HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 18265 AB Vállnyomó gép Steelflex PlateLoad Line PLSP

TARTALOM

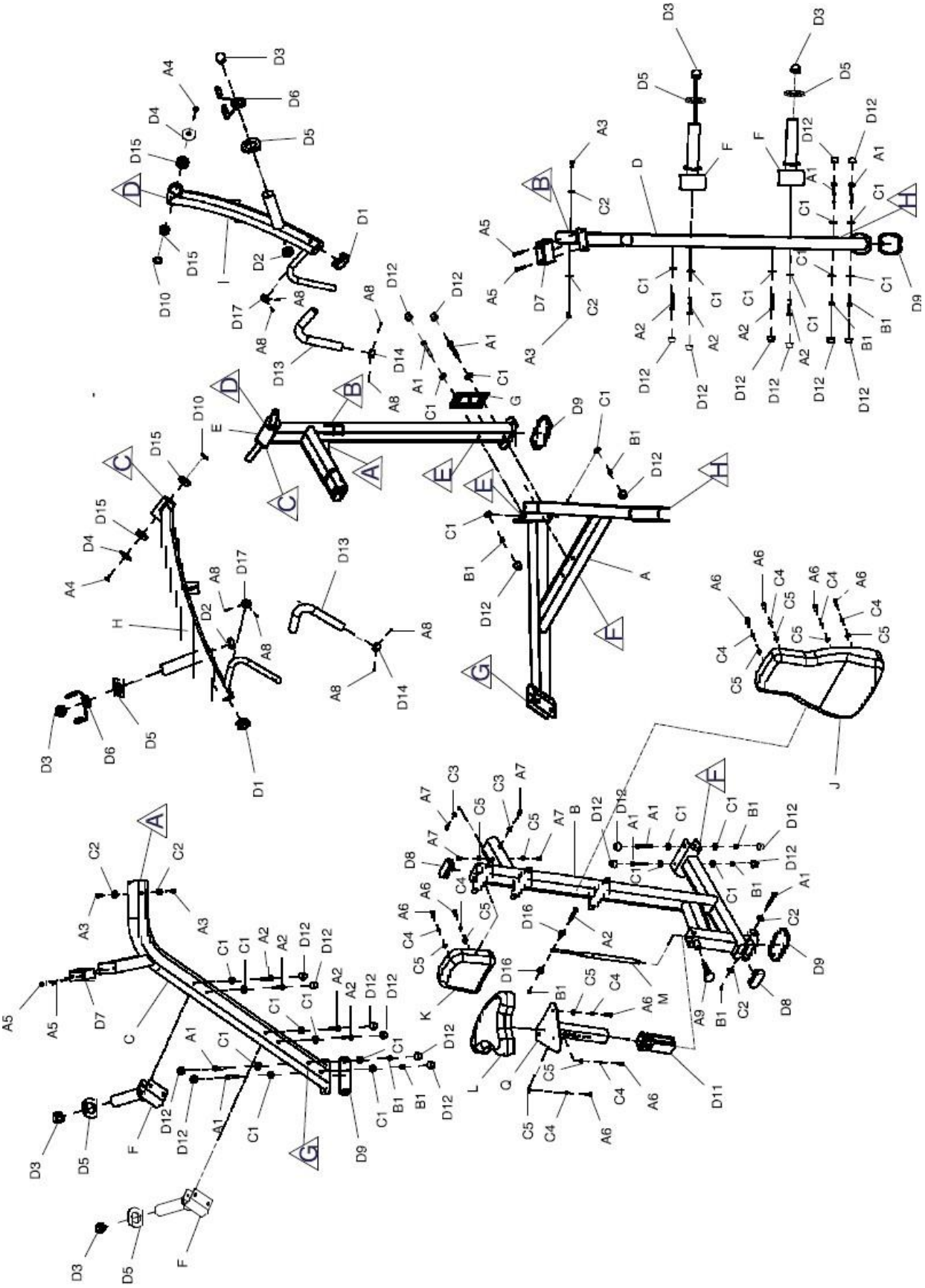
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ 3
SZERKEZETI RAJZ 4
ALKATRÉSZ LISTA 5
ÖSSZESZERELÉS 9
GYAKORLATOK 13
KÖRNYEZETVÉDELEM 15

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

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

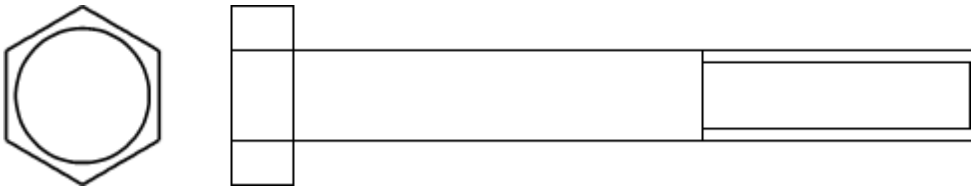
- Az összeszerelés és a készülék használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, hogy elkerülje a sérüléseket. Más felhasználót is tájékoztasson a gép biztonságos használatáról.
- Az edzés megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét. Orvosa tanácsot adhat Önnek az optimális terhelésről 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**: 88 kg
- **Maximális felhasználói súly:** 120 kg
- **Egy kar terhelhetősége:** 150 kg
- **Méretek:** h 154 cm × sz 107 cm × m 138 cm
- **Olimpiai súlytárcsákhoz alkalmas (50 mm).**
- Alkalmas kereskedelmi és otthoni használatra.

SZERKEZETI RAJZ

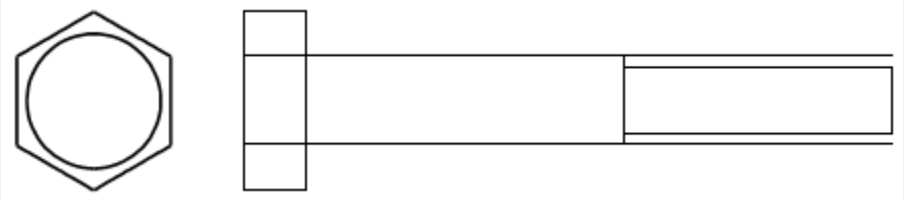


ALKATRÉSZ LISTA

A1. hatlapfejű csavar M10x75 – 9 db

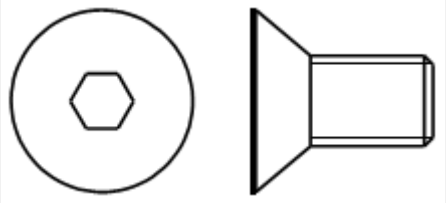


A2. hatlapfejű csavar M10x75 M10 x 65 – 9 db

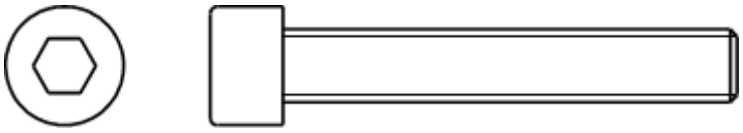


A3. csavar M10 x 20 – 4 db

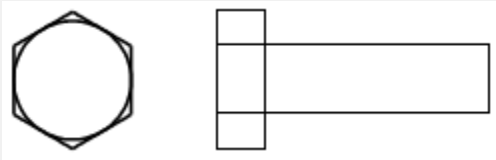
A4. csavar M10 x 20 – 2 db



A5. csavar M8 x 50 – 4 db



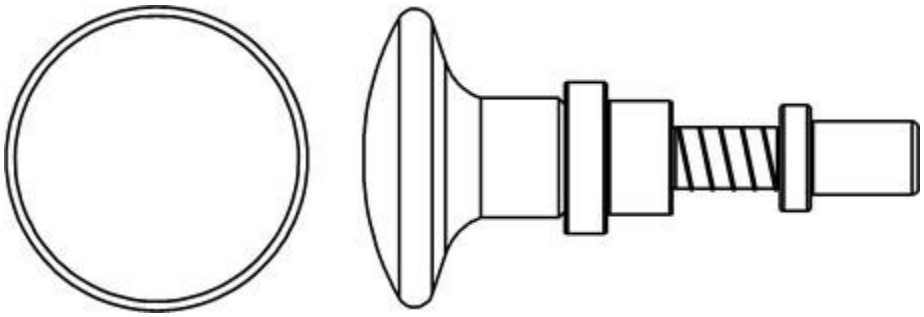
A6. hatlapfejű csavar M10x75 M8 x 25 – 9 db



A7. csavar M8 x 16 – 4 db

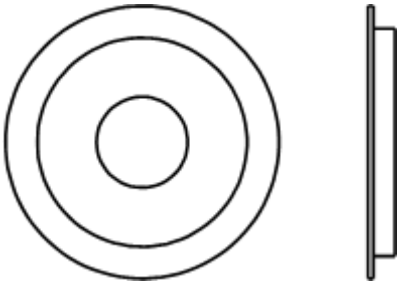
A8. csavar M5 x 5 (előszerelt) – 8 db

A9. biztonsági csapszeg 1/2" x 92.5 L (8250-065G előszerelt) – 1 db

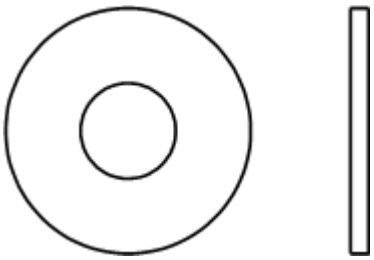


B1. anyacsavar M10 – 10 db

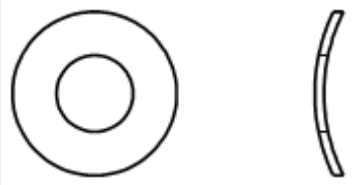
C1. alátét M10 (Ø 30) – 24 db



C2. alátét M10 (Ø 27) (előszerelt) – 6 db

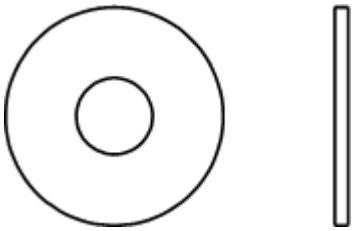


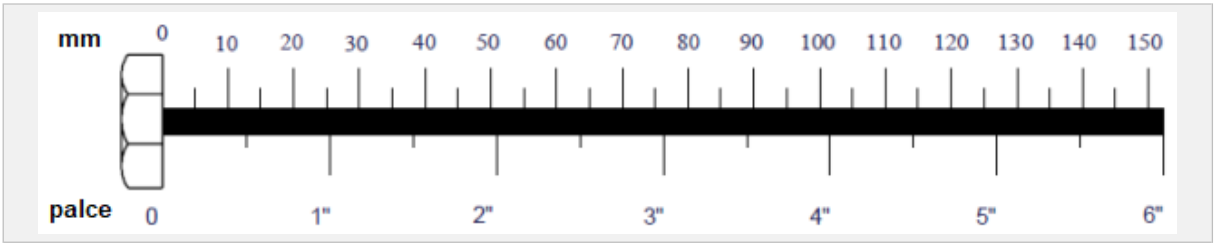
C3. alátét M8 – 2 pcs

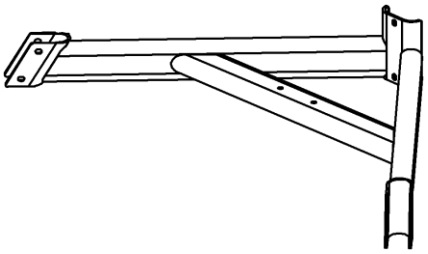
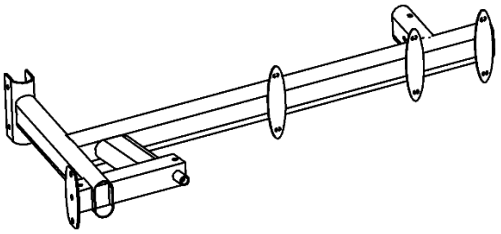
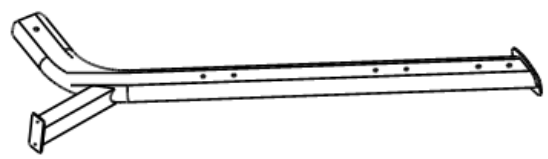
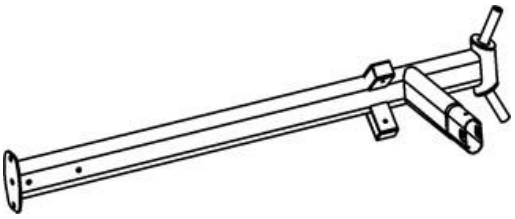
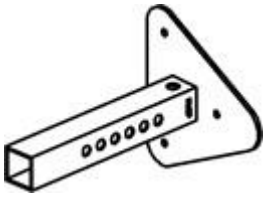
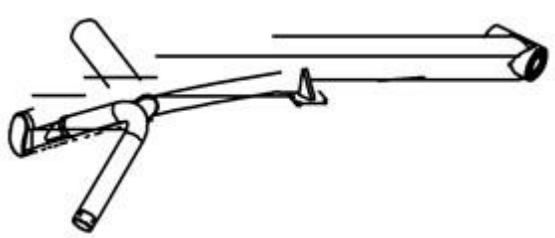
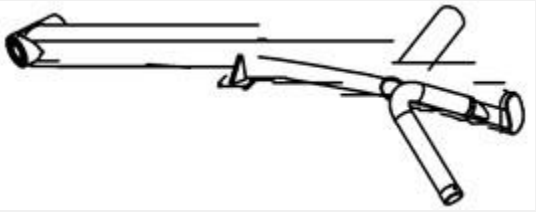


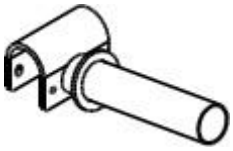
C4. alátét M8 – 9 db

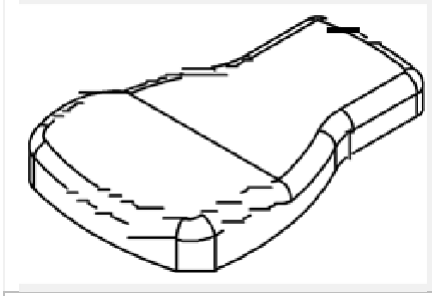
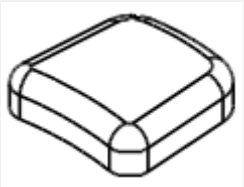
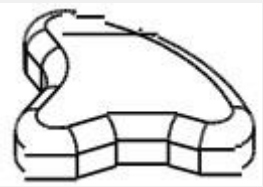
C5. alátét M8 – 11 db

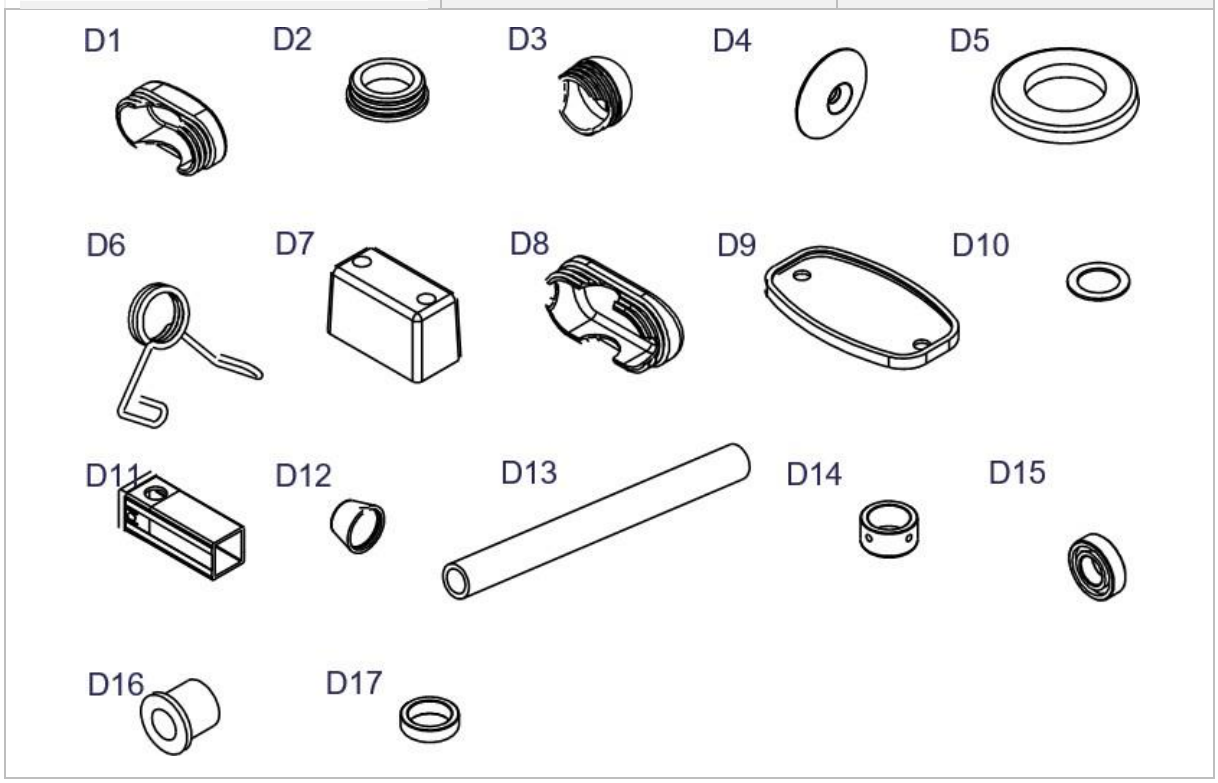




A – 1 db	B – 1 db
	
C – 1 db	D – 1 **db**
	
E – 1 db	Q – 1 **db**
	
H – 1 db	I – 1 **db**
	

F (6730001) – 4 db	G (8323188) – 1 **db**	M (8830023) – 1 **db**
		

J (9111072) – 1 db	K (9311025) – 1 **db**	L (9144016) – 1 **db**
		

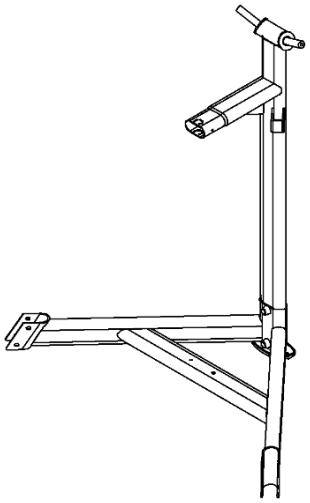


NO	név	db
D1	sapka 40 x 80 (9211-113) előszerelt	2
D2	sapka Ø 50 (9211-020)	2
D3	sapka Ø 50 (9211-074)	6
D4	sapka (8130-248)	2
D5	gumi harang (9310-016)	6
D6	biztonsági hüvely (OC-06)	2
D7	gumi blokk (9310-077)	2
D8	végzáró 50 x 100 (9211-114)	2
D9	gumi betét (9310-076)	4
D10	alátét (8520-008)	2
D11	Nylon hüvely (9211-047)	1
D12	hüvely (9212-026)	24
D13	habfogó (9162-102) előszerelt	2

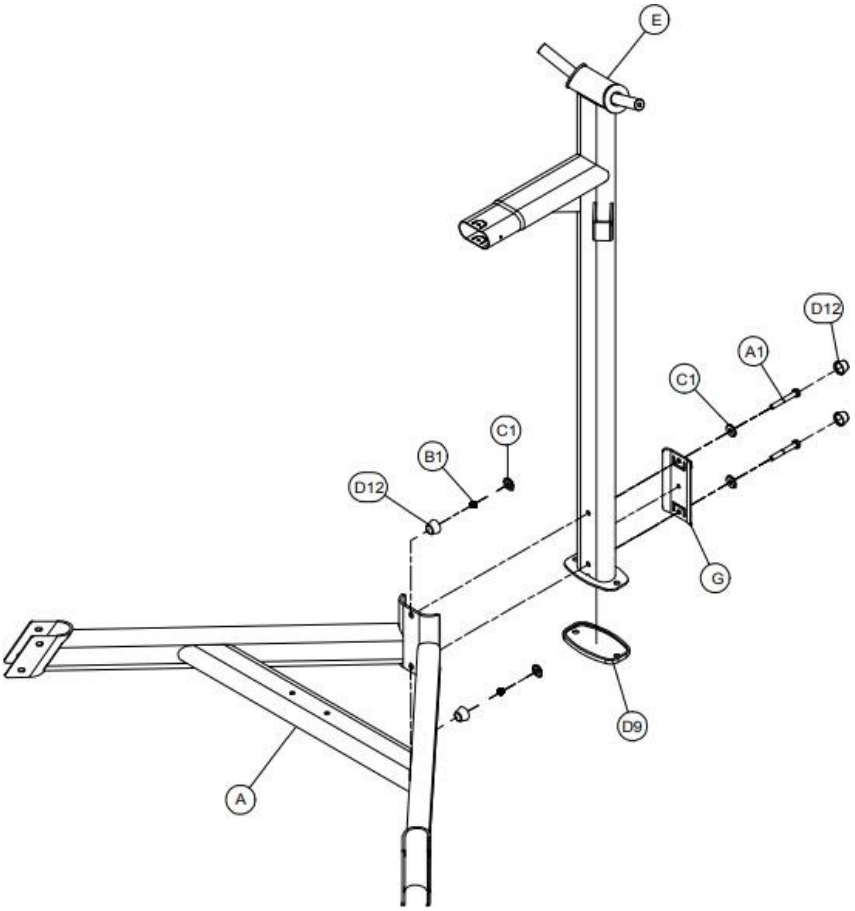
D14	végzáró (8890-061) előszerelt	2
D15	persely (8510-037) előszerelt	4
D16	csiga (8530-009)	2
D17	végzáró (8130-254) előszerelt	2

ÖSSZESZERELÉS

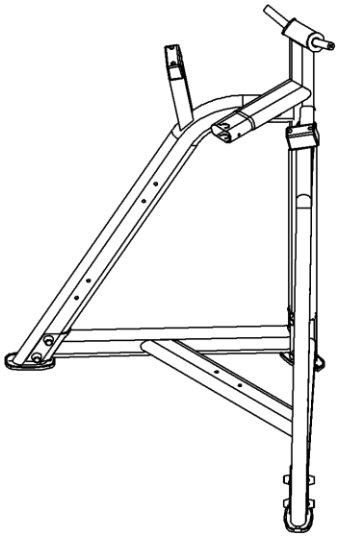
1. lépés



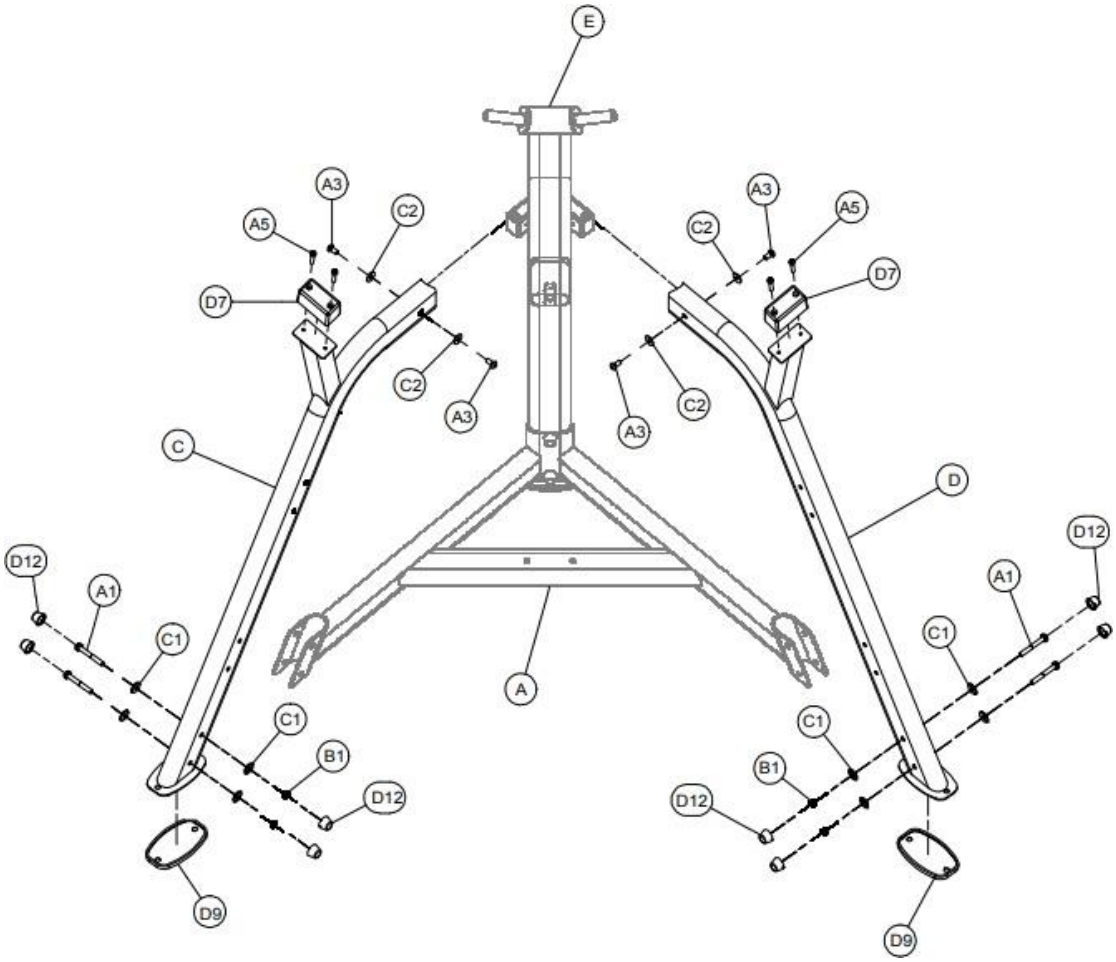
Az 1. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.



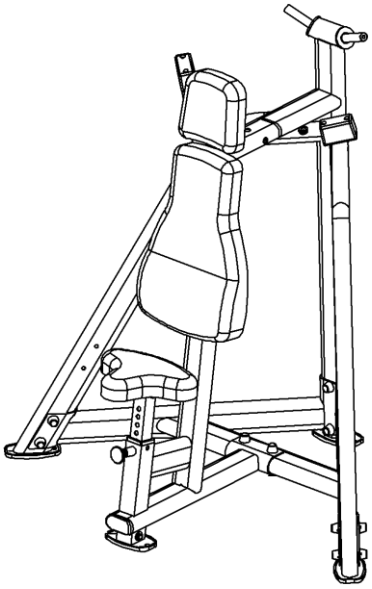
2. ábrán



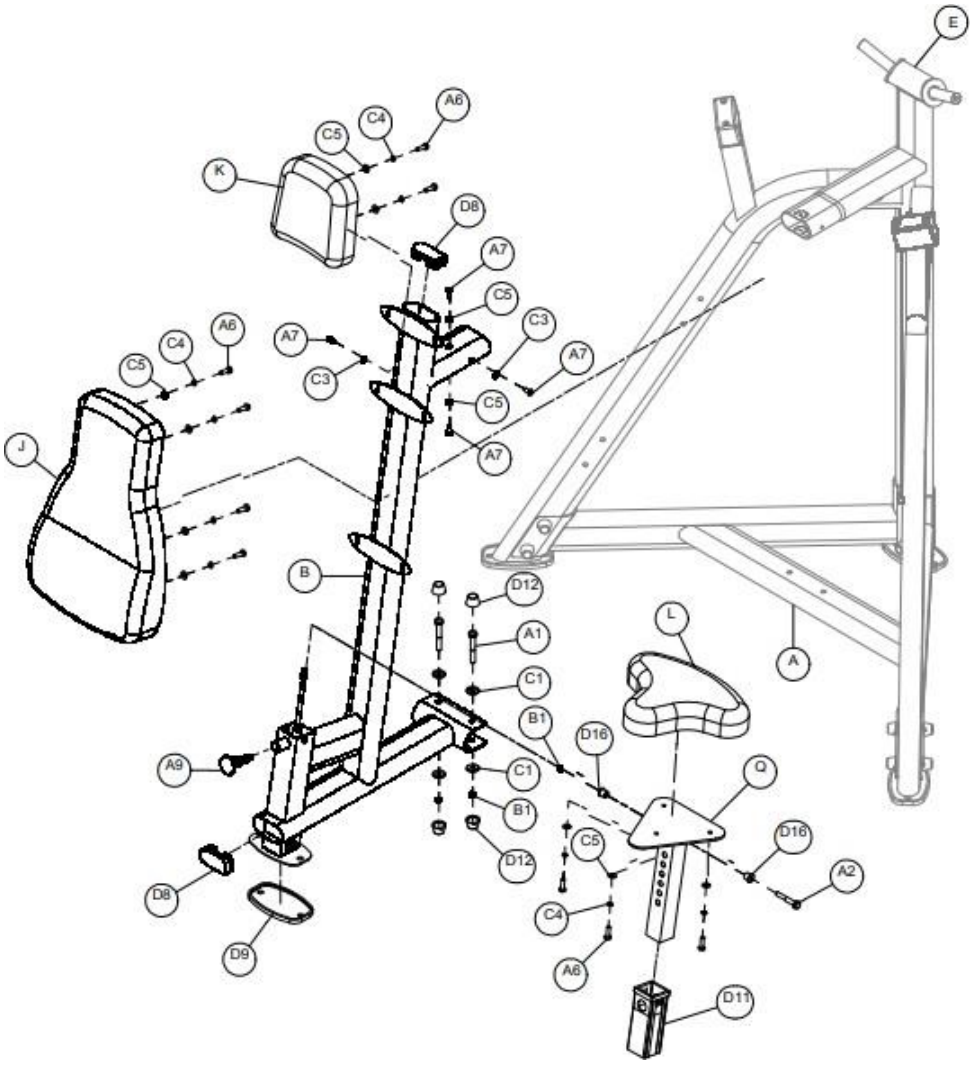
A 2. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.



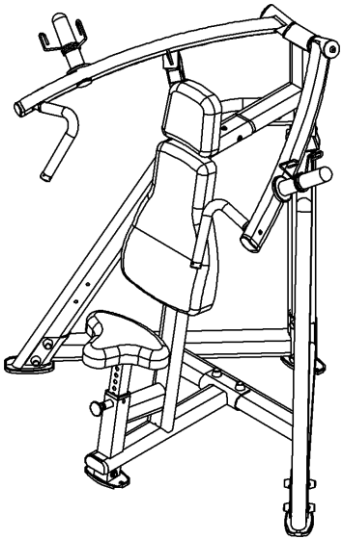
3. lépés



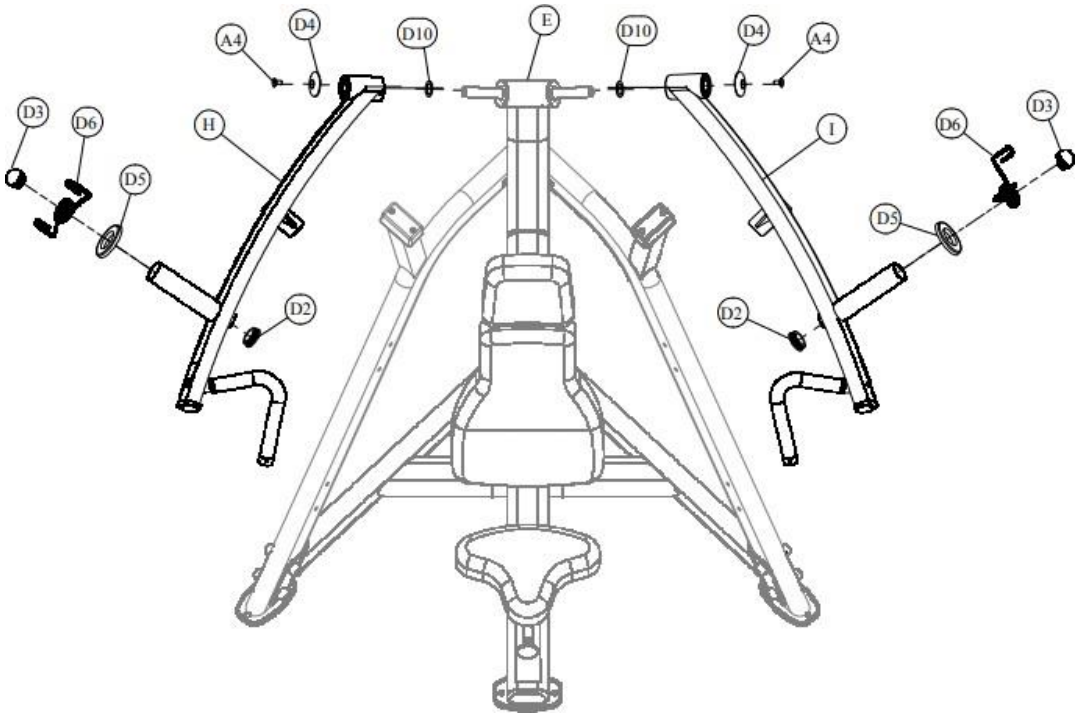
A 3. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.



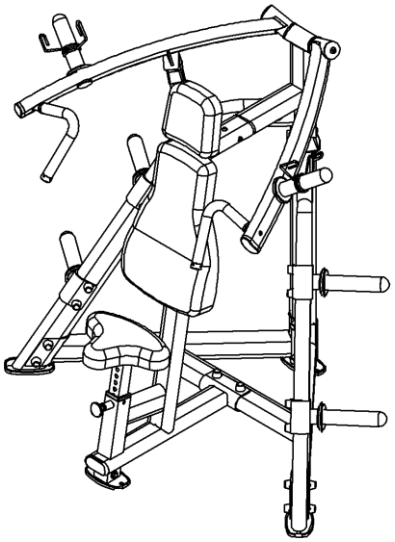
4. lépés



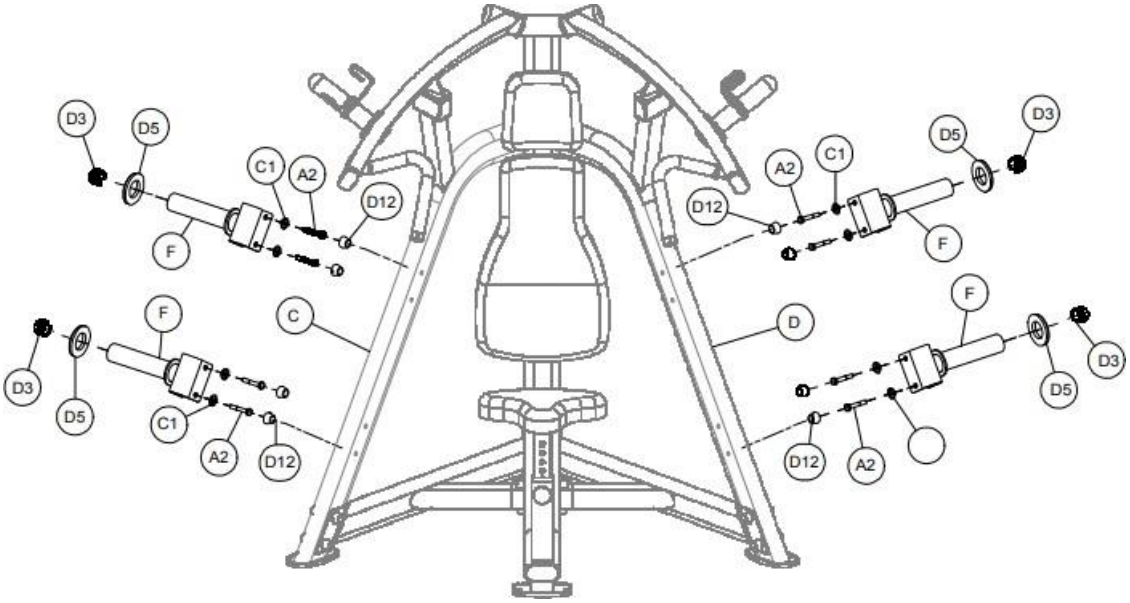
A 4. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.



5. lépés

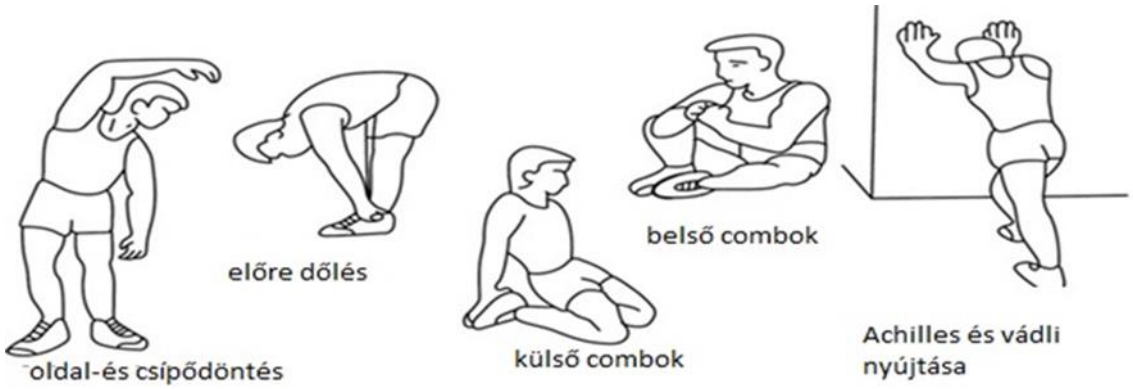


Az 5. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.

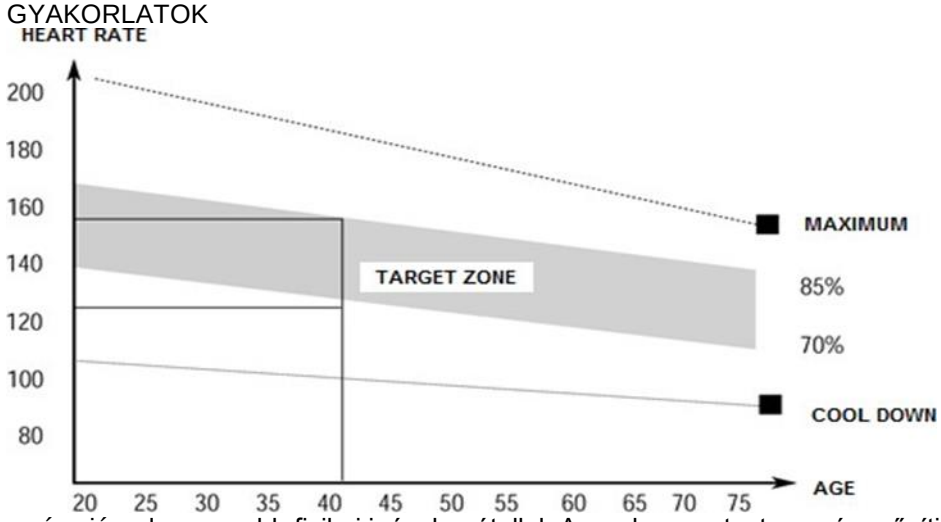


GYAKORLATOK
Az edzés jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai állapotot, erőnlétet, formázza az izmokat, és kalória-szegény étrenddel együtt súlyvesztést eredményez.

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 kezdik.

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 állóképesség és kondíció mellett hosszabbíthatja és növelheti az edzés intenzitását. Rendszeresen, legalább hetente háromszor ajánlott a gyakorlatokat elvégezni.

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.