

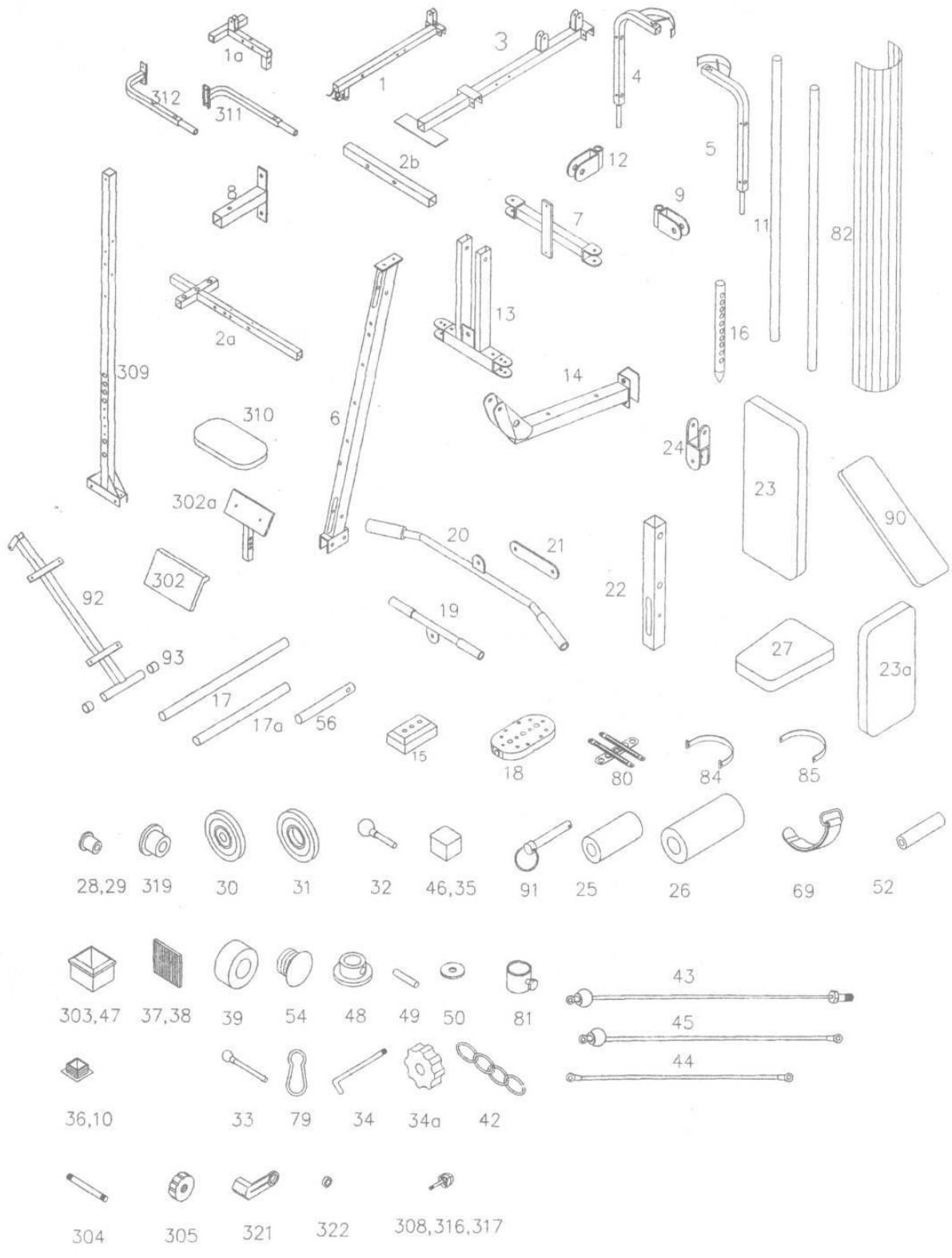
inSPORTline
fitness equipment

használati utasítás

PLUS edzőtorony
IN 190



A JÓTÁLLÁSÉRT ÉS A SZERVIZÉRT FELEL:
Insportlike kft, Kossuth Lajos utca 65, Esztergom
www.insportline.hu
tel/fax: +36 3331 3242



Biztonsági figyelmeztetés:

A torna megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét, aki edzéstervet is javasolhat Önnek.

MAXIMÁLIS FELRAKHTÓ SÚLY 100 KG!

Használat előtt figyelmesen olvassa el a következő instrukciókat:

1. Ügyeljen arra, hogy használat közben gyermekek ne tartózkodjanak a gép közelében. Gyerekeket ne hagyjon felmászni a gépre.
2. A gépet úgy helyezze el, hogy körülötte legalább 1m szabad hely legyen.
3. Rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok kellően meg vannak-e húzva.
4. Tisztítás nedves ronggyal. Ne használjon higítószeret.
5. Használat előtt ellenőrizze le, hogy a gép egyenes felületen helyezkedik-e el.
6. Mindig megfelelő sportruházatot viseljen.
7. Ne tornázzon 30-60 perccel az edzés előtt és után.
8. Edzés előtt mindig melegítsen be.
9. A gépet a célnak megfelelően használja. Abban az esetben, ha hibát észlel, vagy hibás alkatrészt talál, azonnal szakítsa meg az edzést és addig ne használja a berendezést, amíg a hiba nincs kijavítva
10. Maximális teherbírás 120 kg.
11. A gép az EN 957 normának felel meg és H.C osztályba tartozik. Otthoni használatra ajánlott.

Tárolás és használat:

A szerkezetet csak tiszta és záraz környezetben használja. Ne tárolja nedves helyen.

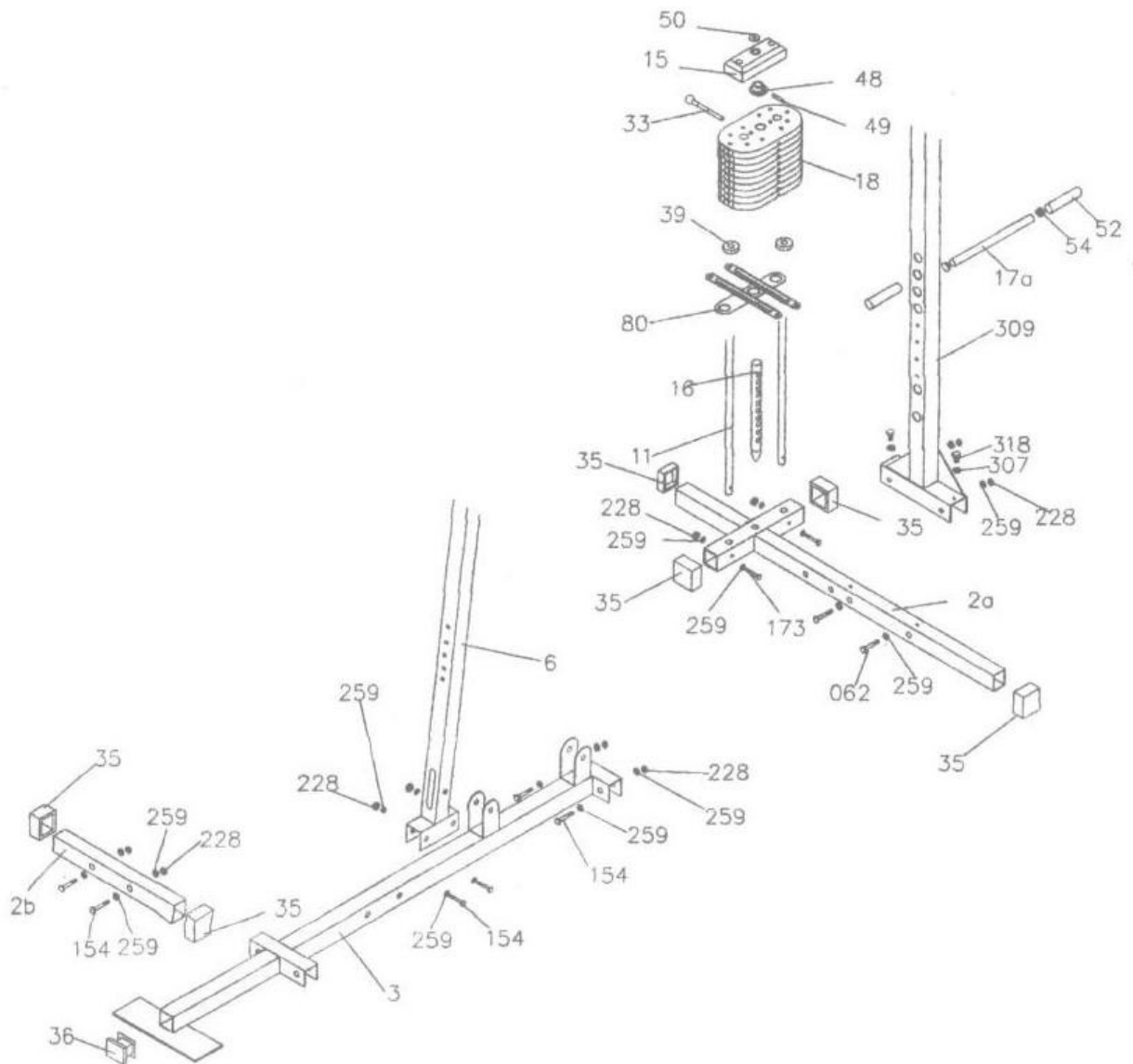
Károsíthatja a gépet.

Összeszerelés:

A gép könnyen és gyorsan összeszerelhető. Az összeszereléshez szüksége lesz még egy emberre, mivel egyes részek nehezek és nagyok.

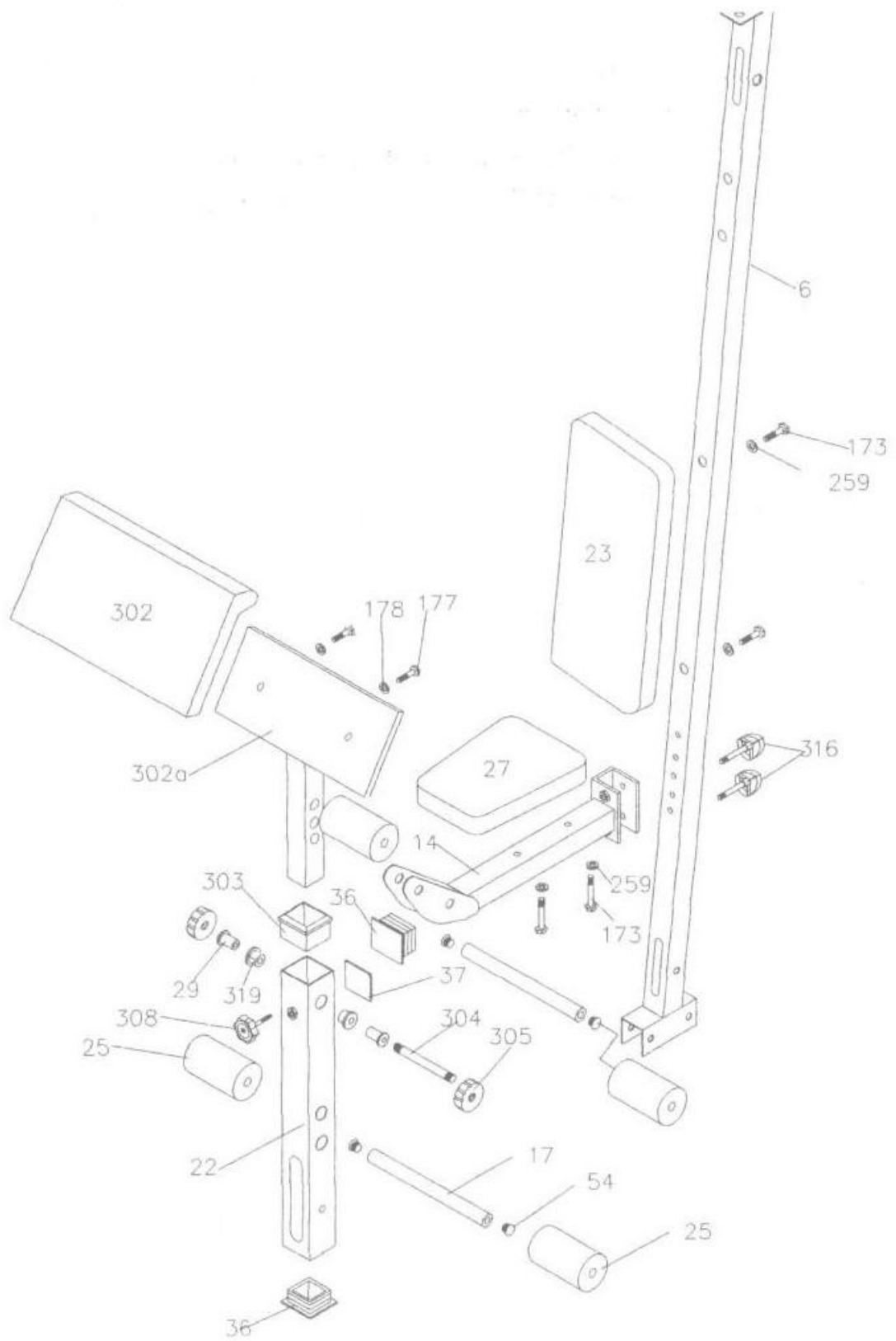
1. LÉPÉS

1. Helyezze fel a gumi végtakarókat (35) mindkét stabilizáló láb (2a, 2b) végére.
2. Rögzítse az első és hátsó stabilizáló lábakat (2a, 2b) és a vertikális rudat (6) a fő részhez (3) a csavarral (154), alátéttel (259) anyával (228).
3. Rögzítse a fő részt (3) a stabilizáló lábhoz (2a) két lyukon keresztül csavarokkal (154), alátétekkel (259) anyákkal (228). Kösse össze az hátsó oldalsó rudat (309) a stabilizáló rúddal (2a) csavarokkal (062), alátétekkel (259) anyákkal (228).
4. Helyezze el a súlyok átlétjét (80) a gumi akadályokkal együtt (39), rögzítse a támasztékot (11) a hátsó stabilizáló rúdhoz (2a) csavarokkal (173), alátétekkel (259) anyákkal (228). Minden súlyt (18) dejtse na podpěru a nalepte na něj nálepku.
5. Helyezze el a lyukas rudacsát (16), mely a súlyokat tartja, a súlyon levő középső lyukba(18).
6. Helyezze a kapsot (48) a rúdra (16) úgy, hogy mindkét részt tartsa a fém rúdnál (49). Rögzítse a felső súlyt (15) és rögzítse a kapoccsal (48) abban a helyzetben, ahogy illeszkedik a felső súly alsó részéhez (15). Tegye hozzá a felső súly alátétjét (50) a súly közepén levő lyukon át (15).



2. LÉPÉS

1. Rögzítse a nyeregrudat (14) a vertikális rúdhoz (6) csavarokkal (316). Rögzítse a beállítórudat (22) a nyeregrúdhoz (14) úgy, hogy üljön a támlán (302a, 302), majd mindkét részt rögzítse egymáshoz csavarokkal (177) és alátétekkel (178). A támlát csavarokkal rögzítse (304), két külső kapoccsal (29), és két belső kapoccsal (319) és anyával (305). Csavarozza hozzá a csavart (308) az anyához, mely a beállító rúd (22) külső feléhez hegesztett.
Tegye a műanyag véget (303) a beállító rúd felső részébe (22), teljesen nyomja be műanyag vagy fa kalapács segítségével.
2. Rögzítse a PVC ütécscillapítót (37) a beállító rúdhoz (22) ezután a beállító rúd mindkét végén helyezze el a műanyag végeket (36).
3. Rögzítse a vertikális rúdhoz (6) a háttámlát (23) és az ülés rúdját (14) rögzítse az ülést (27) csavarokkal (173) és alátétekkel (259).



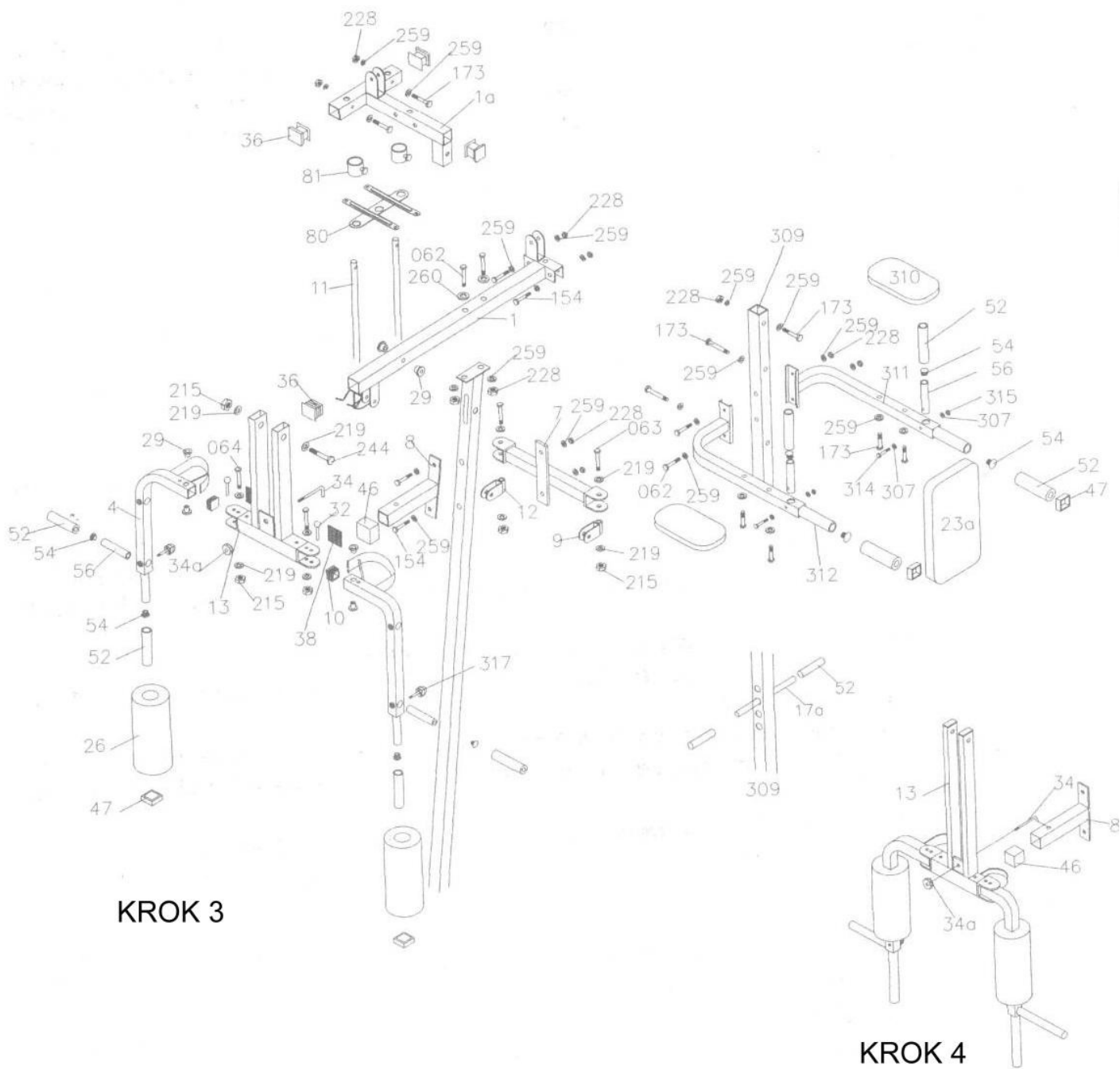
3. LÉPÉS

1. Hátsó vertikális rudat (309) rögzítse a stabilizáló rúdhoz (2a) csavarokkal (154), alátétekkel (259), csavarokkal (318) és anyákkal (228). Rögzítse a következő támasztékot (80). Tegye a felső rudat (1, 1a) a vertikális rúdon (6), hátsó vertikális

- rúdon (309) és vezető rúdon át (11) és rögzítse csavarokkal (154), alátétekkel (259) és anyákkal (228). Csatlakoztassa a felső rudat (1) a hátsó vertikális rúdra (1a) csavarokkal (062), alátétekkel (259) és anyákkal (228).
2. A felső rúd (1, 1a) mindkét végére rögzítse a műanyag takarókat (36).
 3. Rögzítse a rudat (13) a felső rúdhoz (1) acél kapsokkal (29), csavarokkal (244), alátétekkel (219) és anyákkal (215).
 4. Mindkét végére a rúdnak helyezze (5 a 4) kocka alakú takarót (10). Csavarok segítségével (32) mindkét oldalsó rudat rögzítse a mellrúdhoz (13).
 5. A jobb és a bal tolókart is egyszerre rögzítse a középső rúdhoz (13) acél kapsokkal (29), csavarokkal (064), anyákkal (215) és alátétekkel (219). (egy karra 2 kapsot, 2 alátétet, 1 csavart és 1 anyát használjon. Húzza fel a szivacs marklatokat (26) a karra (4 a 5).
 6. A markolat (54) betétjét helyezze a kar alsó markolatába (4 a 5).
 7. A gumi ütközéstompítót (38) helyezze a mellrúdra (13), hogy elkerülje a karok károsodását (4 a 5).
 8. Helyezze a tengelyeket (56) a karokra (4 a 5) a kézi csavar segítségével (317). Külső és belső oldalról is felhelyezheti kedve szerint.
 9. Húzza fel a szivacs takarókat (52) a markolatokra (56). Belülről kicsit nedvesítse be, így könnyebb lesz felhúzni.
 10. Helyezze el a végeket (54) a karok végeire (4 a 5) és a markolatra (56).
 11. Rögzítse a hátsó jobb és bal kart (312 a 311) a hátsó rúdhoz (309) csavarokkal (062), alátétekkel (259) és anyákkal (228).
 12. Rögzítse a párnázott fejtámaszt (310) háttámlát (23a) csavarokkal (173) és alátétekkel (259).
 13. Rögzítse a markolatot (56) a hátsó karokhoz csavarokkal (314), alátétekkel (307) és anyákkal (315). Ezek után húzza fel rá a szivacs takarókat (52).
 14. Helyezze fel a lábat (17a) a rúdra (309) majd húzza rá a szivacs takarót (52).

4. LÉPÉS

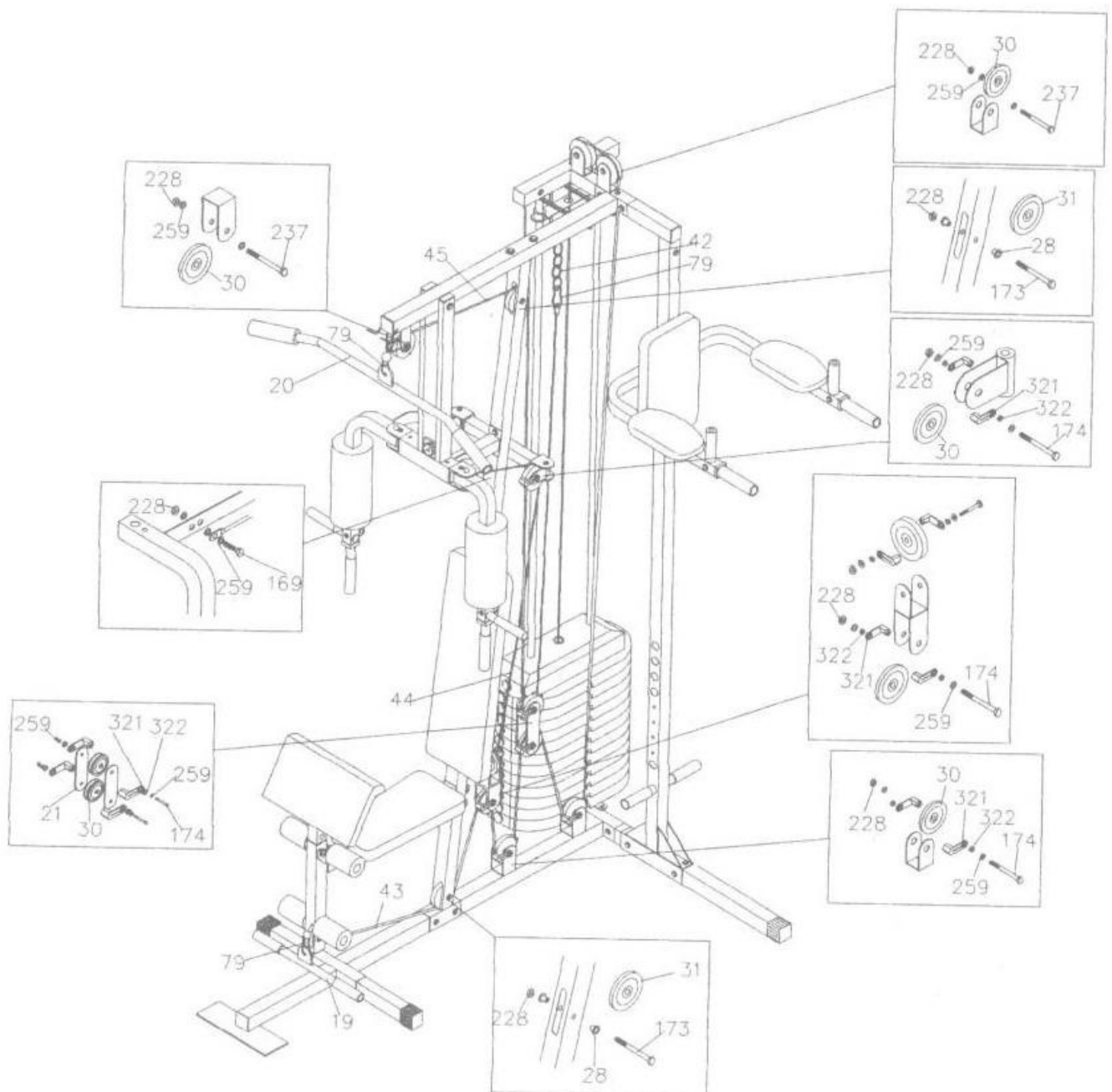
1. Rögzítse a támaszrudat (8) a vertikális rúd első részéhez (6) és az alaprudat (7) rögzítse a vertikális rúd hátsó részéhez (6) csavarokkal (154), alátétekkel (259), és anyákkal (228).
2. Rögzítse a jobb és a bal oldali csigák alátétjét (12 a 9) a rúdhoz (7) csavarokkal (063), alátétekkel (219) anyákkal (215).
3. Helyezze el a kocka alakú takarókat a helyükre (46) a támasztórúd végére (8). (Ugyanakkor rögzítheti a stabilizáló rudat (34) az anyákkal (34a) és így a fő rudat más fajta gyakorlatok végzésére is alkalmassá teszi (13).



5. LÉPÉS

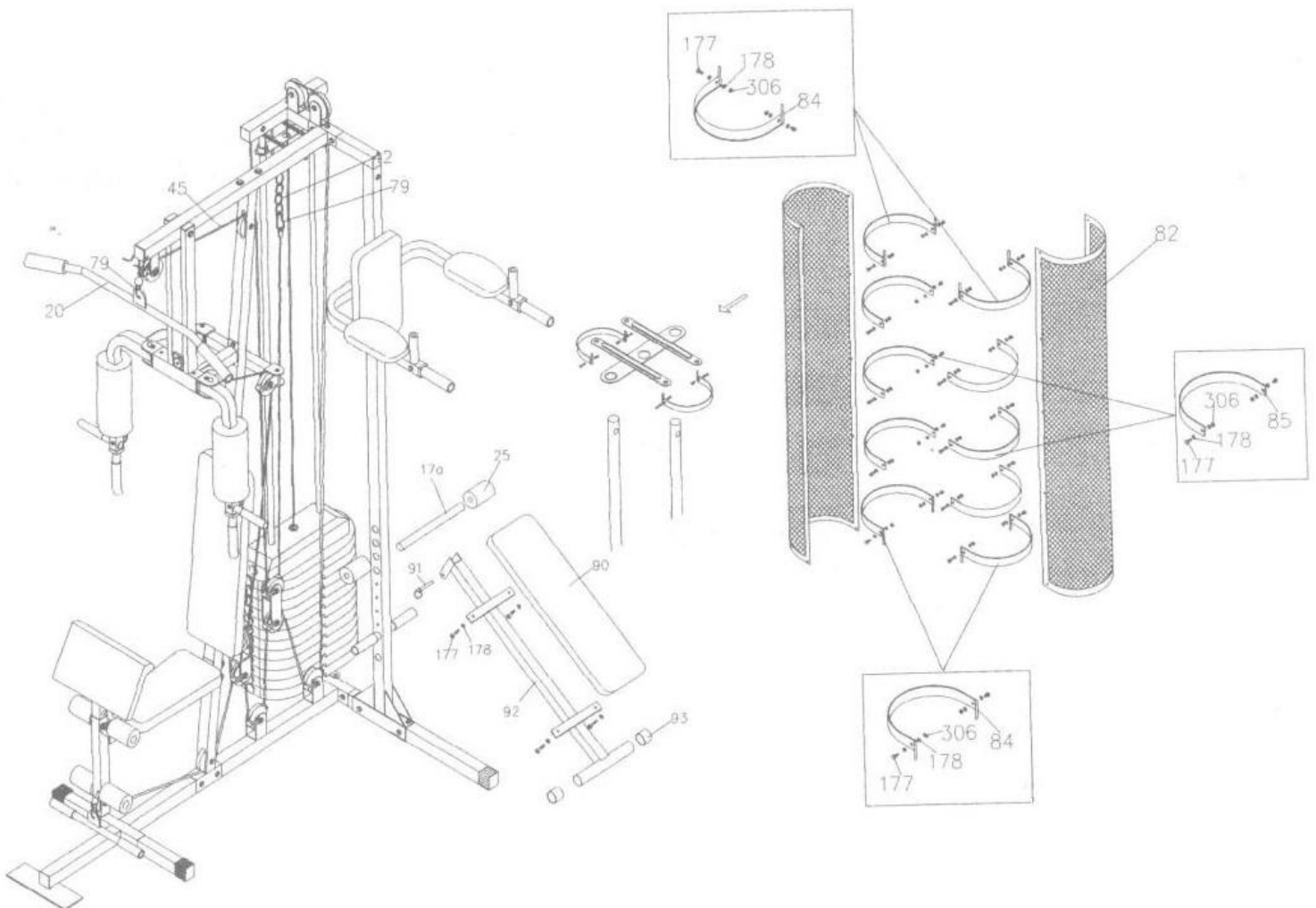
1. Húzza ki a mellékelt 3 kötelet, rögzítse a csigákat úgy, ahogy a képen látható.
2. A megfelelő pozíció: kötel (43) a beállítórúdnál kezdődik és a kívánt súlynál van vége (16), kötel (44) a bal feléről (5) a jobb felgy (4) a felső csigán át, ahol összefut. Kötel (45) a felső csigától indul, ahol a görbített rúd (20) össze van kapcsolva a lánccal (42), amely a rugalmas kapoccsal rögzíthető (79).
3. A súlyt tartó kötel beállításához (42) használjon lánvot és két kapcsot (79).
4. Húzzon be minden csavart és anyát.
5. Rögzítse a húzórudat (19) a kapocsra, mely a kötel alsó részén található (43).
6. Rögzítse a görbített rudat (20) a kötel végére (45), amely a felső részen helyezkedik el, a kapoccsal rögzítse (79).
7. Biztosítsa a csavart (33) a súly választásához, mellyel az edzést szeretné végezni.

8. Helyezze fel a védőket a csigákra. (99% -ban amikor elszakad a kötélnak az az oka, hogy kicsúszik a csiga menetéből. Mindig ellenőrizze le, hogy a kötélnem lazult-e meg..



6. LÉPÉS

Abban az esetben, ha hasizomgyakorlatokat szeretne végezni igazítsa a haszópadot (90) a hátsó rúdhoz (309). A haszópadok állítsa be a kívánt magasságra és a csavarral (91) rögzítse. Ugyanígy módon rögzítse rudat (17a) a kívánt magasságba, majd helyezze el a műanyag végeket (25) a rúd mindkét szélére (17a). Abban az esetben, ha nem akarja ezt a gyakorlatot végezni, rögzítse a padot a hátsó rúdhoz (309) vertikális pozícióban, rögzítse csavarral (91). Úgy, ahogy a képen is látható, rögzítse 2 súly védőjét (82) a hajlított tartóval együtt (84 a 85), használjon csavarokat (177), alátéteket (178) és anyákat (306). Majd illessze be a következő alátétet(80) a védőkre (82).



Gyakorlatok az toronnyal:



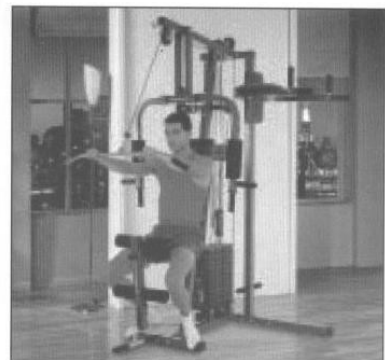
1. Húzások az alsó csigával

A rudat rögzítse az alsó részhez. Üljön le és lábait kicsit hajlítottnak helyezze a támaszra. Üljön egyenesen, ha húzza a súlyokat. Amikor enged le őket kicsit görbítse be hátát.



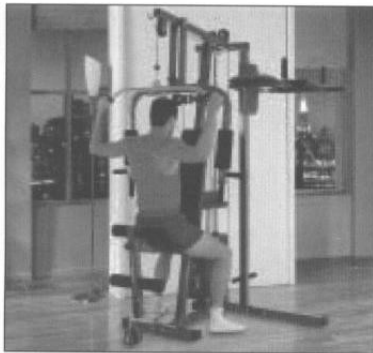
2. Mellizmok

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.



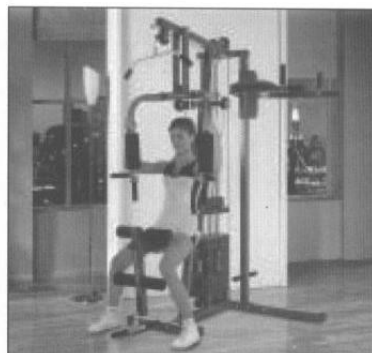
3. Rúd lehúzása nyújtott karokkal

Rögzítse a rudat a fenti kötélnél, 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.



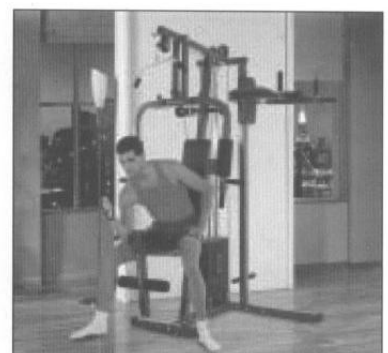
4. Széles hátizom

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



5. Pillangó

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



6. Bicepsz

Fogassa fel a rudat és könyökét helyezze behajlított térdeire, így az alkar emelgetésével a bicepszét edzi.



7. Mellizmok

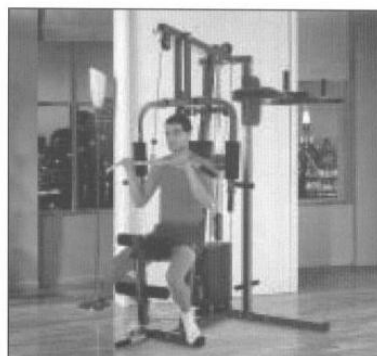
Lazítsa meg a csavart, hogy karjai szabadon mozoghassanak. Karjai párhuzamosan helyezkedjenek el a földdel. Karjait nyomja össze.

8. 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.

9. 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.



10. 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.

11. Csukló mozgatása

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.

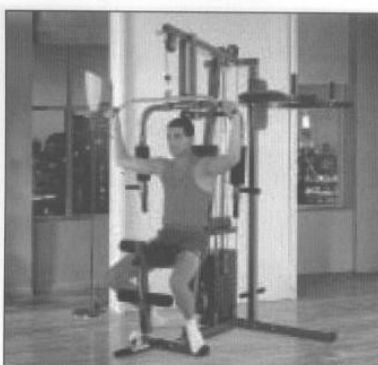
12. Karok edzése

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 mozdulattal.



13. Tricepsz

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



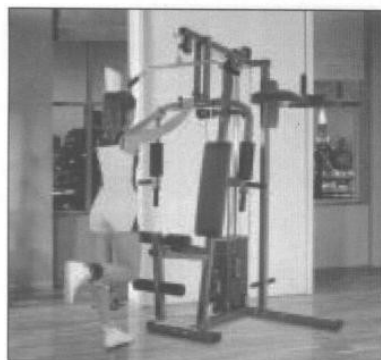
14. Első nyomás rúd segítségével

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



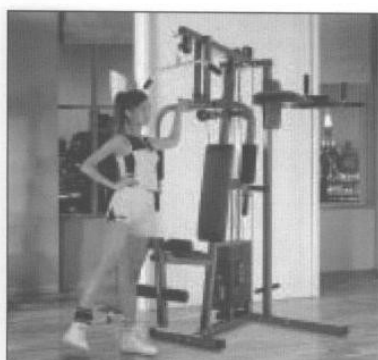
15. Térd edzése

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



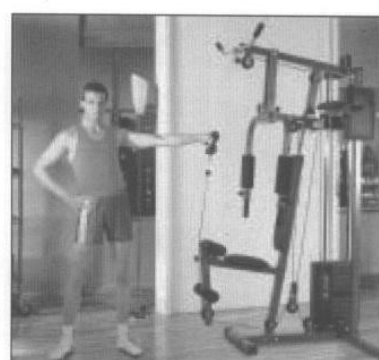
16. Hátsó izmok

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



17. Csípő izmai

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



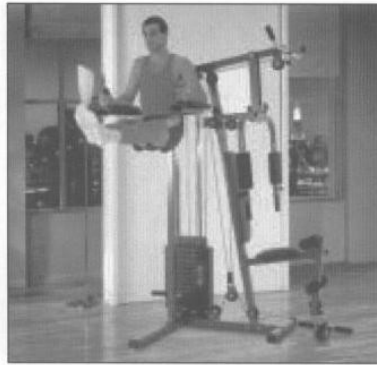
18. Karemelés

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



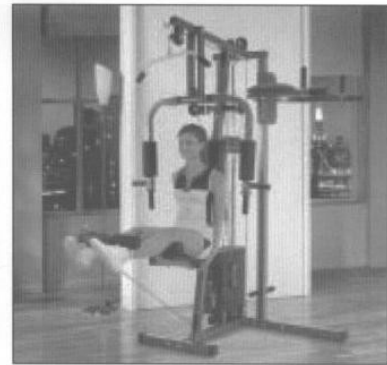
19. Bicepsz alátéttel

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



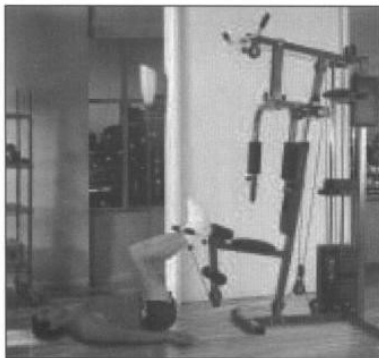
20. Alsó hasizmok

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



21. Súlyemelés lábbal

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



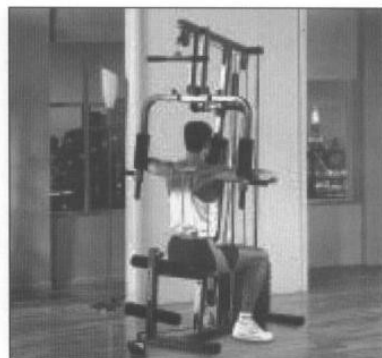
22. Zvedání kolen (hajlítások, alsó hasizmok)

Kösse össze a rudat az alacsonyan lévő kötéllel. Feküdjön a földre és lábait emelgesse felfelé, A rudat helyezze a Libyi 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 melje fel



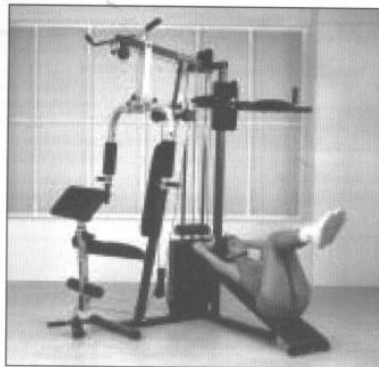
24. Zádové svalstvo

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

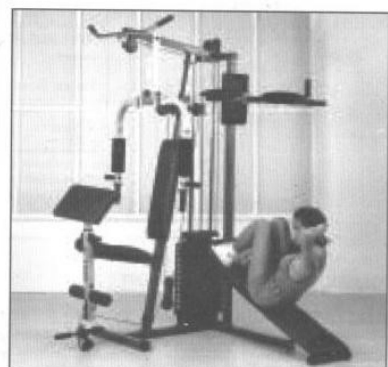
Edzés a haspadon



25. Oldalsó edzés
feküdjön oldalra a padra
úgy, ahogy az a képen
látható. Majd emelje
lábát fel, majd engedje
le. A mozdulatot ismétlje
meg többször.



26. Edzés a lábakra
A padon feküdjön
hanyatt. A hátnak szorosan
kell elhelyezkednie a padon
karjait pedeig tegye a,
feje mögé. Lassan
engedje le a lábát,
Majd ismét emelje fel.



27. Oldalsó hasizmok
Feküdjön a padra és
fixálja lábait, ahogy
az a képen látható.
Emlje jobb könyökét
a bal térdéhez, majd
fordítva is ismétlje meg.

FIGYELMEZETÉS

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

A gép otthoni használatra ajánlott.

Jótállási feltételek:

1. a termékre 60 hónapos garancia érvényes.
2. a jótállási idő alatt az összes gyártással kapcsolatos hiba meg lesz javítva.
3. a jótállás a következő esetekben érvényét veszti:
 - mechanikai meghibásodás
 - természeti csapás
 - nem hozzáértő kezelés
 - nem megfelelő elhelyezés, nagyon alacsony vagy magas hőmérséklet, víz által okozott károk, nagy nyomás vagy ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret
4. a reklamációt írásban kell beadni a megvásárlás helyén.
5. a reklamációt csak a megvásárlás helyén léptetheti érvénybe.

Eladás dátuma

Eladó pecsétje és aláírása