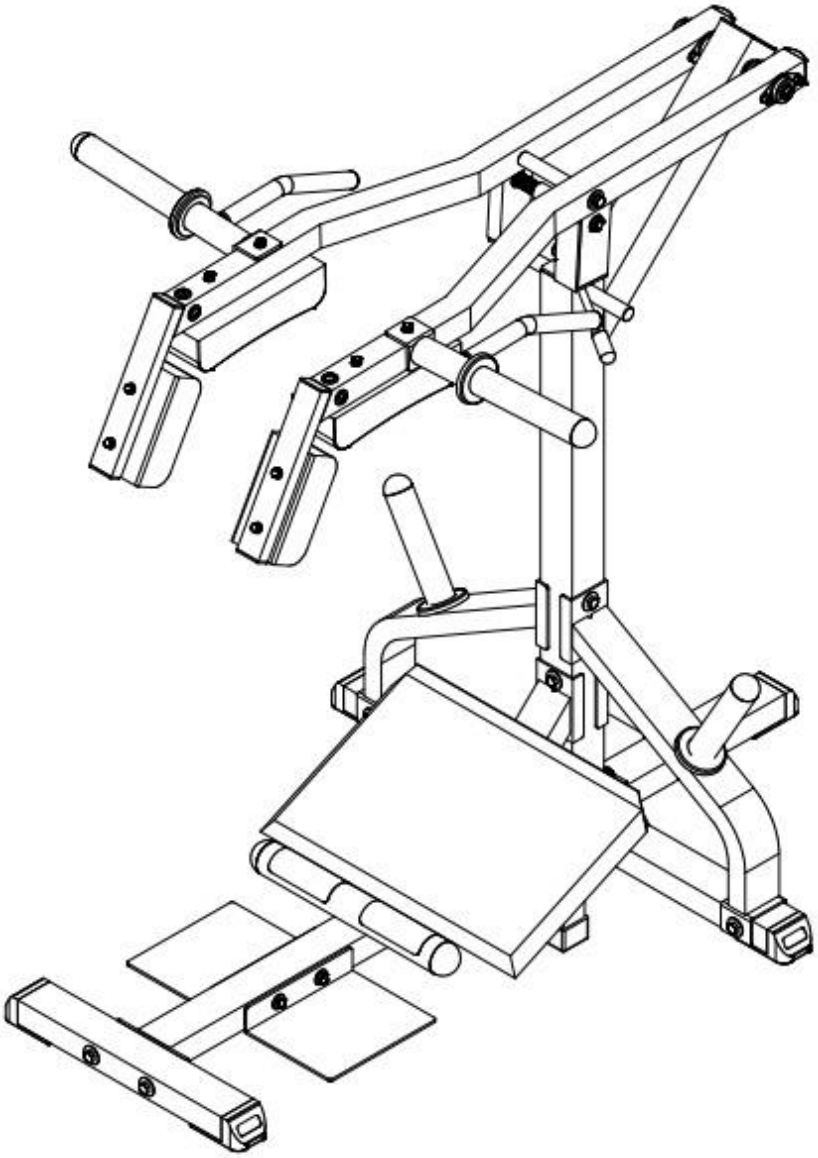
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 18268 Guggoló állvány Body Solid GSCL360



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ 3
TECHNIKAI LEÍRÁS 3
CSATLAKOZÓ ANYAGOK 4
ALKATRÉSZ LISTA 4
ÖSSZESZERELÉS 7
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ 8
KÖRNYEZETVÉDELEM 10

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

• Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben is szüksége lenne rá. Kétség esetén forduljon szakszervizhez.megfelelően és integritását. Csak eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan termékmódosításokat.
• Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e összeszerelve és stabil. A készüléknek megfelelően kell működnie, hogy a felhasználó elkerülje az esetleges sérüléseket. Ha a termék nem működik megfelelően, vagy sérülés / kopás jeleit mutatja, azonnal hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
• Sportolás előtt konzultáljon orvosával.
• Tartsa a gépet gyermekek elől elzárva.
• Mindig melegítsen be a megfelelő gyakorlatokkal edzés előtt.
• Olvassa el és kövesse az összes ajánlást és figyelmeztetést.
• Helyezze a gépet egy sima, tiszta, száraz felületre. Tartsa a biztonsági távolságot más tárgyaktól min. 0,6 m-re.
• Ne használja a szabadban.
• Ne módosítsa saját maga a terméket.
• Minden gyakorlat előtt ellenőrizze az összes csavart és anyát, hogy megfelelően meg vannak e húzva. Ne használja a terméket, ha sérült.
• Ne vigye túlzásba az edzést. A sérülések elkerülése érdekében ne végezzen hirtelen mozdulatokat. Kondíciójánk megfelelő súlyokat használjon. A nagy terhelések egészségügyi komplikációkhoz vezethetnek
• Ügyeljen az egyenletes lélegzetre. Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét.
• Ne viseljen laza ruhát, amelyek beleakadhatnak a mozgó alkatrészekbe. Viseljen megfelelő sportruhát, beleértve a sportcipőt is.
• Egyetlen állítható alkatrész sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
• Vigyázzon egészségére, és kezdetben válasszon enyhébb tempót. Idővel intenzívebbé válhat az edzés.
• A helytelen gyakorlat vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérüléseket vagy a berendezés károsodását okozhatja. Bármilyen kétség esetén forduljon szakszervizhez vagy kereskedőhöz.
• Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
• Ügyeljen a test jelzéseire. Bármilyen rendellenesség vagy rosszullét esetén azonnal hagyja abba a testmozgást és forduljon orvosához.
• Kereskedelmi felhasználásra alkalmas.

TECHNIKAI LEÍRÁS

- Masszív acél alátét 20° szögben van beállítva az izomcsoportok hatékonyabb erősítése érdekében
- A vádli edzéséhez használt kerekes henger maximális kényelmet nyújt
- Tüskék olimpiai súlytárcsákhoz (átmérője 50 mm)
- Négy helyen hegesztett acél váz
- Exkluzív extra párnázott DuraFirm párna a vállon és a háton
- **Méretek**: magasság 142 x hosszúság 157,5 szélesség 109cm
- **Súlytárcsák maximális súlya:** 360kg

CSATLAKOZÓ ANYAGOK

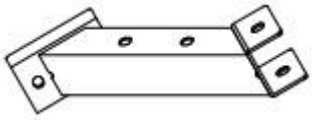
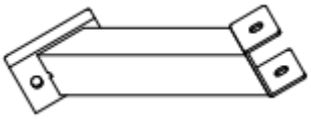
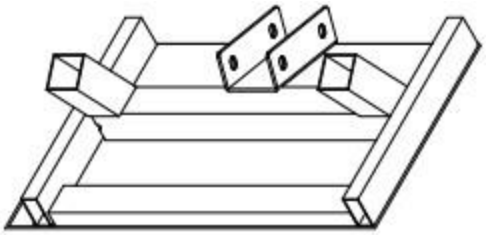
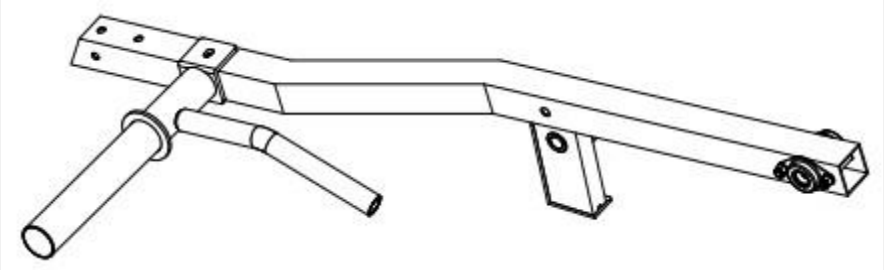
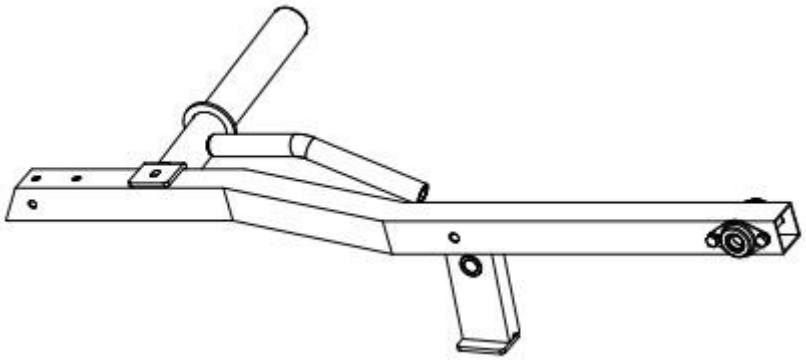
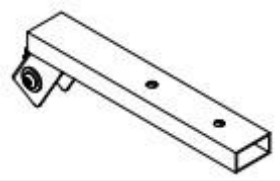
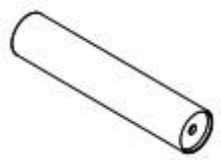
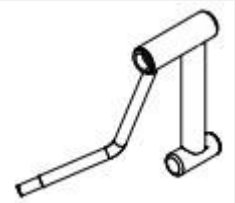
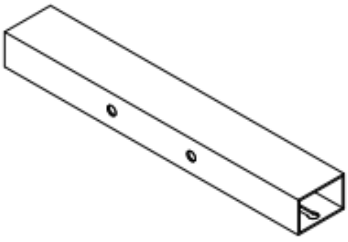
kép	NO.	név	QTY
	A1	Csavar M12 x 100	12
	A2	csavar M10 x 100	2
	A3	Támasztó csavar M10	2
	A4	Csavar M8 x 70	2
	A5	csavar M8 x 65	2
	A6	Csavar M8 x 40	4
	A7	Csavar 3/8" x 2 3/4" (előre beszerelet)	4
	A8	Csavar M12 x 25 (előre beszerelt)	2
	A9	csavar M12 x 70 (előre beszerelet)	2
	A10	csavar M10 x 16	10
	B1	Biztonsági anya M12	12
	B2	Biztonsági anya M10	4
	B3	Biztonsági anya 3/8" (előre beszerelt)	4
	C1	alátét M12 (4 db előre beszerelet) C2	28
		alátét M10 (10 db előre beszerelt) C3	16
		alátét M8	8
	C4	rugós alátét	8
	C5	alátét 3/8" (előre beszerelt)	8
	C6	alátét M20 (előre beszerelt)	2
	C7	Rugós alátétM12 (előre beszerelt)	2

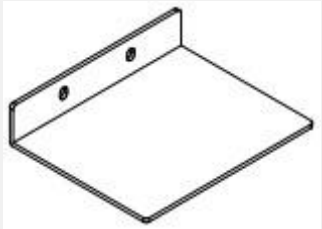
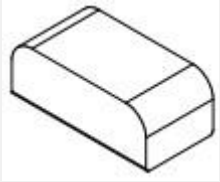
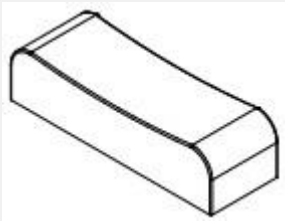
ALKATRÉSZ LISTA

kép	NO.	név	db
	D1	Műanyag burkolat2" x 2" (9310-	2
	D2	végzáró50 x 50 (9211-087)	2
	D4	Végzáró 25 x 50 (9211-086)	8
	D5	Kör alakú végzáró Ø 1" (9211-	2

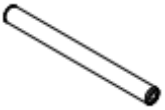
	D6	Kör alakú végzáró Ø 49,5 (9211-	4
	D7	végzáró 50 x 75 (9211-025)	5
	D8	Kör alakú végzáró Ø 60 (9211-	2
	D9	Gumis végzáró 50 x 75 (9212-011)	1
	D10	Gumis végzáró Ø 90 x 10t (9310-016)	4
	D11	csúszásgátló tapasz	2
	D12	rugó Ø 20 x 1,5 x 70 L (8840-012)	1
	D13	biztonsági csapszeg(8220-086)	1
	D14	hüvely Ø 20 x Ø 26 (8520-003) (előre beszerelt)	2
	E1	Csapágy 6004zz (előre beszerelt)	4

A – 1 db		
B – 2 db	C – 1 db	
E – 1 db	F – 1 db	G – 1 db

		
H – 1 db		
		
I – 1 db		
		
J – 2 db	K – 2 db	L – 1 db
		
M – 1 db	N – 1 db (8220-094)	O – 1 db (8220-087)
		
P – 2 db	Q – 2 db (9133-001)	R – 2 db (9133-002)

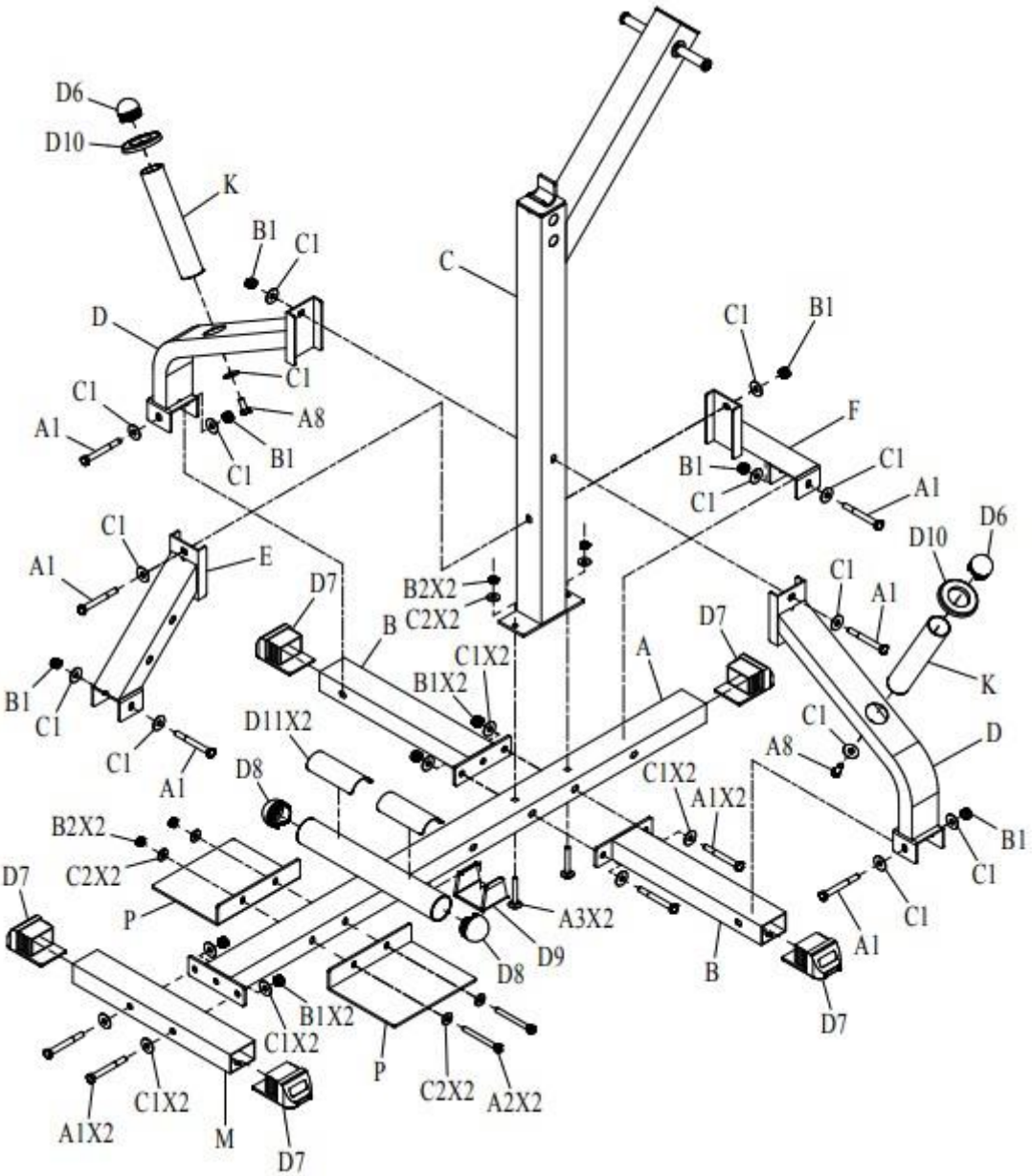




S – 1 db (8210-058)

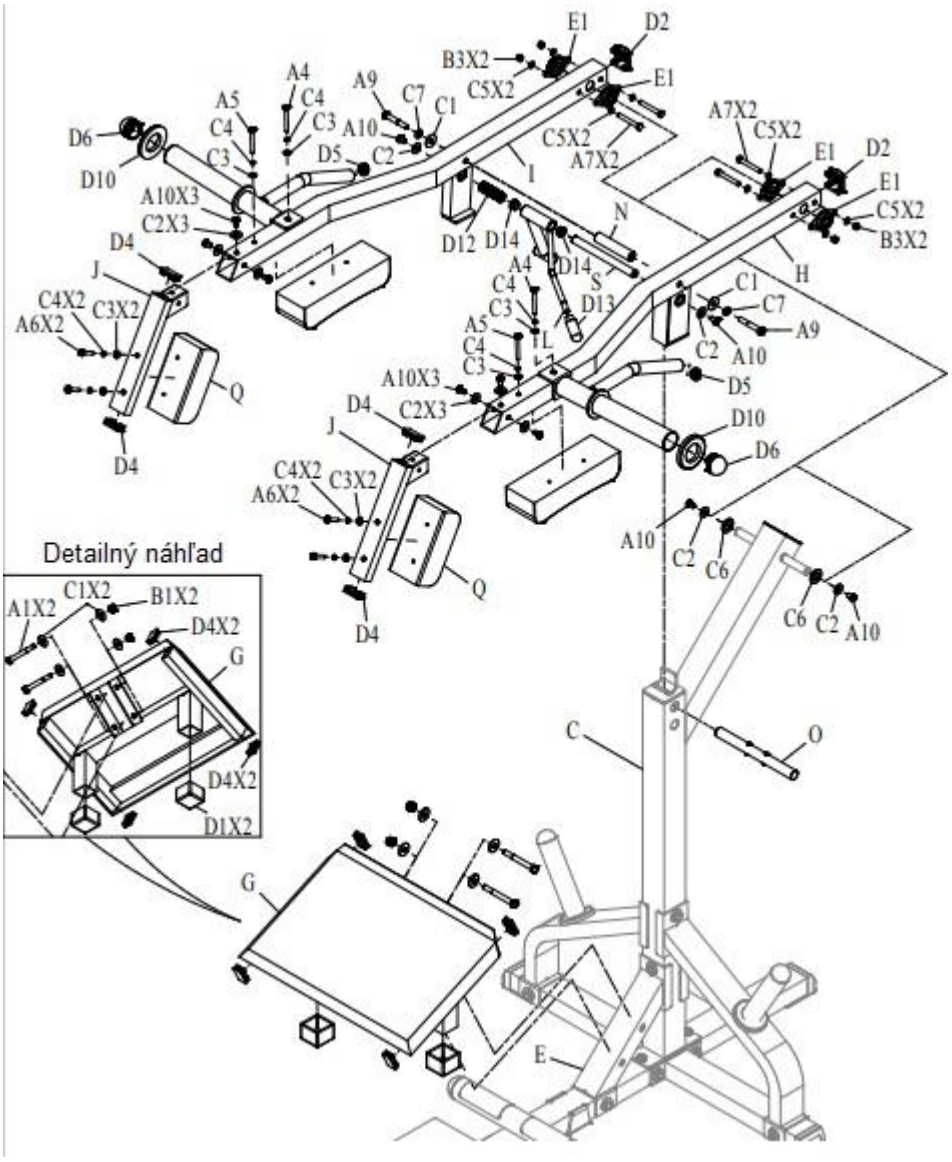


ÖSSZESZERELÉS

1. Lépés



2. Lépés



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

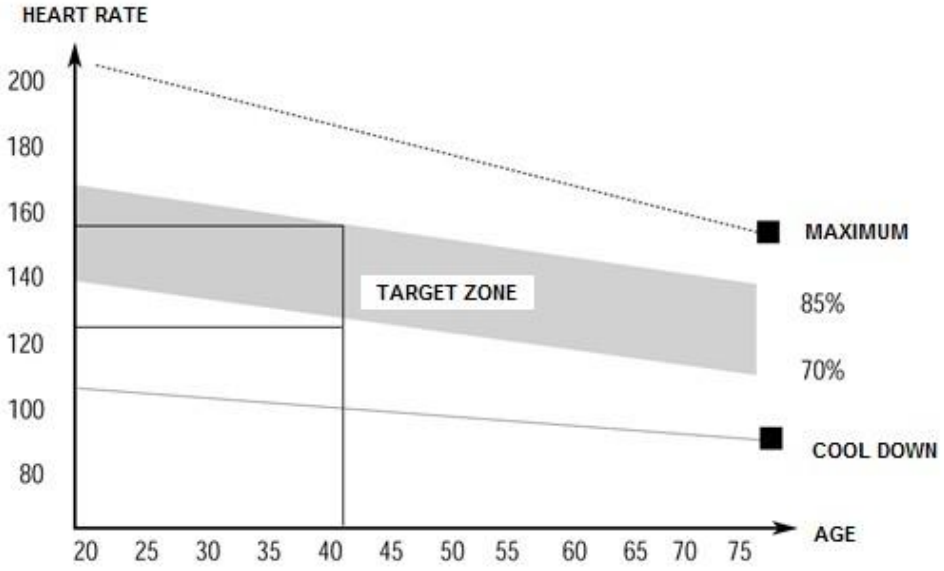
1. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.

2. GYAKORLAT

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, cask lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitnesz javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

IZOMFORMÁLÁS

Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

SÚLYVESZTÉS
Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az erőnléti gyakorlatban, de a cél más.

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az izzadságot a korrózió elkerülése érdekében. Tisztítsa a készüléket puha ruhával és enyhe tisztítószerekkel. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészeken.
2. Megnövekedett gépzaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, jól szellőzött és száraz helyen kell tárolni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el 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 újrahasznosítási helyre.