



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 31982 Pilates reformer inSPORTline Comfolder EVO



TARTALOMJEGYZÉK

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ	3
ALKATRÉSZLISTA	4
ÖSSZESZERELÉS	5
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ	10
GYAKORLATOK– felső végtagok	12
GYAKORLATOK– alsó végtagok.....	13
KARBANTARTÁS	14
KÖRNYEZETVÉDELEM	15

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

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Használat előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg későbbi használatra.
- Tartsa gyermekektől és háziállatoktól elzárva.
- Egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más rendellenes fizikai tünetet érez, azonnal hagyja abba a készülék használatát.
- Tartsa távol végtagjait a mozgó alkatrészekről. Legyen óvatos a rugók beállításakor.
- Helyezze a gépet sík, szilárd és tiszta felületre.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt, ne viseljen laza ruházatot vagy ékszer.
- A gépet kizárólag a tervezett célra használja.
- Ne végezzen engedély nélküli módosításokat.
- Használat közben távolítsa el minden éles tárgyat a gép környékéről.
- A gépet legalább 0,6 m távolságra kell elhelyezni más tárgyaktól.
- A korlátozott szellemi vagy fizikai képességű személyek nem használhatják a gépet.
- Edzés előtt mindig végezzen bemelegítő gyakorlatokat az izmai felkészítésére.
- Ha éles élek jelennek meg a gépen, azonnal hagyja abba a használatát.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a készülékre. Egyetlen állítható alkatrész sem nyúlhat ki úgy, hogy akadályozza a felhasználó mozgását.
- A gép minden használata előtt ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően rögzítve van-e.
- Kategória: S – kereskedelmi használatra
- Súlykorlát: 130 kg
- **FIGYELMEZTETÉS:** Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvossal. Az orvosi vélemény különösen fontos, ha valamilyen egészségügyi problémája van. Az eladó nem vállal felelősséget a készülék használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért.
- **FIGYELMEZTETÉS:** Az opcionális kiegészítőket, például a feltöltő emelvényt, a tornyot és egyéb kiegészítőket, csak akkor szabad használni, ha a gyártó kifejezetten ezt a reformer modellt jelölte meg azok használatára. Mindig kövesse a kiegészítőhöz mellékelt utasításokat és a kiegészítő címkéjén feltüntetett maximális terhelhetőséget. A nem megfelelő használat, a helytelen felszerelés vagy az összeférhetetlen kiegészítők használata instabilitást, a termék károsodását és/vagy a felhasználó sérülését okozhatja.

ALKATRÉSZ LISTA



1x ugródeszka	2x kábel
1x lábtartó	2x karfa
5x rugó (3x piros, 1x kék, 1x sárga)	2x fogantyú
1x lábtartó	2x Váz és fogantyúk
2x lábtartó pánt	1x lábszij-tartó

ÖSSZESZERELÉS

KICSOMAGOLÁS



Szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.

Vegye ki az összes alkatrészt a csomagolásból, és győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre.

Legyen óvatos, amikor kihúzza a fővázat. A mozgó alkatrészeket nem rögzítik rugók.



A RUGÓK RÖGZÍTÉSE



A kívánt ellenállásnak megfelelő számú rugót szerelje fel. Figyelem: Győződjön meg arról, hogy legalább egy rugó legyen felszerelve.

ÜTKÖZŐK FELSZERELÉSE

Szerelje fel az ütközőket a fővázra a négy lehetséges pozíció egyikébe. A felhasználó magasságának megfelelően állítsa be az ütközőket.

FOGANTYÚK ÉS KARFÁK FELSZERELÉSE

Csavarja ki a csavarokat a fogantyúkból. Igazítsa a fogantyúk furatait a váz furataihoz, majd rögzítse őket csavarokkal.

Rögzítse a kartámaszokat a fogantyúkhöz. Először csavarja ki az anyákat és az alátéteket a kartámaszokról. Állítsa be a kartámaszok helyzetét a felhasználó igényeinek megfelelően. Győződjön meg arról, hogy a kartámaszok megfelelően vannak rögzítve.

A csavarok és alátétek a konzol alatt találhatók. Rögzítse mindkét kartámasz-tartót.



A VÁZ CSIGÁJÁNAK ÉS KÁBELEINEK RÖGZÍTÉSE

Rögzítse a csigákat a kerethez. A csavaroknak át kell haladniuk a meneten, rögzítse a csavarokat anyával. Mindkét csigának azonos magasságban kell lennie.



Kössön csomót a kötél végére. Ismételje meg a műveletet a másik oldalon is.



Fűzze át a kábel másik végét a csigákon.

Rögzítse a kábel végét a konzolhoz. Állítsa be a kábel hosszát az igényeinek megfelelően. Megjegyzés: A hosszabb kábel kisebb ellenállást, a rövidebb kábel nagyobb ellenállást eredményez.



Tekerje fel a kábel felesleges végét, és rögzítse.

Megjegyzés: Győződjön meg arról, hogy a kábelek azonos hosszúságúak.



LÁBTÁMASZ

Állítsa be a lábtartó keretét a kívánt szögbe.

Figyelem: Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a lábtartó mindkét oldala ugyanabban a helyzetben van rögzítve.



UGRÓLAP

Húzza ki a lábtámaszt. Állítsa be a lábtámasz keretét a legalacsonyabb pozícióba. Szerelje fel a ugródeszkát, és rögzítse a lábtámasz keretéhez.

Rögzítse a ugródeszkát a kézi gombokkal.



ÖSSZECSUKÁS

Húzza ki a csigákkal ellátott kereteket.

Állítsa a mozgatható rész ütközőjét F állásba.

Az összezsukáshoz a nagyobb biztonság érdekében legalább egy rugót fel kell szerelni.

A keret közepén található egy fogantyú. Fogja meg a fogantyút, és lassan emelje fel a keretet, amíg az össze nem hajlik, és a kerekein nem áll.



GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

A testmozgás jól tesz az egészségnek, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalóriabevitel-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

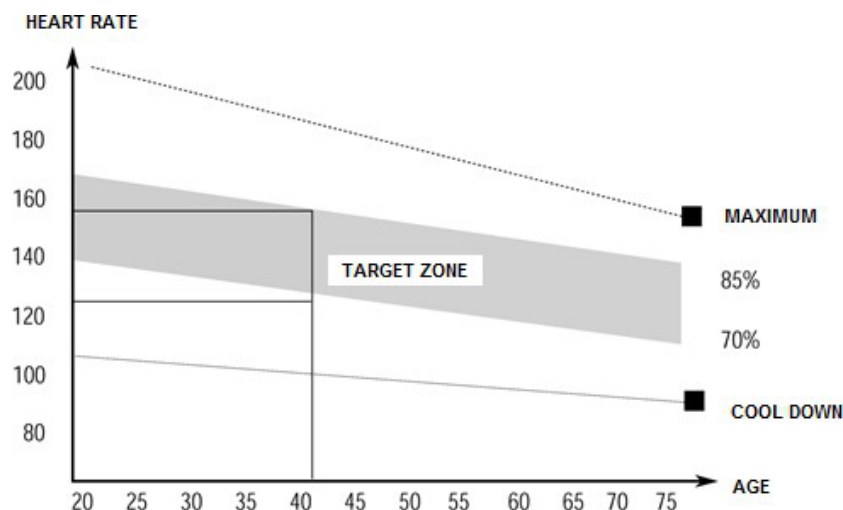
1. BEMELEGÍTÉS

Ez a szakasz az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, hogy csökkenjen a görcsök és az izomsérülések kockázata. Javasoljuk az alábbi nyújtógyakorlatok elvégzését. A nyújtás során maradjon a végpozícióban körülbelül 30 másodpercig, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon.



2. EDZÉS

Ez a szakasz a fizikailag legnehezebb 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. LAZÍTÁS

Ez a szakasz a szív- és érrendszer megnyugtátását, 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 rezgéseket.

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

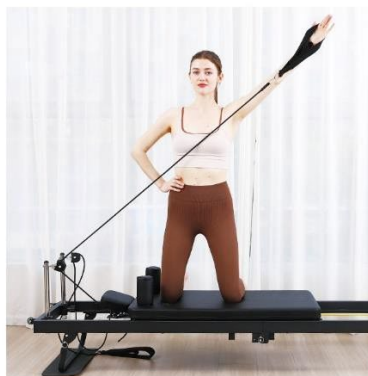
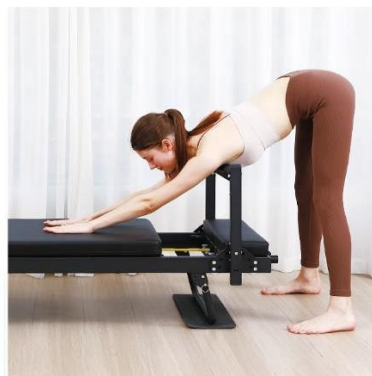
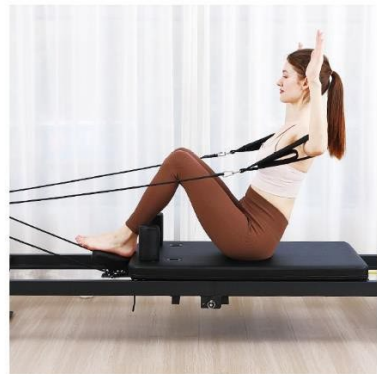
IZOMFORMÁLÁS

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.

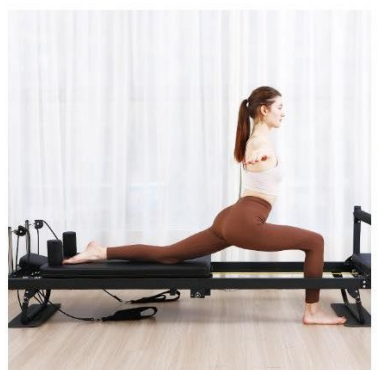
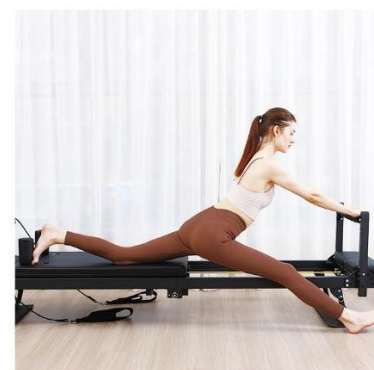
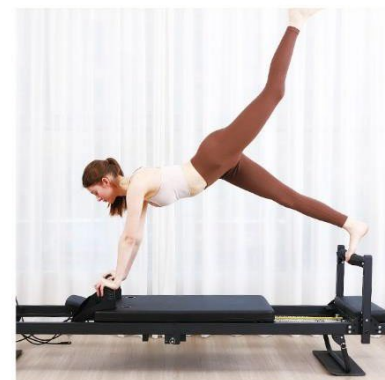
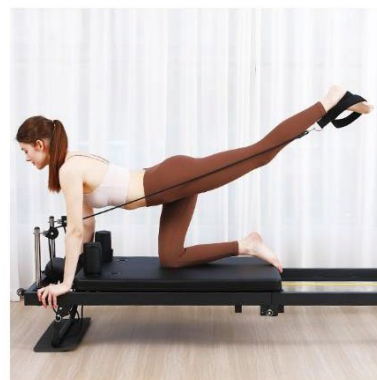
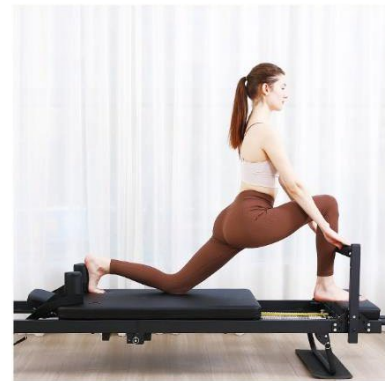
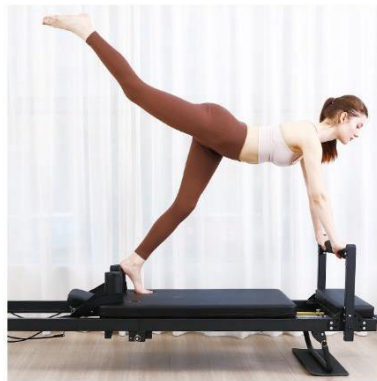
FOGYÁS

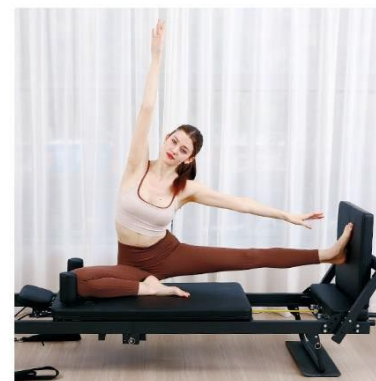
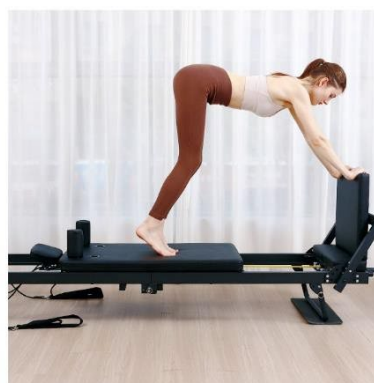
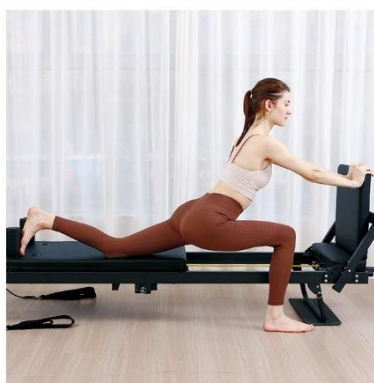
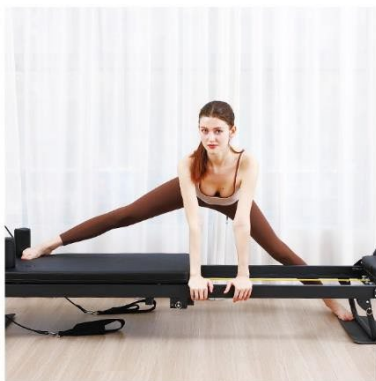
Az elégetett kalóriák száma az edzés hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint a fitness edzésnél, de a cél más.

GYAKORLATOK – felső végtagok



GYAKORLATOK – alsó végtagok





KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor minden csavart megfelelően húzzon meg, és állítsa be a készüléket vízszintes helyzetbe.
- Edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa meg a készüléket egy ruhával és enyhe tisztítószerekkel. Ne használjon oldószereket vagy erős tisztítószereket a műanyag alkatrészekben.

- Helyezze a terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejártá után, vagy ha a javítás nem gazdaságos, a helyi jogszabályoknak megfelelően, környezetbarát módon ártalmatlanítsa a legközelebbi hulladéklerakóban.

A megfelelő ártalmatlanítással védi a környezetet és a természeti erőforrásokat. 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.

Ne dobja az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem adja le azokat az újrahasznosító helyre.