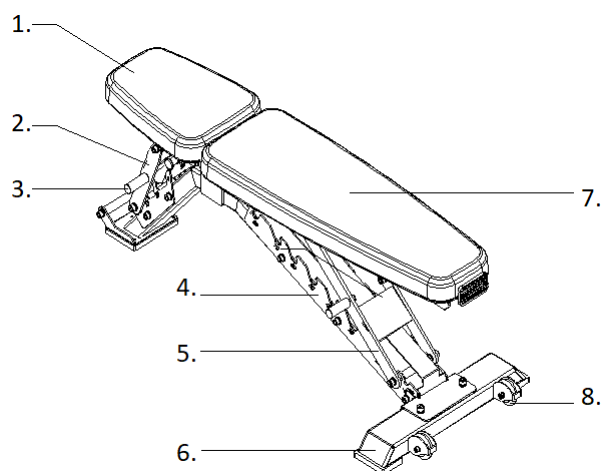


A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el a www.insportline.cz weboldalunkra, ahol megtalálja a kézikönyv legfrissebb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg azt későbbi felhasználás céljából.
- Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze a csomag teljességét és az alkatrészek állapotát. Kizárólag eredeti pótalkatrészeket és kiegészítőket használjon. Ne végezzen nem engedélyezett módosításokat a terméken.
- A szerelést kizárólag felnőtt személy végezheti, ajánlott két személy részvételével elvégezni. Használat előtt ellenőrizze a szerelés helyességét és a termék stabilitását. A készüléknek megfelelően kell működnie, hogy elkerülhető legyen a felhasználó sérülése. 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 távol.
- Egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ha rosszul érez, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más rendellenes testi tünetet észlel, azonnal hagyja abba a használatot.
- Tartsa a 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.
- Kizárólag arra a célra használja a gépet, amelyre azt gyártották.
- Ne végezzen jóvá nem hagyott 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:** 500 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.

TERMÉKLEÍRÁS



1.	Ülés
2.	Az ülés váza
3.	Fogantyúk
4.	Állítható háttámla-keret
5.	A háttámla kerete
6.	Tartógerenda
7.	Háttámla
8.	Szállítókerék

ÖSSZESZERELÉS

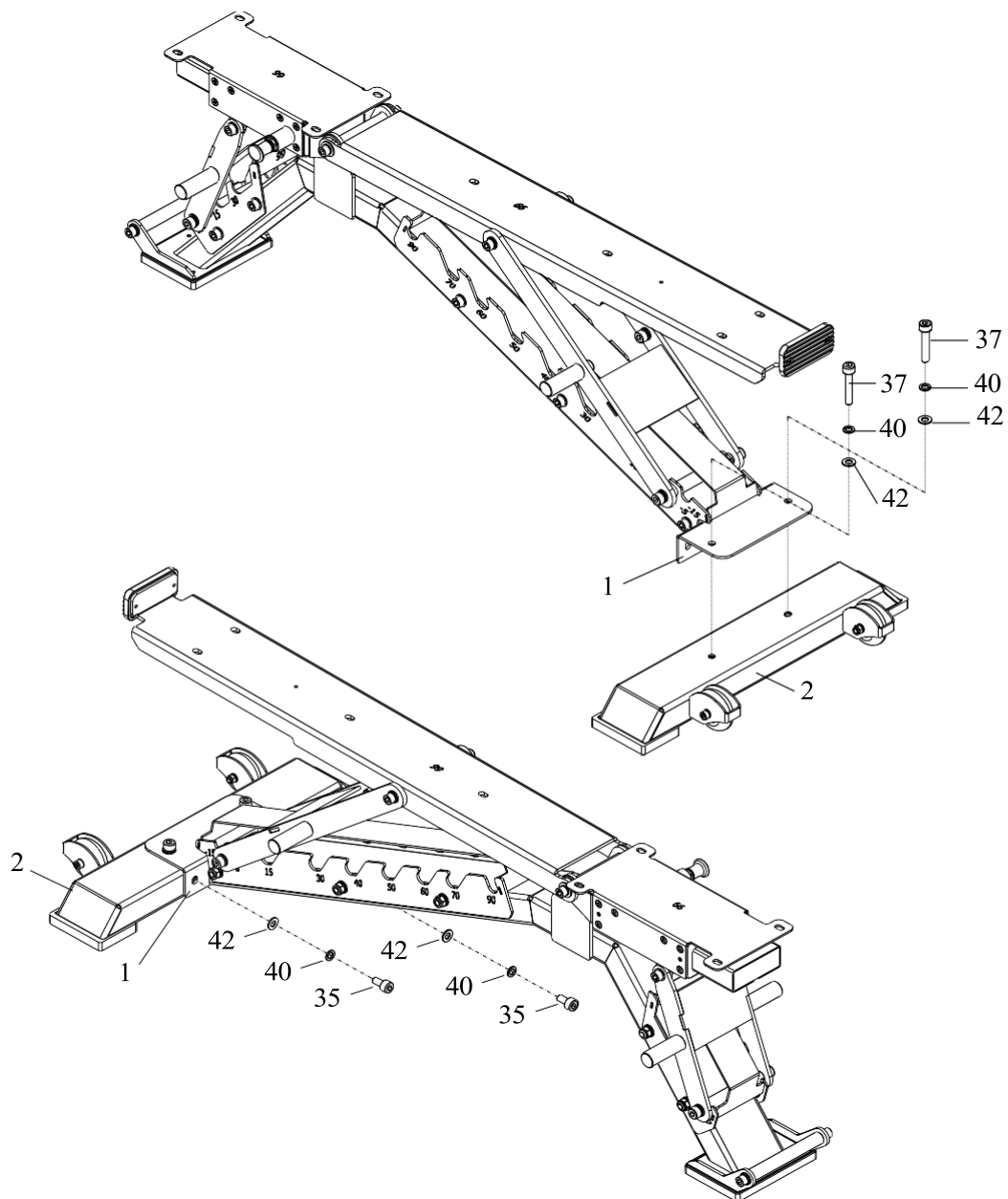
ALKATRÉSZLISTA

Ábra	Jelölés	Megnevezés	db.
	37	M10*60 mm-es imbuszcsavar	2
	35	M10*20 mm-es imbuszcsavar	6
	33	M8*20 mm-es imbuszcsavar	8
	40	Rugalmas alátét M10	8
	39	Rugalmas alátét M8	8
	42	M10 lapos alátét	8
	41	M8 lapos alátét	8
	50	6 mm-es imbuszkulcs	1
	51	8 mm-es imbuszkulcs	1
	1	Főváz	1
	2	Gerenda	1
	20	Háttámla	1
	19	Ülés	1
	16	Fogantyúk	4

1. lépés

Rögzítse az oszlopot (2) a fővázhoz (1) 2 db M10*60 csavarral (37), 2 db M10 rugalmas alátéttel (40) és 2 db M10 lapos alátét (42) segítségével.

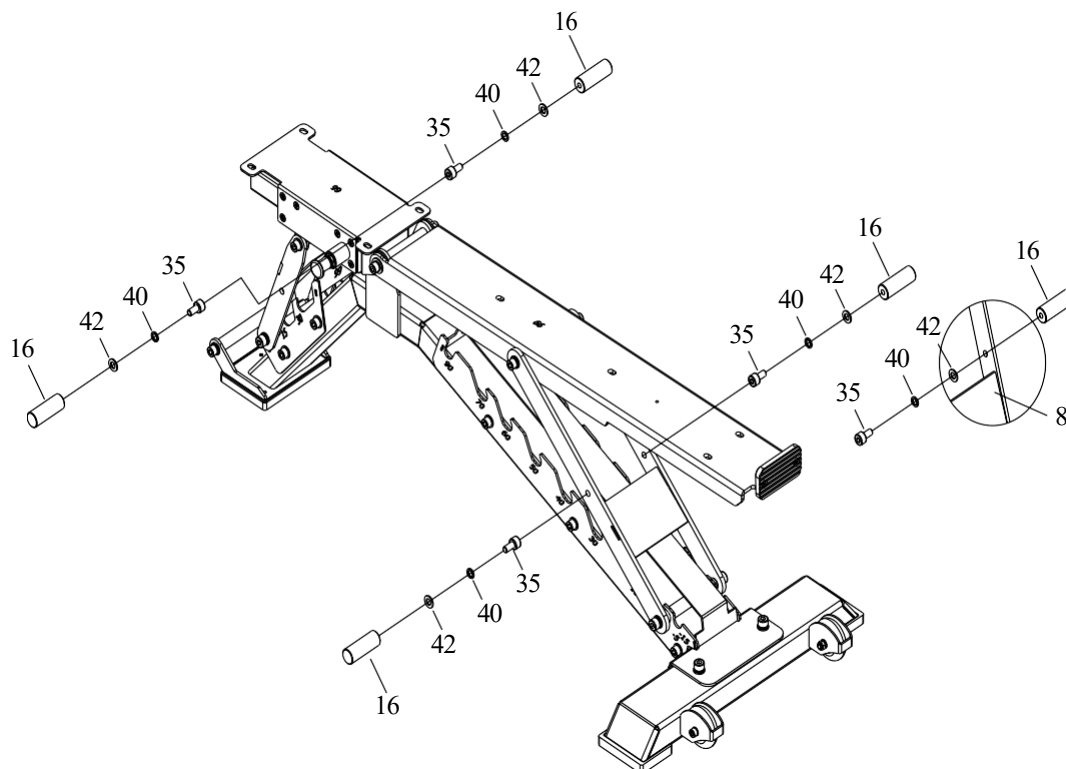
Ezt követően a belső oldalról rögzítse 2 db M10*20-as csavarral (35), 2 db M10-es rugalmas alátéttel (40) és 2 db M10-es lapos alátéttel (42).



2. lépés

Rögzítse a fogantyúkat (16) az üléskelethez (7) M10*20 csavarokkal (35), 2 db M10 rugalmas alátéttel (40) és 2 db M10 lapos alátét (42) segítségével.

Rögzítse a fogantyúkat (16) a háttámla vázához (8) M10*20-as csavarokkal (35), 2 db M10-es rugalmas alátéttel (40) és 2 db M10-es lapos alátéttel (42).

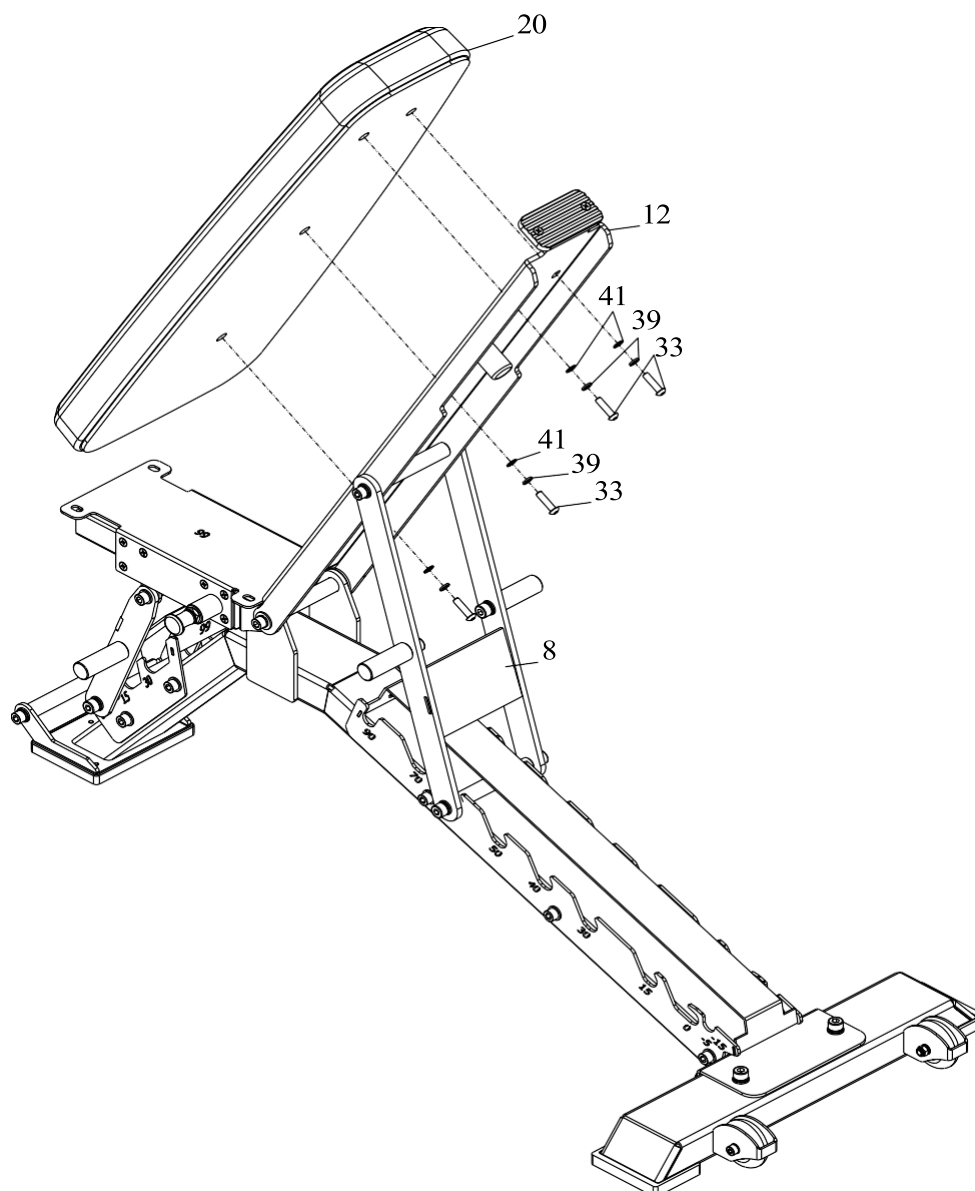


3. lépés

Állítsa be a háttámla keretét 60°-os szögbe.

Rögzítse a támaszt (20) a támasztókerethez (12) 4 db M8*20-as csavarral (33), 4 db M8-as rugalmas alátéttel (39) és 4 db M8 lapos alátét (41)

segítségével rögzítse a támasztót (20) a támasztókerethez (12). Ezután állítsa be a támasztókeretet 0°-ra.

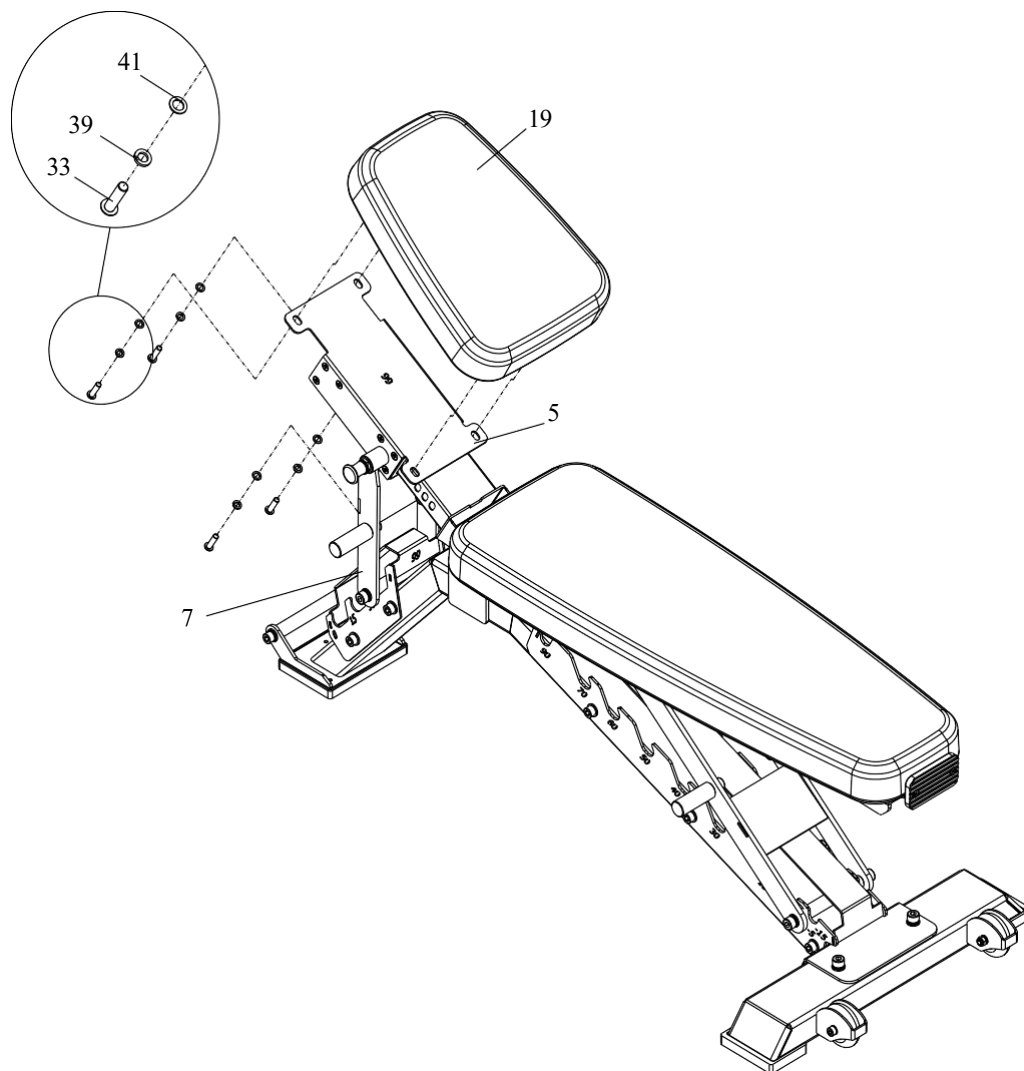


4. lépés

Állítsa be az állítható üléskeretet (7) 30°-os szögbe.

Rögzítse az ülést (19) az üléskerethez (5) 4 db M8*30 csavarral (33), 4 db M8 rugalmas alátéttel (39) és 4 db M8 lapos alátét (41)

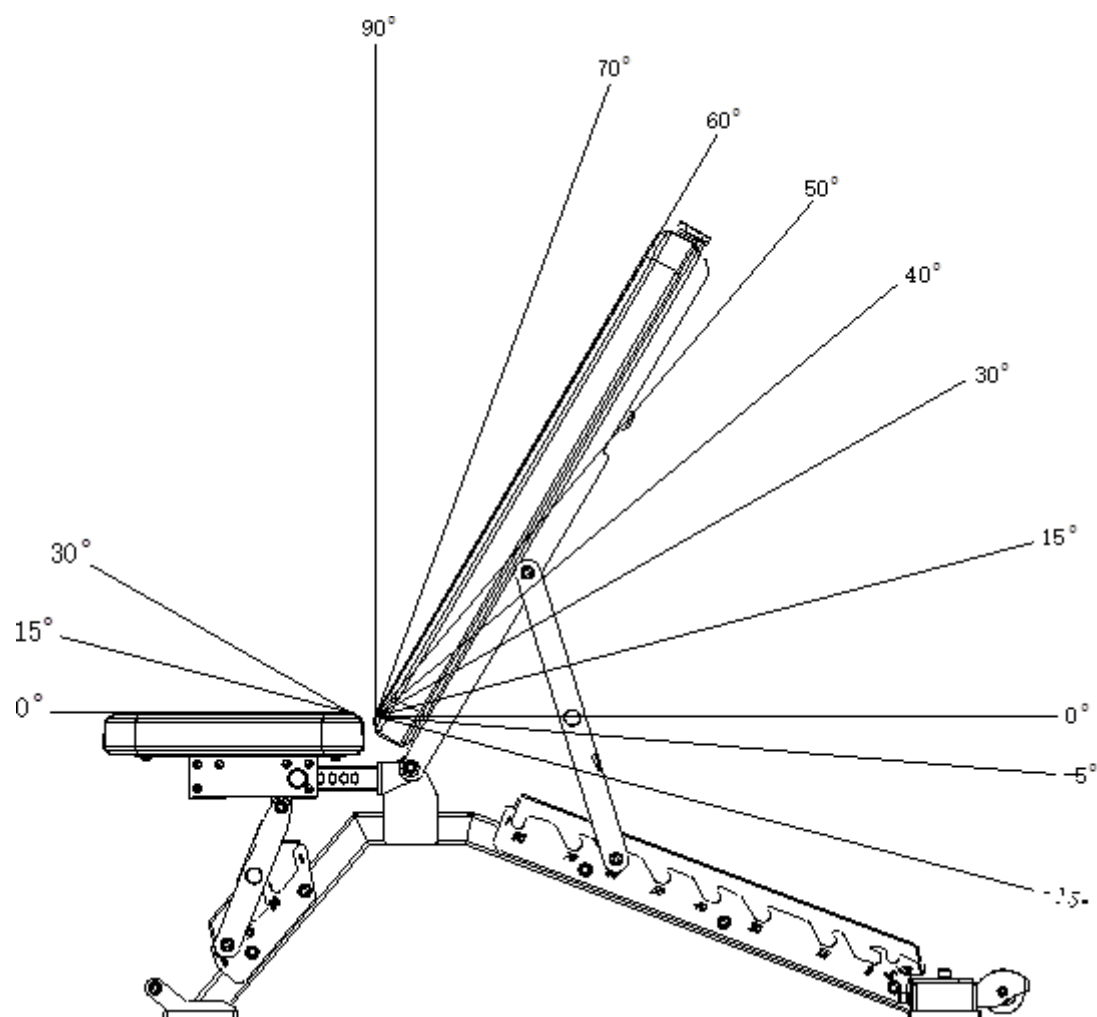
segítségével rögzítse az ülést (19) az üléskerethez (5). Ezután állítsa az üléskeretet 0°-ra.



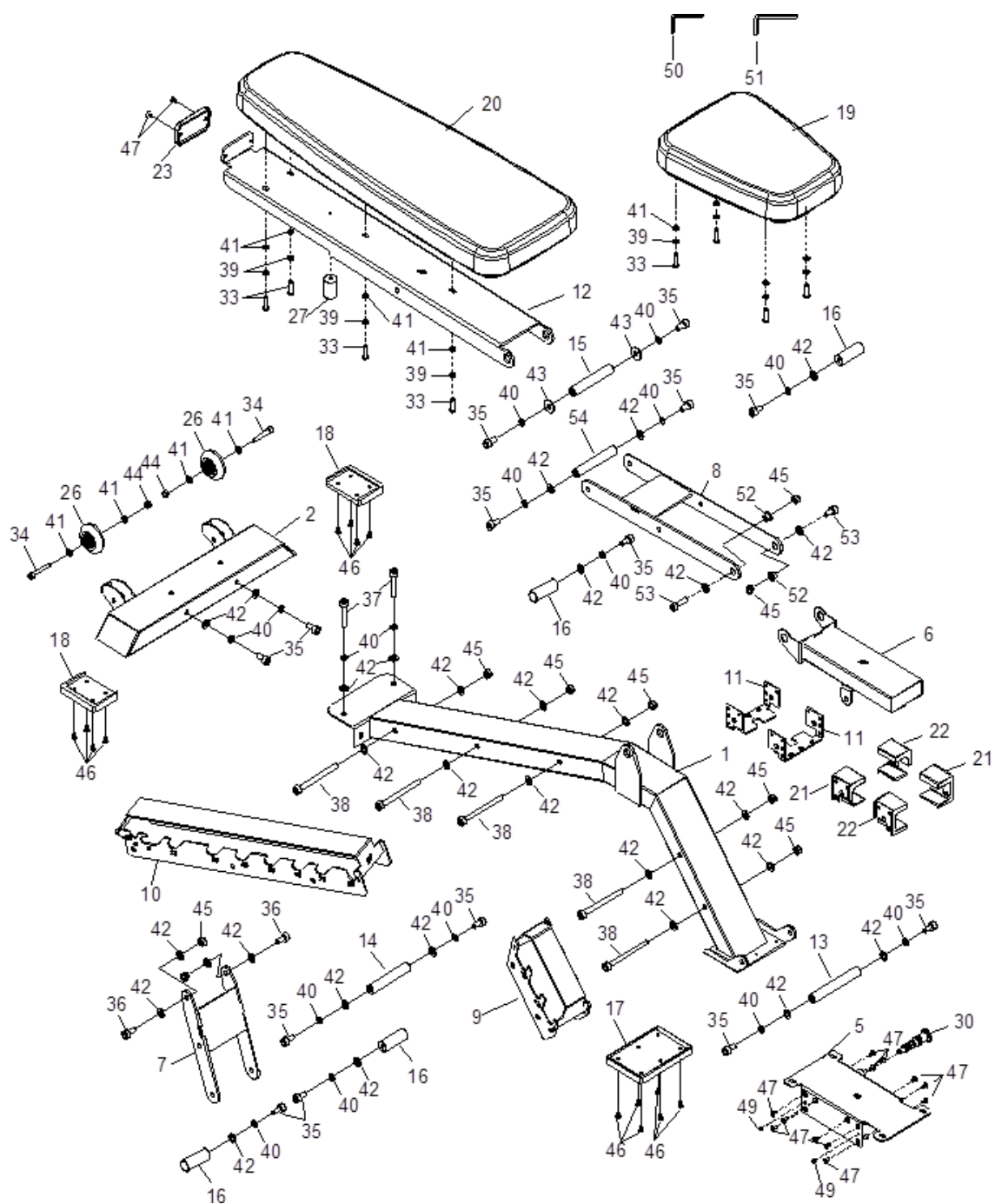
DŐLÉSSZÖG BEÁLLÍTÁS

A háttámla a következő szögekbe állítható: -15° , -5° , 0° , 15° , 30° , 40° , 50° , 60° , 70° , 90° .

Az ülés háttámlája a következő szögekbe állítható: 0° , 15° , 30° .



SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZLISTA

Jelölés	Megnevezés	db.
1	Főváz	1
2	oszlop	1
5	Ülésbeállító keret	1
6	Az ülés mozgását biztosító keret	1
7	Ülésoszlop	1
8	Háttámlaoszlop	1
9	Az ülés beállítási skálájával ellátott keret	1
10	Váz háttámla-beállítási skálával	1
11	Háttámla-támasztó lemez az üléshez	2
12	A háttámla rögzítőlemeze	1
13	Fogantyú, görgő, tengely	1
14	A keret tengelye, az ülés beállítása	1
15	A főváz összekötő tengelye	1
16	Kapaszkodó	4
17	Első lábtartó burkolat	1
18	Hátsó lábfedél	2
19	Ülés	1
20	Háttámla	1
21	Bal oldali csúszka	2
22	Jobb csúszka	2
23	Hosszú párna	1
26	Szállítókerék	2
27	Fogazott párna	1
30	Gomb a vonócsaphoz	1
33	Lapos, hengeres fejű csavar M8*30 mm	8
34	Imbuszcsavar M8*45 mm	2
35	M10*20 mm-es imbuszcsavar	14
36	M10*25 mm-es imbuszcsavar	2
37	M10*60 mm-es imbuszcsavar	2
38	M10*125 mm-es imbuszcsavar	5
39	Rugalmas alátét M8	8
40	Rugalmas alátét M10	16
41	Lapos alátét M8	12
42	M10 lapos alátét	30
43	Nagy lapos alátét $\varnothing 25$	2

44	M8-as nejlon anya	2
45	M10-es nejlon anya	9
46	M6*10 mm-es hengeres fejű csavar	14
47	M6*10 mm-es imbuszcsavar	14
49	M6*8 mm-es imbuszcsavar	2
50	6 mm-es imbuszkulcs	1
51	8 mm-es imbuszkulcs	1
52	Tok	2
53	Hengeres fejű csavar M10*30 mm	2
54	A háttámla állítókarjának tengelye	1

KARBANTARTÁS

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

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

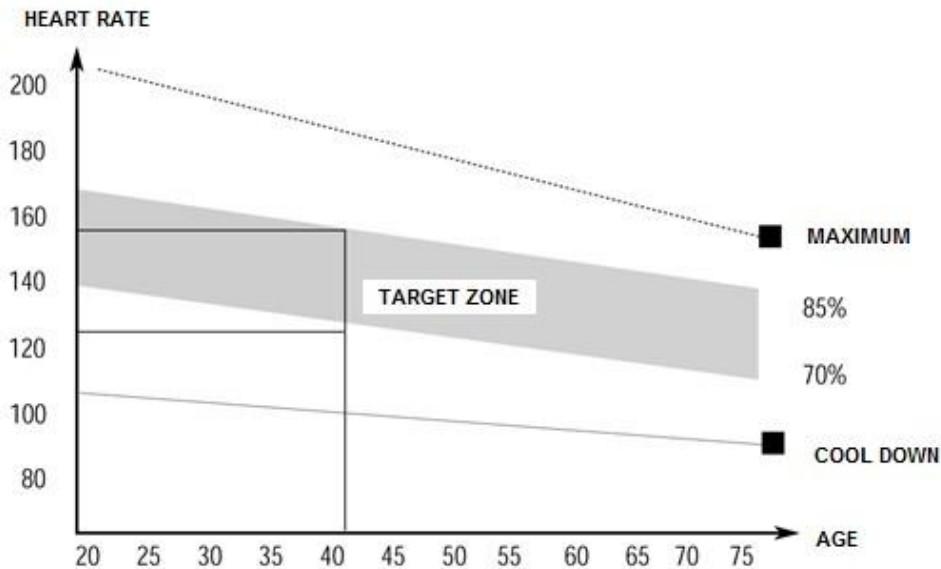
1. BEMELEGÍTÉS

Ez a szakasz a test teljes vérkeringésének elősegítésére, az izmok bemelegítésére szolgál, csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtógyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon a végső pozícióban körülbelül 30 másodpercig, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rezegjen.



2. 2. EDZÉS FÁZISA

Ez a szakasz fizikailag megterhelőbb. A rendszeres edzéssel erősödnek az izmok. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy az edzés teljes ideje alatt egyenletes maradjon. A pulzusszámnak a célzónában kell maradnia (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a fázisnak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb embernél ez a fázis 15–20 percig tart.

3. NYÚJTÁS

Ez a szakasz a szív- és érrendszer aktivitásának lecsillapítását és az izmok ellazítását szolgálja. Körülbelül 5 percig kell tartania. Ismételhetjük a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatjuk az edzést lazább tempóban. Az edzés utáni izomnyújtás rendkívül fontos – itt is kerülni kell a hirtelen mozdulatokat és a rezgéseket.

A fizikai állapot javulásával növelheti az edzés időtartamát és intenzitását. Edzzen rendszeresen, legalább hetente háromszor.

IZOMFORMÁLÁS

Az izomformáláshoz fontos a magas terhelési szint beállítása. Így az izmok nagyobb terhelésnek lesznek kitéve, ami azt eredményezheti, hogy nem tudsz olyan sokáig edzeni, amennyit szeretnél. Ha egyidejűleg a kondíciód javítására is törekszel, az edzést ehhez kell igazítanod. Az edzés bemelegítő és záró szakaszában edz a szokásos módon, de az edzés vége felé növelje a gép ellenállását. Valószínűleg le kell lassítania a sebességet, hogy a pulzusszám a célzónában maradjon.

FOGYÁS

Az elégetett kalóriák mennyisége kizárólag az edzés időtartamától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az állóképességi edzésnél, de a cél más.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejárta után, vagy amennyiben a további javítás már gazdaságilag nem lenne célszerű, a terméket a helyi előírásoknak megfelelően és környezetkímélő módon ártalmatlanítsa. Vigye el a terméket a legközelebbi, erre a célra kijelölt gyűjtőhelyre.

A szabályoknak megfelelő ártalmatlanítással hozzájárul az értékes természeti erőforrások megőrzéséhez, és segít megelőzni a környezetre, illetve az emberi egészségre gyakorolt káros hatásokat. Ha bizonytalan, forduljon a helyi illetékes hatóságokhoz, hogy elkerülje a szabályok megsértését és az abból eredő szankciókat.