

**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 10304 Multipress Body Solid PSM144XS**



# TARTALOM

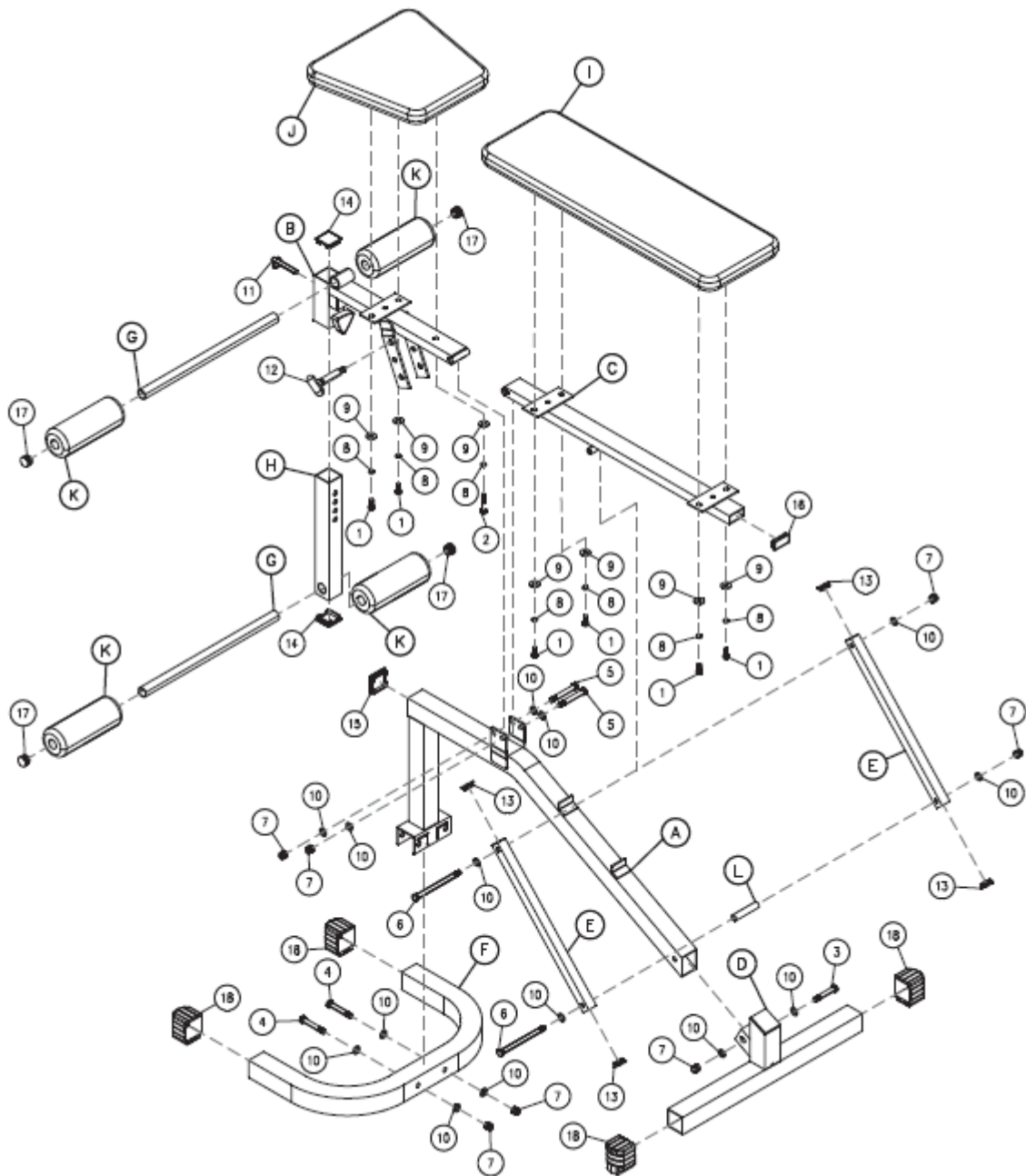
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	4
GYAKORLATOK.....	8
SPECIÁLIS TULAJDONSÁGOK.....	8

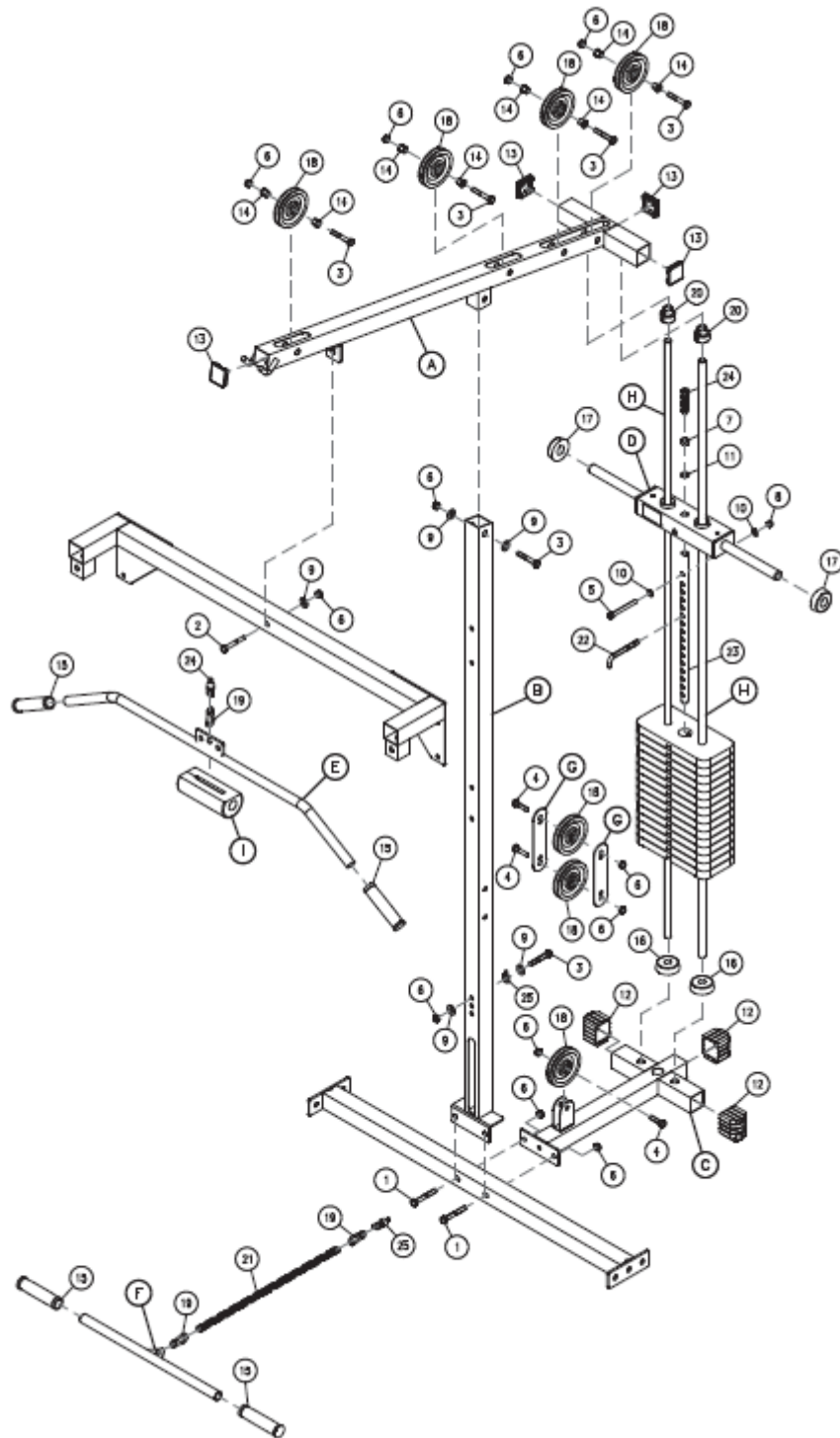
## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

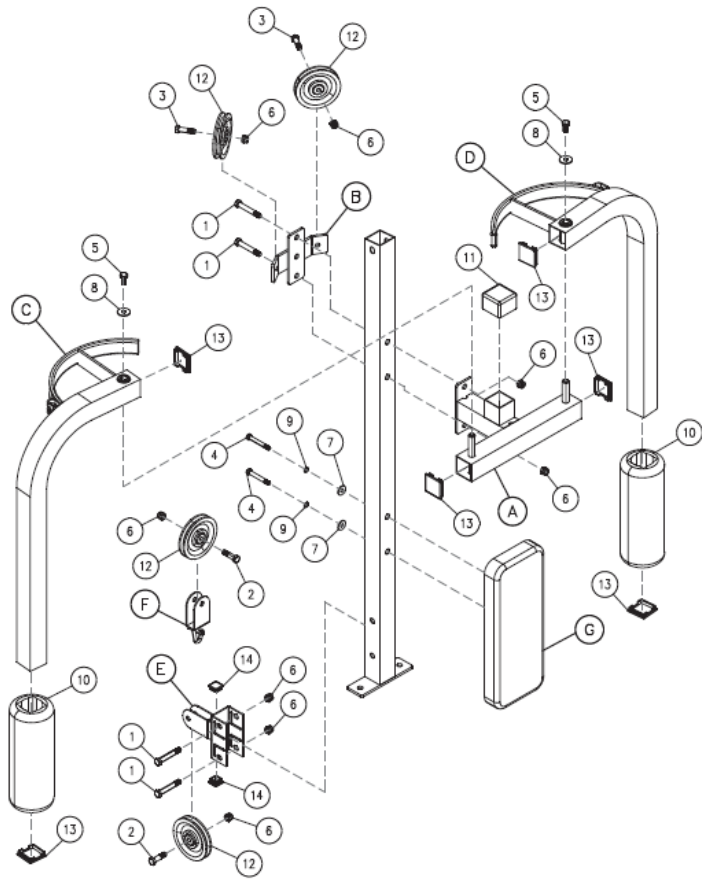
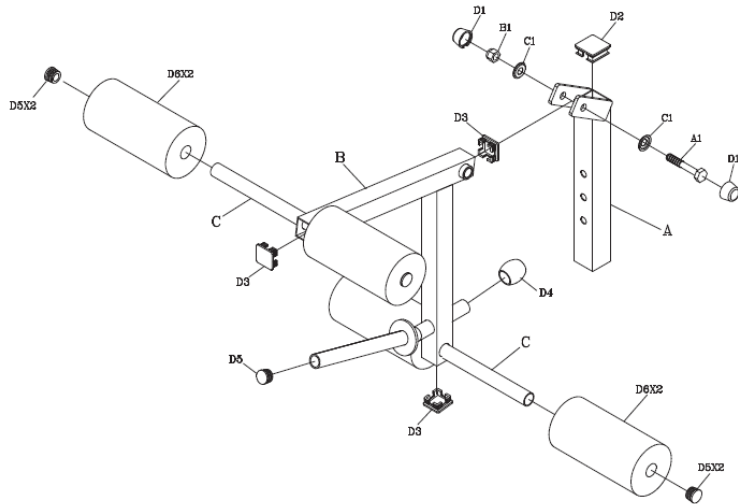
- Olvassa el figyelmesen a használati utasítást még az első használat előtt, és tegye el a jövőbeli esetleges felhasználás céljából!
- A terméket a használati útmutató szerint szerelje össze, tartsa karban és használja! Ne végezzen jóváhagyatlan termékmódosításokat!
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy az összes csavar és anya megfelelően meg van-e húzva! Rendszeresen ellenőrizze a termék esetleges sérüléseit vagy kopásait! Sérült vagy elhasználódott terméket ne használjon!
- Eddzen okosan! Egészségügyi szövődmények esetén hagyja abba az edzést, és konzultáljon orvosával!
- Az edzés megkezdése előtt melegítsen be bemelegítő gyakorlatokkal!
- Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával is! Ez különösen szükséges, ha 35 évnél idősebb, vagy egészségügyi komplikációi vannak.
- Gyermek és állatok elől elzárva tartandó. Csak felnőtt személy szerelheti össze és használhatja a berendezést.
- Az összeszerelés után ellenőrizze az összes alkatrész helyességét és működőképességét! Ha hiányosságokat talál, vegye fel a kapcsolatot a szervizzel!
- Az összeszerelés során legyen különösen óvatos! A nagyobb biztonság érdekében kérje egy másik felnőtt segítségét!
- A helytelen vagy túlzott edzés súlyos egészségügyi szövődményeket vagy sérüléseket okozhat. Tartsa be az összes biztonsági utasítást! Világosítsa fel az esetleges további felhasználókat is a lehetséges kockázatokról!
- Vegyen fel megfelelő sportruházatot beleértve a cipőt is! Ne viseljen túl laza ruhát, amely könnyen beakadhat! A masszív sportcipők megfelelőek.
- Minden alkatrészt, beleértve a huzalokat is, rendszeresen ellenőrizze, és szükség esetén azonnal cserélje! A javításokat szervizzel végeztesse! Ne feledkezzen meg a kenésről sem!
- Tartsa be a biztonsági utasításokat beleértve a súlyhatárokat is! Először ismerkedjen meg a berendezés címkéjén található összes figyelmeztetéssel!
- A kezeket és a többi testrészt tartsa távol a mozgó részekről! Csak a megengedett terhelést válassza, és ne állítsa túl nagyra!
- Ne használja kültéren vagy víz közelében!
- A berendezést egy időben csak egy személy használja! Ne használjon nem megengedett tartozékokat!
- Ellenőrizze a huzalt minden használat előtt!
- A terméket csak egyenes, tiszta és száraz felületre helyezze! Tartsa meg az elégséges biztonsági távolságot más tárgyaktól, min. 0,6 m-t!
- **Kategória:** H (az EN957 szabvány szerint) otthoni használatra
- **Max. teherbírás:** 300 kg beleértve a felhasználót (tehát ha a felhasználó 100 kg-t nyom, a maximális súlyterhelés 200 kg)
- **Méret:** 2,16 m (magasság) x 1,14 m (hossz) x 1,9 m (szélesség)
- **FIGYELMEZTETÉS:** Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!

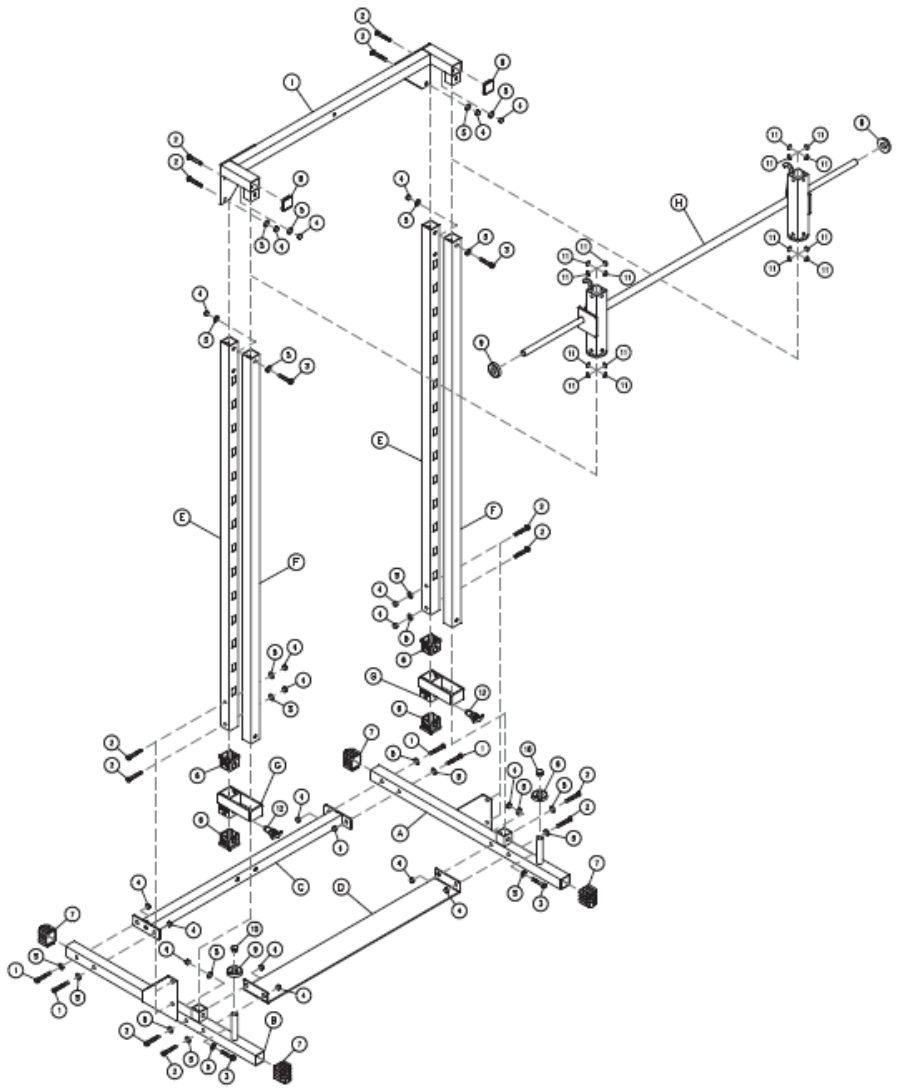
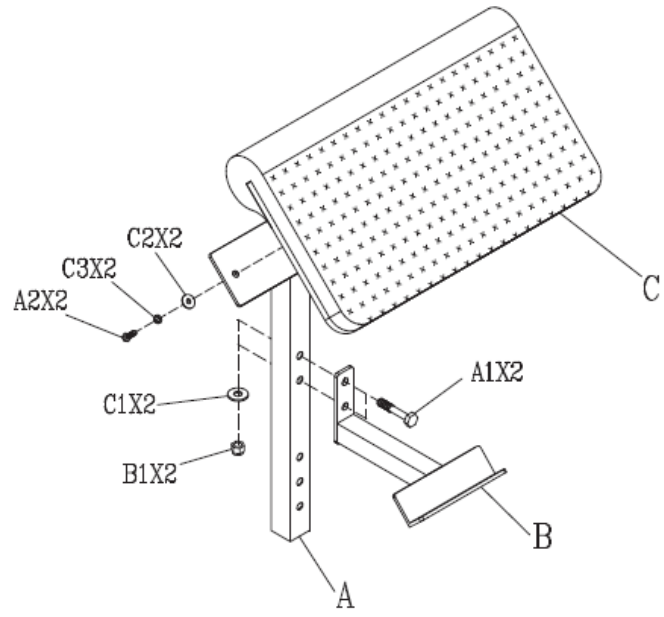
# ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelést csak felnőtt személy végezheti.
- A helyes összeszerél érdekében kövesse az alábbi képeket!









## GYAKORLATOK

	
Döntött pados fekvnyomás	Tárogatás ülve gépen
	
Guggolás súlyzókkal	Mellhez húzás csigán

## SPECIÁLIS TULAJDONSÁGOK

- Nehéz, erős konstrukció kiegészítőkkal.
- 14 rögzítési pont 11,4 cm távolságra egymástól a felhasználó biztonsága érdekében
- A biztonságot szem előtt tartva tervezték.
- A szilárd talpak biztosítják a stabilitást.
- A csúszós nejlon tokok biztosítják a folytonos mozgást.