HASZNÁLATI UTASÍTÁS – HU

IN 5500 Egyenes fekpad inSPORTline LKU11010

TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ 3
ALKATRÉSZLISTA 3
ÖSSZESZERELÉS..... 4
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ 5
KÖRNYEZETVÉDELEM..... 6

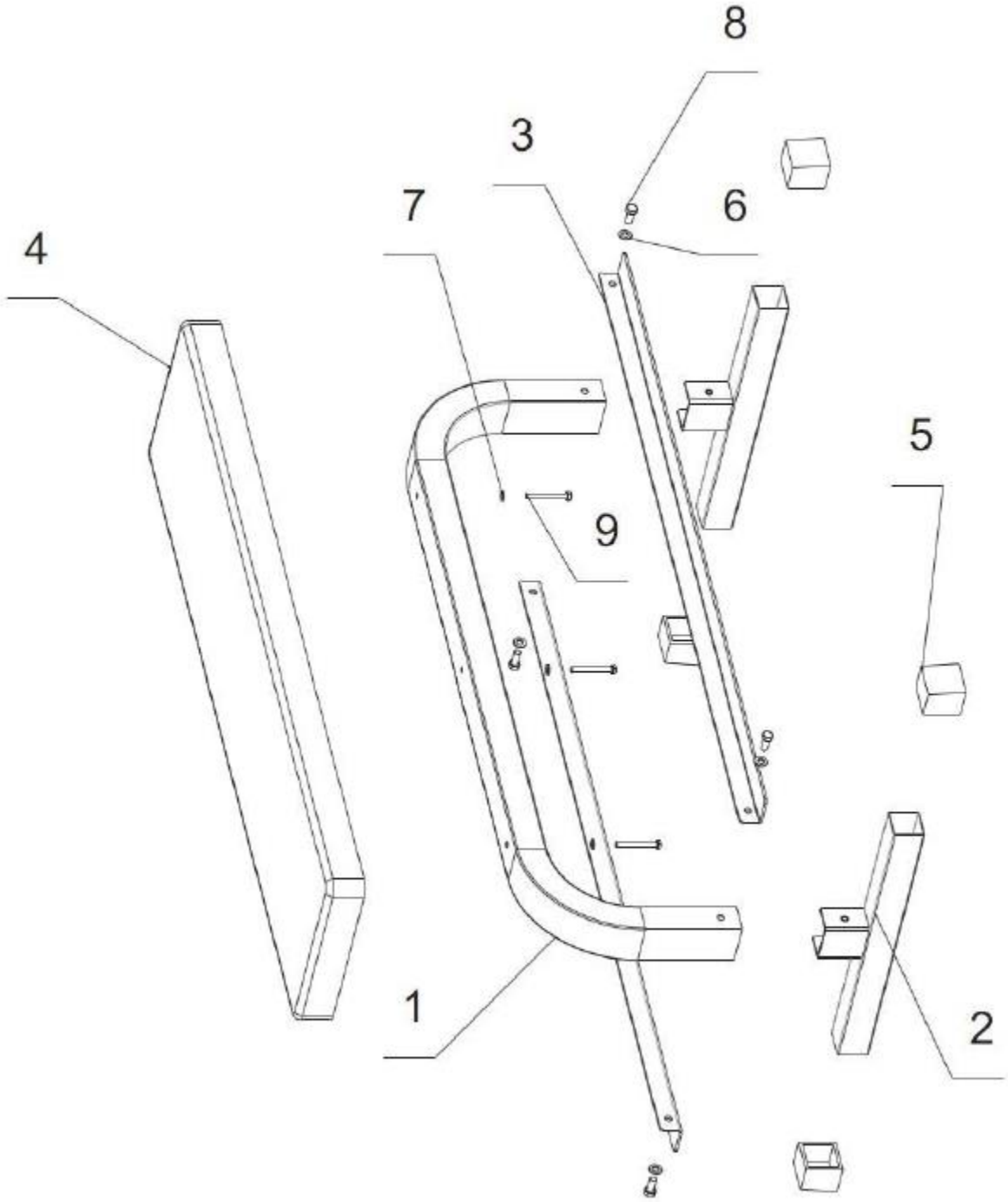
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

Kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvet a termék használata előtt, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
A termék összeszerelése és a használata előtt gondosan olvassa el a kézikönyvet a sérülések elkerülése érdekében. Tájékoztasson minden felhasználót a termék biztonságos használatáról.
 A testmozgás megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosa tanácsot adhat az optimális terhelésről és az edzés gyakoriságáról. A nem megfelelő használat sérüléshez vezethet. Különösen abban az esetben konzultáljon állapotáról, ha gyógyszereket szed vagy sérülést szenvedett.
Ha hányingert vagy más rendellenességet tapasztal, hagyja abba a testmozgást. Ne edzen, ha úgy érzi:
 mellkasi fájdalom vagy nyomást érez, szabálytalan szívverést, légszomjat, hányingert tapasztal vagy ha szédül. Ha bármilyen egészségügyi problémát észlel, azonnal forduljon orvosához.
 A készüléket csak felnőttek használhatják. Ne hagyjon gyermekeket vagy háziállatokat felügyelet nélkül a készülék közelében.
 Helyezze a gépet egy sima és szilárd felületre. A padló védelme érdekében használjon védőszőnyeget. Tartsa távol a helyiség egyéb berendezéseitől min. 0,6 m-re.
 A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően meg van-e húzva. Azonnal cserélje ki a sérült vagy kopott alkatrészeket. A megfelelő karbantartás meghosszabbítja a berendezés élettartamát.
 Egyetlen állítható alkatrész sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
 A készüléket csak a kézikönyvnek megfelelően használja. Azonnal cserélje ki a kopott alkatrészeket. Ne gyakoroljon sérült gépen.
Edzés közben viseljen megfelelő ruhát. Kerülje a túl laza ruhákat, amelyek könnyen beakadatnak a termék kiálló részeibe. Viseljen sportcipőt.
 Ne használja a készüléket szabadban vagy víz közelében.
 A készülék nem alkalmas terápiás célokra.
 Ne edzen a készülékkel körülbelül 1 órán belül étkezés előtt és után.
 Az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatot.
 A fekpad méretei: hossz 121 cm x szélesség 49,5 cm x magasság 45 cm
 Súlyhatár: 150 kg (felhasználó + súly)

ALKATRESZ LISTA

SZÁM	SPECIFIKÁCIÓ	LEÍRÁS	DB
1		Ívelt tengely	1
2		Láb	2
3		Vas szög	2
4		Háttámla	1
5		Műanyag négyszög láb	4
6		Sima alátét	4
7		Sima alátét	3
8	M10X25	Hatlapfejű csavar	4
9	M8X65	Hatlapfejű csavar	3

ÖSSZESZERELÉS



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

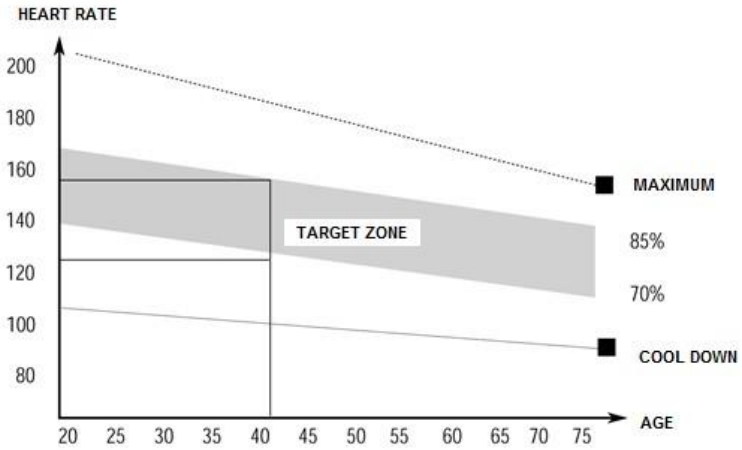
1. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

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.

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, cask lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitnesz 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.

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az izzadságot a korrózió elkerülése érdekében. Tisztítsa a készüléket puha ruhával és enyhe tisztítószerekkel. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészeken.
2. Megnövekedett gépzaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, jól szellőzött és száraz helyen kell tárolni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

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.