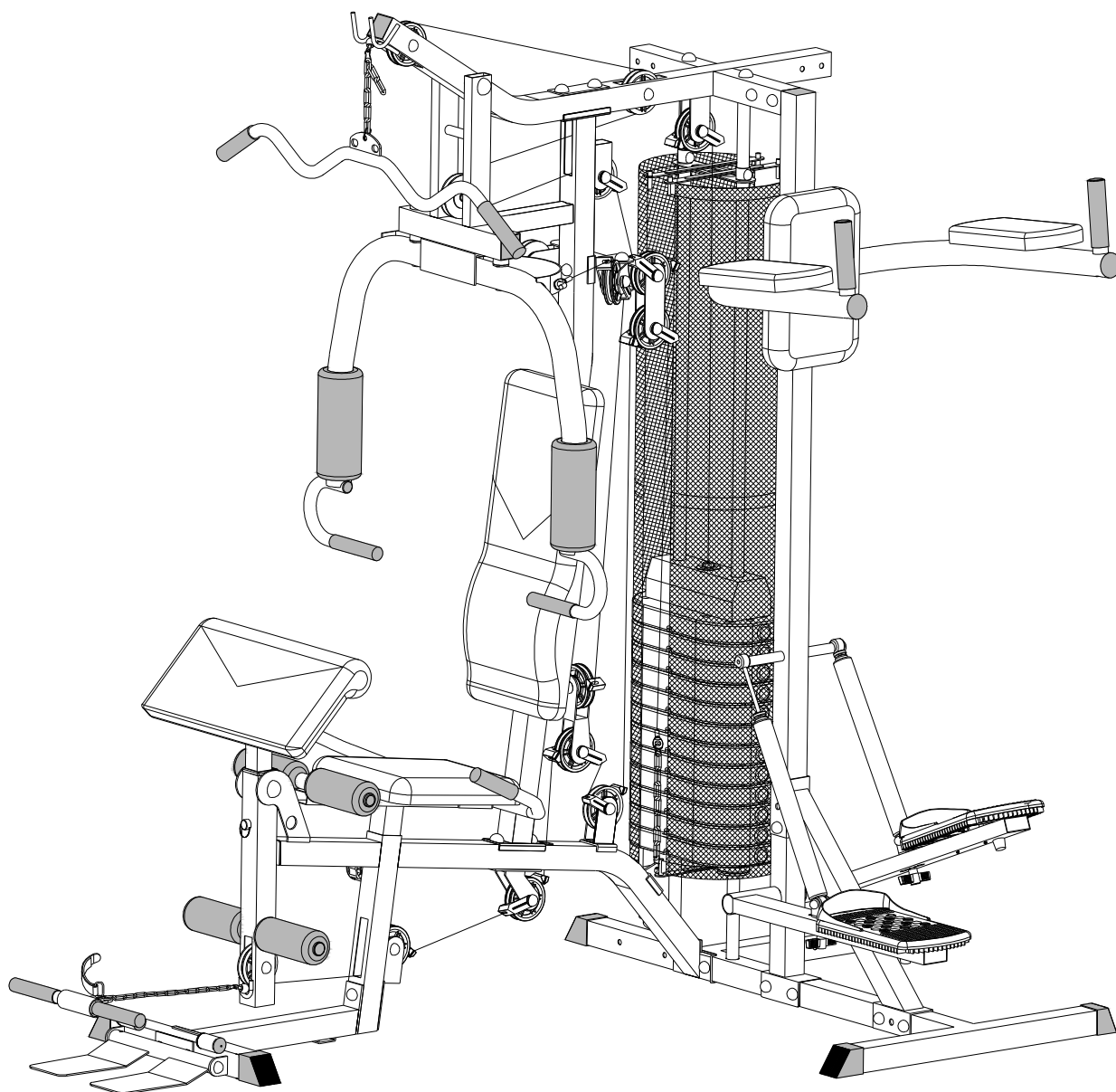


inSPORTline
fitness equipment

Használati utasítás ATHLET edzőtorony



A JÓTÁLLÁSÉRT ÉS A SZERVIZÉRT FELEL:

Insportline kft, Kossuth Lajos utca 65, Esztergom

www.insportline.hu

tel/fax: +36 3331 3242

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Annak ellenére, hogy igyekszünk minden gyártással kapcsolatos hibát elhárítani, azok mégis lehetségesek. Abban az esetben, ha bármi hibát észlel lépjen kapcsolatba az eladóval vagy a szervizzel. A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használja, a jótállás automatikusan érvényét veszti.

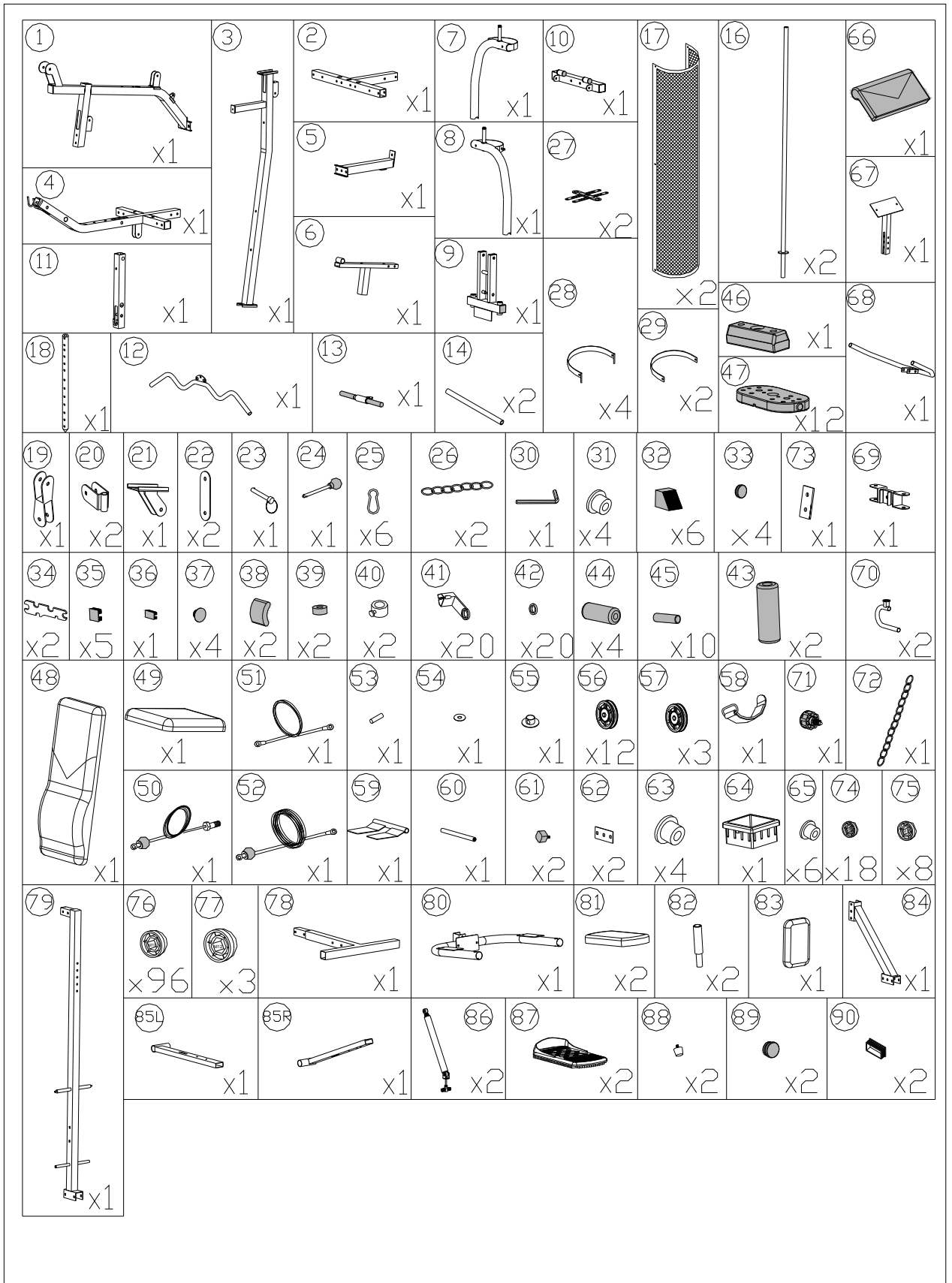
Fontos információk:

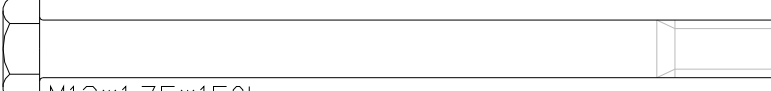
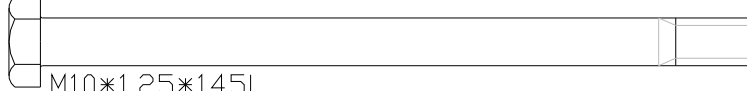



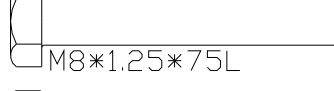



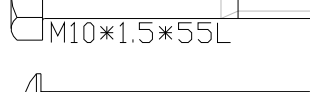


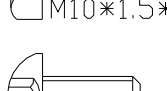
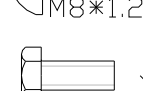









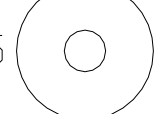

1. a gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Nem felel meg ipari célokra, ne tegye ki nagy terhelésnek.
2. a helytelen használat károsíthatja egészségét.
3. a torna megkezdése előtt konzultáljon orvosával
4. a gyártó és az eladó nem vállal felelősséget, a sérülésekért, amit a gép helytelen összeszerelése okoz

Biztonsági információk:

A balesetek elkerülése érdekében tartsa be a következő utasításokat:

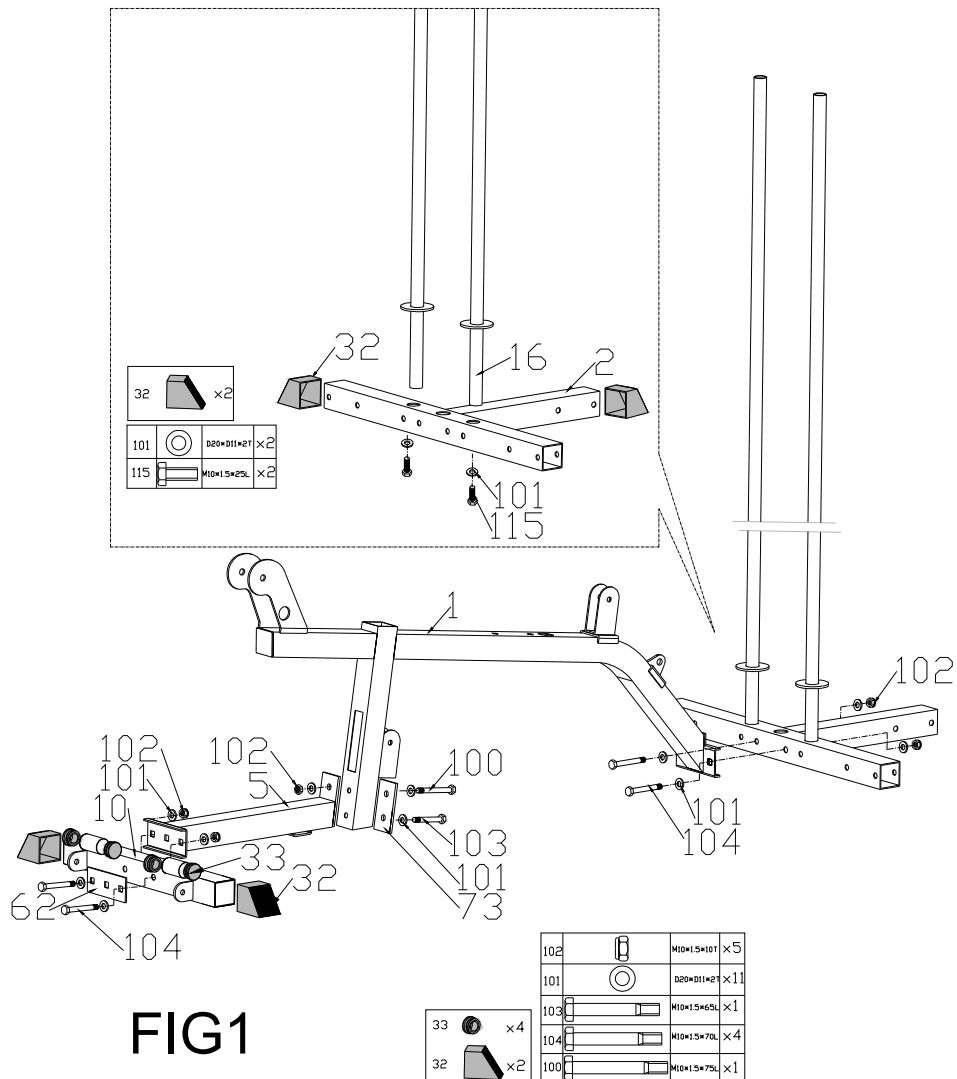
1. a gép maximális teherbírása 130 kg.
2. A gép a HC osztályba tartozik. Csak otthoni használatra alkalmas
3. A gépet ne használja nem szellőző helyiségekben.
4. Magas hőmérséklet, nedvesség és víz károsíthatja a gépet.
5. A computer automatikusan megáll, ha abbahagyja a taposást.
6. Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást.
7. A gépet egyenes és stabil felületen helyezze el
8. Ne álljon a nyeregére, sem a kormányra.
9. A gép körül minden oldalról hagyjon 2 m szabad helyet.
10. Tartsa be a nyeregrúd minimális beállítását.
11. A helytelen vagy a túlzásba vitt torna károsíthatja egészségét.
12. Rendszeresen ellenőrizze egyes részeket. Abban az esetben, ha hibát észlel ne használja tovább a gépet, amíg a hiba nincs elhárítva.
13. Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és az anyákat, kellően meg vannak-e húzva
14. Gyermeket és háziállatokat ne hagyjon a gép közelében felügyelet nélkül.
15. Ez a gép nem játék.



- 113  ×1
M12*1.75*150L
- 108  ×1
M10*1.25*145L
- 114  ×1
M10*1.25*95L
- 111  ×1
M10*1.5*78L
- 100  ×11
M10*1.5*75L
- 120  ×2
M8*1.25*75L
- 104  ×16
M10*1.5*70L
- 103  ×8
M10*1.5*65L
- 112  ×9
M10*1.5*60L
- 119  ×2
M10*1.5*55L
- 123  ×4
M6*1*55L
- 109  ×2
M10*1.5*40L
- 115  ×6
M10*1.5*25L
- 121  ×6
M8*1.25*20L
- 116  ×14
M6*15L
- 118  ×16
M6*1*6T
- 110  ×2
M8*1.25*8T
- 102  ×40
M10*1.5*10T
- 107  ×1
M12*1.75*12T
- 117  ×34
D14*D6.5*0.8T
- 105  ×4
D19*D8.5*1.6T
- 101  ×92
D20*D11*2T
- 106  ×3
D24*D13.5*2.5T
- 125  ×4
D28*D8.5*3T
- 124  ×4
D15.4*D8.2*2T

Összeszerelés

1. LÉPÉS



1. Rögzítse a hátsó stabilizáló rudat (2), valamint a súlyokra való 2 rudat (16) 2 lapos alátéttel (101), 2 csavarral (115) és 2 takaróval (32).
2. Rögzítse a hátsó stabilizáló rudat és a fő részt (1) stabilizáló alátét segítségével (62), lapos alátéttel (101), nylon anyával (102) és csavarokkal (104).
3. Rögzítse a lábak támaszrúdját (10) és az első stabilizáló rudat (5) stabilizáló alátétekkel (62), lapos alátéttel (101), nylon anyával (102) és csavarral (104), helyezze fel a láb takaróit (32) és a kerek takarókat (33) a rúdra (10).
4. Rögzítse a fő részt és az első stabilizáló rudat a rögzítőelem segítségével (73), lapos alátétekkel (101), csavarokkal (103, 100), valamint nylon anyával (102).

3. LÉPÉS

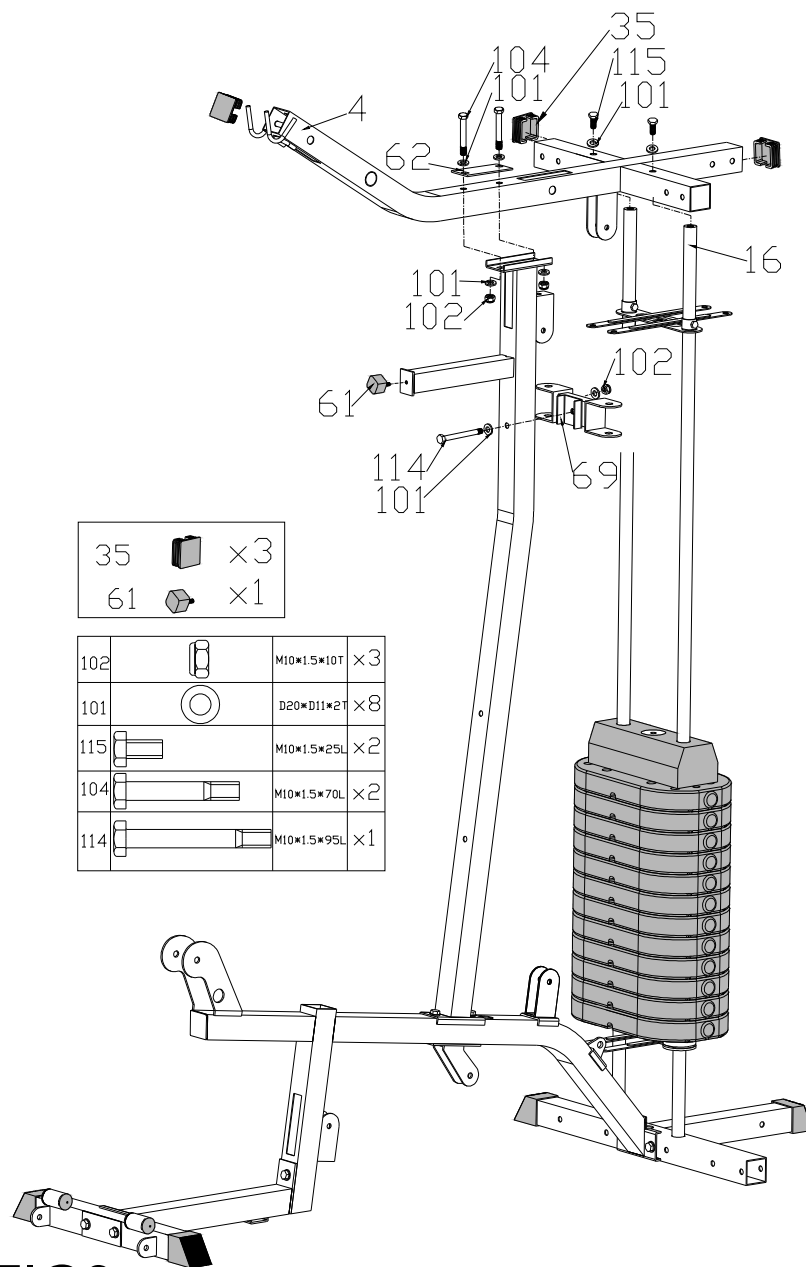


FIG3

1. Rögzítse a felső rudat (4) az első támaszra (31), 3 négyoldalú takaróval (35), majd két csavarral (104), 4 lapos alátéttel (101), 1 stabilizáló alátéttel, 2 nylon anyával (102), 2 csavarral (115), 2 lapos alátéttel (101), majd rögzítse a gumi tömitőt az első vertikális rúdra (3).
2. Rögzítse az egyszerű csigatámaszát (69) az első vertikális rúdra 1 csavarral (114), 2 lapos alátéttel (101) és 1 nylon anyával (102).

4. LÉPÉS

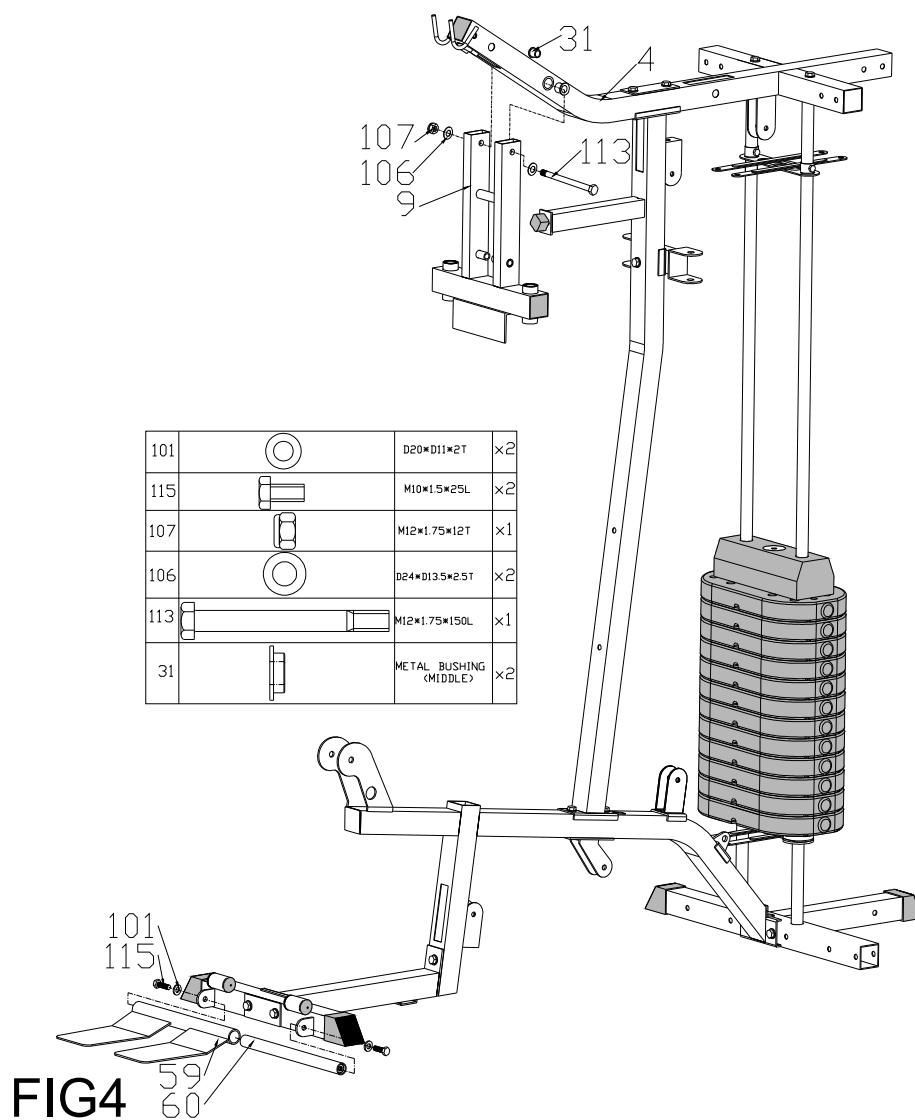


FIG4

1. Rögzítse a pillangó rudat (9) a felső rúdhoz (4) csavarokkal (113), 2 lapos alátéttel (106), 1 nylon anyával (107) és 2 szorítóval (31).
2. Helyezze be a lábtámaszok tengelyét (60) a támaszokba, majd rögzítse azokat a rúdhoz (10) 2 csavarral (115), 2 lapos alátéttel (101).

5. LÉPÉS

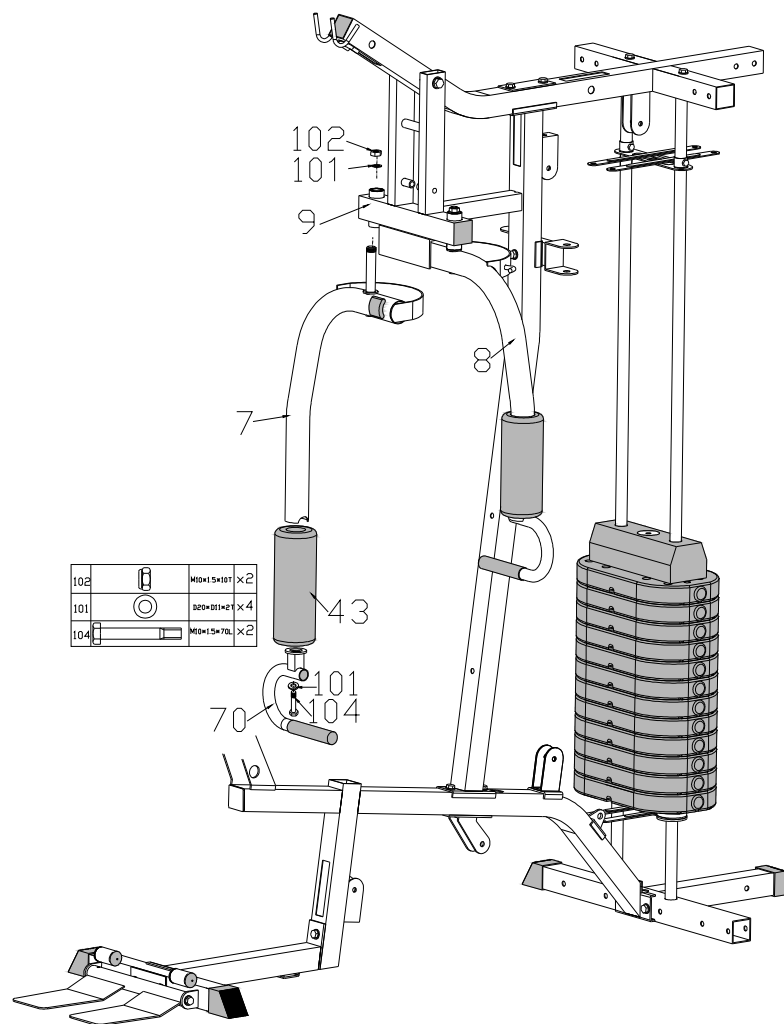


FIG5

1. Rögzítse a jobb és bal oldali pillangó vállat (7 a 8) a pillangó rúdhoz (9) 2 nylon anyával (102), 1 lapos alátéttel (101).
2. Húzza fel a szivacs markolatot (43) a pillangó karokra, majd rögzítse a markolatokat (70) a karokra lapos alátéttel (101), 1 csavarral (104) majd húzza fel a szivacs markolatot (45) a kar végére.

6. LÉPÉS

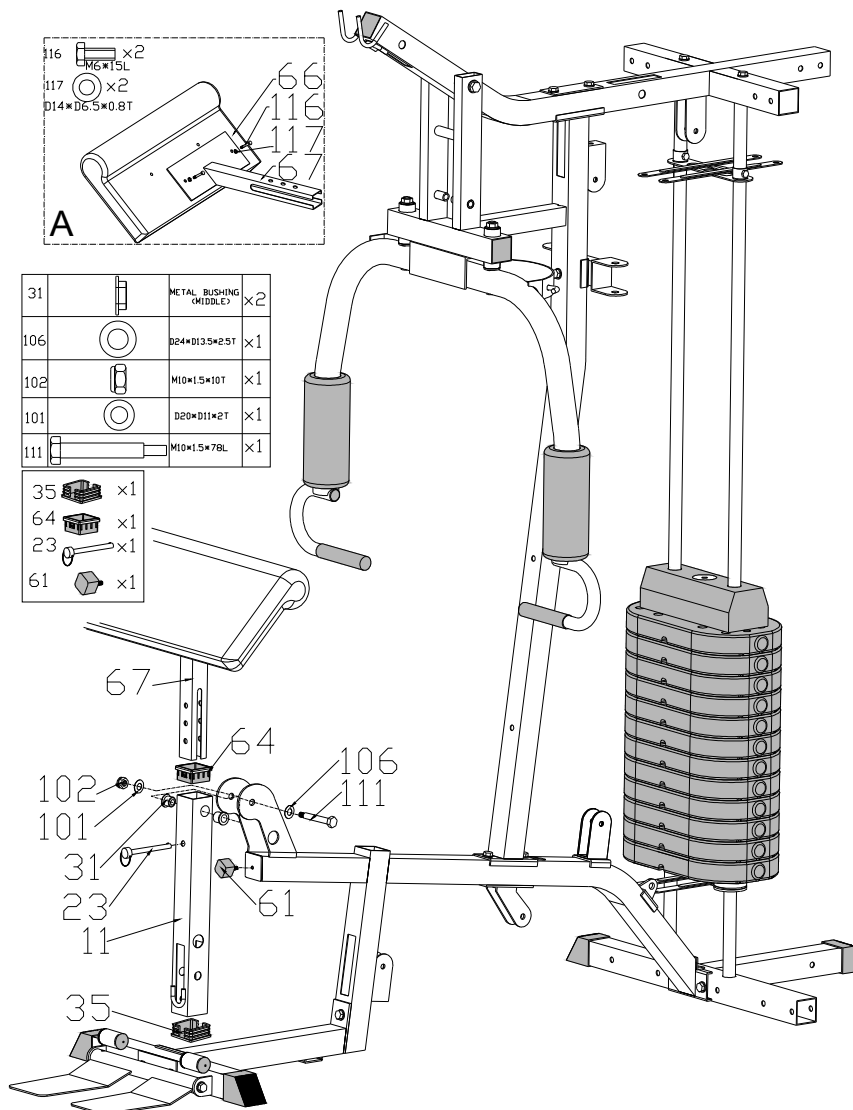


FIG6

1. Rögzítse az emelőt (11) a fő részhez 2 kapoccsal (31), lapos alátéttel (101), 1 lapos alátéttel (106), 1 nylon anyával (102) és 1 csavarral (111), majd rögzítse a kocka alakú takarót (35) a rúdra (11).
2. Helyezze a gumi tömítőt (61) a fő részre (1).
3. Helyezze a kéztámaszt (66) a támasz rúdja (67) 2 lapos alátéttel (117) és 2 csavarral (116).
4. Helyezze a kocka alakú takarót (64) és rudat (67) a lábazórúdba (11) és a kapoccsal rögzítse (23).

8. LÉPÉS

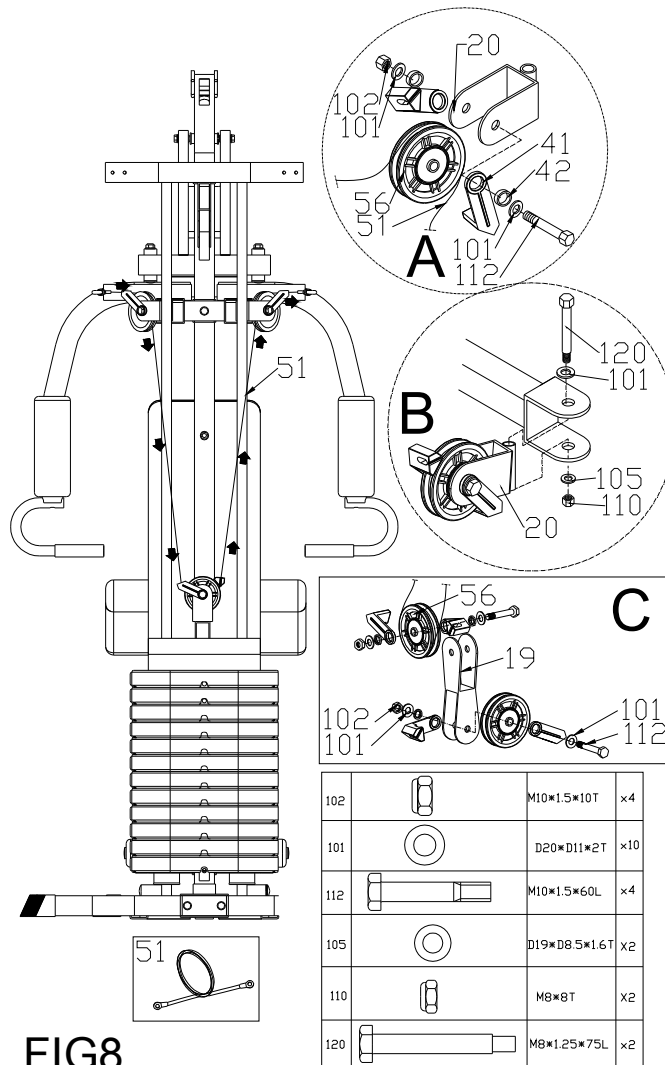


FIG8

a kötéel és csiga összekötése:

1. Akassza be a kötéel egyik végét a jobb oldali pillangó vállhoz (7) a másik végét húzza át a csigán, ugyanakkor rögzítse a csigát (56) a támaszra (20) 2 műanyag karikával (42), 2 kötéelvezetővel (41), 2 lapos alátéttel (101), 1 csavarral (112), és 1 anyával (102). Majd rögzítse a rudat a jobb vállra 1 csavarral (120), 1 lapos alátéttel (101), 1 lapos alátéttel (105) és egy anyával (110).
2. ezek után a kötéel lefelé megy a csiga tartóján (19), szintén rögzítenie kell a csigát (56) a tartóra 2 karikával (42), 2 vezetővel (41), 2 lapos alátéttel (101), 1 csavarral (112) és 1 anyával (102).
3. majd felfelé megy, a másik végét rögzítse a pillangó bal vállára. A bal oldal rögzítése ugyanolyan mint a jobb oldali

9. LÉPÉS

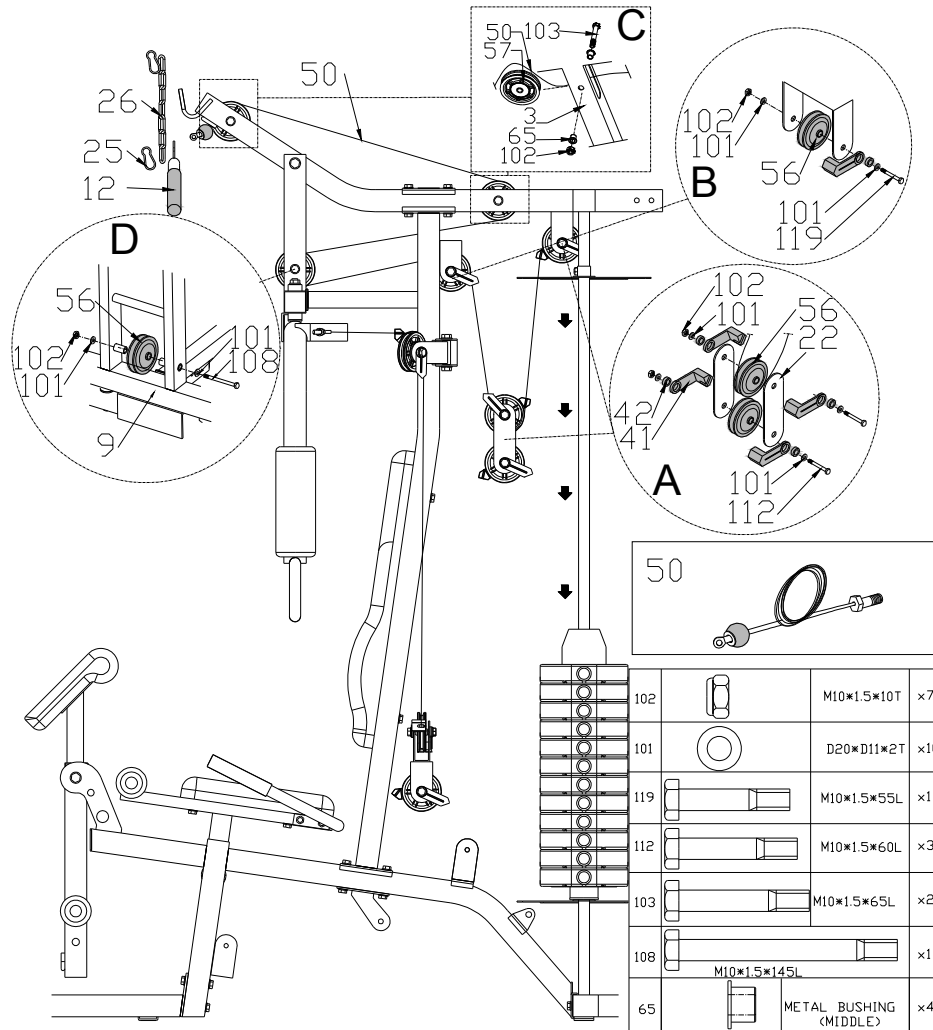
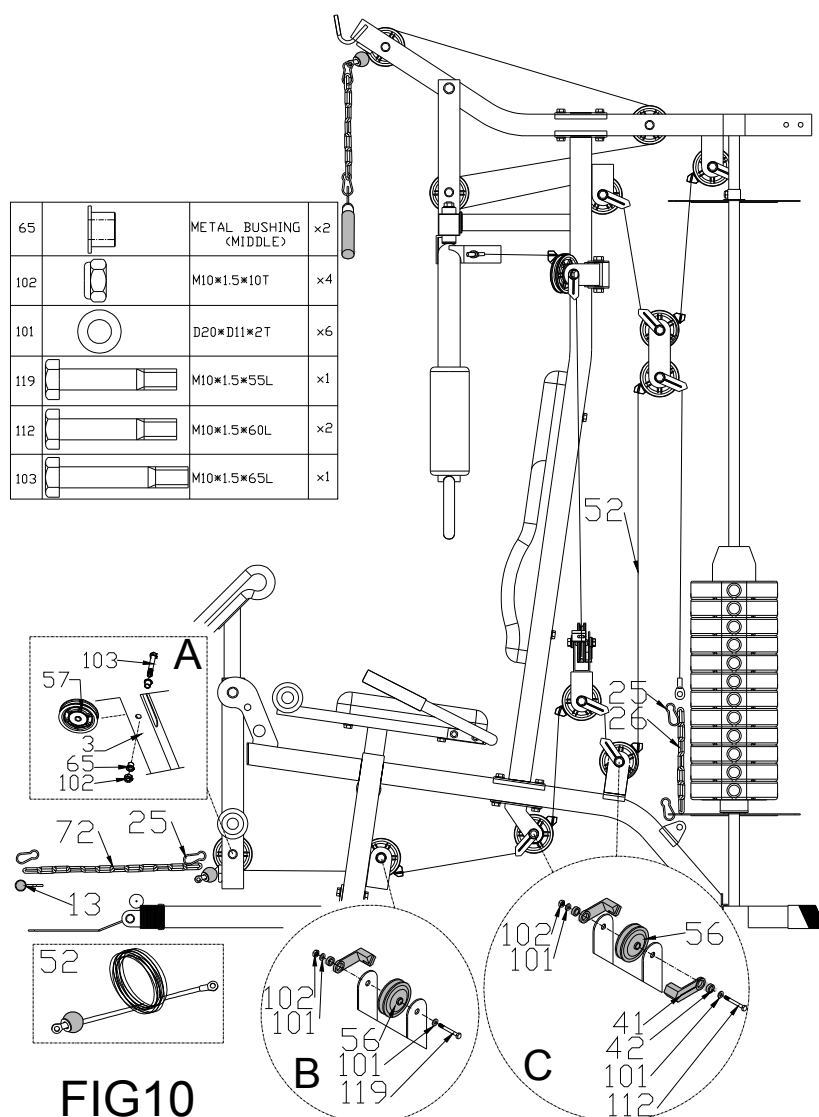


FIG9

kötél összekötése (50) lapos csigával (57) és csigával (56):

1. a kötélt úgy helyezkedik el, ahogy az a képen is látható: a csiga egyik végéről rögzítse a másik (56) csigához (57).
2. csigák rögzítése (56) A: rögzítse a csigát alátét közé (22) 2 karikával (42), 2 kötéltartóval (41), 2 lapos alátéttel (101), 1 csavarral (112) és 1 anyával (102).
3. csiga rögzítése (56) B: rögzítse a csigát a rúdhoz 2 karikával (42), 2 kötéltartóval (41), 2 lapos alátéttel (101), 1 csavarral (112) 1 anyával (102).
4. lapos csiga rögzítése a felső rúdhoz C: rögzítse a csigát csavarral (103), karikával (42), kapoccsal (65) anyával (102).
5. csiga rögzítése (56) a pillangó rúdhoz D: rögzítse a csigát 1 csavarral (108), 2 lapos alátéttel (101) anyával (102).
6. felső emelő rúd (12) összekapcsolása a kötélt egyik végével (50), 2 karabin segítségével (25), és 1 kötéllal (26). A kötélt másik végét kösse össze a súlyok rúdjával (18)

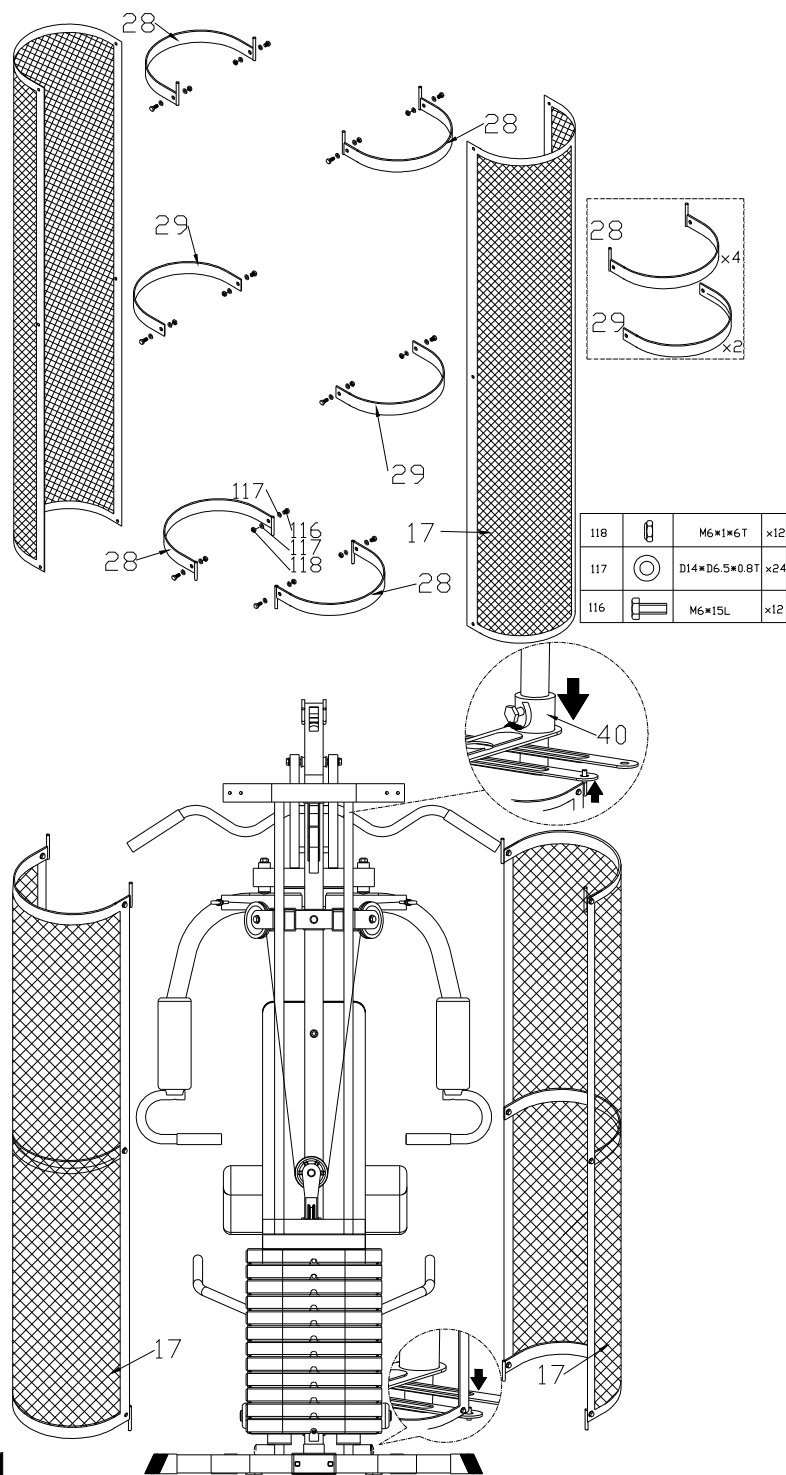
10. LÉPÉS



A kötel és csiga rögzítése:

1. a kötelet a képen látható mód szerint kell bekötni. Az egyik végétől a másikig 5 emelőcsiga található (56), melyek már 10, 11 –es lépésben rögzítve voltak, mikor rögzítette a kötelet (50) és (51) és 1 lapos csigát is (57).
2. lapos csiga rögzítése (57) A: rögzítse a csigát a lábak rúdjaára 1 csavarral (103), 1 kapoccsal (65) 1 anyával (102).
3. emelőcsiga rögzítése (56) B: rögzítse a csigát 1 csavarral (119), 2 lapos alátéttel (101), karikával (42), kötélfűzővel (41) anyával (102).
4. emelőcsiga rögzítése C: 1 csavarral rögzítse (112), lapos alátétekkel (101), karikával (42) kötélfűzővel (41).
5. Kösse össze az alsó emelőrudat (13) a kötel egyik végével (52) 2 karabinnal (25) kötélfűzővel (72). A másik végét kösse össze karabinnal (25) a fő részel kötélfűzővel (26) és karabinnal (25).

11. LÉPÉS



11

1. Tartó rögzítése csavarokkal(28)tartóval (29) a súlyok körül (17) csavarokkal (116), lapos alátétekkel(117) anyával (118). Ügyeljen arra, hogy a tartóban a fentiekben a kapocs felfelé álljon, ha a tartó lefelé a kapocs is lefelé álljon, melyek a kereszttartóhoz lesznek rögzítve (27).
2. fentre a takaró súlyra (17), tegye a kereszt tartót (27) és kösse össze a kapoccsal a tartóban (28) majd rögzítse két szorítóval (40) a súlyrúdon át (16).

12. LÉPÉS

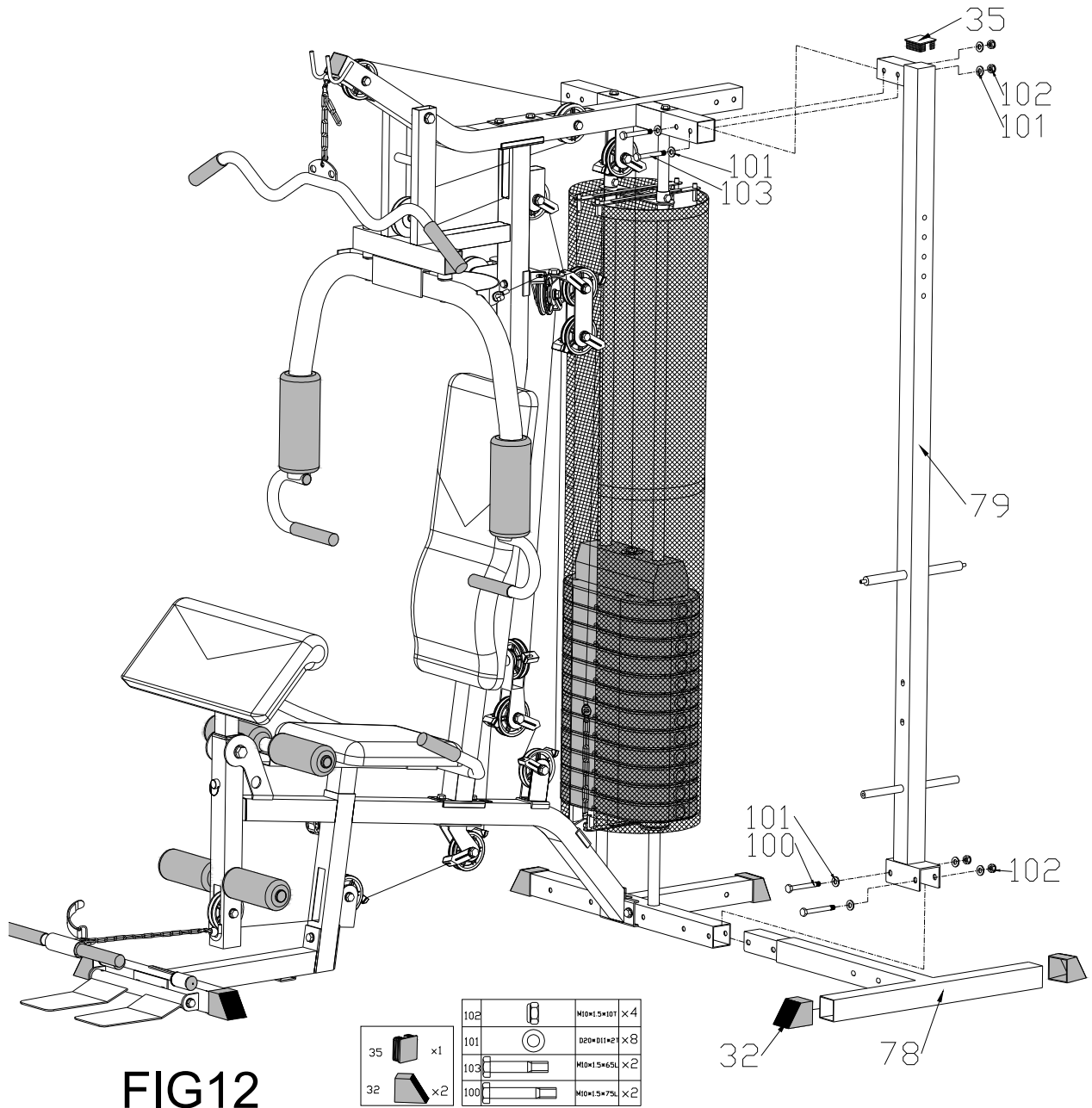


FIG12

1. Kösse össze a hátsó vertikális rudat (79) a fő résszel (1), a hátsó stabilizáló rúddal (78) 2 csavar segítségével (100), 4 lapos alátéttel (101), 2 anyával (102). Ezek után kösse össze a hátsó vertikális rudat a felső támasszal 2 csavar segítségével (103), lapos alátétekkel (101), és 2 anyával (102).
2. Helyezze a takarókat (32) a hátsó stabilizáló rúdra (78)

13. LÉPÉS

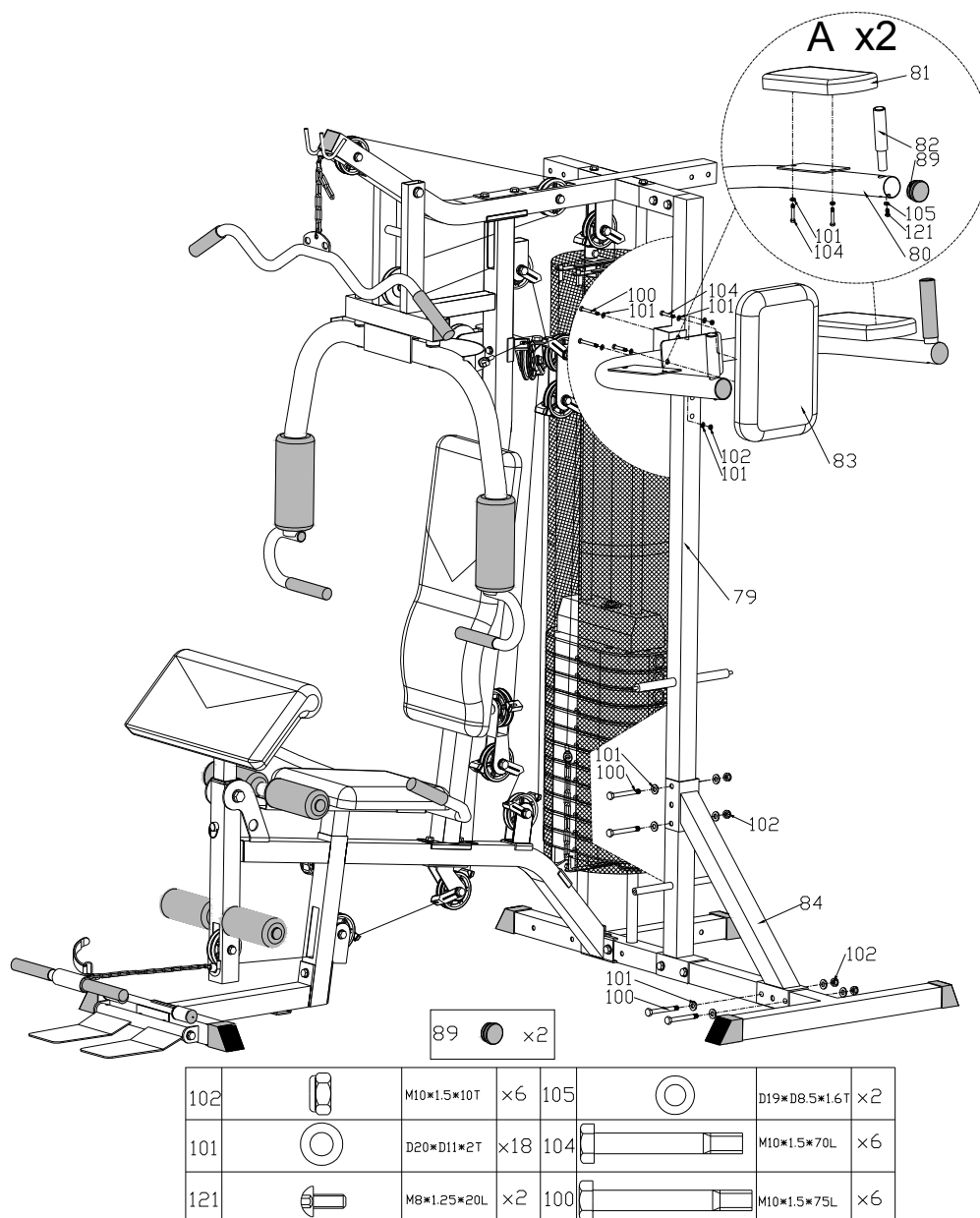
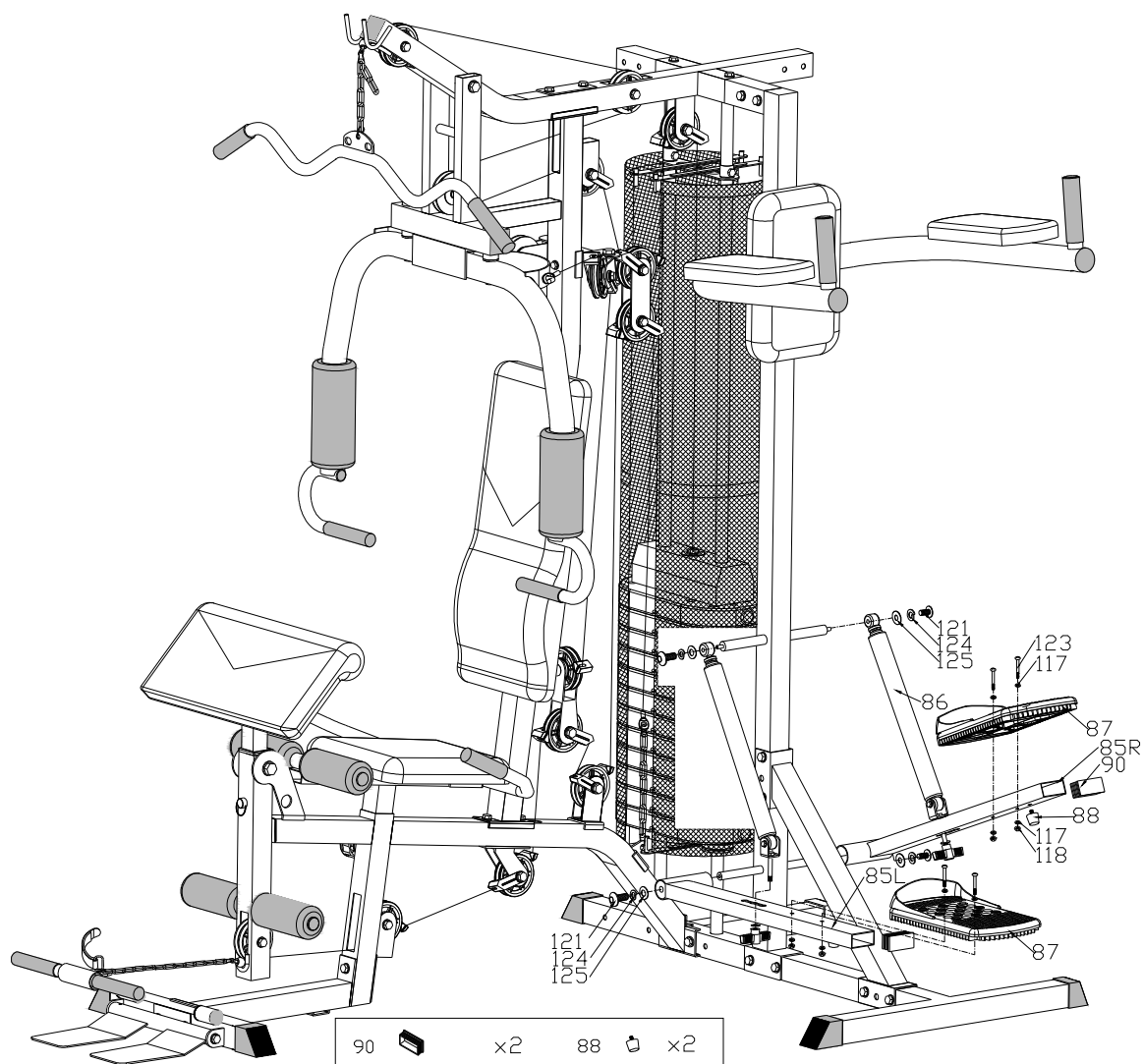


FIG13

1. Rögzítse a támaszrudat (84) a hátsó vertikális rúdra(79)és a hátsó stabilizáló rúdra(78) 4 csavarral(100), 8 lapos alátéttel (101) 4 anyával (102).
2. Rögzítse a karok rúdját (80) a hátsó vertikális rúdhoz (79) 2 csavarral (100), 4 lapos alátéttel (101), 2 anyával (102).
3. Rögzítse a kicsi háttámlát (83) a karok rúdjához (80) 2 csavarral (104), 2 lapos alátéttel (101).
4. Rögzítse a karok támaszát (81) a rúdhoz 4 csavarral (104), 4 lapos alátéttel (101).
5. Rögzítse a markolatot (82) a karok rúdjához 2 csavarral (121), 2 lapos alátéttel (105).
6. a rúd végére helyezze el a takarókat (89).

14. LÉPÉS









121		M8*1.25*20L	×4	118		M6*1*6T	×4
125		D28*D8.5*3T	×4	117		D14*D6.5*0.8T	×8
124		D15.4*D8.2*2T	×4	123		M6*1*55L	×4

FIG14

1. Rögzítse a 2 pedált (87) a pedálrúdra (85L a 85R) 4 csavarral (123), 4 lapos alátéttel 4 anyával (118).
2. Rögzítse a karokat (86) a pedálrúdra és a hátsó vertikális rúdra csavarral (121), 1 alátéttel (124), 1 lapos alátéttel (125) 1 T-csavarral, 1 lapos alátéttel

15. LÉPÉS

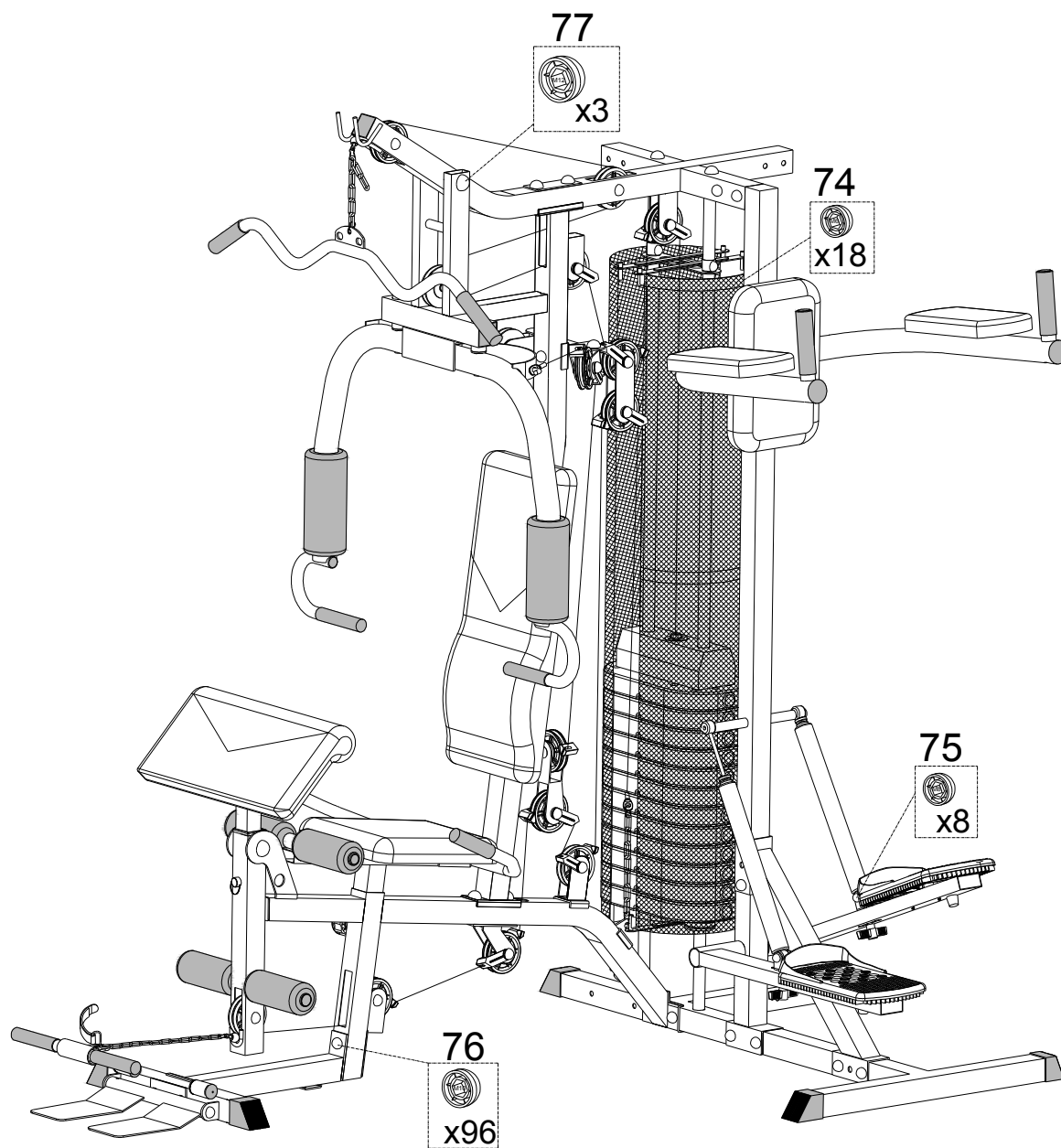
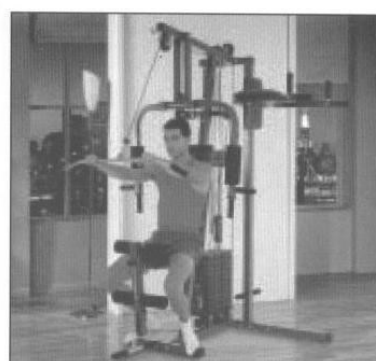
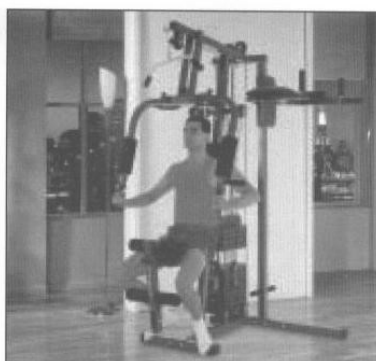


FIG15

Végül helyezze fel a csavarokra a takarókat M6 (74), M8 (75), M10 (76) a M12 (77).

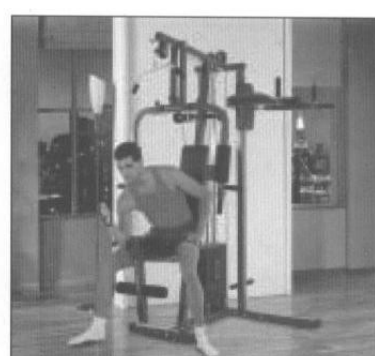
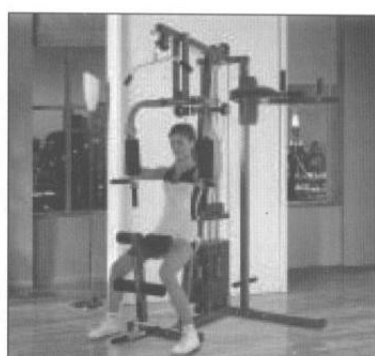
Gyakorlatok a toronnyal:



- **Húzások az alsó csigával**
A rudat rögzítse az alsó részhez. Üljön le és lábait kicsit hajlítottan helyezze a támaszra. Üljön egyenesen, ha húzza a súlyokat. Amikor engedi le őket kicsit görbítse be hátát.

- **Mellizmok**
Azokat a markolatokat használja, melyek a mellizmokhoz kell. Nyomja ki addig, amíg karjai nem egyenesek. A vertikális markolatot cserélje ki a horizontálisra. Ez más mozgást biztosít.

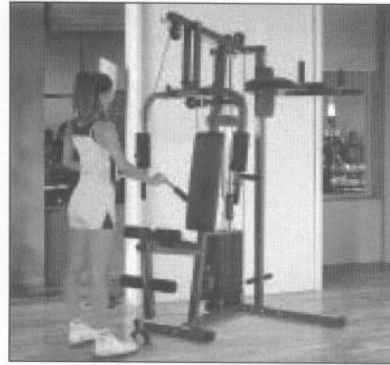
- **Rúd lehúzása nyújtott karokkal**
Rögzítse a rudat a fenti kötélel, üljön le háttal a támlának és fogja meg a markolatot. Húzza le a rudat köríves mozdulattal. Nyomja kicsit előre, hogy az ív minél nagyobb legyen.



- **Széles hátizom**
Kösse össze a rudat a felső csigával. Üljön le arccal a támlának. Ezután húzza a rudat a háta mögé minél mélyebbre. Ezzel megmozgatja hátizmait.

- **Pillangó**
Lazítsa meg a csavarokat, hogy karját szabadon használhassa. Fogja meg a markolatot, majd könyökét enyhén hajlítsa be. Ezek után tolja kezeit egymás felé amíg bírja.

- **Bicepsz**
Fogassa fel a rudat és könyökét helyezze behajlított térdre, így az alkar emelgetésével a bicepszt edzi.



- **Mellizmok**

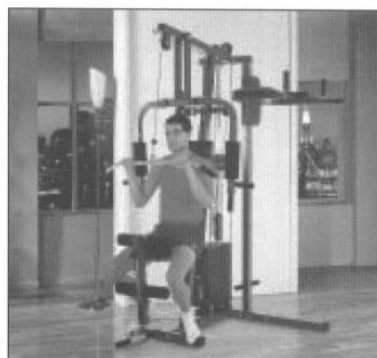
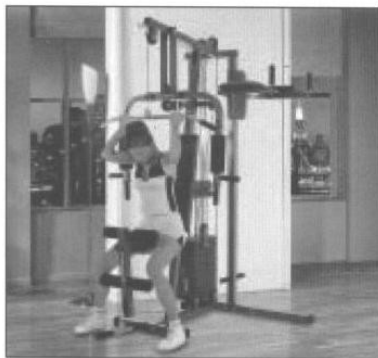
Lazítsa meg a csavart, hogy karjai szabadon mozoghassanak. Karjai párhuzamosan helyezkedjenek el a földdel. Karjait nyomja össze.

- **Tricepsz felső csigával**

Kösse össze a rudat a felső kötéllel. Álljon szembe a géppel terpeszben. Karjai válla szélességével egyezzenek. A rudat húzza lefelé. Könyökét egész idő alatt tartsa szorosan maga mellett. Ugyanakkor a csukló se mozogjon a gyakorlat végzése közben.

- **Bicepsz**

Kösse össze a rudat az alacsonyabb kötéllel. Fogja meg a rúd tartóják és álljon egyenes karokkal. Könyökét nyomja a testével ellenkező irányba. A súly emeléséhez alkarját használja.



- **Has és hátizmok**

Kösse össze a rudat a felső kötéllel. Ezután a gumi részeket helyezze alacsonyabbra. Lábaik nyomja a hengerekre, majd szorítsa össze. Dőljön előre és a rudat húzza annyira mélyen a háta mögé

amennyire az lehetséges.

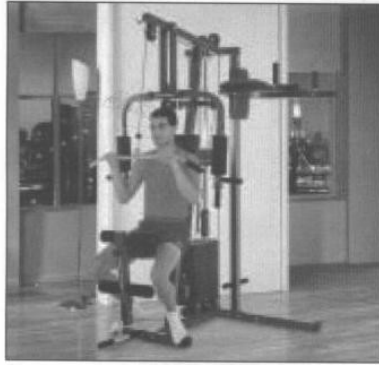
- **Csukló mozzgatása**

Kösse össze a rudat az alacsonyabb kötéllel és a gumi részeket helyezze a felső lyukba. Rögzítse könyökét minél jobban. Fogja meg a rúd markolatát, majd csuklóból

mozgassa fel- le.

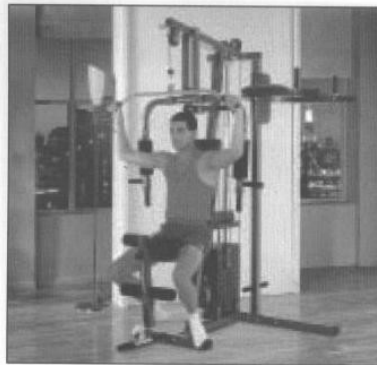
- **Karok edzése**

Kösse össze a rudat az alacsony kötéllel és helyezze el a gumi részeket a felső részen. Üljön le és dőljön előre. Markolja meg a rudat. A rudat felfelé húzza boltíves mozzdulattal.



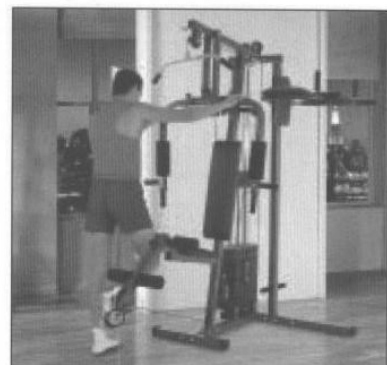
- **Tricepsz**

Kösse össze a rudat a felső csigával, támaszkodjon hátra és fogja meg a markolatot, a könyök mozgása nélkül húzza a rudat lefelé mellmagasságig.



- **Első nyomás rúd segítségével**

Kösse össze a hátaozó rudat a felső csigával karjait pedig emelje fel. Fogja meg a markolatot, üljön le, kicsit görbítse be hátát és a rudat húzza le mellmagasságig.



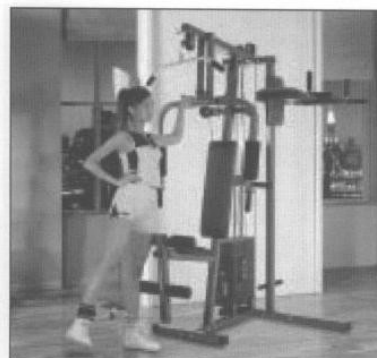
- **Térd edzése**

A gyakorlatot mindeket lábra felváltva végezze. Helyezze a gumi részeket a felső lyukba. Vádlíjával emelje a lábát olyan magasra, amennyire tudja.



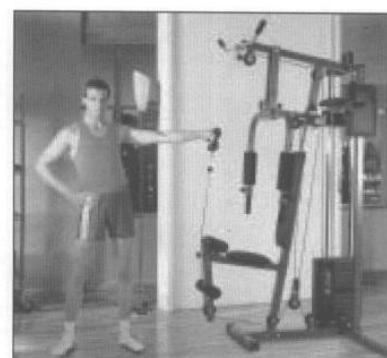
- **Hátsó izmok**

Kösse össze a lábtartót a csigákkal. Lépjen arccal a géphez. A lábtartót erősen rögzítse a lábaira. Lábát emelgesse hátrafelé.



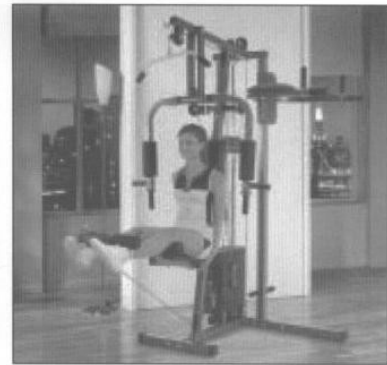
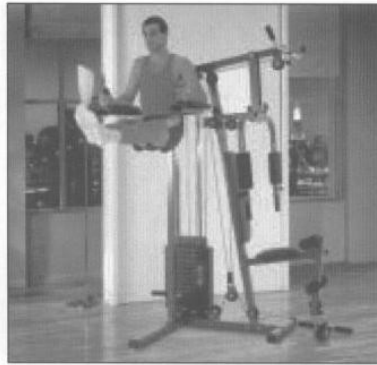
- **Csípő izmai**

A lábtartót rögzítse az alsó csigához. Rögzítse ahhoz a lábához, mellyel tornázni kíván. Lábát emelje oldalra.



- **Karemelés**

Markolja meg az alsó fogórészt, majd oldalt állva emelgesse feje felé.



- **Bicepsz alátéttel**

Rögzítse a bicepsz alátétet a rúdra, majd tegye fel a maximális súly, hogy az stabil legyen. A gyakorlathoz használjon

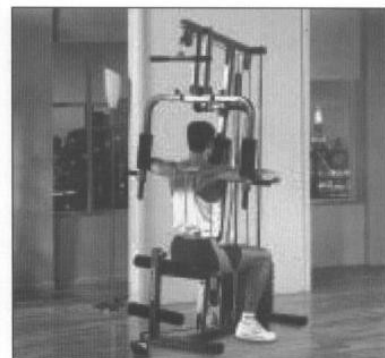
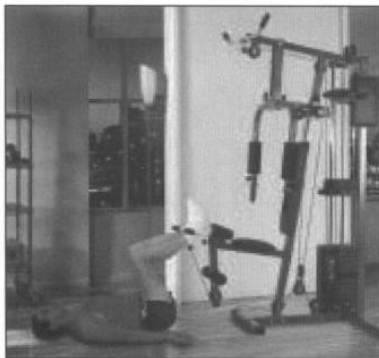
súlykokat is.

- **Alsó hasizmok**

Hátát támassza a háttámlának. Fogja meg a markolatot. Lábaikat emelje 90 fokos magasságba.

- **Súlyemelés lábbal**

A gumi részt helyezze a lábai közé, majd lassan emelgesse felfelé.



- **Térdemelés (hajlítások, alsó hasizmok)**

Kösse össze a rudat az alacsonyan lévő kötéllel. Feküdjön a földre és lábait emelgesse felfelé, A rudat helyezze a lábai közé és azokat emelje olyan magasra, amennyire bírja..

23. Saját testsúly emelése

Kapaszkodjon meg a vertikális támaszban és könyök hajlításával engedje le magát, majd ismét emelje fel

24. Hátizmok

Üljön le arccal a vertikális támasszal szembe, húzza szét karjait párhuzamosan a földdel, tolja szét hátra.

Karbantartás

Rendszeresen ellenőrizze a gép állapotát, főleg minden használatban levő 20. óra után.

A karbantartás magába foglalja:

1. Minden mozgó rész ellenőrzése, hogy a kenés megfelelő-e. Abban az esetben, ha a kenés nem megfelelő azonnal kenje be, szilikonos olajjal esetleg a varrógépekhez használt olaj is megfelel.
2. A stepper mozgó részeit minden használatban levő 30. óra után kenje be olajjal
3. Anyák és csavarok rendszeres ellenőrzése.
4. Tisztításhoz szappanosvizet használjon, ne használjon higítószeret.
5. A számlálót védje a nedvességtől és az izzadságtól.
6. Ügyeljen arra, hogy a számláló, a kábelek és az egész gép ne érintkezzen közvetlenül vízzel és napfénnel.
7. A gépet mindig meleg és száraz helyen tárolja.

FIGYELMEZETÉS

A gépet egyenes felületen helyezze el. Minden használat előtt ellenőrizze le a csavarokat.

A gép otthoni használatra ajánlott.

Jótállási feltételek:

1. A vázra a megvásárlás napjától kezdve 60 hónap garancia érvényes.
2. A computerre az eladás napjától kezdve 60 hónap garancia érvényes.
3. A többi részre 24 hónap garancia érvényes.

A jótállás a következő esetekben nem érvényes:

1. nem megfelelő felhasználás, helytelen összeszerelés, a nyeregrúd nem megfelelő elhelyezése, a pedálok nem megfelelő rögzítése
2. helytelen karbantartás
3. mechanikai károsodás
4. alkatrészek elhasználódása a mindennapi használat folyamán (pl a gumi vagy műanyag részek, mozgó részek stb.)
5. természeti csapások
6. nem hozzáértő beavatkozások
7. nem megfelelő kezelés, rossz elhelyezés, túl magas vagy alacsony hőmérséklet, víz okozta károk, nagy nyomás ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret

Figyelmeztetés:

4. Az edzést kísérő kerékpár által kiadott hangok és súrlódás nem gátolják a gép működését és használatát, így ez nem lehet reklamáció tárgya. Ezen jelenségeket általános karbantartással elkerülheti.
5. Figyelmeztetés: Az alap modelleknél koszorús csapágyakat használnak. Ezen csapágyak élettartama rövidebb lehet, mint a jótállási idő. Az élettartamuk kb. 100 óra.
6. A jótállás ideje alatt minden gyártással kapcsolatos hiba el lesz távolítva, hogy a termék kényelmesen használható legyen.
7. Csak az írásban beadott reklamáció fogadható el a hiba pontos megnevezésével

Eladás dátuma

pecsét és aláírás

Insportline Hungary kft.
Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom