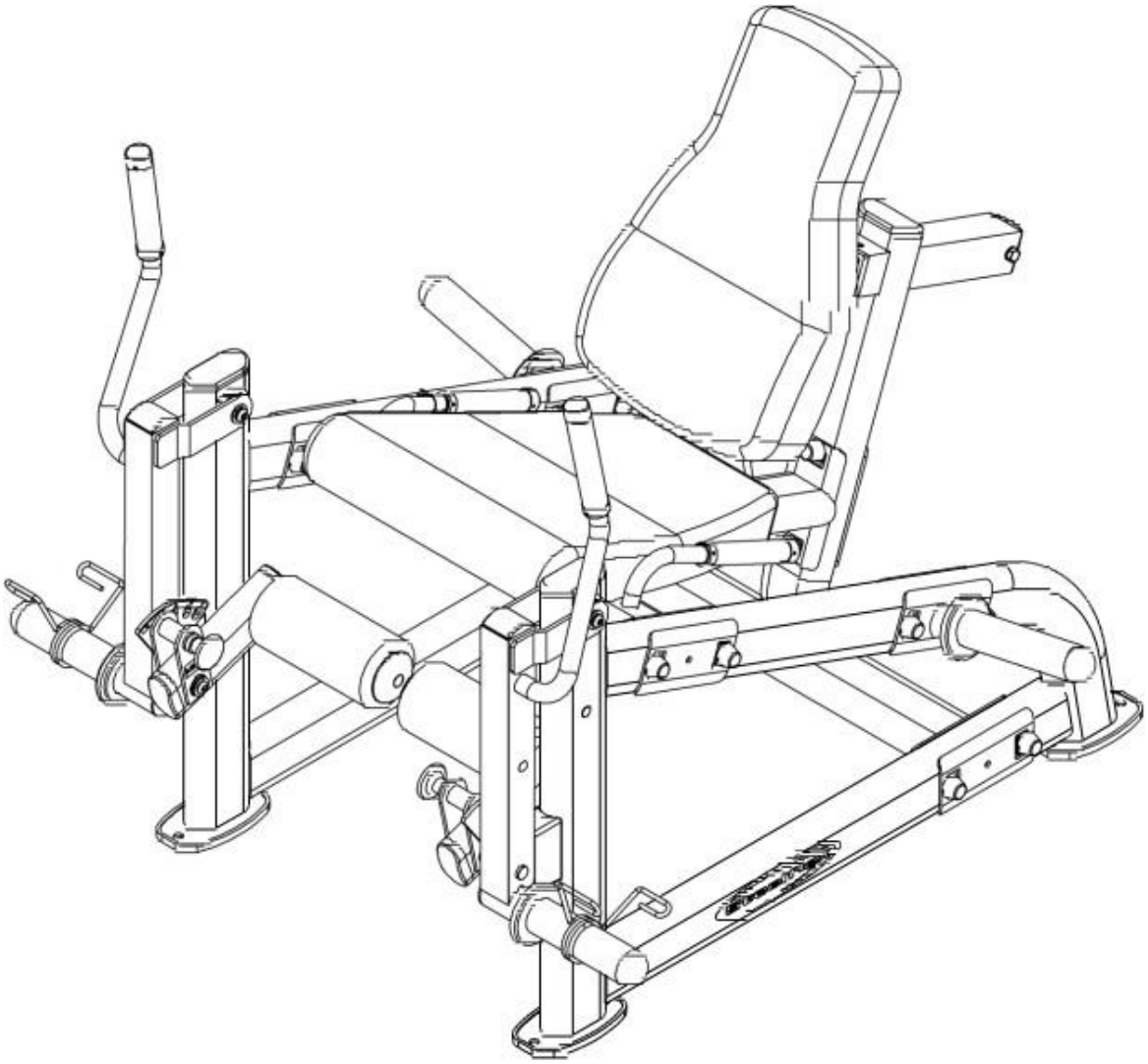
# HASZNÁLATI UTASÍTÁS – HU

# IN 18259 Lábnyújtó gép Steelflex PlateLoad Line PLLE



# TARTALOM

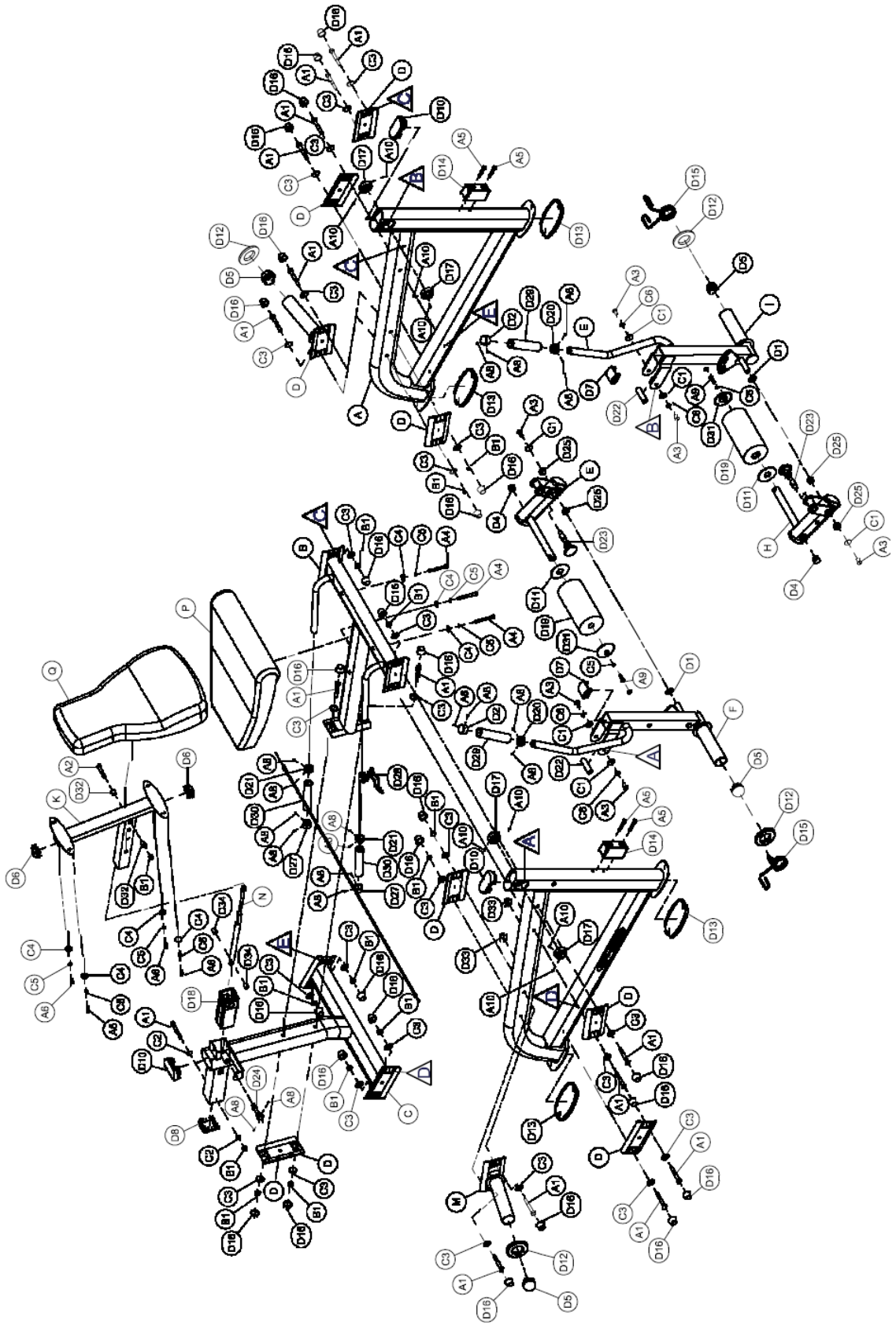
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ ..... 3
SZERKEZETI RAJZ ..... 4
RÖGZÍTŐ ALKATRÉSZEK ..... 5
ALKATRÉSZ LISTA ..... 6
ÖSSZESZERELÉS ..... 10
GYAKORLATOK ..... 14
KÖRNYEZETVÉDELEM ..... 15

# BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

Kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvet a gép első használata előtt, és őrizze meg azt ha a későbbiekben szüksége lenne rá.

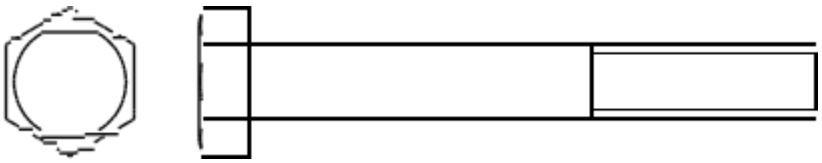
- Az összeszerelés és a készülék használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, hogy elkerülje a sérüléseket. Más felhasználót is tájékoztasson a gép biztonságos használatáról.
- Az edzés megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét. Orvosa tanácsot adhat Önnek az optimális terhelésről és az edzés gyakoriságáról.
- A nem megfelelő használat sérülést okozhat. Konzultáljon az állapotáról, ha gyógyszert szed, vagy bármilyen sérülése van.
- Ha hányingert vagy más rendellenességet tapasztal, hagyja abba az edzést. Ne edzen, ha mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, hányingert vagy szédülést tapasztal. Ha bármilyen egészségügyi problémát észlel, azonnal forduljon orvosához.
- A készüléket csak felnőttek használhatják. Ne hagyja a gyermekeket vagy háziállatokat felügyelet nélkül a készülék közelében.
- Helyezze a gépet egyenes és szilárd felületre. A padló védelme érdekében használjon talajvédőt. Hagyjon min. 0,6 m szabad helyet a gép körül.
- Mielőtt a készüléket használná, győződjön meg róla, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva. A sérült alkatrészeket vagy az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. A megfelelő karbantartás meghosszabbítja a berendezés élettartamát.
- Egyik állítható rész sem gátolhatja a felhasználó mozgását.
- A készüléket csak a használati útmutatónak megfelelően használja. A kopott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Ne edzen sérült készüléken.
- Viseljen megfelelő ruhát edzés közben. Kerülje a túl laza ruhákat, amelyek könnyen elakadhatnak. Viseljen sportcipőt.
- Ne használja a készüléket szabadban vagy víz közelében.
- A készülék nem alkalmas terápiás célokra.
- Ne használja a gépet kb. 1 órával étkezés előtt és után.
- Az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Ügyeljen arra, hogy a gép elmozdítása közben ne sérüljön meg a háta. Ha szükséges, kérjen segítséget egy másik felnőtttől.
- **Súly**: 75 kg
- **Maximális felhasználói súly:** 120 kg
- **Egy kar terhelhetősége:** 150 kg
- **Méret**: 131 cm × 126 cm × 103 cm
- Olimpiai súlyokhoz (50 mm) alkalmas
- Kereskedelmi és magáncélú felhasználásra is alkalmas.

## SZERKEZETI RAJZ

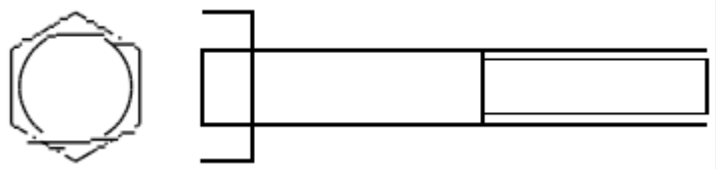


# RÖGZÍTŐ ALKATRÉSZEK

**A1. Hatlapfejű csavar M10 x 75 – 15 db**

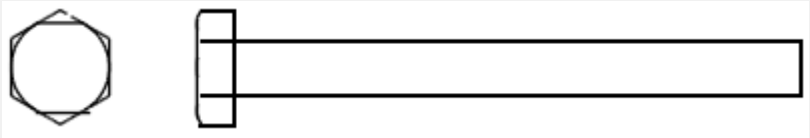


**A2. Hatlapfejű csavar M10 x 60 – 1 db (előszerelt)**

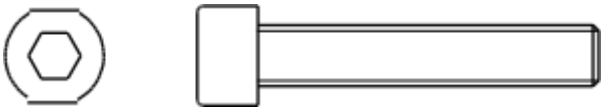


**A3. csavar M10 x 20 – 6 db (előszerelt)**

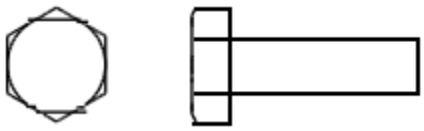
**A4. Hatlapfejű csavar M8 x 75 – 3 db**



**A5. csavar M8 x 45 – 4 db**

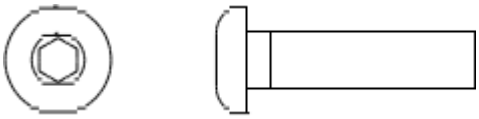


**A6. Hatlapfejű csavar M8 x 25 – 4 db**



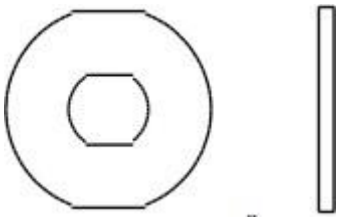
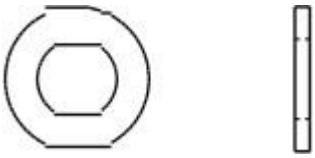
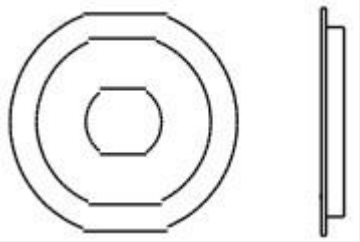
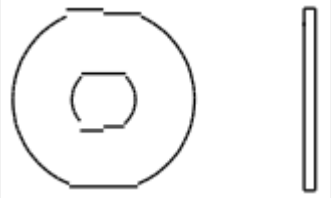
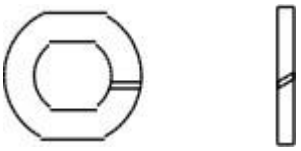
**A8. csapcsavar M5 x 5 – 18 db (előszerelt)**

**A9. csavar M8 x 30 – 2 db**

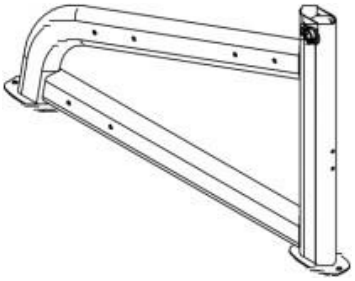
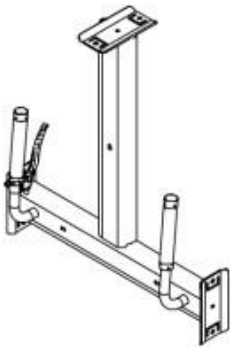
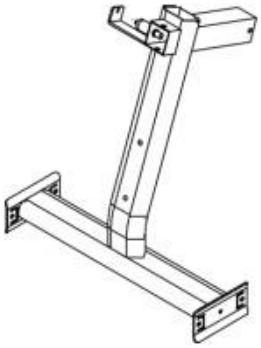
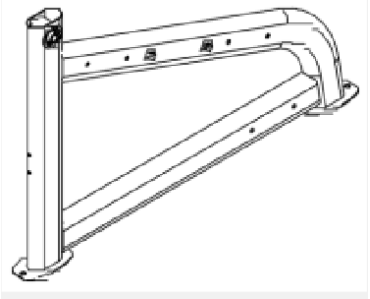
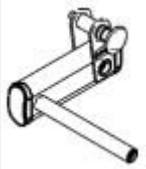
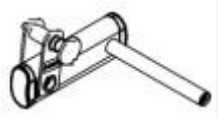


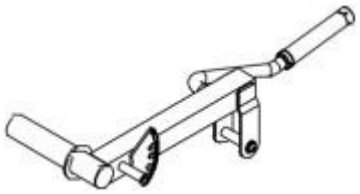
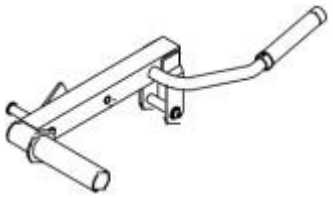
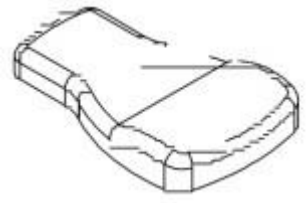
**A10. csapcsavar M6 x 6 – 8 db (előszerelt)**

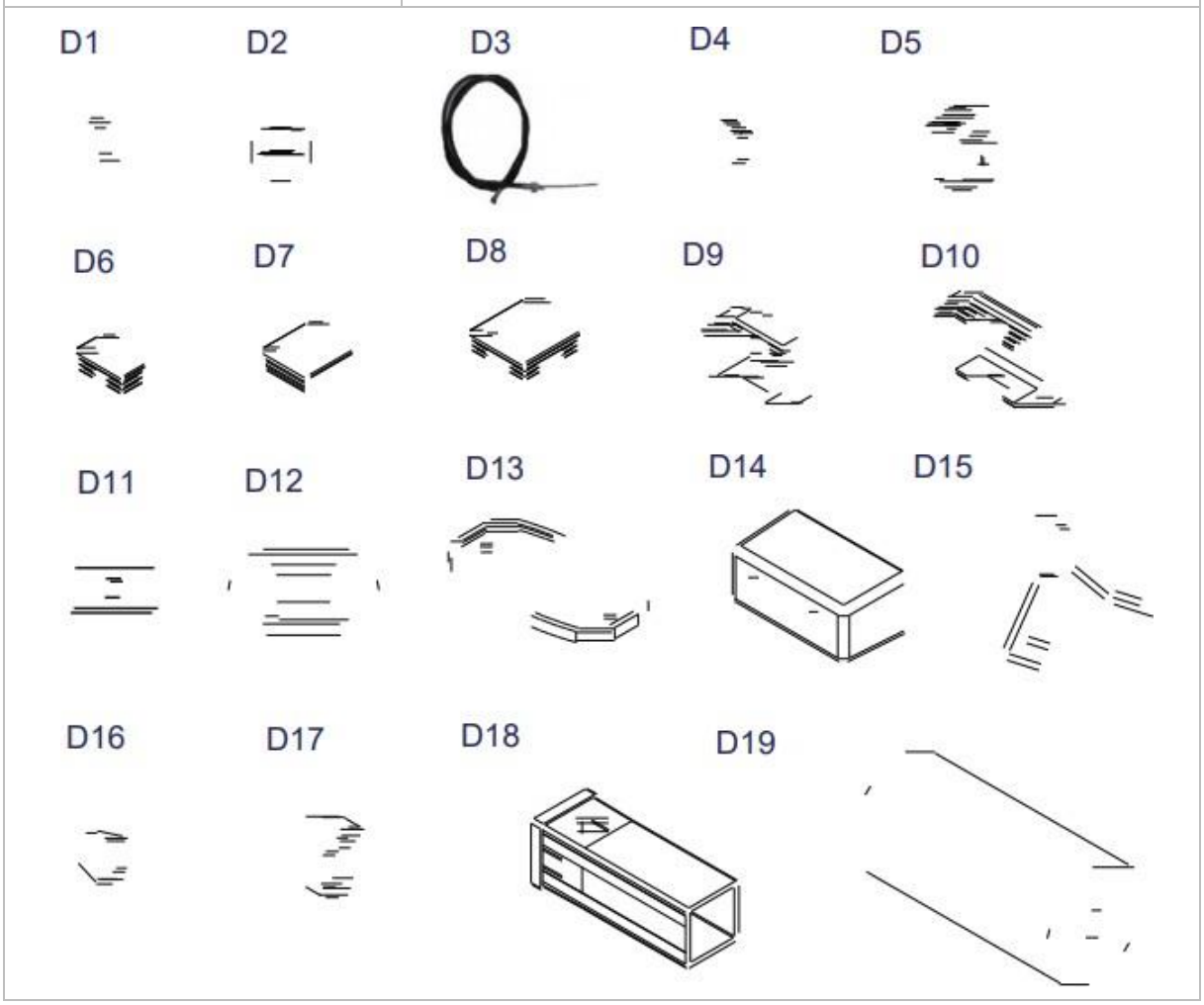
**B1. anyacsavar M10 – 16 db (előszerelt – 1 db)**

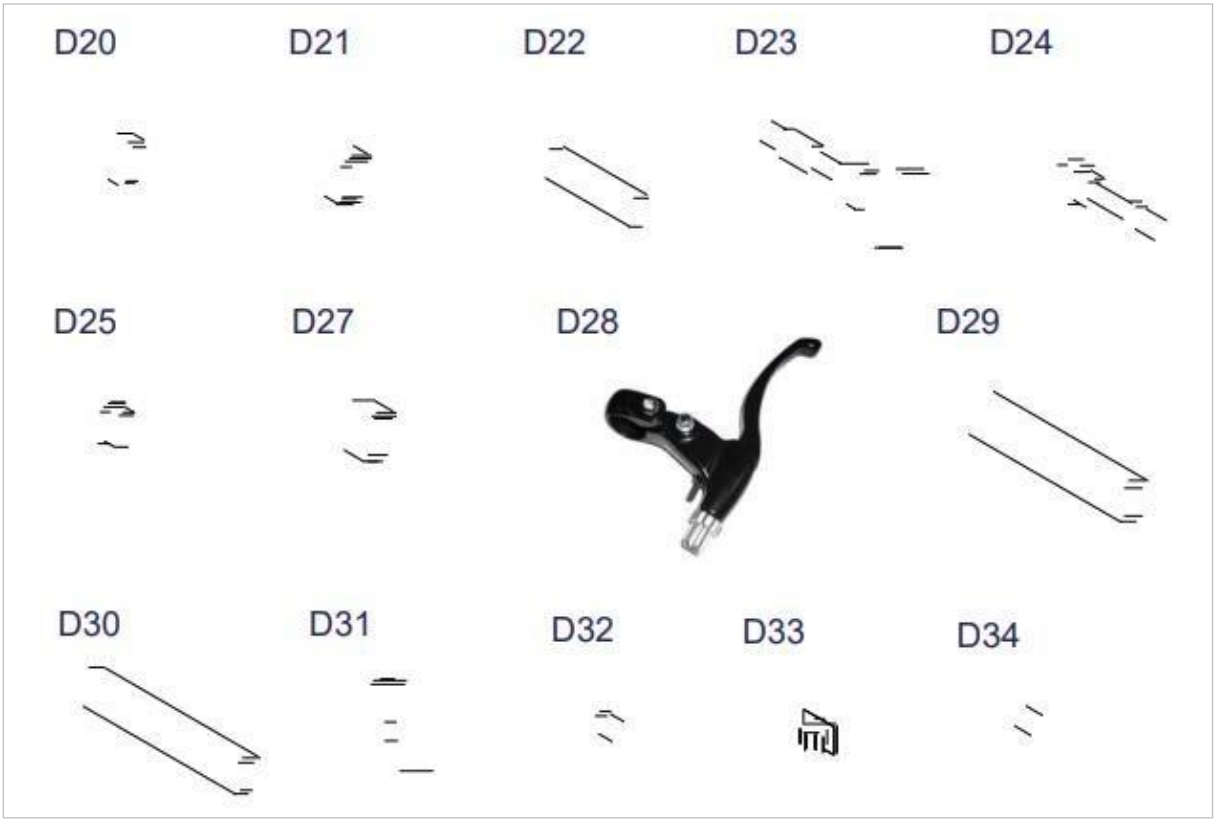
| | |
|---|---|
| **C1. alátét M10 (Ø 27) – 6 db (előszerelt)** | **C2. alátét M10 (Ø 19) – 2 db** |
|  |  |
| **C3. alátét M10 (Ø 30) – 28 db** | **C4. alátét M8 (Ø 24) – 7 db** |
|  |  |
| **C5. rugós alátét M8 – 9 pcs** | **C6. rugós alátét M10 – 4 db (előszerelt)** |
| |  |

## ALKATRÉSZ LISTA

| **A – 1 db** | **B – 1 db** | **C – 1 db** |
|---|---|---|
|  |  |  |
| **D – 1 db** | E – 1 **db** | H – 1 **db** |
|  |  |  |

| **F – 1 db** | I – 1 **db** | K – 1 **db** |
|---|---|---|
|  |  | |
| **M – 2 db (6730002)** | D – 7 **db** (8323188) | Q – 1 **db** (9111072) |
| | |  |
| **P – 1 db (9121077)** | N – 1 **db** (8830023) (**előszerelt**) | |
| | | |



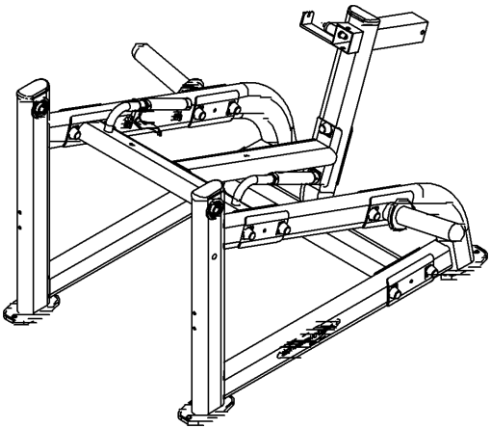



| NO | Név | db |
|---|---|---|
| **D1** | Réz alátét (8520-007) | 2 |
| **D2** | Krómozott hüvely (8890-061) - előszerelt | 2 |
| **D3** | Acélkötél (8890-068) | 1 |
| **D4** | Végzáró (9211-016) | 2 |
| **D5** | Végzáró (9211-074) | 4 |
| **D6** | Végzáró (9211-086) | 2 |
| **D7** | Végzáró 50 x 50 (9211-087) | 2 |
| **D8** | Végzáró (9211-092) | 1 |
| **D9** | Végzáró 40 x 80 (9211-113) - előszerelt | 4 |
| **D10** | Végzáró 50 x 100 (9211-114) | 3 |
| **D11** | Nylon alátét (9214-008) | 2 |
| **D12** | Gumi alaplemez (9310-016) | 4 |
| **D13** | Gumi alaplemez (9310-076) | 4 |
| **D14** | Gumi alaplemez (9310-078) | 2 |
| **D15** | Biztonsági hüvely (OC-06) | 2 |
| **D16** | Csavarfejfedél (9212-026) | 28 |
| **D17** | Csapágy (8510-048) - előszerelt | 4 |
| **D18** | Nylon betét (9211-047) | 1 |
| **D19** | Habszivacs henger (9161-009) | 2 |

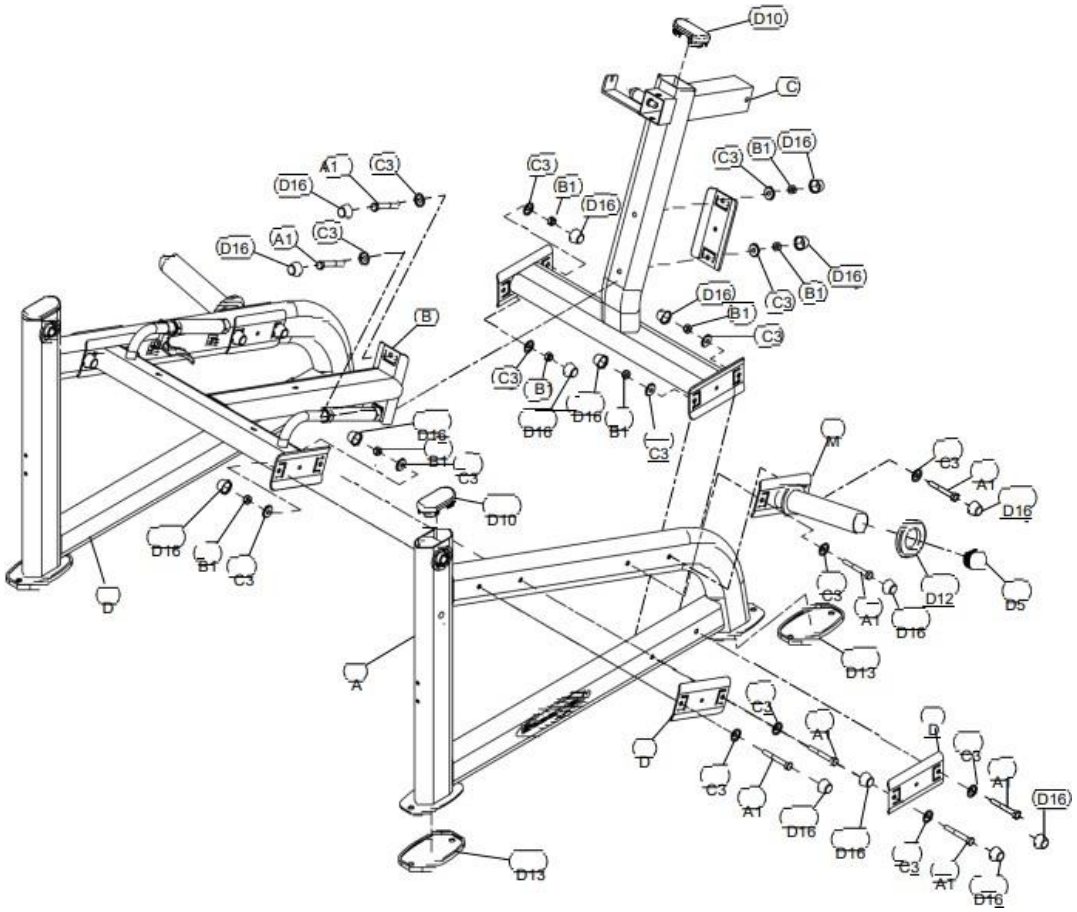
| | | |
|---|---|---|
| **D20** | Végzáró (8130-253) - előszerelt | 2 |
| **D21** | Végzáró (8130-249) - előszerelt | 2 |
| **D22** | Tengely (8220-184) - előszerelt | 2 |
| **D23** | Lapos biztonsági csapszeg (8250-122G) - előszerelt | 2 |
| **D24** | Lapos biztonsági csapszeg (8250-125) - előszerelt | 1 |
| **D25** | Króm védő (8520-003) - előszerelt | 4 |
| **D27** | Króm védő (8890-069) - előszerelt | 2 |
| **D28** | Emelőrúd (8890-070) - előszerelt | 1 |
| **D29** | Habszivacs markolat (9162-002) - előszerelt | 2 |
| **D30** | Habszivacs markolat (9162-103) - előszerelt | 2 |
| **D31** | Végzáró (9211-157) | 2 |
| **D32** | Szíjtárcsa (8530-009) - előszerelt | 2 |
| **D33** | Logo (9260-023) - előszerelt | 2 |
| **D34** | Szíjtárcsa (8110-079) | 2 |

# ÖSSZESZERELÉS

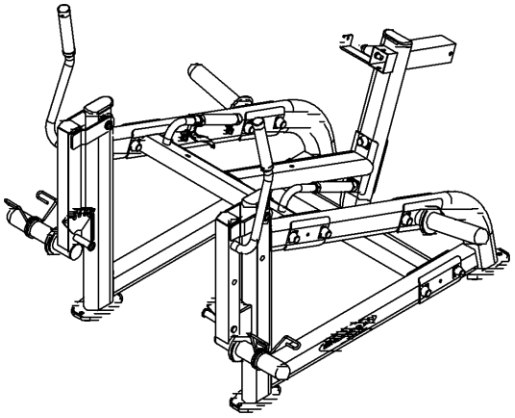
## 1. LÉPÉS



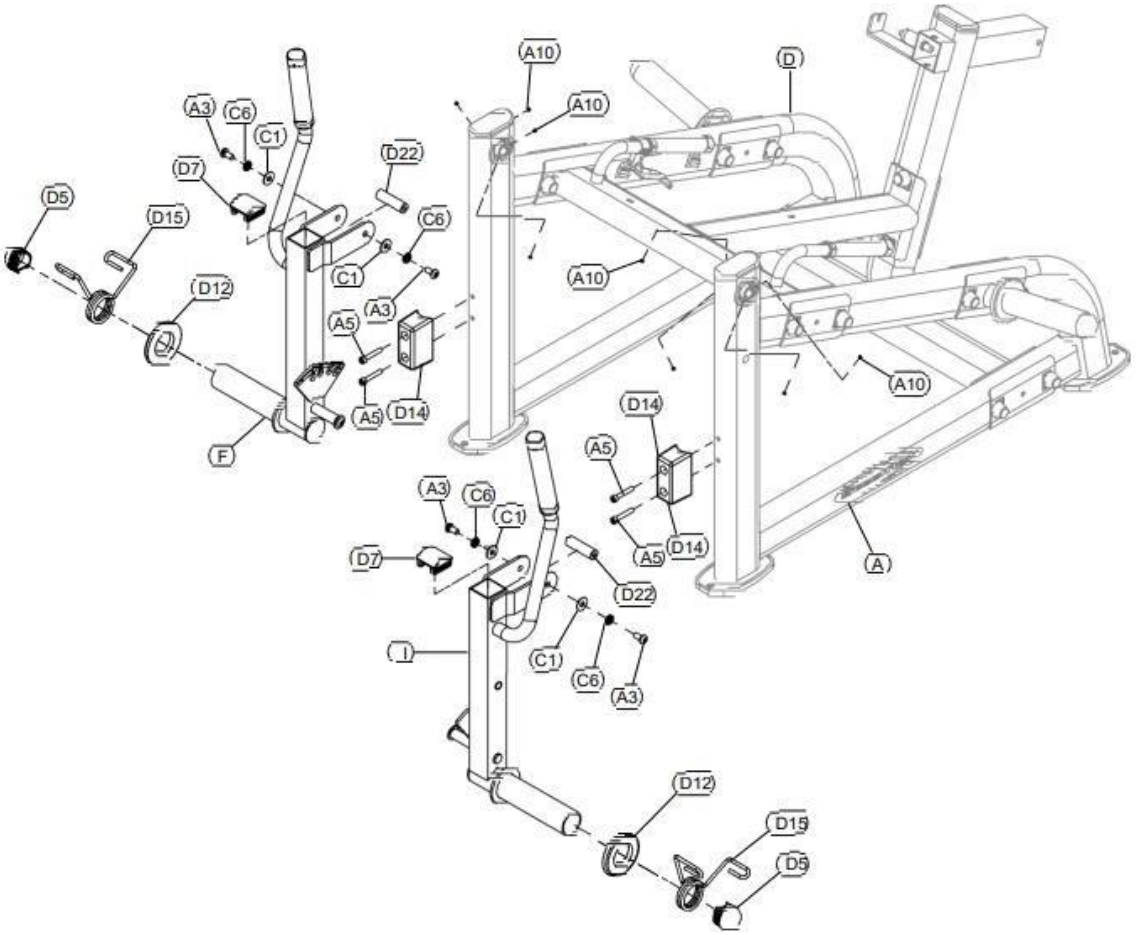
Az 1. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.



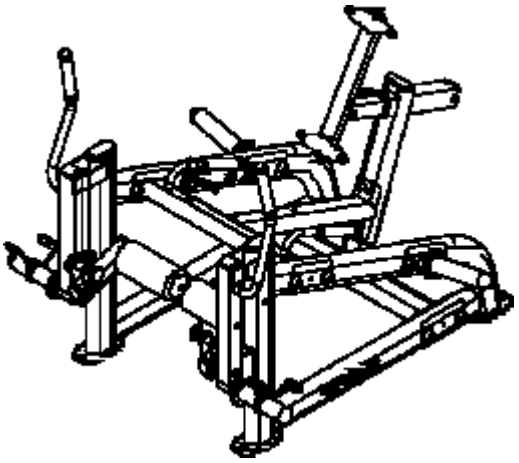
## 2. LÉPÉS



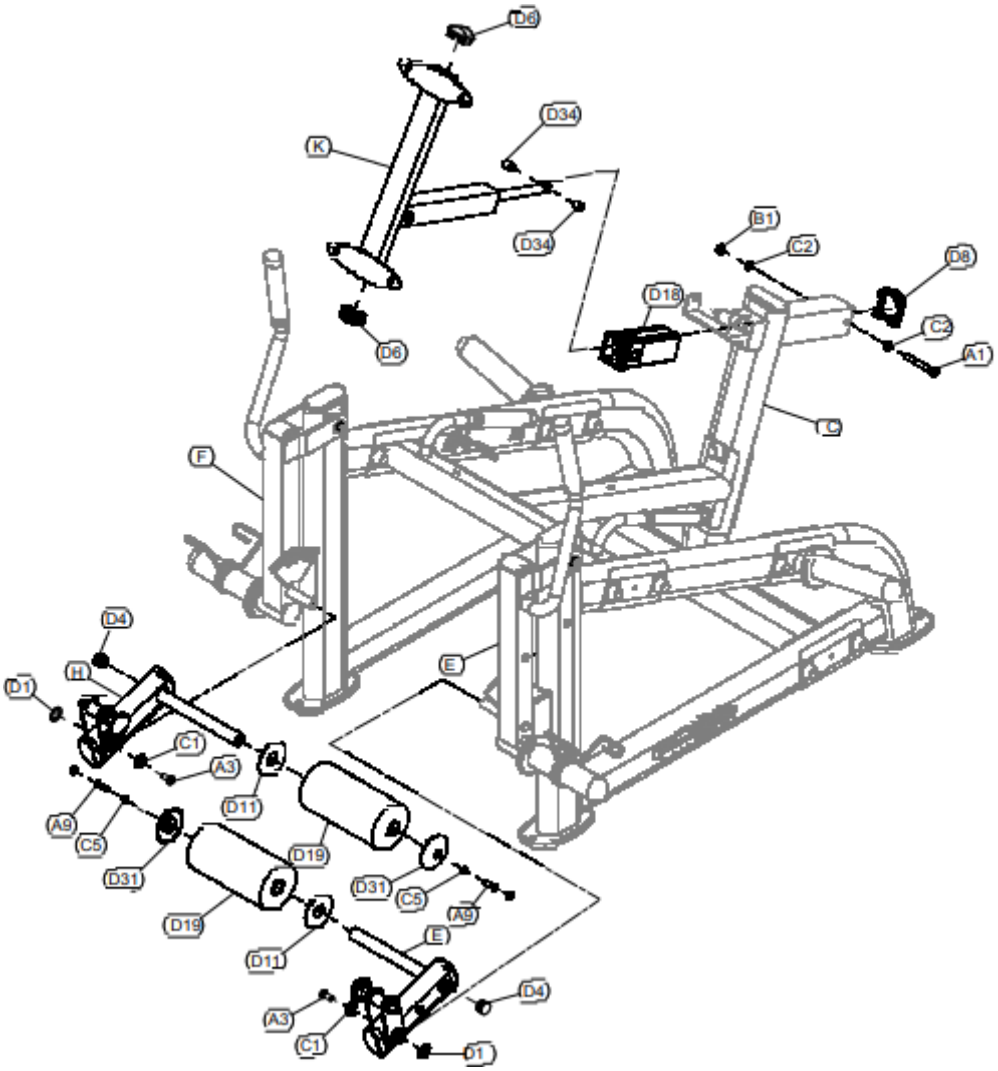
A 2. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.



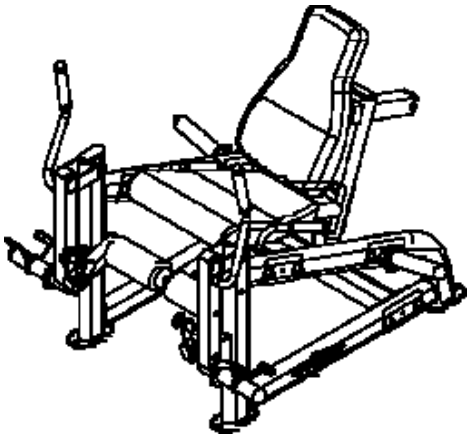
## 3. LÉPÉS



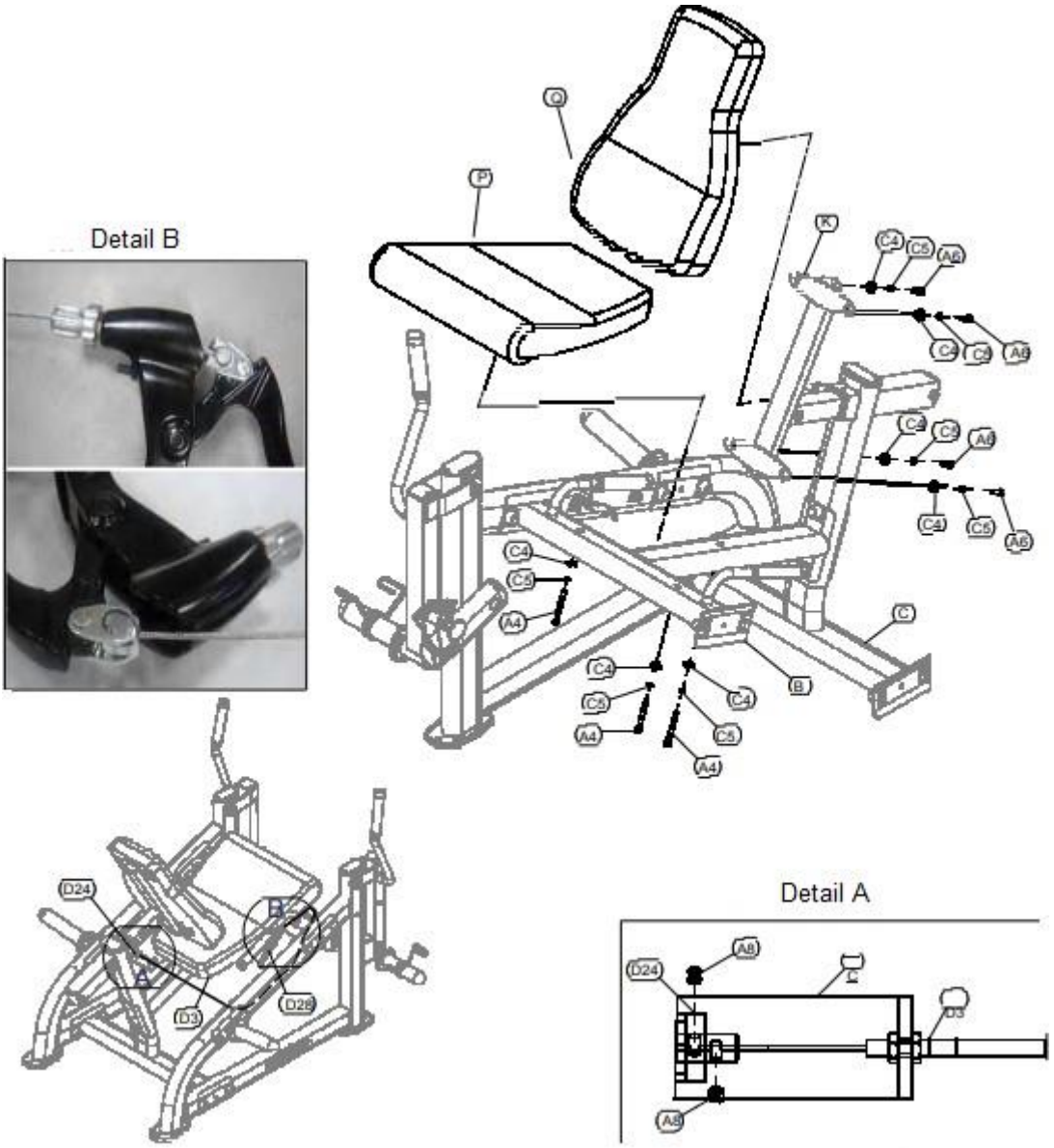
A 3. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.



**4.LÉPÉS**



A 4. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.

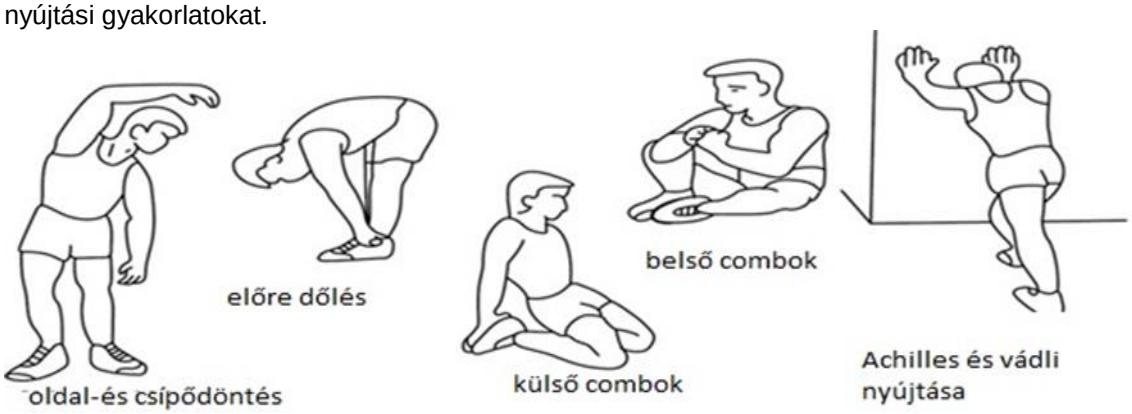


# GYAKORLATOK

Az edzés jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai állapotot, erőnlétet, formázza az izmokat, és kalória-szegény étrenddel együtt súlyvesztést eredményez.

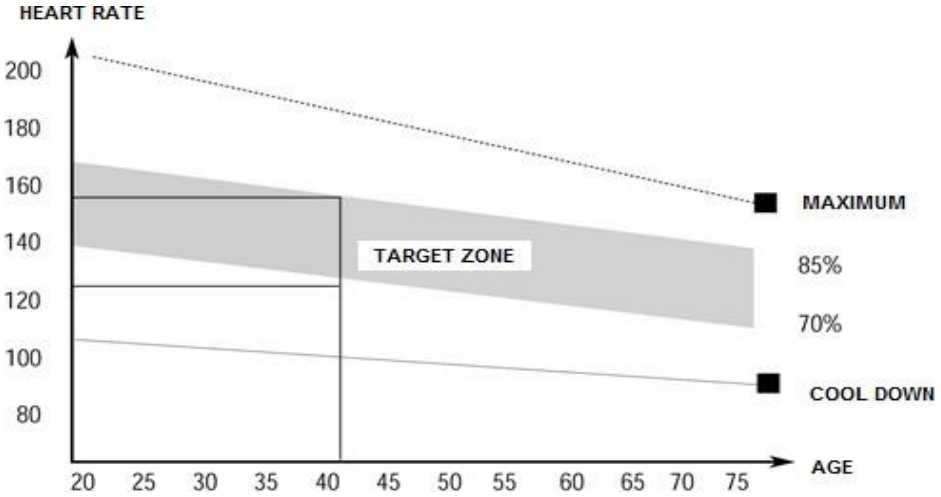
**1. BEMELEGÍTÉS**

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítására és az izmok bemelegítésére szolgál, hogy csökkentse a görcsök és az izomkárosodás kockázatát. Javasoljuk, hogy hajtsa végre az alábbi nyújtási gyakorlatokat.




**2. GYAKORLATOK**

Ez a rész jár a legnagyobb fizikai igénybevétellel. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. Ön határozza meg a tempót az edzés során, de nagyon fontos, hogy ezt a tempót tartsa végig. A pulzusszámnak a célzónán belül kell maradnia (lásd az alábbi ábrát).




**Ennek a fázisnak legalább 12 percig kell tartania. Általában a legtöbben 15-20 perces edzéssel kezdenek.**

**3. LAZÍTÁS**

Ez a fázis az izmok lazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Megismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytassa az edzést lassabb tempóban.

Az izmok feszítése az edzés után rendkívül fontos - el kell kerülni a hirtelen mozgásokat és rezgéseket.

A jobb fitnesz mellett hosszabbíthatja és növelheti az edzés intenzitását. Rendszeresen, legalább hetente háromszor végezze el a gyakorlatokat.

### IZOMFEJLESZTÉS

Az izomformáláshoz fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok sokkal nagyobb terhelésnek lesznek kitéve, ami azt eredményezheti, hogy a szokásostól eltérő módon nem tud majd olyan hosszan edzeni mint általában. Ha egyszerre próbál javítani az állóképességén, akkor módosítania kell az edzését. Végezze a gyakorlatokat a szokásos módon a bemelegítő és végső szakaszban, de növelje az eszköz ellenállását az edzés végén. Lehet, hogy lassítania kell majd, hogy a pulzusszám a célterületen belül maradjon.

### FOGYÁS

Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint a fitnesz edzésen, csak a cél más.

## KARBANTARTÁS

1. Az edzés után törölje le az izzadságot a gépről a korrózió elkerülése érdekében. Törölje le a készüléket puha ruhával. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészen.
2. Ha nagyon hangos a gép használat közben, ellenőrizze az öszes csavart és mozgó alkatrészt. Húzza meg őket használat előtt.
3. A gépet tiszta, száraz jól szellőző helyen kell tárolni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

# KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejárta után, vagy ha az esetleges javítás nem éri meg, dobja el a helyi törvényeknek megfelelően.

A hulladék megfelelő eltávolításával védi a környezetet és a természetes forrásainkat. Sőt, segíthet megvédeni az emberi egészséget. Ha nem biztos a megfelelő hulladék eltávolításban, kérjen segítséget a helyi szervektől hogy elkerülje a jogsértést.