# HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

# IN 1227 Univerzális edzőpad inSPORTline Profi Sit Up Bench

# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ……...3
DIAGRAM……4
ALKATRÉSZ LISTA……...5
ÖSSZESZERELÉS……5
ÁLTALÁNOS ÚTMUTATÓ EDZÉSHEZ……6
KARBANTARTÁS……..6
KÖRNYEZETVÉDELEM……...6

Kedves vásárlónk, köszönjük, hogy bízott bennünk a termék megvásárlásánál. Hisszük, hogy teljes mértékben elégedett lesz. Ez a kézikönyv a termék hatékony használatára szolgál. Az első használat előtt gondosan olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg a későbbiekre is.

Az inSPORTline Profi edzőpad multifunkcionális, ezáltal minden típusú edzéshez alkalmas, állítható háttámlájának köszönhetően a kényelmes testmozgást biztosítva. A pad praktikus kialakítása biztosítja a gyors és egyszerű szállítást.

## TECHNIKAI ADATOK

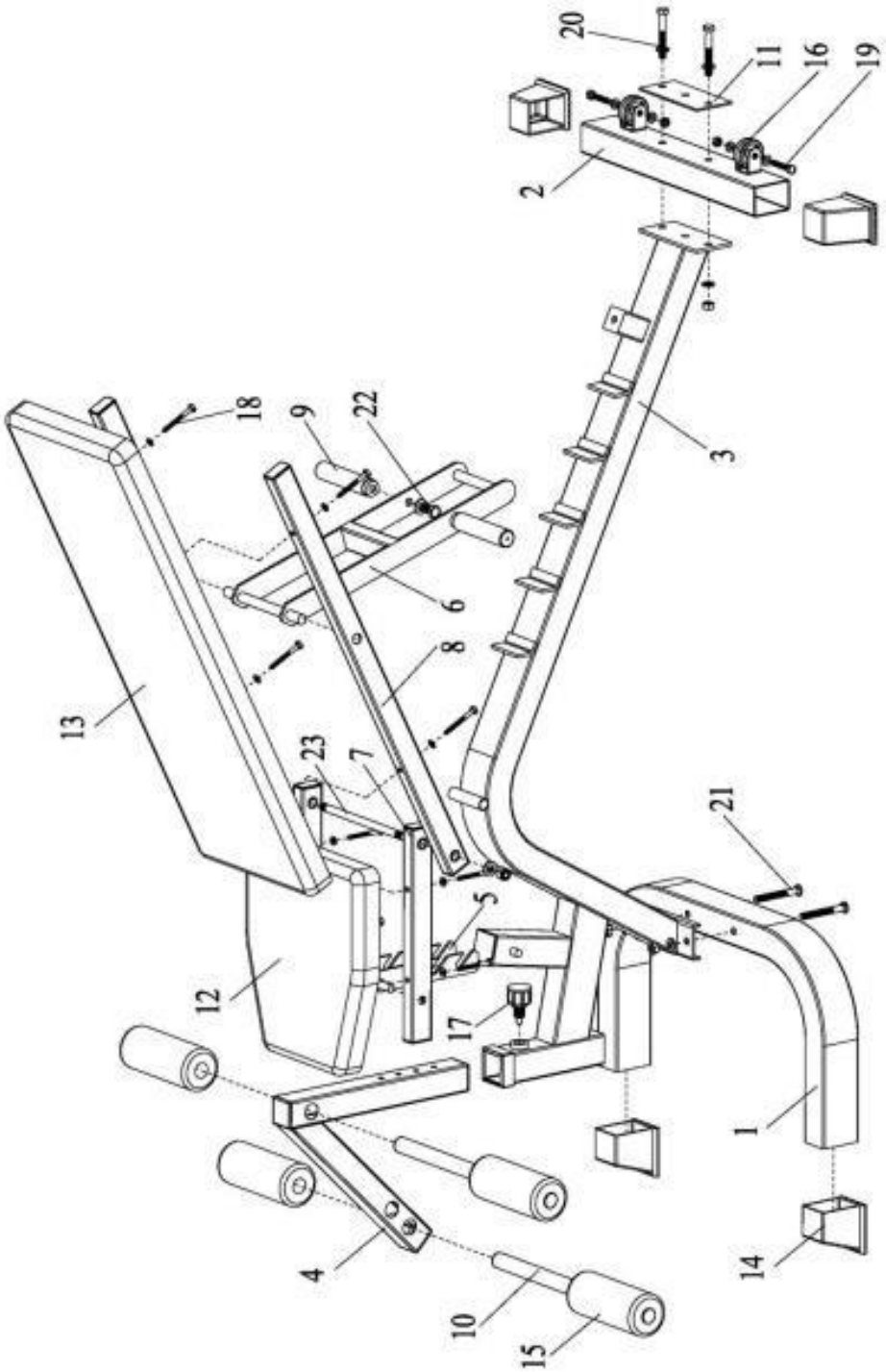
- 6 háttámla pozíció
- Az ülés és a háttámla vastag DuraFirm habszivacsból készül
- T-rúd lábtartó habszivacs hengerekkel
- A pad magassága vízszintesen: 48 cm
- Méretek: hosszúság 167 x szélesség 60 x magasság 125 cm
- Ülés mérete: hossz 35 cm x szélesség 30 cm x magasság 6 cm
- A háttámla mérete: hosszúság 90 cm x szélesség 30 cm x magasság 6 cm
- Maximális terhelés: 250 kg
- SC kategória - otthoni, klub és szállodai edzőtermekbe alkalmas

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- **Őrizze meg a használatit a későbbiekre is.**
- Edzés és összeszerelés előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet. Az eszköz biztonságos és hatékony használata nem garantálható, ha nem követi az összes utasítást. Minden felhasználót tájékoztatni kell és követni kell a biztonsági utasításokat.
- Forduljon orvosához, hogy hatékonyan és biztonságosan használja a készüléket, és mielőtt elkezdi az edzésprogramját. Különösen fontos, ha 35 évnél idősebb és / vagy bármilyen egészségügyi problémája van (magas vagy alacsony vérnyomás, szívproblémák vagy magas koleszterinszint), és / vagy gyógyszertszed.
- A túlzásba vitt edzés veszélyes lehet. Azonnal hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, mellkasi nyomást, szabálytalan szívverést, légzési nehézségeket, szédülést vagy hányingert érez. Ha bármilyen tünet jelentkezik, azonnal forduljon orvoshoz.
- Tartsa távol háziállatoktól és gyermekektől. Csak felnőttek számára alkalmas.
- Kérjük, az edzőpadot sima, száraz és stabil felületen állítsa fel Tartson legalább 0,6 m biztonsági távolságot az edzőpad körül. Ajánlott padló- vagy védőszőnyeg használata.
- Használat előtt húzza meg az összes csavart és anyát. Rendszeresen húzza meg őket, ha szükséges.
- Rendszeresen ellenőrizze a készüléket, hogy nincs-e rajta sérülés vagy kopás.
- A rendszeres ellenőrzések és karbantartás növelik az eszköz élettartamát és biztonságát.
- Csak rendeltetésszerűen használja. Ha bármilyen sérülést észlel vagy szokatlan hangokat hall, azonnal hagyja abba a termék használatát, amíg javításra nem kerül.
- Viseljen megfelelő sportruházatot. Ne viseljen túl laza ruhát, amely beakadhat. Tartsa távol a végtagjait és más testrészeit a készülék mozgó részeitől. Minden beállítható gyakorlást rögzíteni kell, és nem akadályozhatják meg a felhasználó mozgását.
- A sérülések elkerülése érdekében mindig melegítsen be és lazítson le.
- A terméket otthoni, klub és szállodai használatra tervezték, SC kategória. Egyéb használatra nem alkalmas.

- A gyártó nem felelős a nem megfelelő használat vagy nem megfelelő karbantartás által okozott károkért vagy sérülésekért.
- A termék nem alkalmas terápiás vagy orvosi célokra.
- Maximum terhelhetőség: 250 kg (felhasználó+súly).

## DIAGRAM



# ALKATRÉSZ LISTA

| No | név | db |
|---|---|---|
| 1 | Első stabilizátor | 1 |
| 2 | Hátsó stabilizátor | 1 |
| 3 | Főváz | 1 |
| 4 | Lábprés | 1 |
| 5 | Állítható üléstartó | 1 |
| 6 | Állítható háttámla tartó | 1 |
| 7 | Üléstartó | 2 |
| 8 | Háttámla tartó | 2 |
| 9 | Fogantyú | 2 |
| 10 | Habszivacs görgő | 2 |
| 11 | Csatlakozó lemez | 1 |
| 12 | Ülés | 1 |
| 13 | Háttámla | 1 |
| 14 | Műanyag végsapka | 4 |
| 15 | Szivacshenger | 4 |
| 16 | Kerék | 2 |
| 17 | Gomb | 1 |
| 18 | Csavar M6x60 + alátét | 8 |
| 19 | Csavar M8x45 + két alátét + anya | 2 |
| 20 | Csavar M10x75 + két alátét + anya | 2 |
| 21 | Csavar M10x85 + alátét + anya | 2 |
| 22 | Csavar M12x20 + alátét | 2 |
| 23 | Csavar M12x212 + két alátét + két rögzített anya | 1 |

# ÖSSZESZERELÉS

1. Helyezze be a 4 műanyag végsapkát (14) az első (1) és a hátsó stabilizátor (2) végére. Ezután rögzítse a két kereket (16) a hátsó stabilizátorhoz (2) két M8 x 45 csavarral + négy alátéttel + két anyával (2).

2. Rögzítse az első stabilizátort (1) a fővázhoz (3) két M10x85 csavarral + két alátéttel + két anyával (21).

3. Rögzítse a hátsó stabilizátort (2) a fővázhoz (3) két M10 x 75 csavarral + négy alátéttel + két anyával (20).

4. Rögzítse az üléstartót (7) az állítható üléstartóhoz (5), majd az ülést (12) az üléstartóhoz (7).

5. Négy M6 x 60 csavarral + négy alátéttel (18) rögzítse a háttámla tartót (8) az állítható háttámla tartóhoz (6), majd rögzítse az üléstartót (7) és a háttámla tartót (8) a fővázhoz (3) csavarral M12 x 212 + két alátét + két rögzített anyát (23).

6. Rögzítse a háttámlát (13) az állítható háttámla tartóhoz (6) négy csavarral, M6 x 60 + négy alátéttel (18).

7. Helyezze a lábprést (4) a fővázra (3), és rögzítse a gombbal (17).

8. Helyezze be a habszivacs hengert (10) a lábprésre (4). Ezután rögzítse a habszivacs hengereket (15) a habszivacs henger tengelyre (10)

# .ÁLTALÁNOS ÚTMUTATÓ EDZÉSHEZ

• Lassan kezdje a testmozgást, először két naponta. Ezután növelheti a gyakoriságát. Kezdje rövidebb edzési idővel, majd lassan növelje az edzésidőt. Eddzen ésszerűen, és ne vigye túlzásba. Kombinálhatja a testmozgást futással, úszással, tánccal vagy kerékpározással.

• Edzés előtt melegítsen be. Edzés után feltétlenül lazítson.

• Folyamatosan ellenőrizze pulzusát. Vegye figyelembe korát és fizikai állapotát.

• Lélegezz folyamatosan és nyugodtan.

• Ügyeljen a megfelelő folyadékellátásra. Az edzés növeli a folyadékbevitelt és az optimális 2-3 liter fölé emelkedik. A folyadéknak szobahőmérsékletűnek kell lennie.

• Viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt. Ne viseljen laza ruhát.

# KARBANTARTÁS

A pad rendszeres tisztítása segít a jó állapot fenntartásához és meghosszabbítja annak élettartamát.

Minden edzés után törölje le a verejtéket a felületről egy tiszta, puha és nedves ruhával.

FIGYELMEZTETÉS: Ne használjon hígítót vagy más vegyszert a tisztításhoz.

# KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon szabaduljon meg tőle 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 arra kijelölt újrahasznosító helyre.