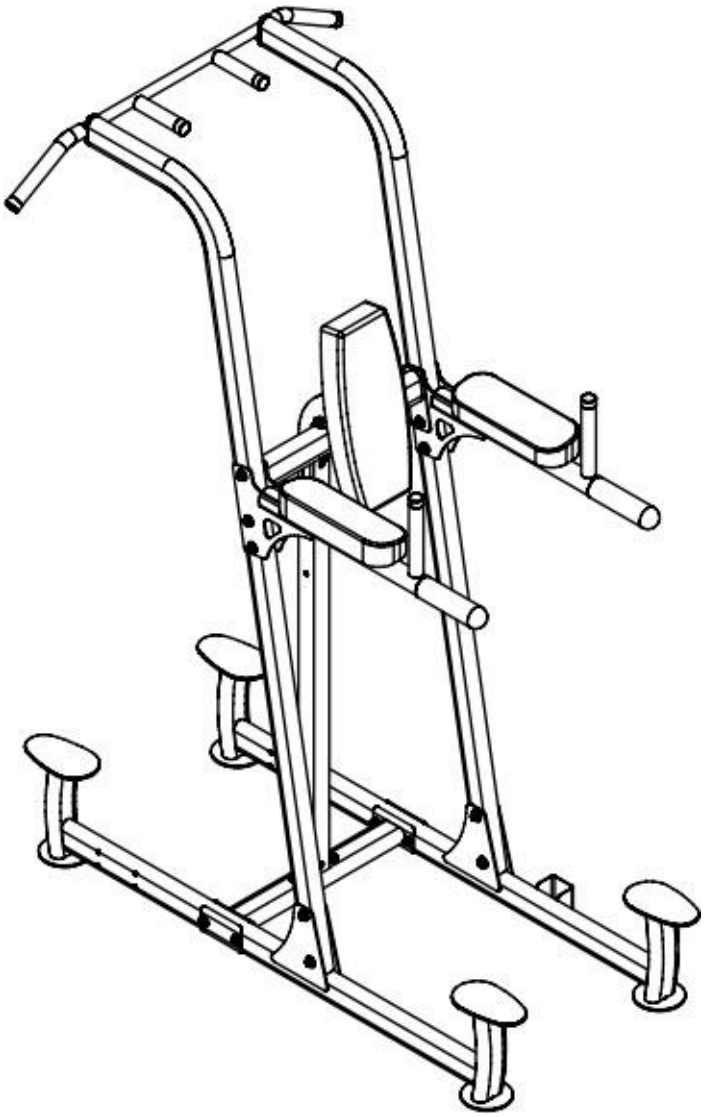
# HASZNÁLATI UTASÍTÁS – HU

# IN 18374 Húzódzkodó-tolódzkodó Body Solid Fusion FCD



## TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ……3

RÖGZÍTŐ ALKATRÉSZEK……4

ALKATRÉSZ LISTA……5

ÖSSZESZERELÉS……7

HASZNÁLAT……11

GYAKORLATOK……11

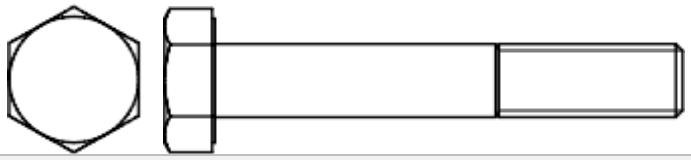
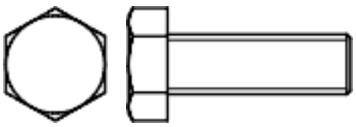
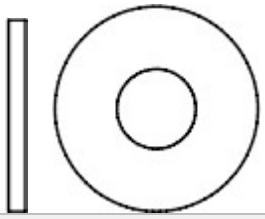
KÖRNYEZETVÉDELEM……12

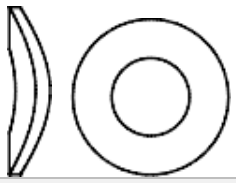
# BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

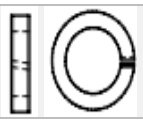
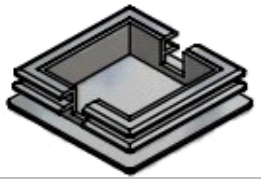
Kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvet a gép első használata előtt, és őrizze meg azt ha a későbbiekben szüksége lenne rá.

- 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.
- Összeszerelt méretek: 160 x 107 x 211 cm (h x sz x m)

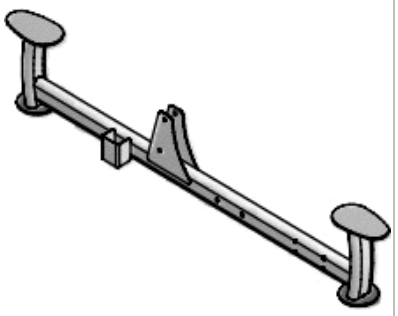
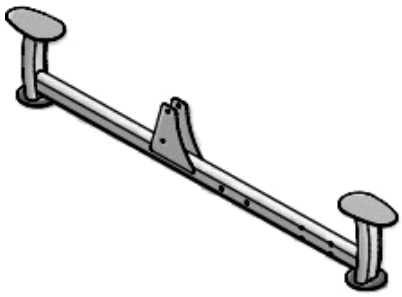
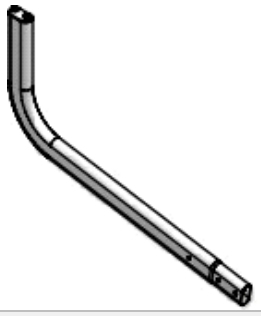
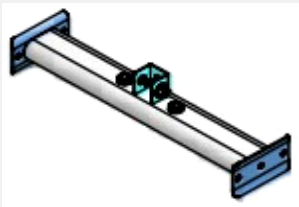
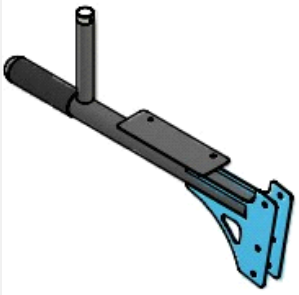
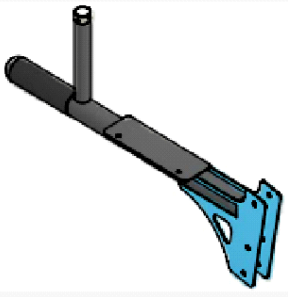
# RÖGZÍTŐ ALKATRÉSZEK

| kép | név | db |
|---|---|---|
| | A1 – hatlapfejű csavar M10 x 60 L | 8 db |
|  | A2 – Hex head bolt M10 x 65 L | 6 db |
| | A3 – Hex head bolt M10 x 95 L | 2 db |
|  | A4 – hatlapfejű csavar M8 x 25 L | 4 db |
| | A5 – hatlapfejű csavar M10 x 80 L | 2 db |
| | A6 – hatlapfejű csavar M8 x 75 L | 2 db |
| | B1 – anyacsavar M10 | 16 db |
|  | C1 – alátét M10 | 26 db |
| | C2 – alátét M10 (Ø 19) | 4 db |

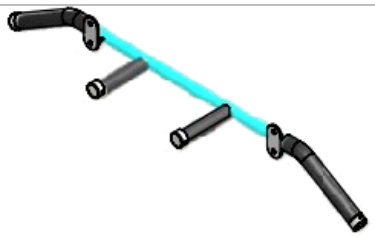
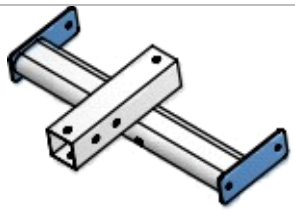
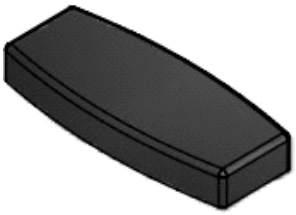
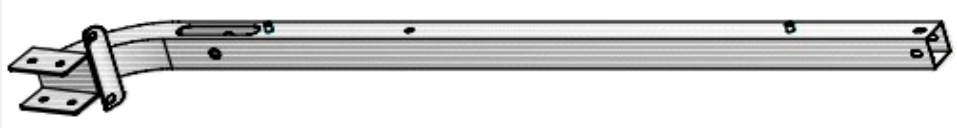
| | | |
|---|---|---|
|  | C3 –íves alátét M10 | 4 db |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
|  | C4 – rugós alátét M8 | 6 db |
| | C5 – alátét M8 | 6 db |
| | D1 – csúszásgátló szalag | 4 db |
|  | D2 – végzáró | 2 db |

## ALKATRÉSZ LISTA

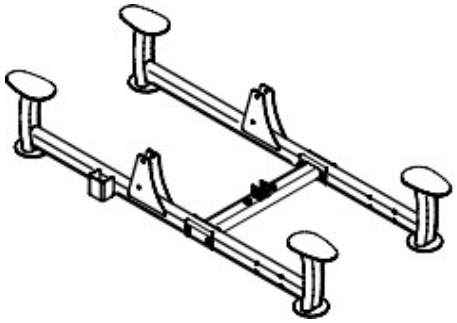
| A – 1 db | B – 1 db | C – 2 db |
|---|---|---|
|  |  |  |
| **D – 1 db** | **E – 1 db** | **F – 1 db** |
|  |  |  |

| G – 1 db | H – 1 db | M – 1 db |
|---|---|---|
| | | |

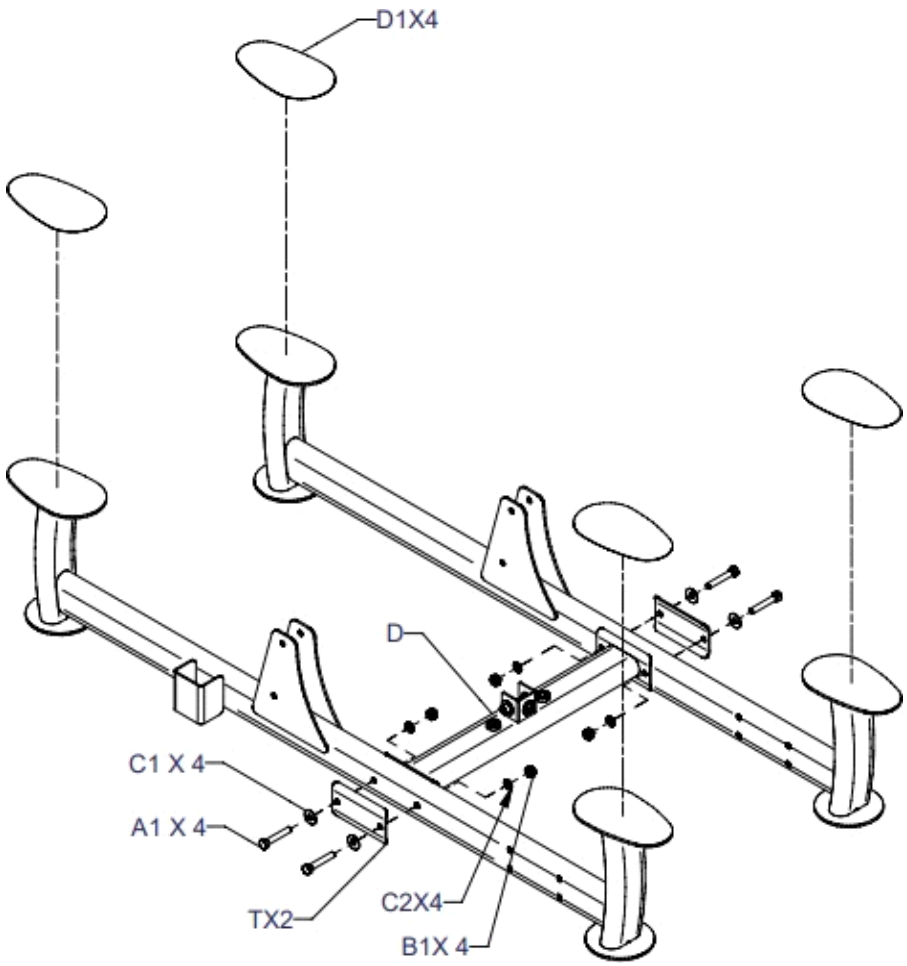
| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| **I – 1 db** | | |
|  | | |
| **Y – 1 db** | | |
| | | |
| **T – 2 db** | **N – 2 db** | |
| | | |

# ÖSSZESZERELÉS

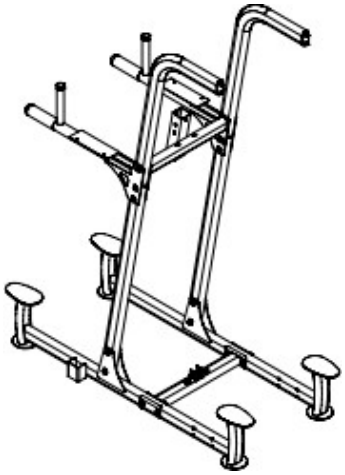
**1. LÉPÉS**



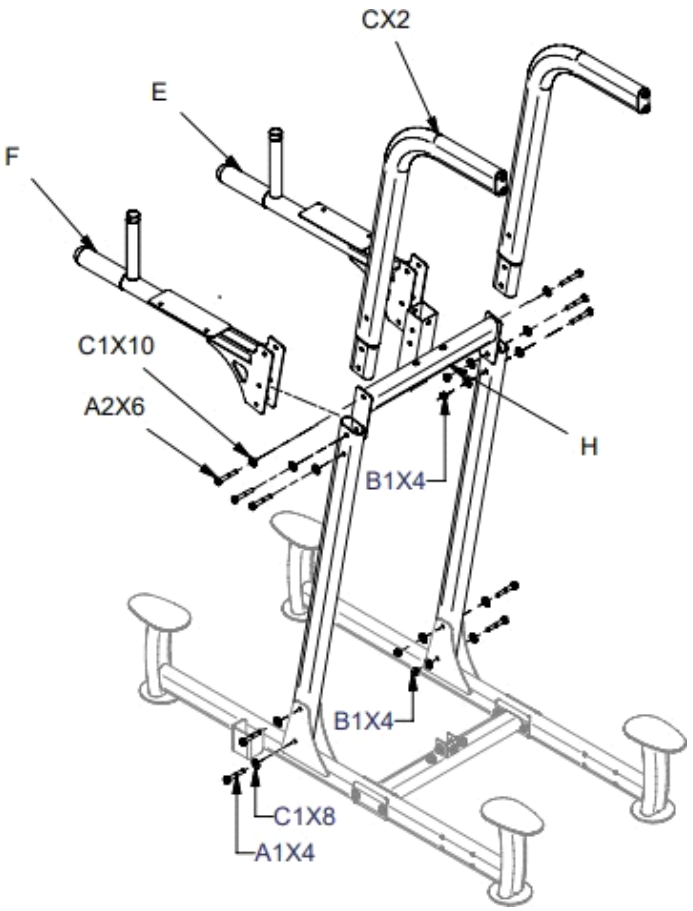
Az 1. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.



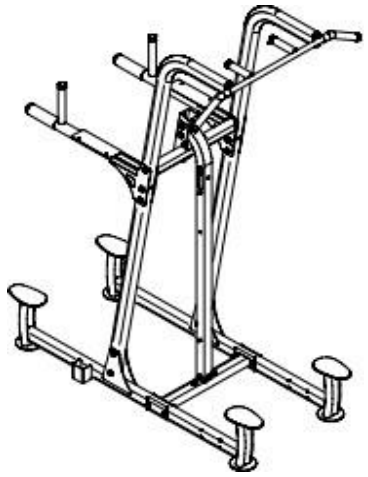

**2. LÉPÉS**



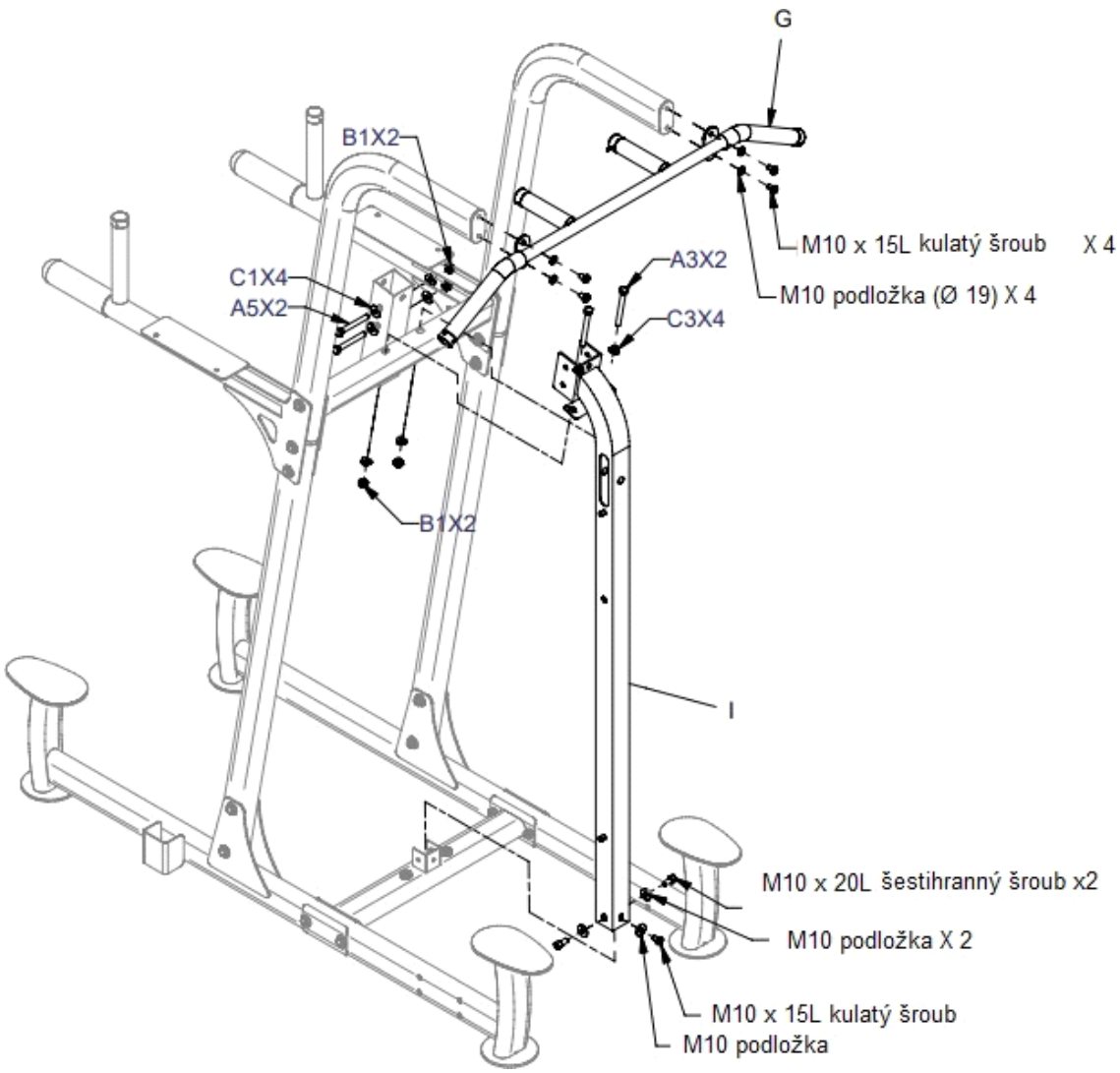
A 2. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.



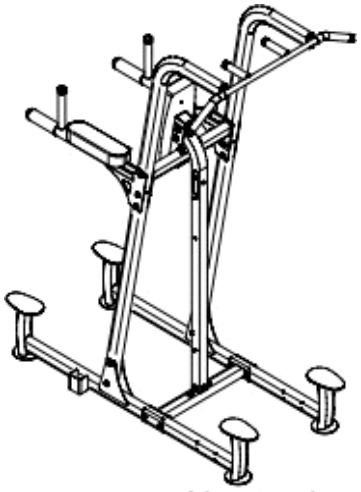

**3. LÉPÉS**



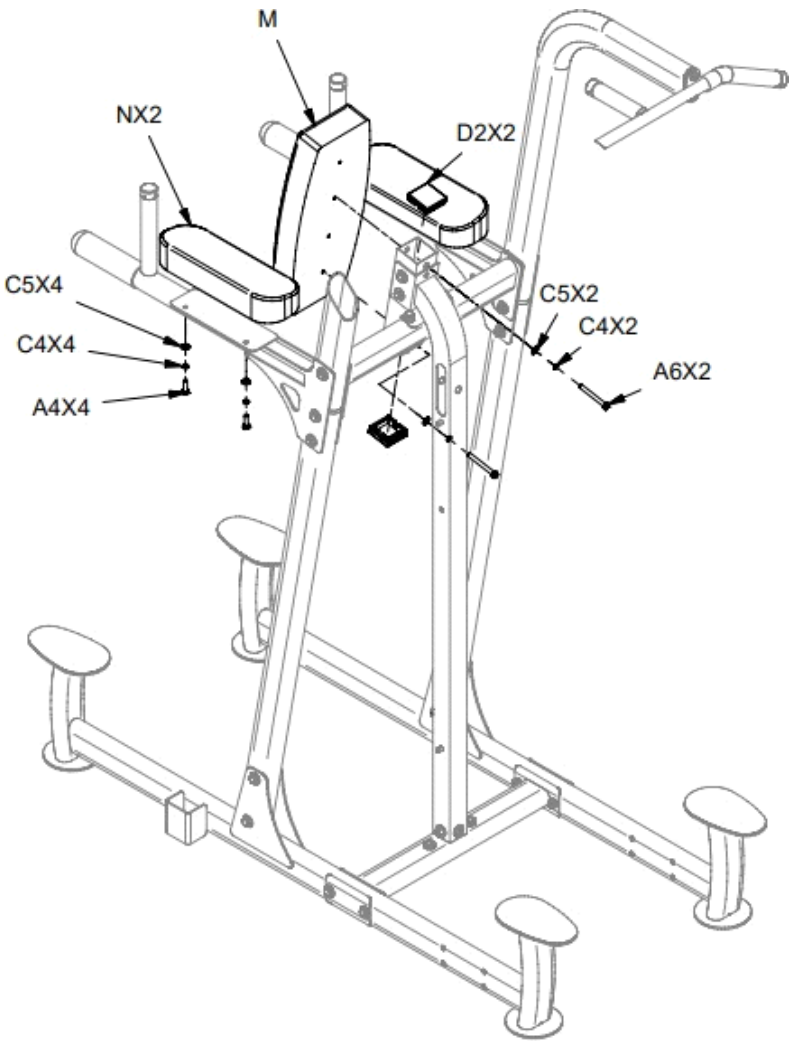
A 3. ábrán látható az összeszerelés folyamata és a végeredmény.




**4. LÉPÉS**



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

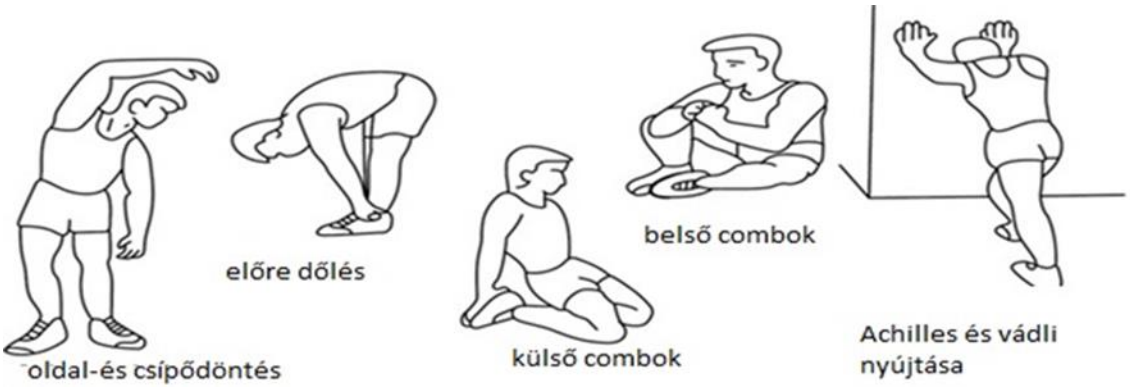



# HASZNÁLAT

A Body Solid Fusion FCD húzódzkodó-tolódzkodó erősítő állvány a Body Solid Fusion FCD edzőtorony többfunkciós tartozéka, amely erősíti a karokat, vállakat, hát-és hasizmokat. A hatékony húzódzkodó gyakorlatokkatl kiválóan javítható a fizikai állóképesség és erőnlét. Ezeknek a gyakorlatoknak az az előnye, hogy mindenki elvégezheti őket a kezdőtől a tapasztalt edzőig. A Body Solid Fusion FCD opcionális tartozékként szolgál a Body Solid Fusios edzőtoronyhoz.

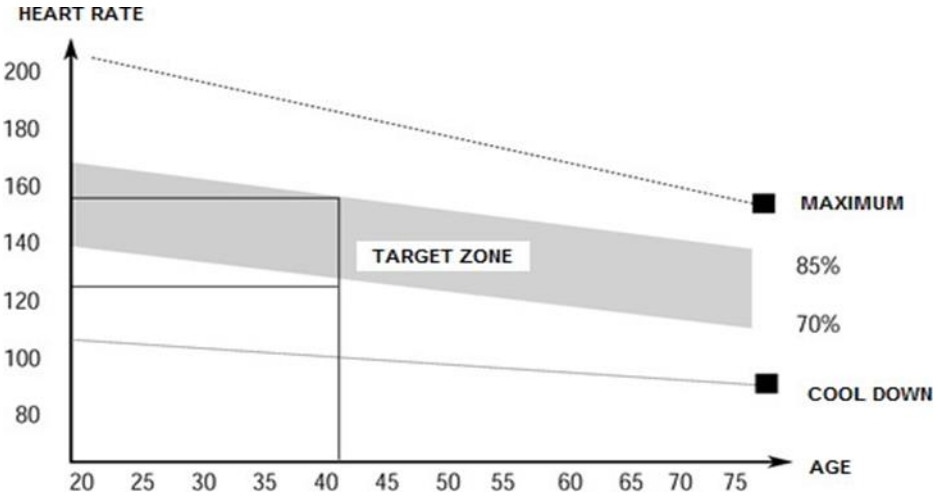
GYAKORLATOK
Az edzés jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai állapotot, erőnlétet, formázza az izmokat, és kalória-szegény étrenddel együtt súlyvesztést eredményez.

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. ERŐSÍTŐ FÁZIS

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 szakasznak 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.

Ahogy javul a kondíciója és állóképessége, azzal párhuzamosan hosszabbíthatja és növelheti az edzés intenzitását. Rendszeresen, legalább háromszor hetente végezze el a gyakorlatokat. Legalább háromszor egy héten tanácsos edzeni.

### 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.