



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 32273 Pilates reformer inSPORTline Oquiler



TARTALOMJEGYZÉK

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ	3
ALKATRÉSZLISTA	4
ÖSSZESZERELÉS	5
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ	13
GYAKORLATOK– felső végtagok	14
GYAKORLATOK– alsó végtagok.....	15
KARBANTARTÁS	16
KÖRNYEZETVÉDELEM	17

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 távolítson 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: 150 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.

ALKATRÉSZLISTA



Ugródeszka x1

Lábállvány x1

Rugók: piros x2, kék x2, sárga x2 Négyzet alakú doboz x1

Láb-/fogantyúpánt x2

Kötél x2

Válltámasz-készlet x2 Fogantyú x2

Emelők x2 és csapok

x2 Lábpánt x1 Lábrúd

x1

ÖSSZESZERELÉS

A KARTON KICSOMAGOLÁSA



Vegye ki az alkatrészeket a kartondobozból. Győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre az összeszereléshez. FIGYELEM: Lehet, hogy 2 emberre lesz szükség a váz kinyújtásához a dobozból.

A MAGASÍTÓK ÖSSZESZERELÉSE



Helyezze be a emelőt a megfelelő nyílásokba, és csúsztassa a csapszeget a kívánt magasságba.

A FOGANTYÚ ÖSSZESZERELÉSE



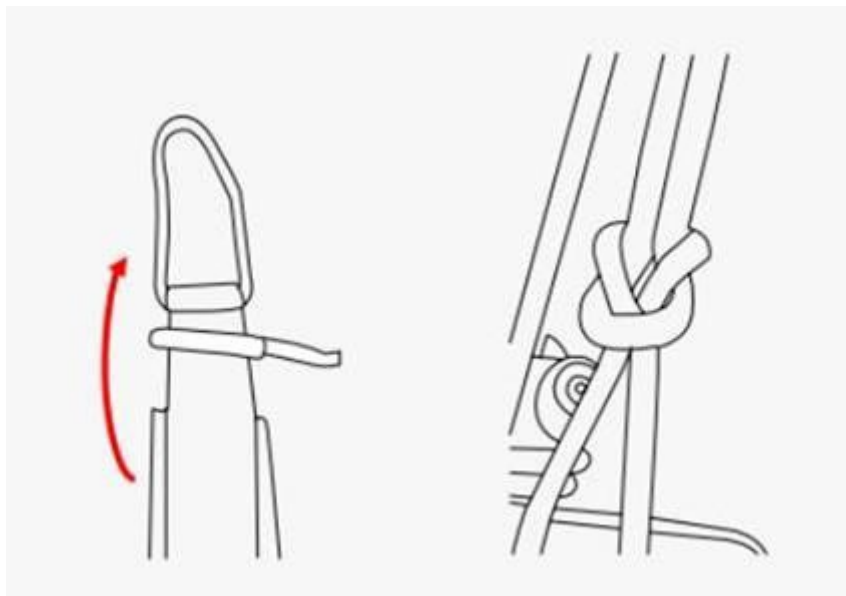
Helyezze be a fogantyút a lyukba, és húzza meg a csavart.

A VÁLLTÁMASZOK ÖSSZESZERELÉSE



Szerelje fel a válltámasz-tömböket a képen látható módon a fogantyú mögé, a tömbökre előre felszerelt alátét és anya segítségével.

A KÖTELEK ÉS A KÉZ-/LÁBHEVEDEREK ÖSSZESZERELÉSE



Rögzítse a kézi hevedert a kötéls hurkos végéhez egy hurok-hurok csomóval. Ismételje meg a műveletet a másik kötéllal is, majd helyezze a fogantyúkat a válltámaszokra.



Vezesse be a kötéls másik végét az emelőkarokon található csigába.



Ezután helyezze be őket a kocsin lévő kötélbilincsekbe a kívánt hosszúságban és az elvégzendő gyakorlatnak megfelelően. A felesleges kötelet tekerje a bilincs köré.

MEGJEGYZÉS: Győződjön meg arról, hogy a kötelek azonos hosszúságúra vannak beállítva és megfelelően rögzítve vannak. Ellenőrizheti, hogy azonos hosszúságúak-e, ha a válltámaszokra helyezi őket, és a kívánt hosszúságra húzza a kötelet.

A VÁZ ÜTKÖZŐJÉNEK BESZERELÉSE



Ezután helyezze be őket a keret kötélbilincseibe a kívánt hosszúságra és az elvégzendő gyakorlatnak megfelelően.

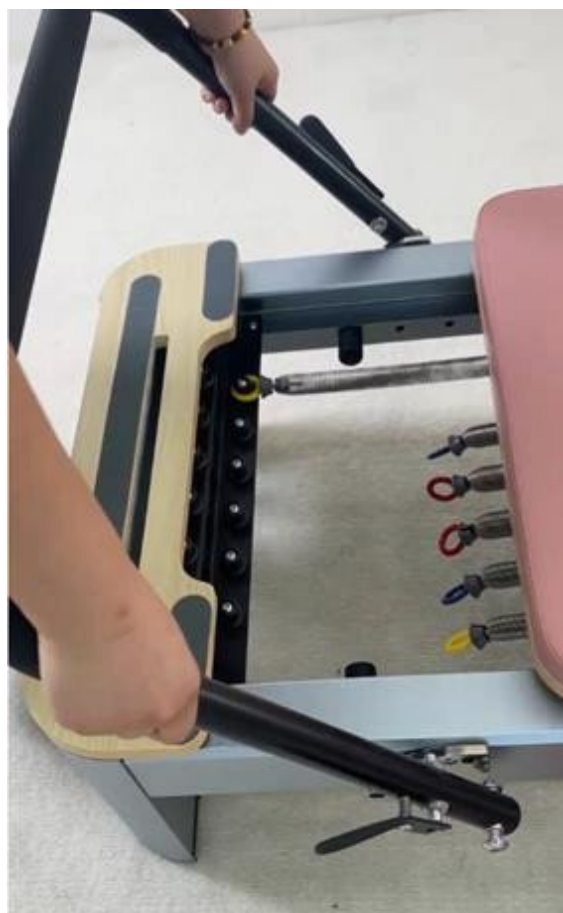
- **FIGYELMEZTETÉS:** Az ütközőt **MINDIG** be kell helyezni.
- A Reformer ütköző nélküli használata károsíthatja a fogasléc-szerelvényt, a görgőket vagy a rugótartót.

A LÁBRÚD ÉS A RUGÓK HASZNÁLATA



1. lépés: Az alkatrészek előkészítése

- Vegye ki a lábrúd-szerelvényt és a szerszámokat.
- Helyezze a Reformer vázát egy tiszta és sík felületre.
- Igazítsa a lábrudat a keret alján található beszerelési pozícióhoz.



2. lépés: A lábtartó igazítása

- Helyezze be a lábtartó tartókonzoltját a kijelölt rögzítési területre.
- Győződjön meg arról, hogy a tartókonzol és a keret csavarlyukai pontosan egy vonalban vannak.
- Tartsa a lábtartót a kerethez közel, hogy a szerelés stabil legyen.



3. lépés: Csavarok beszerelése

- A szerszám segítségével egyenletesen húzza meg az összes csavart.
- Ellenőrizze, hogy a lábtartó szilárdan rögzítve van-e, és nem mozdul-e el.
- Ne húzza meg túlzottan a csavarokat, hogy elkerülje a keret károsodását.



A RUGÓK CSERÉJE



A kopott rugók cseréjéhez egyszerűen akassza ki a rugókat mindkét végén.
Ügyeljen arra, hogy a színes rugókat ugyanarra a helyre helyezze vissza.
Helyezze a rugókat a fogaslécra a kívánt ellenállási szintnek megfelelően.

A LÁBHEVEDER RÖGZÍTÉSÉNEK ÖSSZESZERELÉSE



Rögzítse a pántokat a képen látható módon. Győződjön meg arról, hogy a kapcsot teljesen meghúzta.

UGRÓDESZKA BEÁLLÍTÁSA



Vegye le a lábtámaszt úgy, hogy felemeli és kihúzza. Ezután illessze be az ugródeszkát.
Mozgassa a lábrudat úgy, hogy szilárdan a deszka mögött feküdjön.

A RUGÓK CSERÉJE



A kopott rugók cseréjéhez egyszerűen akassza ki a rugókat mindkét végén.
Ügyeljen arra, hogy a színes rugókat ugyanarra a helyre helyezze vissza.

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

A testmozgás jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalóriabevitel-egyensúlyban lévő étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

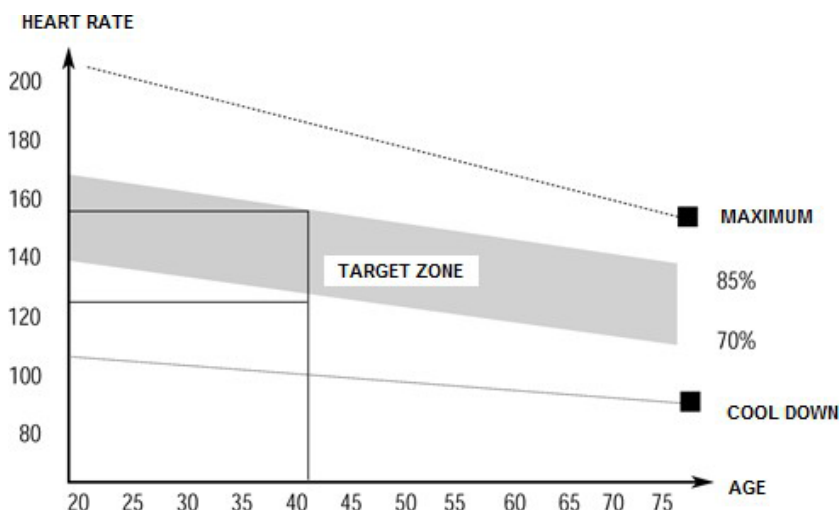
1. BEMELEGÍTÉS

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 rezegjen.



2. EDZÉS

Ez a szakasz a fizikailag legigényesebb 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.

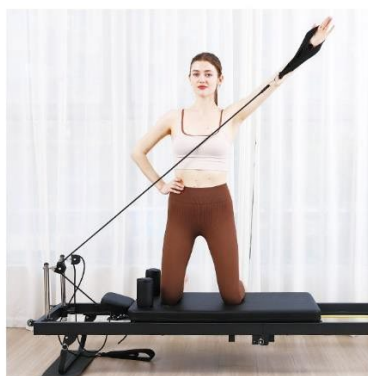
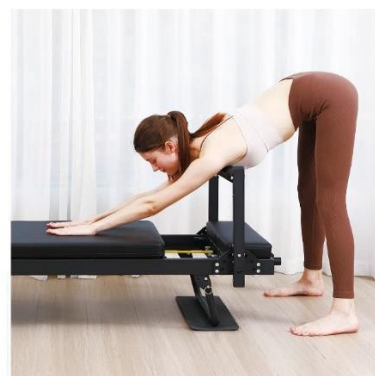
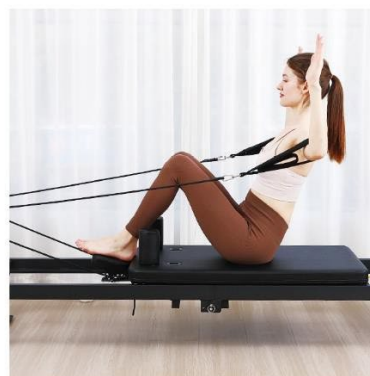
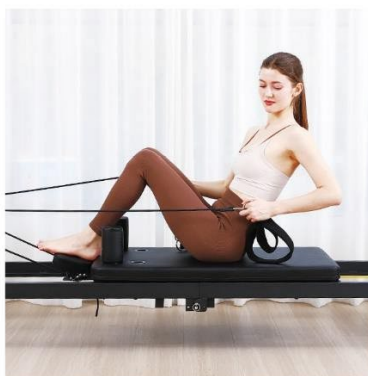
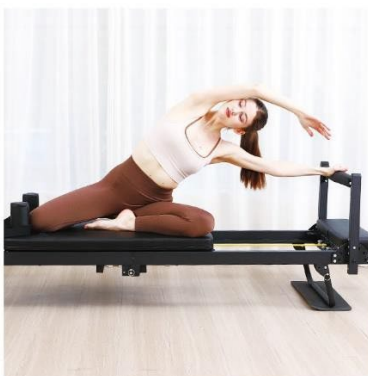
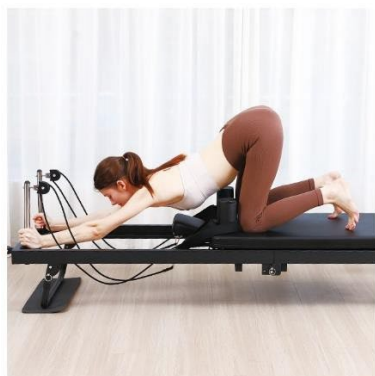
IZOMFORMÁLÁS

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.

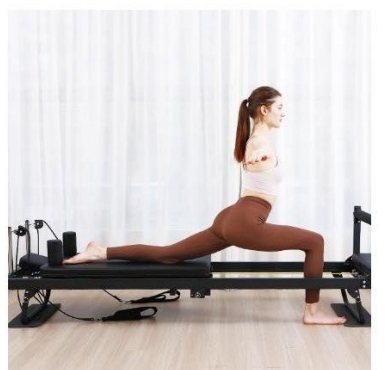
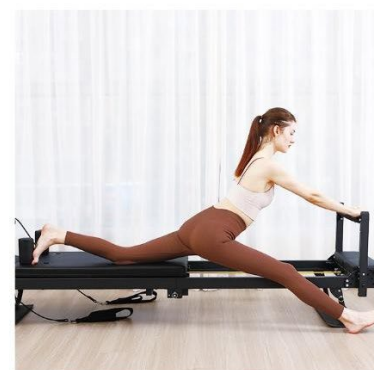
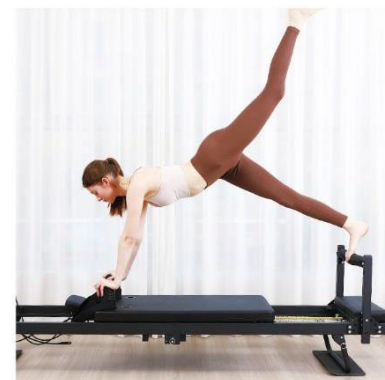
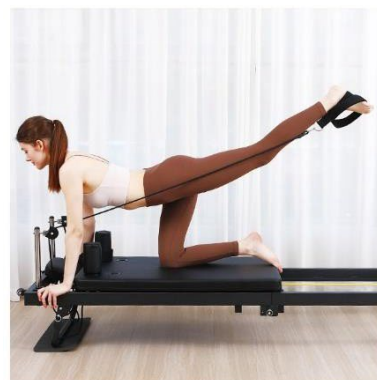
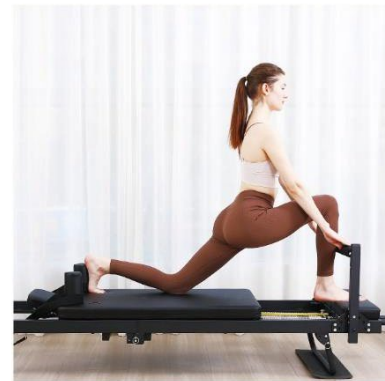
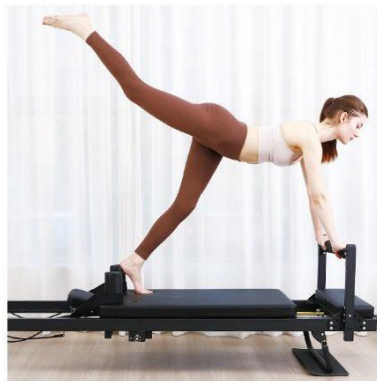
FOGYÁS

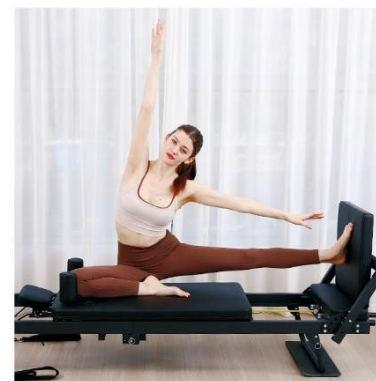
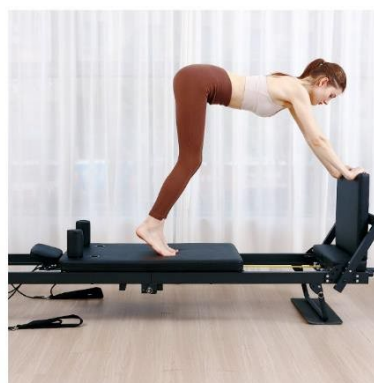
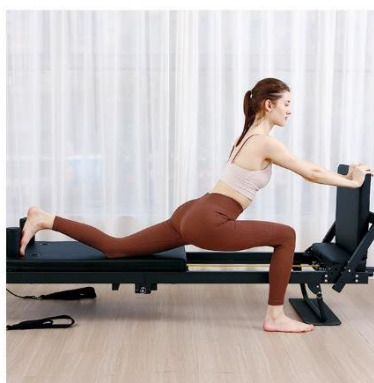
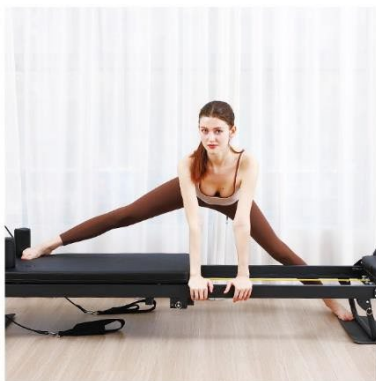
Az elégetett kalóriák száma az edzés hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint a fitness edzésnél, de a cél más.

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.

- A terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségben tárolja.
- 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 hulladéklerakóhelyen.

A megfelelő ártalmatlanítással hozzájárulsz a környezet és a természeti erőforrások védelméhez. Ezen felül hozzájárulsz az emberi egészség védelméhez is. Ha nem vagy biztos a helyes ártalmatlanítás módjában, fordulj a helyi hatóságokhoz, hogy elkerüld a jogszabályok megsértését vagy a szankciókat.

Ne dobja az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem adja le őket az újrahasznosító ponton.