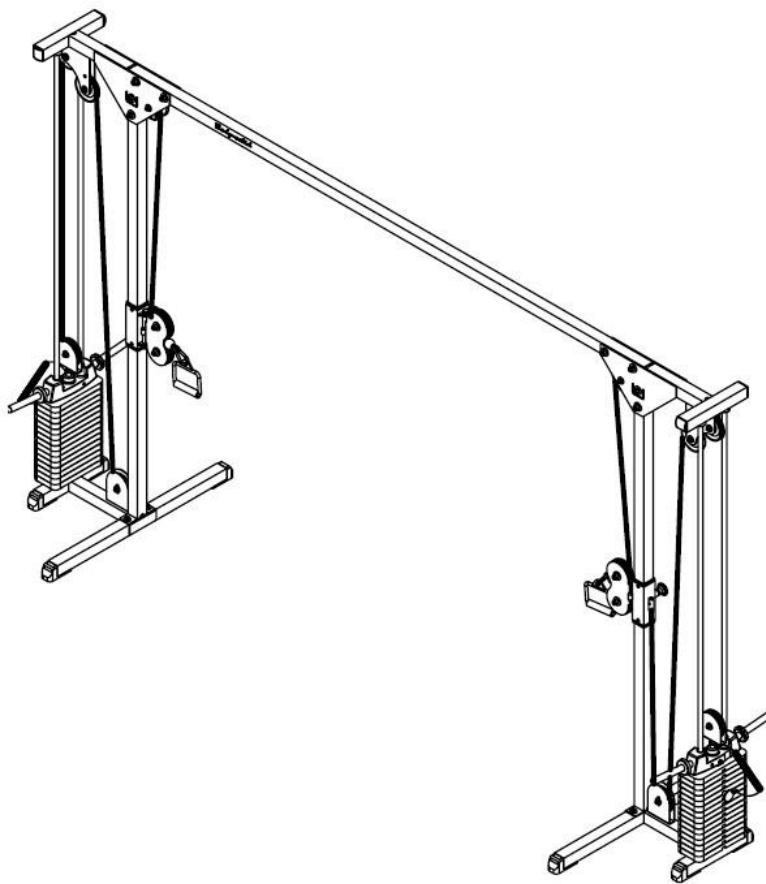


**Body-Solid®**  
Built for Life

**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 18285 Crossover Machine Body-Solid GCC0150S**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TECHNIKAI ADATOK.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK.....	6
ALKATRÉSZEK.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	8
KÁBEL HASZNÁLATA.....	13
HASZNÁLAT.....	13
GYAKORLATOK.....	13
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	13

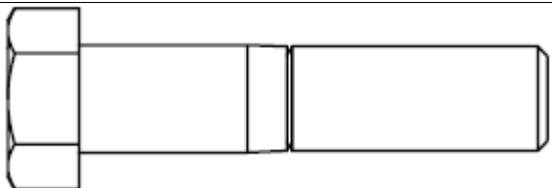
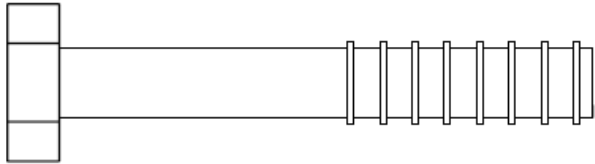
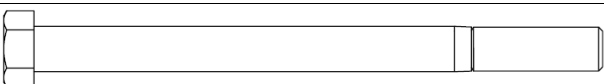
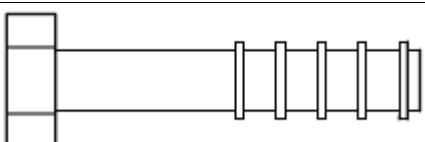
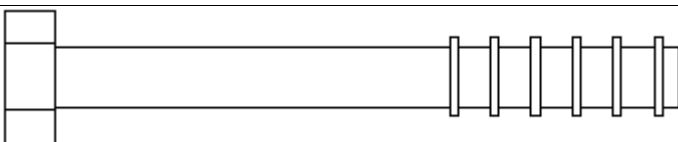
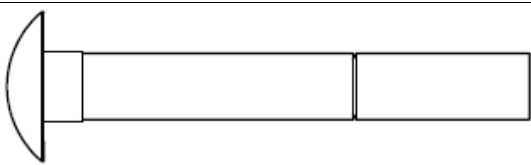
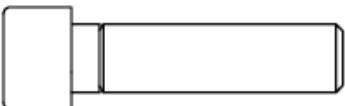
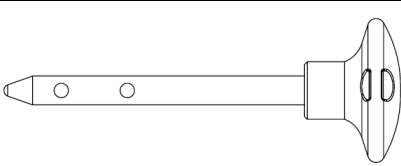
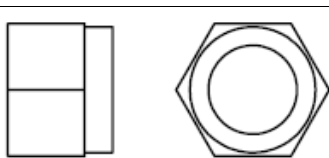
## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ




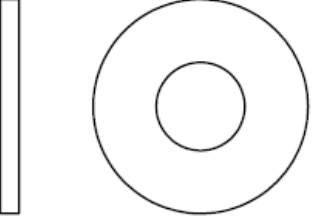

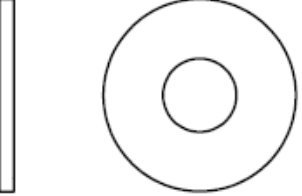

- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót a szerelés megkezdése előtt, valamint a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Ha kétsége támadna a termék használatát, összeszerelését illetve karbantartását illetően, forduljon szakemberhez.
- A szerelés befejezése előtt ellenőrizze hogy az összes alkatrészt megfelelően rögzítette e. Csak eredeti pótalkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan termékmódosítást.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e felszerelve. A készüléknek megfelelő módon kell működnie, hogy elkerülje a felhasználó sérülését. Ha az eszköz nem működik megfelelően, sérülés vagy kopás jelei tapasztalhatók, azonnal hagyja abba a használatát. A sérült vagy elkopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Az edzésprogram megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítést.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- Helyezze a készüléket sima, tiszta, száraz felületre. Tartson biztonságos távolságot más tárgyaktól legalább 0,6 m-re.
- Ne használja szabadban és víz közelében.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Minden gyakorlat előtt ellenőrizze, hogy az összes csavar és anya meg van-e húzva. Ne használja a terméket, ha sérült.
- Eddzen ésszerűen és körültekintően, ne vigye túlzásba az edzést. Ne végezzen hirtelen mozdulatokat a sérülések elkerülése érdekében.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Ne tartsa vissza a lélegzetét edzés közben.
- Ügyeljen a fokozatos terhelésre. Ne használjon nagy súlyokat már az edzésprogram elején. Idővel intenzívebb ütemben dolgozhat
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó alkatrészekről. Vegyen megfelelő sportruházat, beleértve a sportcipőt.
- A nem megfelelő testmozgás vagy a biztonsági óvintézkedések figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket vagy a berendezés károsodását okozhatja. Kétség vagy bizonytalanság esetén vegye fel a kapcsolatot egy szakszervizzel vagy kereskedővel.
- Soha ne lépje túl a megadott terhelhetőséget.
- Vegye figyelembe testének jelzéseit. Ha émelygést vagy más rosszullétet tapasztal, hagyja abba a testmozgást. Ne edzen, ha: mellkasi fájdalmat vagy nyomást érez a mellkasán, szabálytalan szívverést, légszomjat, hányingert vagy szédülést tapasztal. Ha bármilyen egészségügyi problémát észlel, azonnal forduljon orvosához.
- Terápiás célokra nem alkalmas a gép.
- Ne használja a gépet legalább egy órával étkezés előtt és után.

## TECHNIKAI ADATOK

- Méretek: hossza 355cm x szélesség 99cm x magasság 211cm
- Kategória SC – alkalmas proesszionális és kereskedelmi felhasználásra

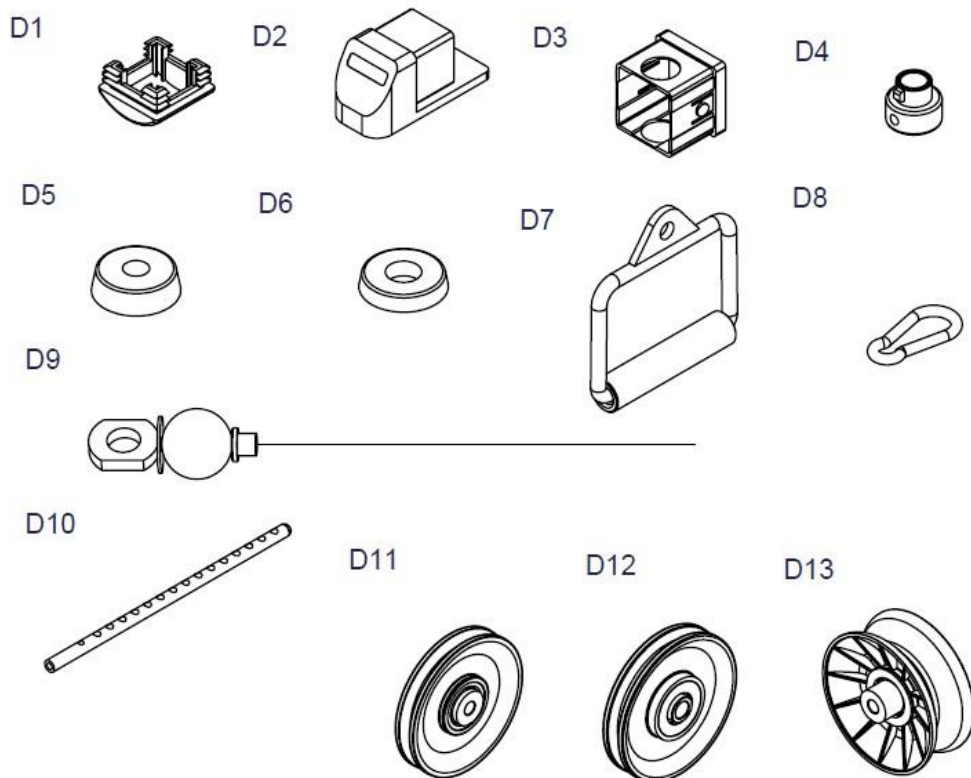
## ALKATRÉS Z LISTA

kép	név	db
	(A1) csavar 1/2"X2 1/4"L részmenetes csavar	4
	(A2) részmenetes 1/2"X3 1/4"L részmenetes	8
	(A3) csavar 1/2"X6 1/2"L részmenetes	2
	(A4) csavar 3/8"X1 3/4"L részmenetes	8
	(A5) csavar 3/8"X3"L részmenetes	2
	(A6) Round head bolt 3/8"X2 3/4"L partial thread	4
	(A7) csavar 3/8"X1 1/2"L részmenetes	2
	(A8) 10LB biztonsági csapszeg (8250-71)	2
	(B1) Nylon anyacsavar 1/2"	14

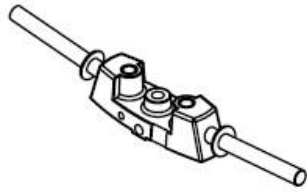
	<p>(B2) záró anya 1/2"</p>	<p>2</p>
	<p>(B3) Nylon záróanya 3/8"</p>	<p>14</p>
	<p>(C1) 1/2" lapos alátét ø25</p>	<p>4</p>
	<p>(C2) 1/2" lapos alátét ø34</p>	<p>24</p>
	<p>(C3) 1/2" rugós alátét</p>	<p>2</p>
	<p>(C4) 3/8" lapos alátét ø27</p>	<p>24</p>
	<p>(C5) 3/8" rugós alátét</p>	<p>2</p>

## ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

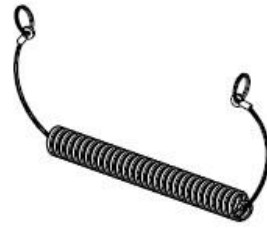
NO	specifikáció	név	db
D1	2"X2"	Zárósapka (9211-087)	4
D2	2"X2"	Láb végzárósapka (9211-025)	8
D3	60x50	Nylon persely (9211-033)	4
D4	Ø3/4"	Tengely (9211-046)	4
D5	Ø2 1/2"	Gumi gyűrű (9310-010)	4
D6	Ø2 1/2"	Gumi gyűrű (9310-011)	4
D7	130 mm	Húzó eszköz (8290-006)	2
D8	Ø8 mm	Rugós csatlakozó (8810-001)	2
D9	7330 mm	Acélkábel	2
D10		Súlyválasztó rúd(8210-052)	2
D11	Ø110	Csiga (9213-002C)	8
D12	Ø114	Csiga (9213-010B)	4
D13	Ø109	Csiga (9213-022A)	2
D14		Felső lemez (8400-009)	2
D15		Rugalmas kábel	2
	22,5 kg (50 lb)	Súly	6



D14

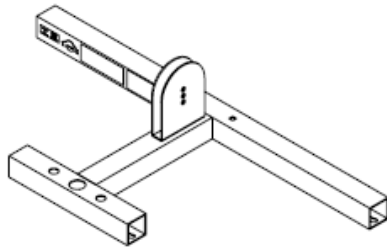


D15

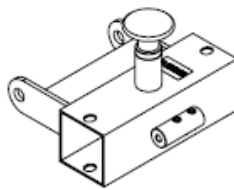


## ALKATRÉSZEK

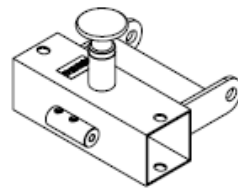
A[1PCS]



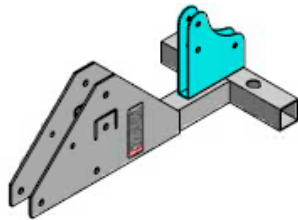
B[1PCS]



C[1PCS]



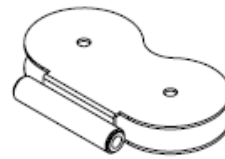
D[2PCS]



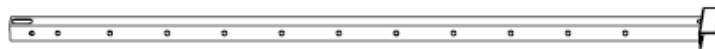
E[2PCS]



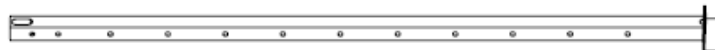
G[2PCS]



F[1PCS]



H[1PCS]



I[1PCS]

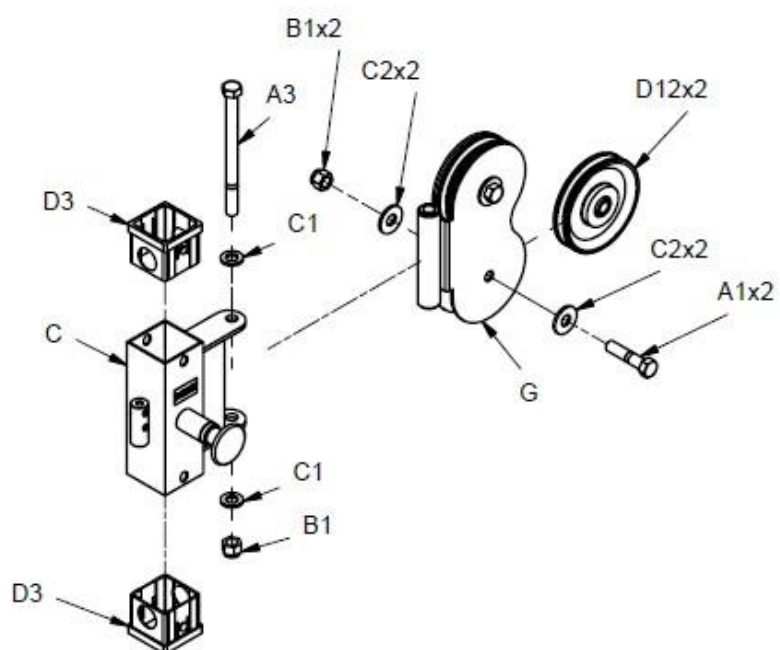
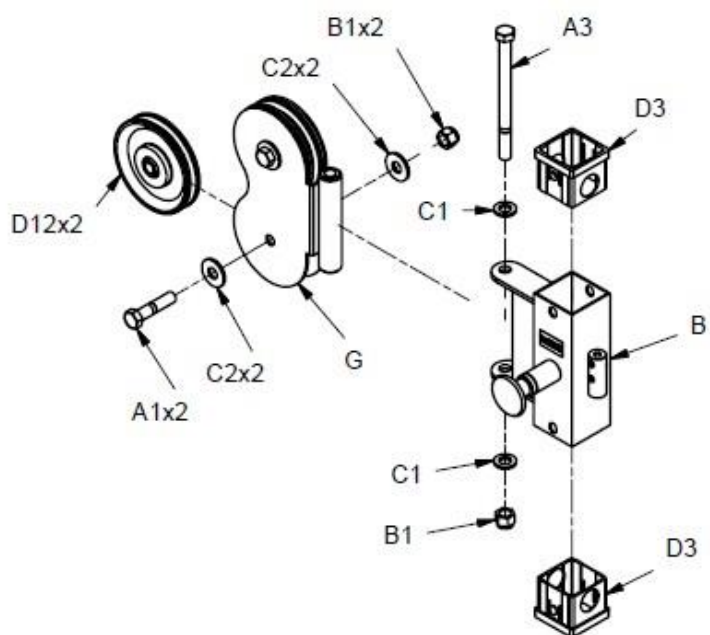


J[4PCS]



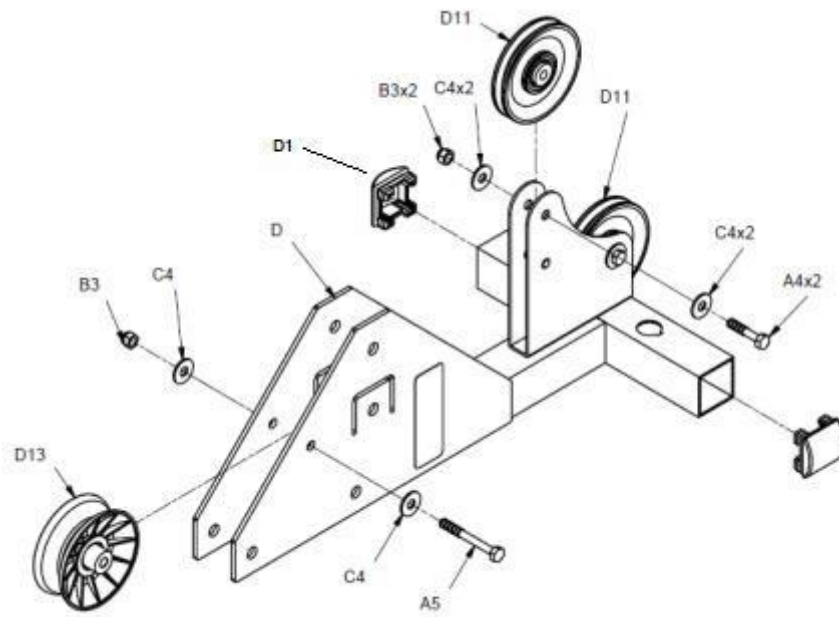
# ÖSSZESZERELÉS

## 1. LÉPÉS

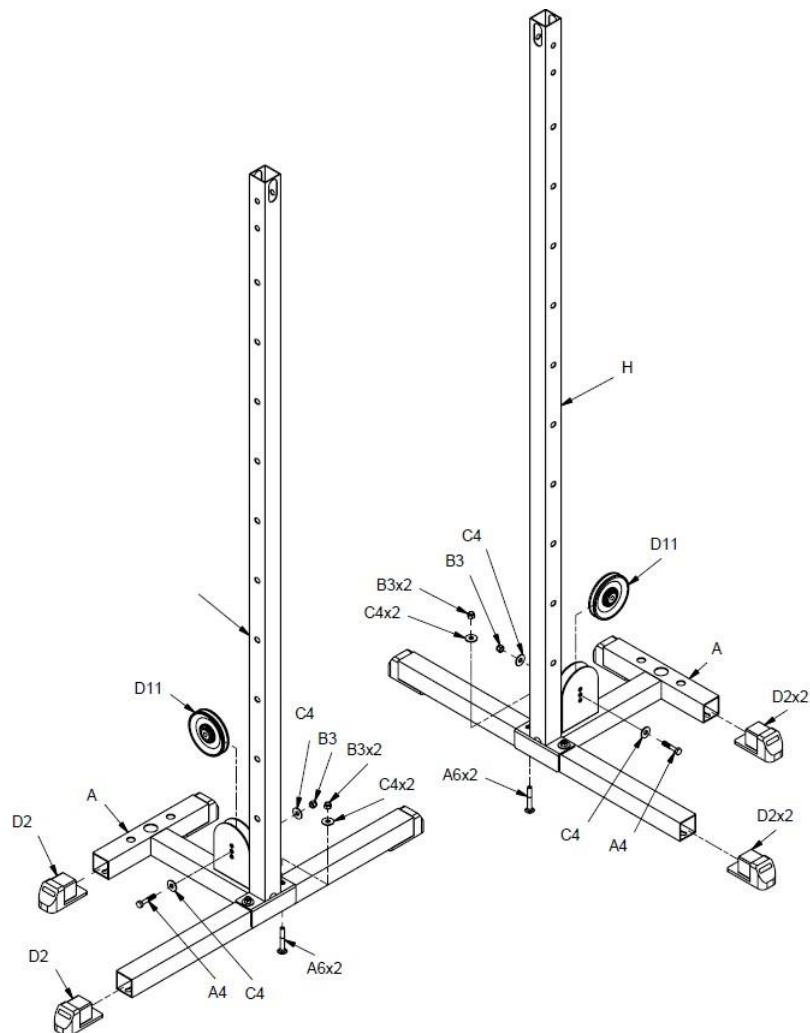




## 2. LÉPÉS

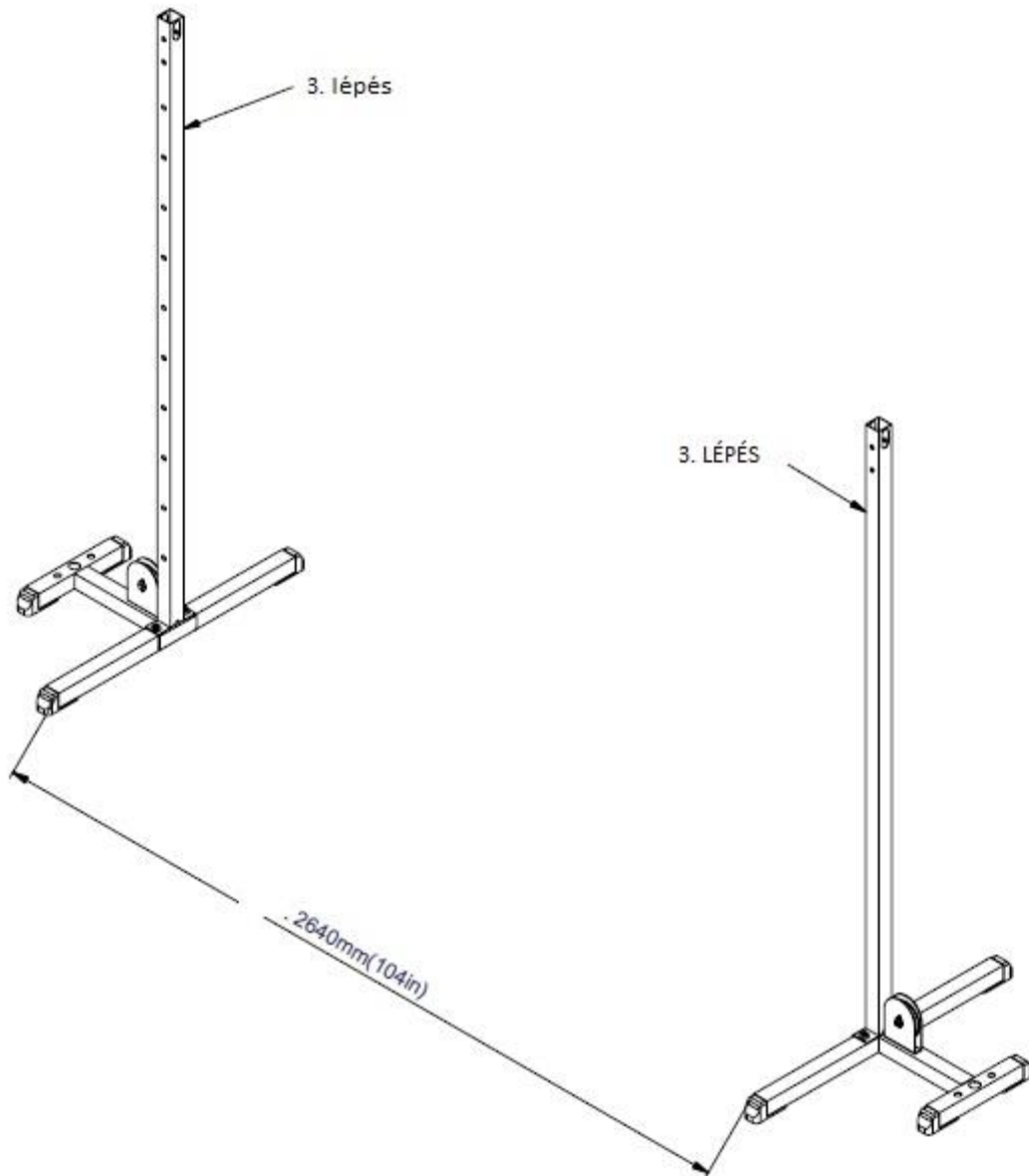


## 3. LÉPÉS

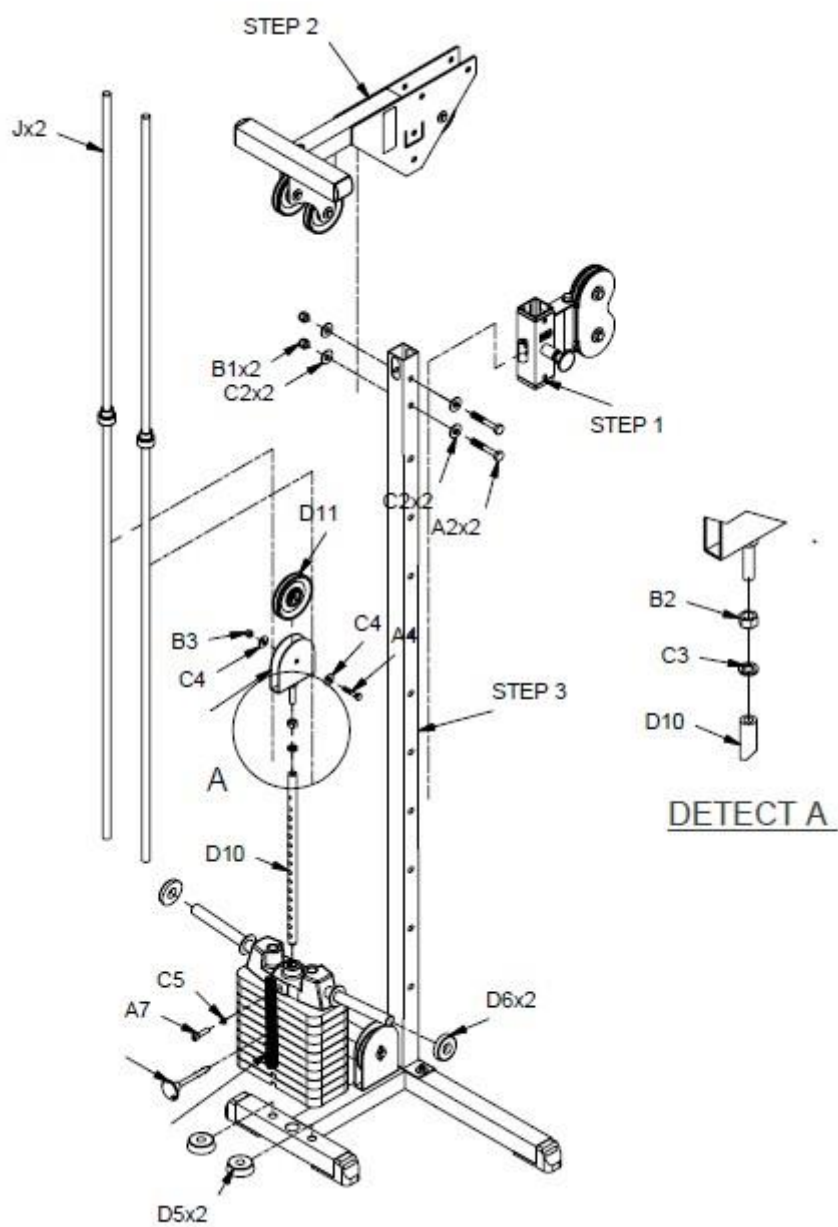


#### 4. LÉPÉS

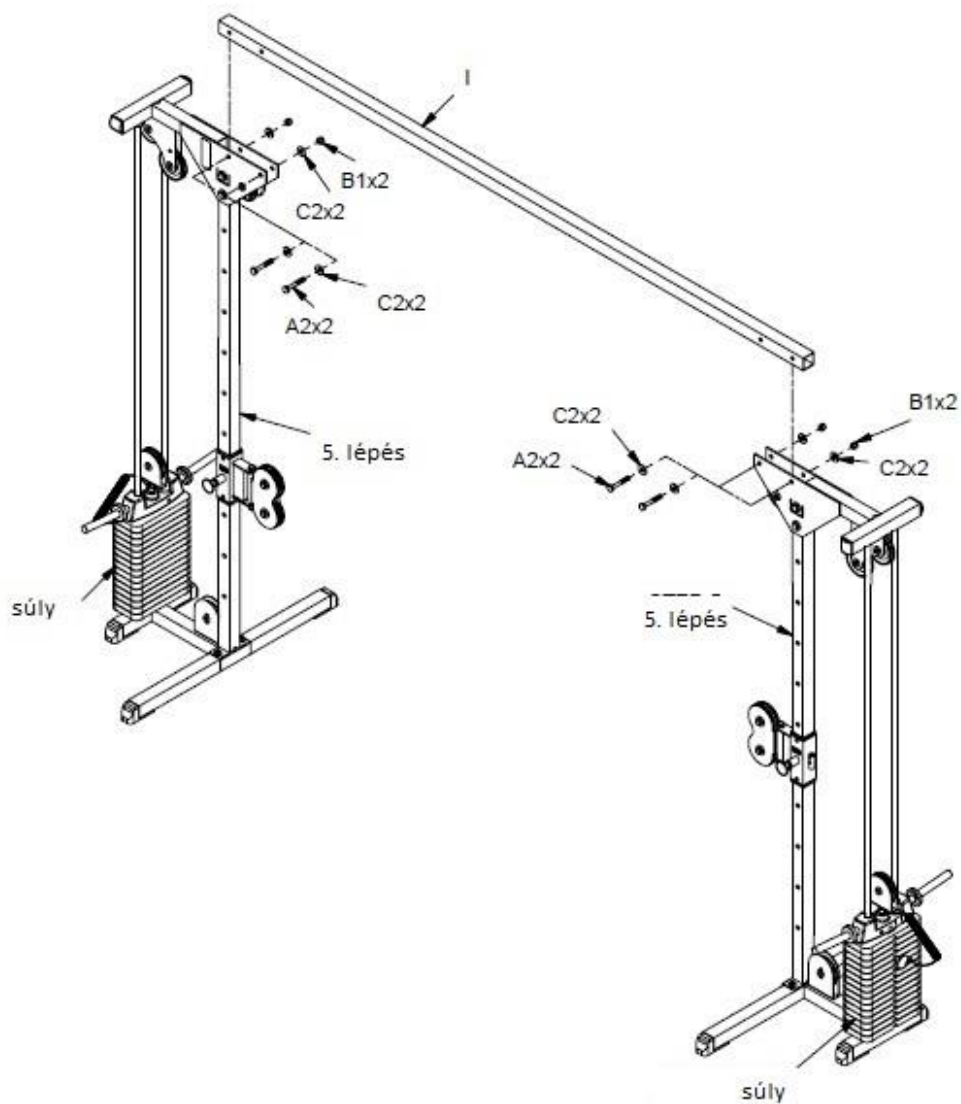
A súly elhelyezése előtt végezze el a 3. lépést, és állítsa be az állványok közötti távolságot 2640 mm-re (104in).



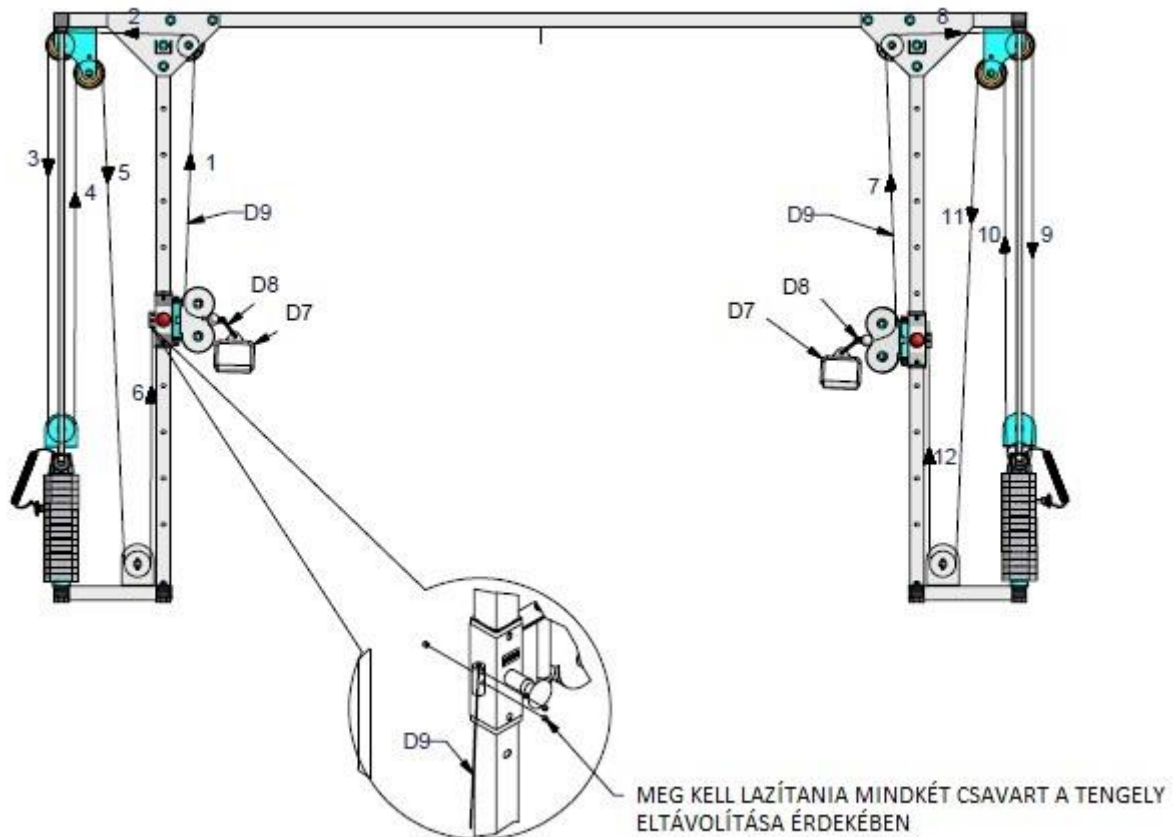
## 5. LÉPÉS



## 6. LÉPÉS



## KÁBEL HASZNÁLATA



## HASZNÁLAT

Termékünk segít majd a test szinte minden izomzatának erősítésében. Ez egy kiváló eszköz a lábak, a kezek, a mellkas és a hát izmainak megerősítésére. Számos különböző gyakorlat elvégezhető a gép segítségével. Stabilitását és biztonságos használatát fokozza a robosztus, négyoldalas acélváz és a széles alap.

## ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

A testmozgás jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai állapotot, formázza az izmokat, és kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva eredményes fogyás fogyás érhető el.

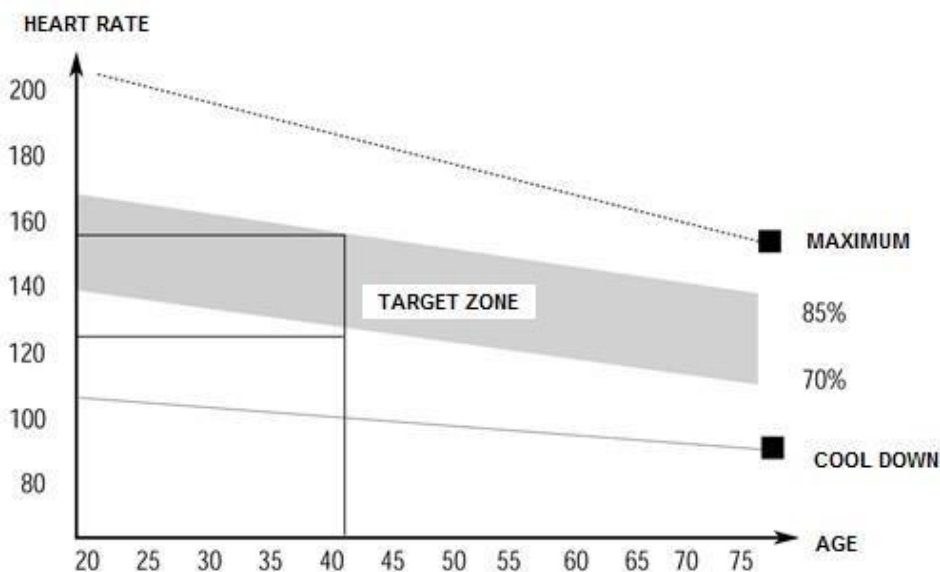
### 1. BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis javítja az egész test vérkeringését és bemelegíti az izmokat, csökkenti a görcsök és az izom sérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtó gyakorlatok elvégzését. Húzózkodó gyakorlatoknál maradjon a végső pozícióban kb. 30 másodpercig, ne végezzen hirtelen mozdulatokat.



## 2. GYAKORLATOK

Ez a szakasz a fizikailag legmegerőltetettebb rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön is meghatározhatja, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során egy tempót tartson végig. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



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

## 3. LAZÍTÁS

Ez a fázis a pulzusszám helyreállítását és az izmok pihentetését szolgálja. Körülbelül 5 percig kell tartania. Megismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja a lassabb edzést. Az izmok nyújtása az edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozdulatokat.

A jobb kondícióval meghosszabbíthatja és növelheti az edzésintenzitást. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

## IZMOK FORMÁZÁSA

Az izomformáláshoz fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok nagyobb erő kifejtésnek lesznek kitéve, ami azt okozhatja, hogy nem lesz képes edzeni a szokásos ideig. Ha egyidejűleg próbál javítani az erőnlétén, akkor módosítani kell az edzést. A szokásos módon végezze a gyakorlatokat a bemelegítés és az edzés utolsó szakaszaiban, de az edzés végén növelje az eszköz ellenállását. Lehetséges, hogy le kell lassítania a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

## **FOGYÁS**

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

## **KARBANTARTÁS**

1. Edzés után törölje le az összes verejtéket a korrózió elkerülése érdekében. Tisztítsa meg a készüléket puha ronggyal és enyhe mosószerrel. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészekre.
2. Megnövekedett gép zaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, szellőztetett és száraz helyiségben kell elhelyezni.
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 törvénszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.