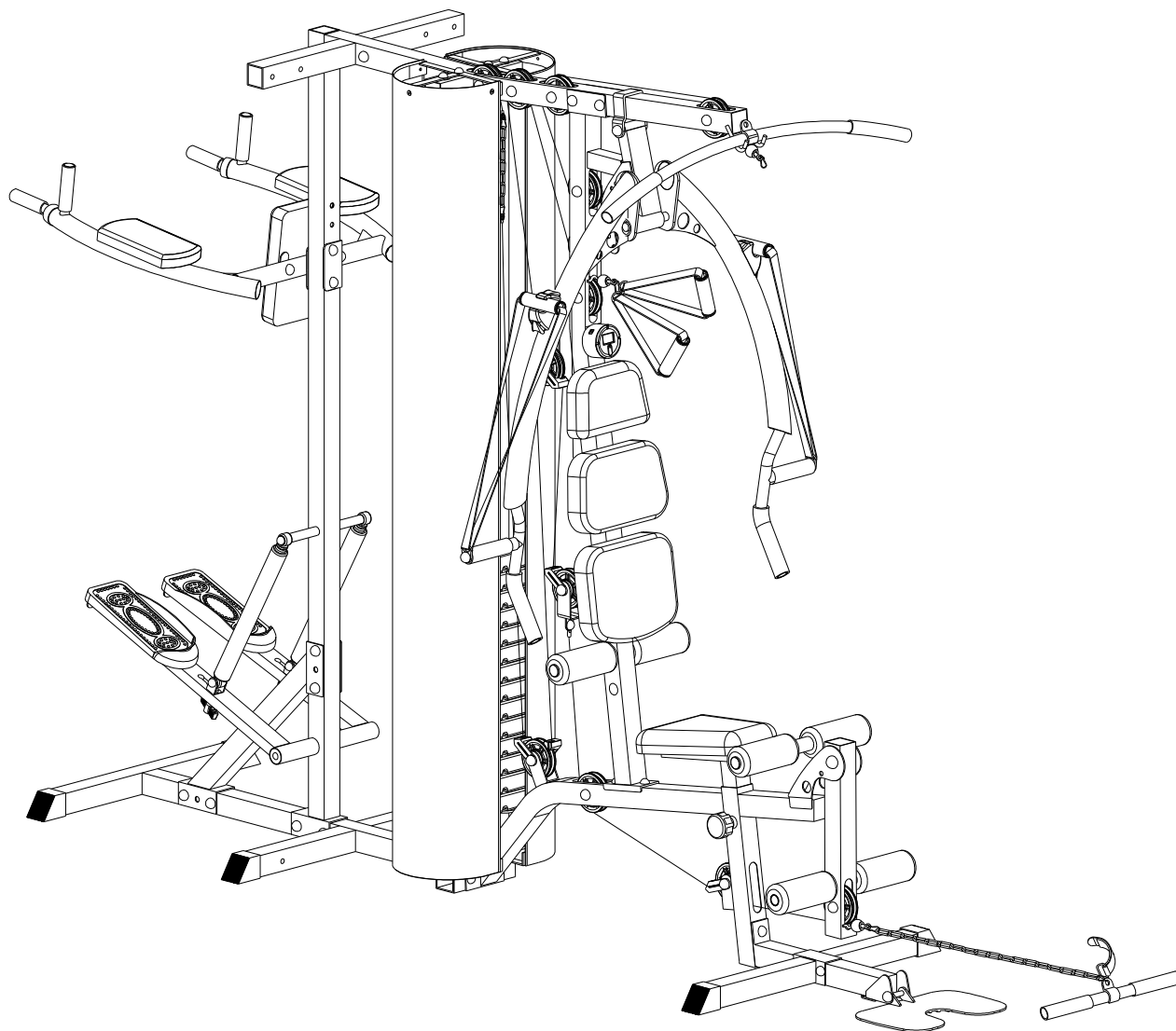




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 18397 Edzőtorony inSPORTline Phantom



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
BEMUTATÁS.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
SZERKEZETI RAJZ.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	10
L FORMA ÖSSZESZERELÉS.....	26
SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ(ST6355).....	30
GYAKORLATOK AZ INSPORTLINE PHANTON EDZŐTORNYON.....	30
GYAKORLATOK.....	31
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	32

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

BEVEZETŐ

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Ellenőrizze, hogy minden alkatrész hiánytalan és hibátlan. Ha valamelyik alkatrész hiányzik, forduljon a szervizhez. Ezenkívül javítás vagy sérülés esetén szintén kérjen segítséget a szerviztől. Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült. A rendeltetéstől eltérő használat érvénytelenítheti a garanciát. Ne használja kereskedelmi célokra.

Technikai leírás:

- Erős acélváz fedett súlyokkal
- Ergonomikus párnázás és állítható háttámla szintetikus bőrből (a középső rész 3 pozícióba állítható)
- Vízszintesen és függőlegesen állítható ülés (2 pozíció)
- Galvanizált felület
- 50 x 50 mm-es acélcsövekből készült
- Megerősített üvegszálás tárcsák ipari csapágyakkal
- Tekerceses repülőgépacélból készült kábelek rendkívül tartós vinil felülettel
- Többcélú elektronikus számláló a stepperhez, padhoz, felső és alsó szíjtárcsához
- **Súly:** 65 kg nagy szilárdságú átvitelrel (7 x 3,62 kg (8 font), 7 x 4,53 kg (10 font), 1 x 8 kg fix súly)
- A rendelkezésre álló helytől függően a lépcsőfokot és a párhuzamos rudat a berendezés többi része mögé, vagy a jobb vagy bal oldalra helyezheti (L alakú szerelvény)
- **Maximális felhasználói magasság:** 195 cm
- **Az alap méretei:** hosszúság 230 cm x szélesség 85 cm x magasság 215 cm
- **A teljesen összeszerelt edzőtoronyhoz szükséges hely:** hosszúság 264 cm x szélesség 130 cm x magasság 215 cm
- **L alakú alap méretei:** H 198cm x SZ 130cm x M 215cm
- **L-alakban összeszerelt több edzőteremhez szükséges hely:** hosszúság 228 cm x szélesség 163 cm x magasság 215 cm
- **Súly:** 165,5 kg
- **Súlykorlát:** 150 kg
- **Stepper súlyhatár:** 120 kg
- HC kategória (EN 957)

Erőátviteli index a TÜV/GS szabványok szerint:

- **Pillangó:** 1:1,55
- **Fekvenyomás:** 1:1,68
- **Felső hátsó szíjtárcsa:** 1:1,3
- **Leg curl:** 1:2

Alapinformációk:

1. Csak otthoni használatra készült. Ne használja kereskedelmi célokra, és ne lépje túl a terhelési határt.
2. Eddzen ésszerűen. A túlzásba vitt edzés egészségügyi szövődményekhez vezethet.
3. Bármilyen edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Szükséges, ha bármilyen egészségügyi problémája lenne.

4. A gyártó nem vállal felelősséget a nem megfelelő használatból vagy hibás összeszerelésből eredő sérülésekért.

Professzionális összeszerelés javasolt. További információért forduljon a gyártóhoz.

Biztonsági intézkedések:

Kövesse az alábbi utasításokat a biztonságos használatához:

- 1) **A max. teherbírása:** 150 kg.
- 2) Az EN957 szerint HC osztályú tanúsítvánnyal rendelkezik. Csak otthoni használatra alkalmas.
- 3) Ne használja olyan helyen, ahol nincs levegő.
- 4) Óvja a szélsőséges hőmérséklettől, víztől és nedvességtől.
- 5) Az edzés megkezdése előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet.
- 6) Csak sima és szilárd felületre helyezze. Ellenőrizze a stabilitását.
- 7) Tartson legalább 2 m biztonsági távolságot a készülék körül.
- 8) Kerülje a túlterhelést vagy a túlzott terhelést.
- 9) Minden kart és beállítót megfelelően rögzíteni kell.
- 10) Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát, és szükség esetén húzza meg újra. Ellenőrizze az összes alkatrészt. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni. Javításért forduljon a szervizhez.
- 11) Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Jól kell illeszkedniük.
- 12) Gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó.
- 13) Az edzépótorony nem játék.
- 14) Őrizze meg a kézikönyvet későbbi használatra.

Fontos:

Csak eredeti vagy más biztonságos csomagolásban küldje vissza a gép károsodásának elkerülése érdekében.

Forduljon orvosához edzés előtt. Különösen akkor szükséges, ha Ön elmúlt 35 éves, vagy ha valamilyen egészségügyi problémája van.

Használat előtt:

Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és kövesse az összeszerelés lépéseit.

Vegye ki az összes alkatrészt, és ellenőrizze, hogy nem hiányzik-e alkatrész. Ne dobja ki a csomagolóanyagot, amíg a készüléket teljesen össze nem szerelte. Kövesse a képeket az egyszerű összeszerelés érdekében.

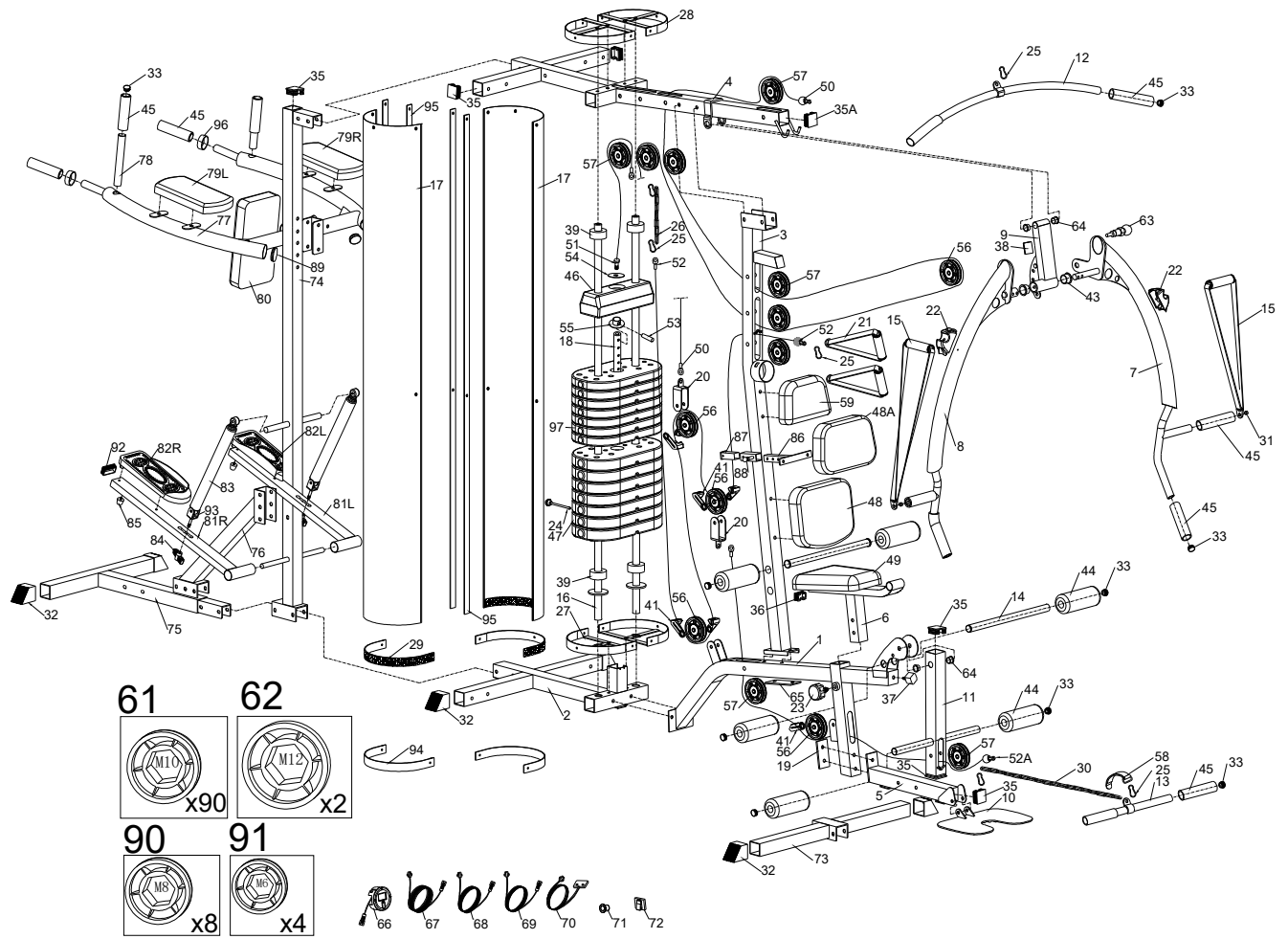
ALKATRÉSZ LISTA

sorszám	megnevezés	DB	sorszám	megnevezés	DB
1	Főváz	1	64	Persely D29*D21.5*D10.2	4
2	Középső padlókeret	1	65	Rögzítőlap 50*120*3T	1
3	Elülső függőleges támaszték	1	66	BC-80258 számítógép	1
4	Felső keret	1	67	Felső számítógépkábel 720L	1
5	Első padlókeret	1	68	Középső számítógép kábel 550L	1
6	Üléstámasz	1	69	Alsó számítógépkábel 400L	1
7	Bal pillangó kar	1	70	Érzékelő kábel 110L	1
8	Jobb pillangó kar	1	71	Dugó D4*D12*13	2

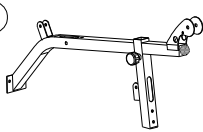
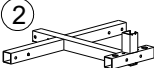
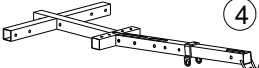
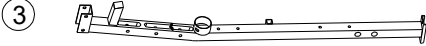






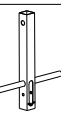
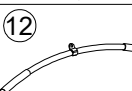




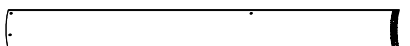








































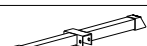
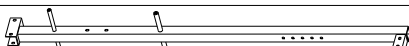
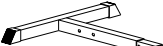
















9	Pillangó kartámasz	1	72	Csatlakozó a számítógép kábeléhez	3
10	Alátét a lábnak	1	73	Első stabilizátor	1
11	Leg extension cső	1	74	Hátsó függőleges támaszték	1
12	Felső húzódkodó	1	75	Hátsó padlókeret	1
13	Alsó húzódkodó	1	76	Hátsó dőlésszög támaszték	1
14	Habszivacs görgős tengely	2	77	Karpárna támaszték	1
15	Szj (szövet) 40*650	2	78	Kormány	2
16	Króm vezető	2	79L	Bal karpárna	1
17	Súlyvédő	2	79R	Jobb karpárna	1
18	Súlyválasztó cső	1	80	Háttámla	1
19	Rögzítő lemez	1	81L	Bal pedáltámasz	1
20	Egytárcsás tartó	2	81R	Jobb pedáltámasz	1
21	Szj (szövet) 240*130	2	82L	Bal pedál	1
22	Burkolat 100,3*48*45	2	82R	Jobb pedál	1
23	Beállítócsavar D56*M16*24*D8	1	83	Hidraulikus henger	2
24	Golyócsapszeg	1	84	T-alakú beállítócsavar	1
25	Horog D8*80	6	85	D33*D44*41.5 puffer	2
26	Lánc D4,8*18*34*248	1	86	Támaszték	1
27	Alsó súlyvédő támaszték	2	87	Üreges sapka 30*30*65L	1
28	Felső súlyvédő támaszték	2	88	Beállítócsavar D30*M16*1,5*29*D8	1
29	Bokapánt 496*30	2	89	Kerek sapka D50*15	2
30	Lánc D4,8*18*34*613	1	90	Csavaros kupak D28*14 (M8)	8
31	Persely D10*D12*5T	2	91	Csavaros kupak D28*17 (M6)	4
32	Lábsapka 50*50*76,5*4,5t	6	92	Négyzet alakú sapka 50*50*18,5	2
33	Kerek sapka D1**17,5	16	93	Rögzítő tartó a hidraulikus hengerhez	2
34	Csavarkulcs	2	94	Hajlított lemez	2
35	Négyzet alakú sapka 50*50*18,5	5	95	Rögzítő cső	4
35A	Négyzet alakú sapka 50*50*20L	1	96	Üreges kupak D50.8*D26*D20L	2
36	Négyzet alakú sapka 20*50*14	1	97	Középső súlylemez	7
37	Puffer 35*35*25	1	100	Csavar M10*1,5*75L	14
38	Négyzetes puffer 42*42*5T	1	101	Lapos alátét D20*D11*2T	76
39	Kerek puffer D60*D26*26T	2	102	Nylon anya M10*1,5*10T	37
40	Imbuszkulcs	1	103	Csavar M10*1,5*65L	18
41	Szjártárcsa vezető	7	104	Csavar M10*1,5*70L	4

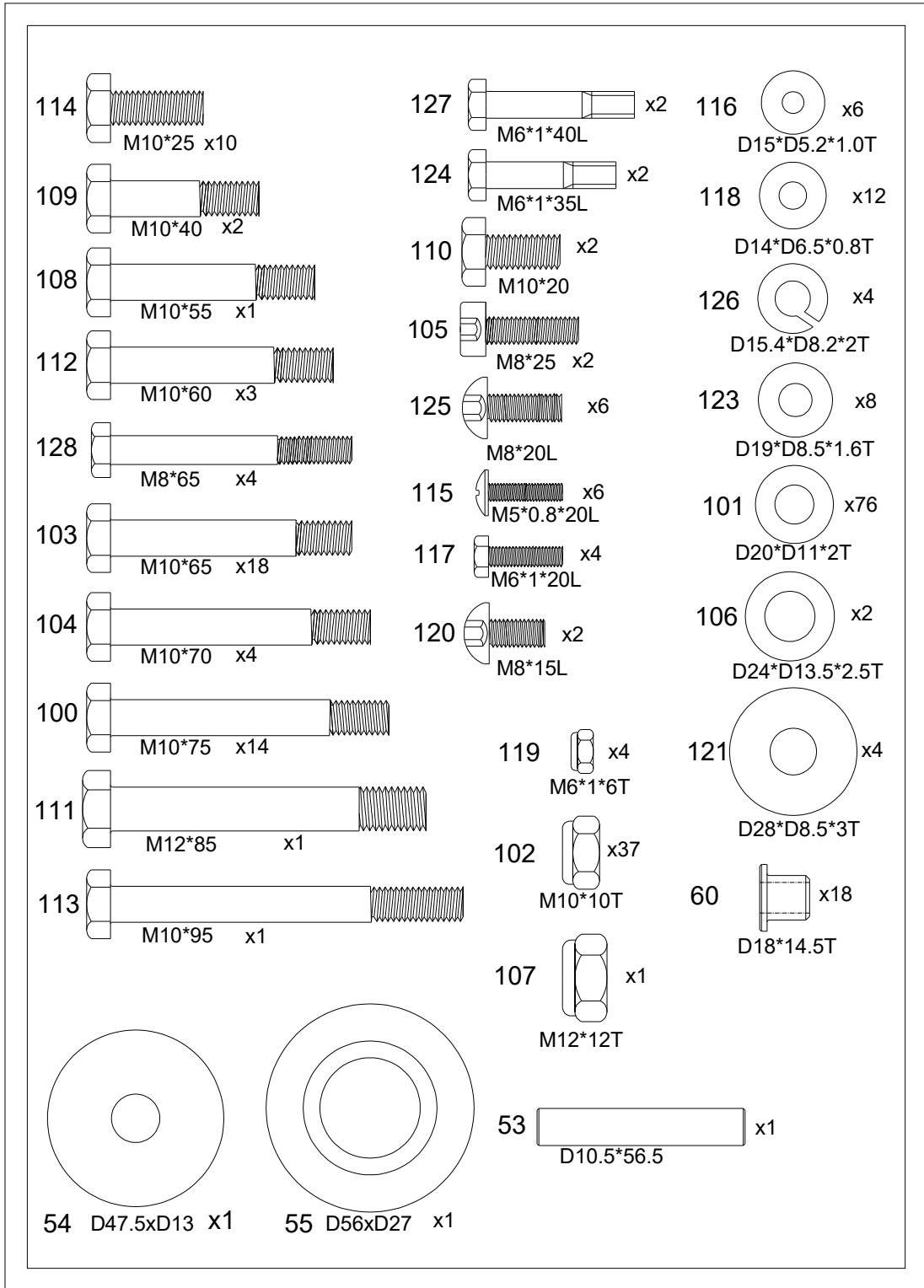
42	Műanyag tárcsagyűrű	7	105	Csavar M8*25L	2
43	Persely D38*D35.2*32	2	106	Lapos alátét D24*D13,5*2,5T	2
44	Habszivacs D23*D80*175L	6	107	Nylon anya M12*1,75*12T	1
45	Habszivacs D23*D35*127L	12	108	Csavar M10*1,5*55L	1
46	Felső súlylemez	1	109	Csavar M10*1,5*40L	2
47	Alsó súlyú lemez	7	110	Csavar M10*1,5*20L	2
48	Alsó háttámla	1	111	Csavar M12*1,75*85L	1
48A	Középső háttámla	1	112	Csavar M10*1,5*60L	3
49	Ülés	1	113	Csavar M10*1,5*95L	1
50	Kábel (III) 3270L	1	114	Csavar M10*1,5*25L	10
51	Kábel (IV) 1430L	1	115	Csavar M5*0,8*20L	6
52	Kábel (II) 2965L	1	116	Lapos alátét D15*D5,2*1,0T	6
52A	Kábel (I) 1535L	1	117	Csavar M6*1*20L	4
53	Felső súlyválasztó csapszeg	1	118	Lapos alátét D14*D6,5*0,8T	12
54	Lapos alátét D47,5*D13*3T	1	119	Nylon anya M6*1*6T	4
55	Felső súlyválasztó aljzat	1	120	Csavar M8*1,25*15L	2
56	Emelt szíjtárcsa D90*D10*28,5	5	121	Lapos alátét D28*D8,5*3T	4
57	Lapos szíjtárcsa D90*D10*24	9	122	Lapos alátét D38*D8,5*3T	2
58	Bokapánt 295*95	1	123	Lapos alátét D19*D8,5*1,6T	8+4
59	Fejpárna	1	124	Csavar M6*1*35L	2
60	Persely D18*D10*14,5	18	125	Csavar M8*1,25*20L	6
61	Csavaros sapka D28*17*(M10)	90	126	Rugós alátét D15,4*D8,2*2T	4
62	Csavaros sapka D30*17*(M12)	2	127	Csavar M6*1*40L	2
63	Rugós csapszeg	1	128	Csavar M8*65L	4

SZERKEZETI RAJZ



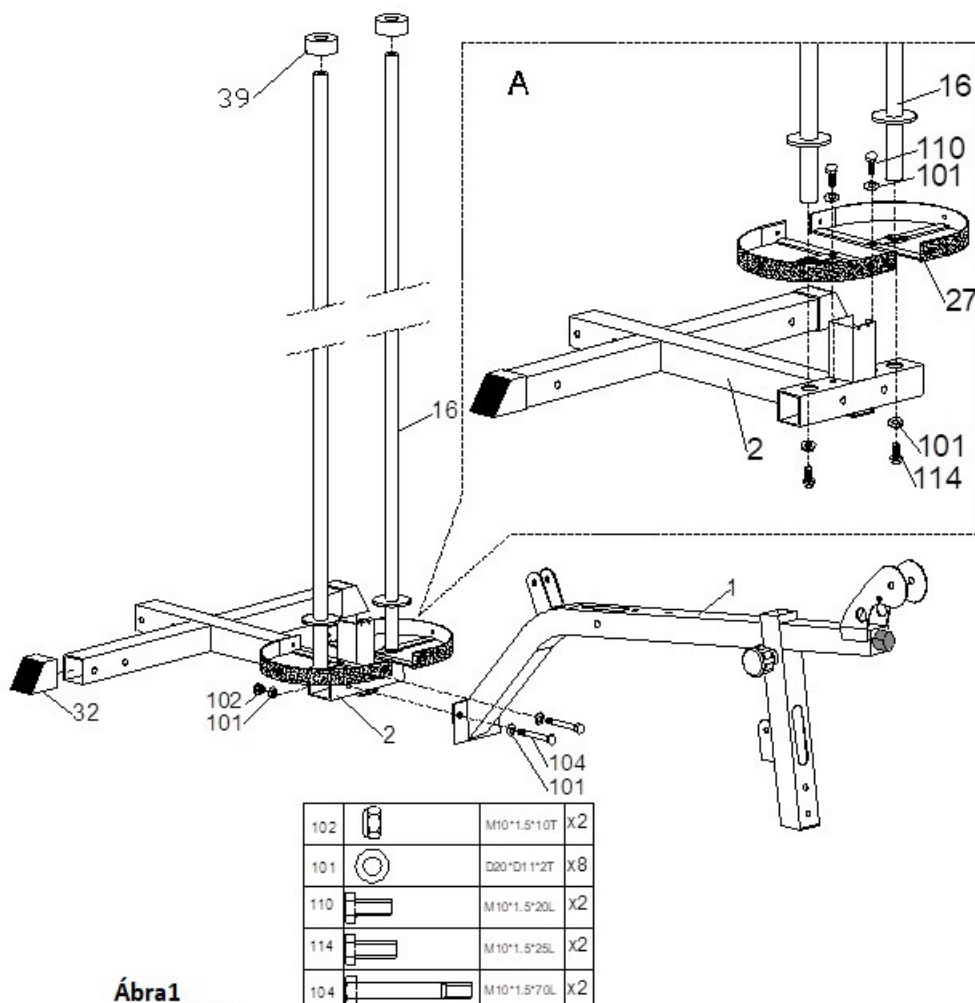
Ellenőrző lista

①		x1	②		x1	④		x1
			③		x1			
⑤		x1	⑥		x1	⑦		x1
⑧		x1	⑨		x1	⑩		x1
⑪		x1	⑫		x1	⑬		x1
⑭		x2	⑮		x2	⑯		x2
⑰		x2	⑱		x1	⑲		x1
⑲		x1	⑳		x2	㉑		x2
㉔		x1	㉕		x6	㉖		x1
㉗		x2	㉘		x2	㉚		x1
㉛		x2	㉜		x2	㉞		x2
㉝		x2	㉟		x1	㊱		x4
④①		x1	④②		x7	④③		x7
④④		x6	④⑥		x1	④⑦		x7
④⑧		x1	④⑧A		x1	④⑨		x1
⑤①		x1	⑤②		x1	⑤③		x1
⑤②A		x1	⑤⑥		x5	⑤⑦		x9
⑤⑧		x1	⑤⑨		x1	⑥①		x90
⑥②		x2	⑥⑤		x1	⑥⑥		x1
⑥⑧		x1				⑨⑦		x7
⑦③		x1	⑦④		x1			
⑦⑤		x1	⑦⑦			⑧①		x1
⑦⑥		x1	⑦⑧		x2	⑦⑨L		x1
⑦⑨R		x1	⑧①L		x1	⑧①R		x1
⑧②L		x1	⑧②R		x1	⑧③		x2
⑧⑤		x2	⑧⑥		x1	⑨①		x8
⑨①		x4	⑨④		x2			



ÖSSZESZERELÉS

1. Lépés



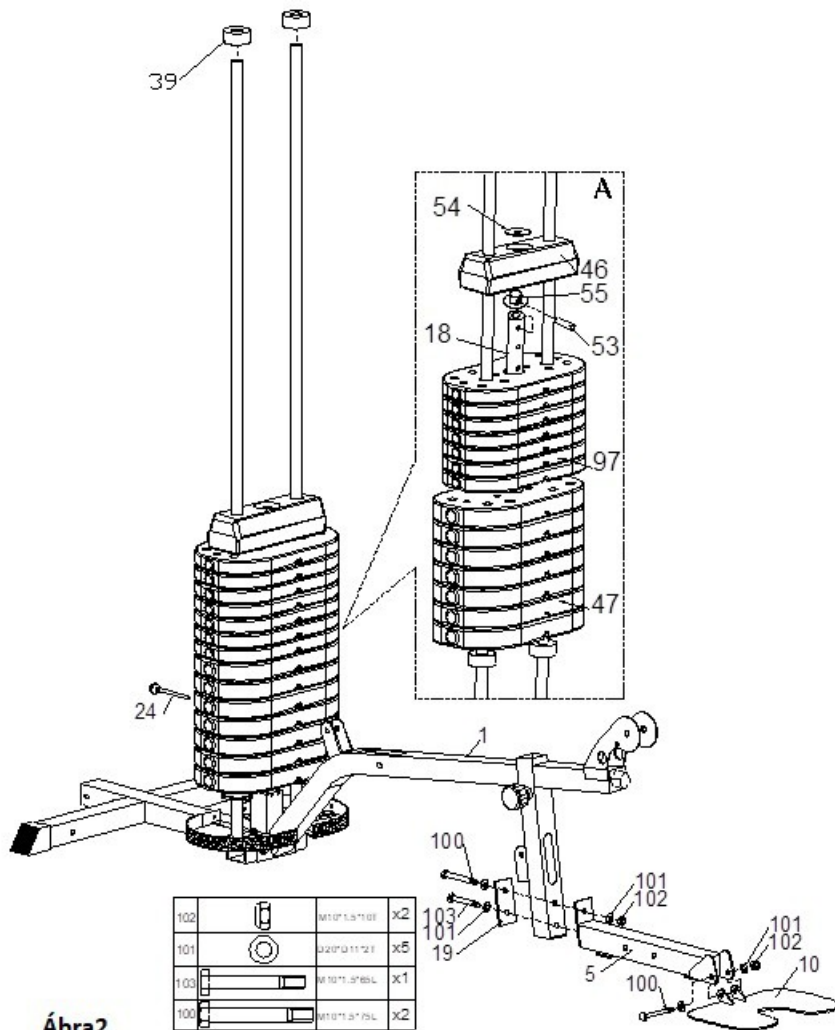
Ábra1

1) Szerelje össze a fő keretet (1) a középső padlókerethez (2) a lapos alátéttel (101), a nylon anyával (102) és a csavarral (104).

2) Szerelje össze az alsó súlyvédőt (27) és a krómvezetőt (16) a középső padlókerethez (2) a lapos alátéttel (101), a csavarral (110) és a csavarral (114) az A ábrán látható módon.

3) Szerelje fel a lábsapkát (32) a középső padlókeretre (2).

2. lépés



Ábra2

1) Szerelje össze az alsó súlylemez (47), a középső súlylapot (97) és a felső súlylapot (46) az ábrán látható kromvezetőhöz (16). Helyezze a lapos alátétet (54) a felső súlylap (46) furatára.

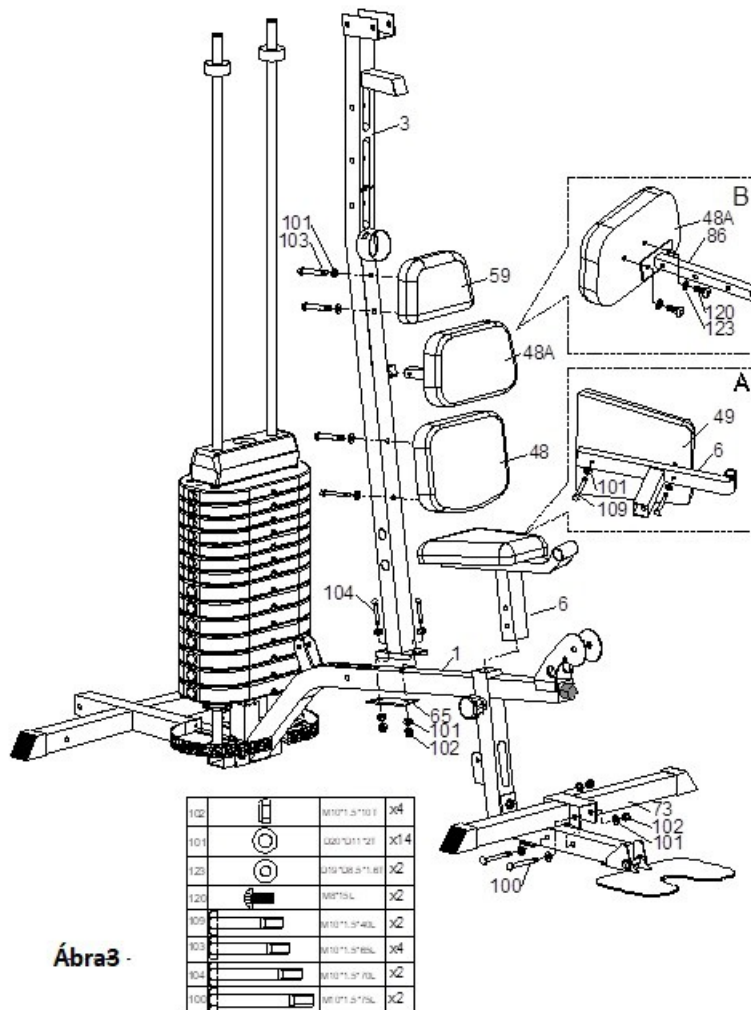
2) Szerelje össze a felső súlyválasztó foglalatot (55) a súlyválasztó csőhöz (18), és rögzítse a foglalatot a felső súlyválasztó csappal (53). Helyezze a súlyválasztó csövet (18) a súlylemezek furatába.

3) Szerelje össze az elülső padlókeretet (5) a fő kerethez (1) a rögzítőlap (19), a lapos alátét (101), a csavar (103), a csavar (100) és a nylon anyát (102) segítségével. .

4) Szerelje össze a lemezt a lábhoz (10) az elülső padlókerethez (5) a csavar (100), a lapos alátét (101) és a nejlón anyát (102) segítségével.

5) A felhasználók a golyócsap (24) segítségével választhatják ki a súlylapok mennyiségét.

3. lépés



Ábra3

- 1) Szerelje össze az elülső függőleges támasztékot (3) a fő kerethez (1) a rögzítőlemez (65), a lapos alátét (101), a csavar (104) és a nejlón any (102) segítségével.
- 2) Szerelje össze az ülést (49) az üléstámaszhoz (6) a lapos alátéttel (101) és a csavarral (109) az A ábrán látható módon. Szerelje fel az üléstámaszt (6) a fő keretre (1).
- 3) Szerelje össze a középső háttámlát (48A) a támaszhoz (86) a csavarral (120) és a lapos alátéttel (123) a B ábra szerint.
- 4) Szerelje össze a fejtámlát (59), a középső háttámlát (48A) és az alsó háttámlát (48) az első függőleges támasztékhoz (3) a lapos alátéttel (101) és a csavarral (103).
- 5) Szerelje össze az elülső stabilizátort (73) az első padlókerethez (5) a csavar (100), a lapos alátét (101) és a nylon any (102) segítségével.

4. lépés

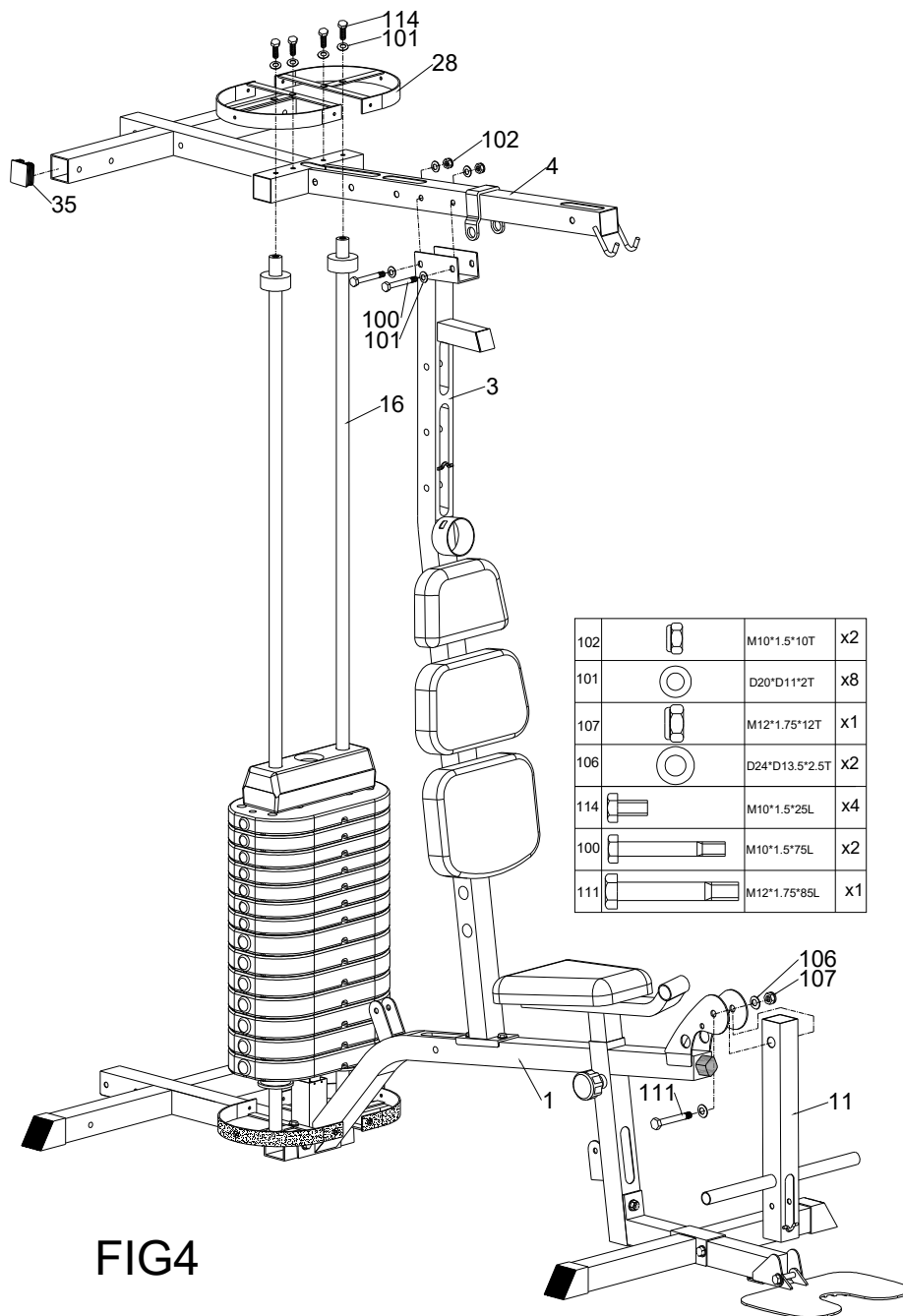
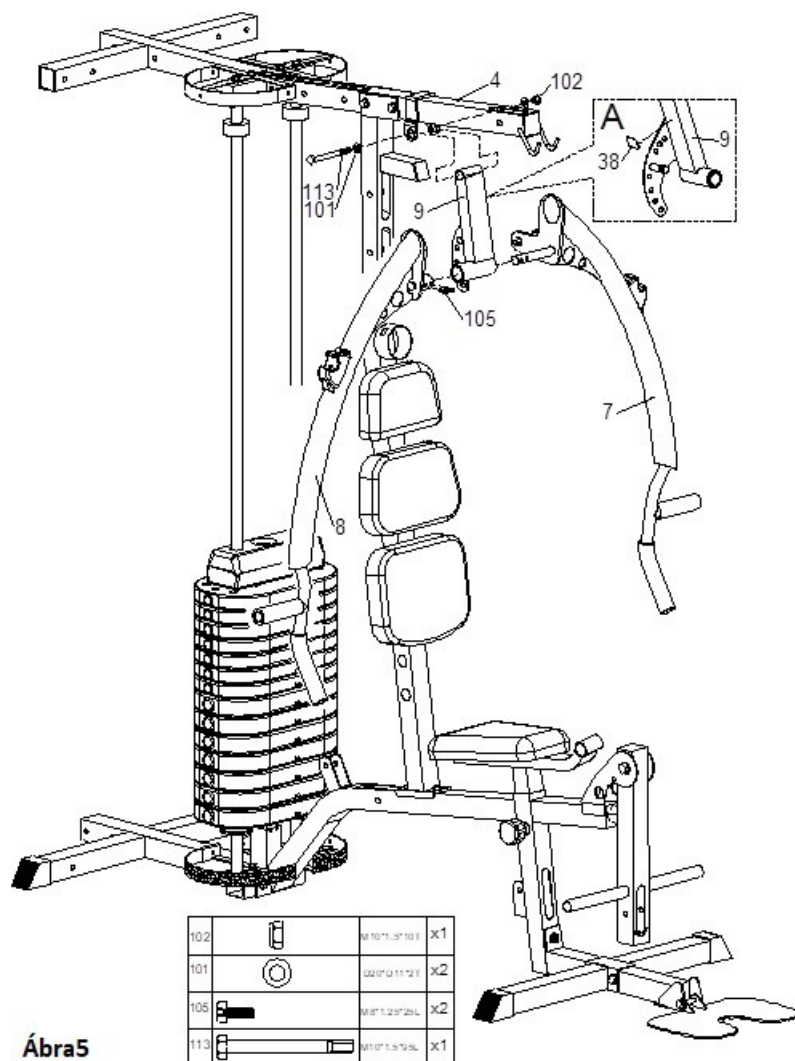


FIG4

- 1) Szerelje össze a felső keretet (4) a krómvezetőhöz (16) és az elülső függőleges tartóhoz (3). Szerelje fel a négyzet alakú sapkát (35) a felső keretre (4).
- 2) Szerelje fel a felső súlyvédő tartót (28) a felső keretre.
- 3) Rögzítse a felső súlyvédő tartót (28), a felső keretet (4) és a krómvezetőt (16) a lapos alátéttel (101) és a csavarral (114).
- 4) Rögzítse a felső keretet (4) az elülső függőleges támasztékhoz (3) a csavarral (100), a lapos alátéttel (101) és a nylon anyával (102).
- 5) Szerelje össze a leg extension rudat (11) a fő kerethez (1) a lapos alátéttel (106), a nylon anyával (107) és a csavarral (111).

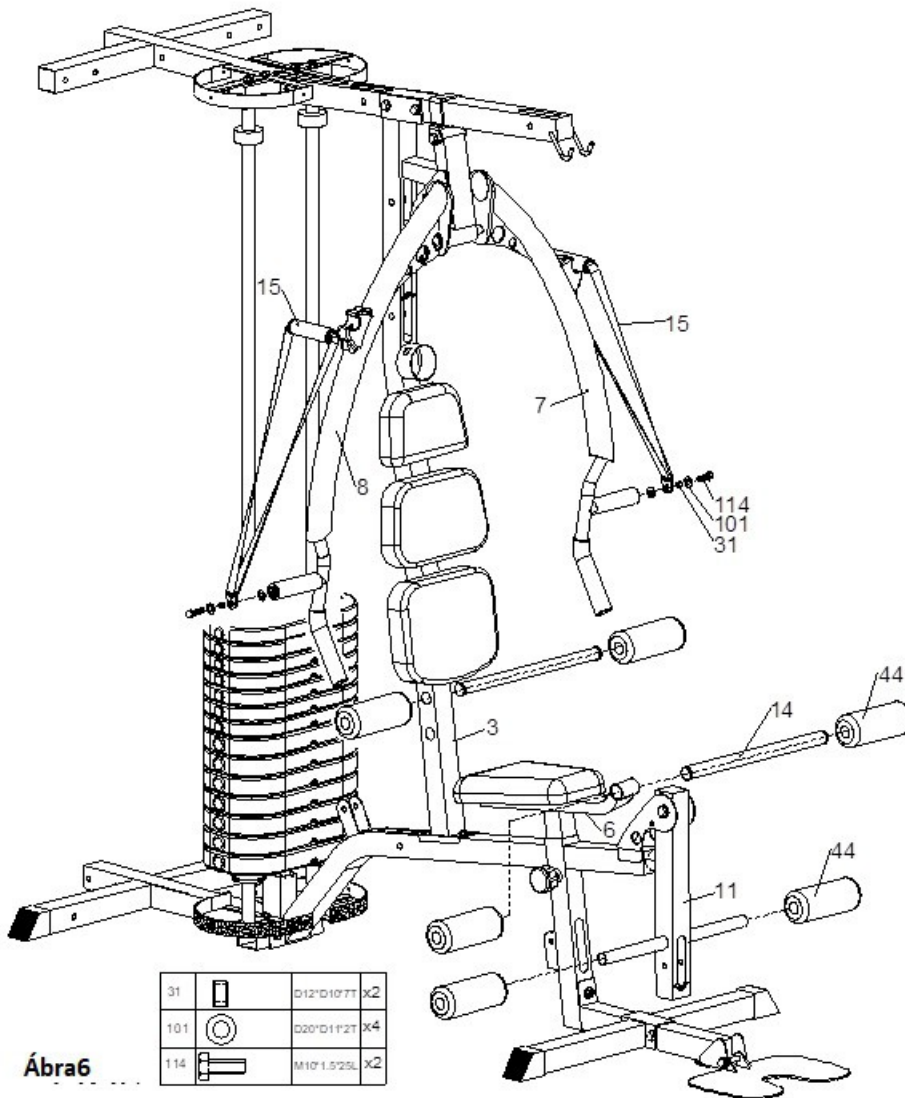
5. lépés



Ábra5

- 1) Szerelje össze a pillangókar-támaszt (9) a felső kerethez (4) a lapos alátéttel (101), a nylon anyával (102) és a csavarral (113).
- 2) Szerelje össze a bal pillangókart (7) és a jobb pillangókart (8) a pillangókar tartóhoz (9) a csavarral (105).
- 3) Rögzítse a négyzet alakú ütközőt (38) az A. ábrán látható pillangókar támasztékra (9).

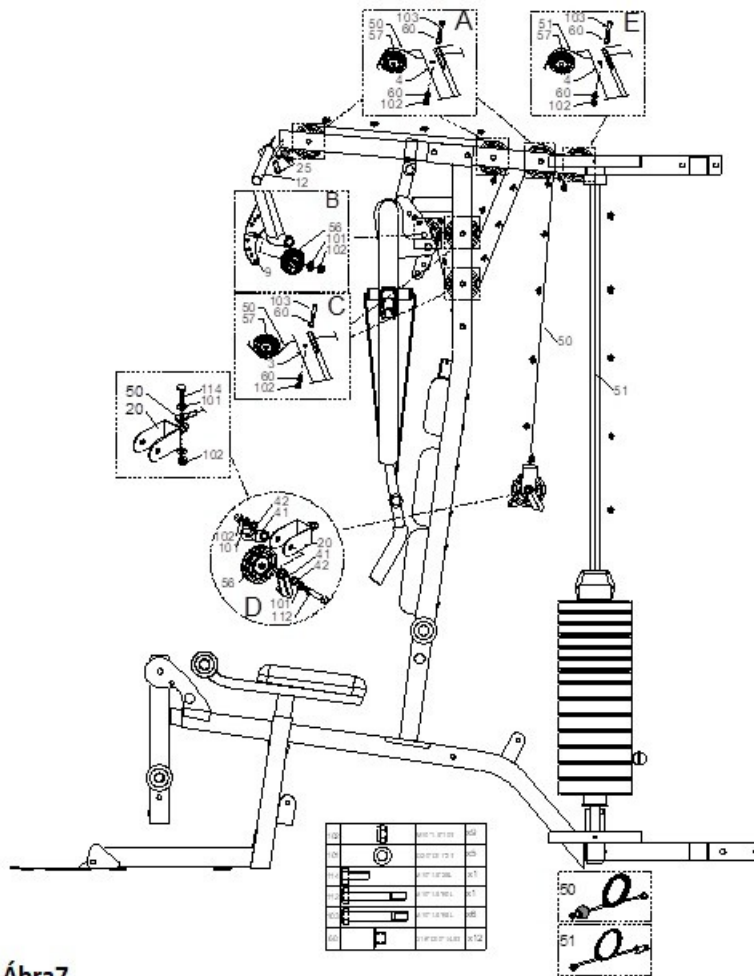
6. lépés



Ábra6

- 1) Szerelje össze a szalagot (szövetet) (15) a bal pillangókarhoz (7) és a jobb pillangókarhoz (8) a persely (31), a lapos alátét (101) és a csavar (114) segítségével.
- 2) Szerelje össze a habhenger tengelyét (14) az előző függőleges támasztékra (3), az üléstámaszra (6) és a leg extension rúdra (11). Szerelje fel a habszivacsot (44) a habhenger tengelyére (14).

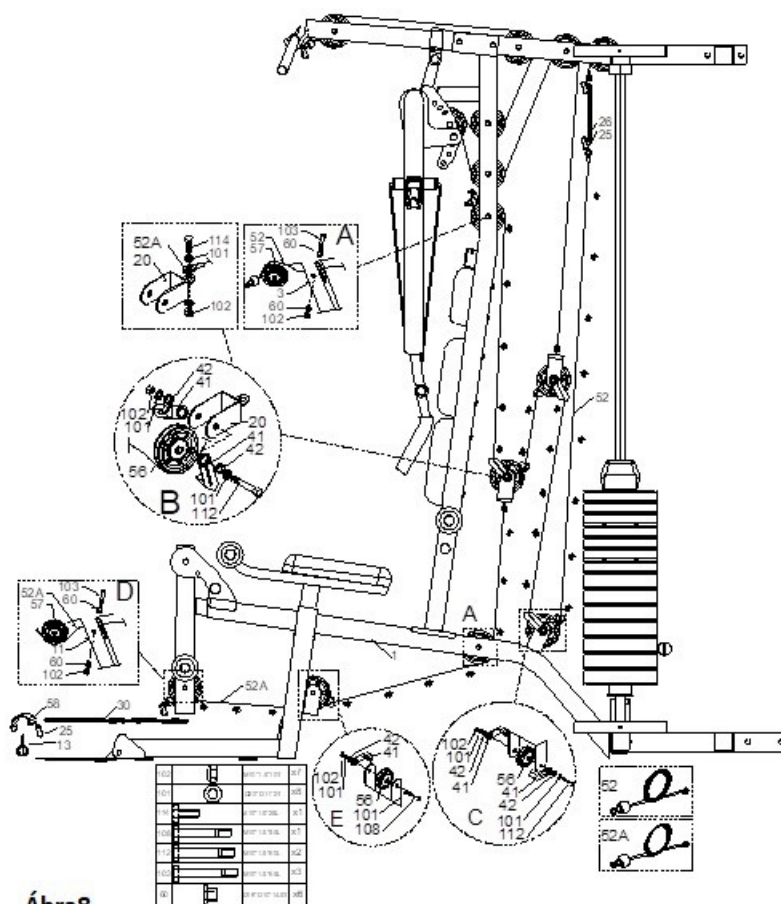
7. lépés



Ábra7.

- 1) Szerelje össze a lapos szíjtárcsát (57) a felső kerethez (4) a persely (60), a csavar (103) és a nejlon anya (102) segítségével, az A ábra szerint.
- 2) Szerelje össze a megemelt szíjtárcsát (56) a pillangókar támasztékhoz (9) a lapos alátéttel (101) és a nylon anyával (102) a B ábrán látható módon.
- 3) Szerelje össze a lapos szíjtárcsát (57) az elülső függőleges támasztékhoz (3) a persely (60), a csavar (103) és a nejlon anya (102) segítségével, a C ábra szerint.
- 4) Szerelje össze a megemelt szíjtárcsát (56) az egytárcsa-tartóhoz (20) a szíjtárcsa-vezetővel (41), a szíjtárcsa műanyag gyűrűjével (42), a lapos alátéttel (101) és a nylon anyával (102) a D ábrán látható módon.
- 5) Szerelje össze a kábelt (50) a nyilak szerint. Szerelje össze a kábel hurokkal ellátott végét (50) az egytárcsás tartóhoz (20) a lapos alátét (101), a nylon anya (102) és a csavar (114) segítségével.
- 6) Szerelje össze a felső húzórudat (12) a felső kerethez (4) a kampóval (25).
- 7) Szerelje össze a lapos szíjtárcsát (57) a felső kerethez (4) a persely (60), a csavar (103) és a nejlon anya (102) segítségével, az E ábra szerint. Szerelje össze a kábelt (51) a nyilak szerint.

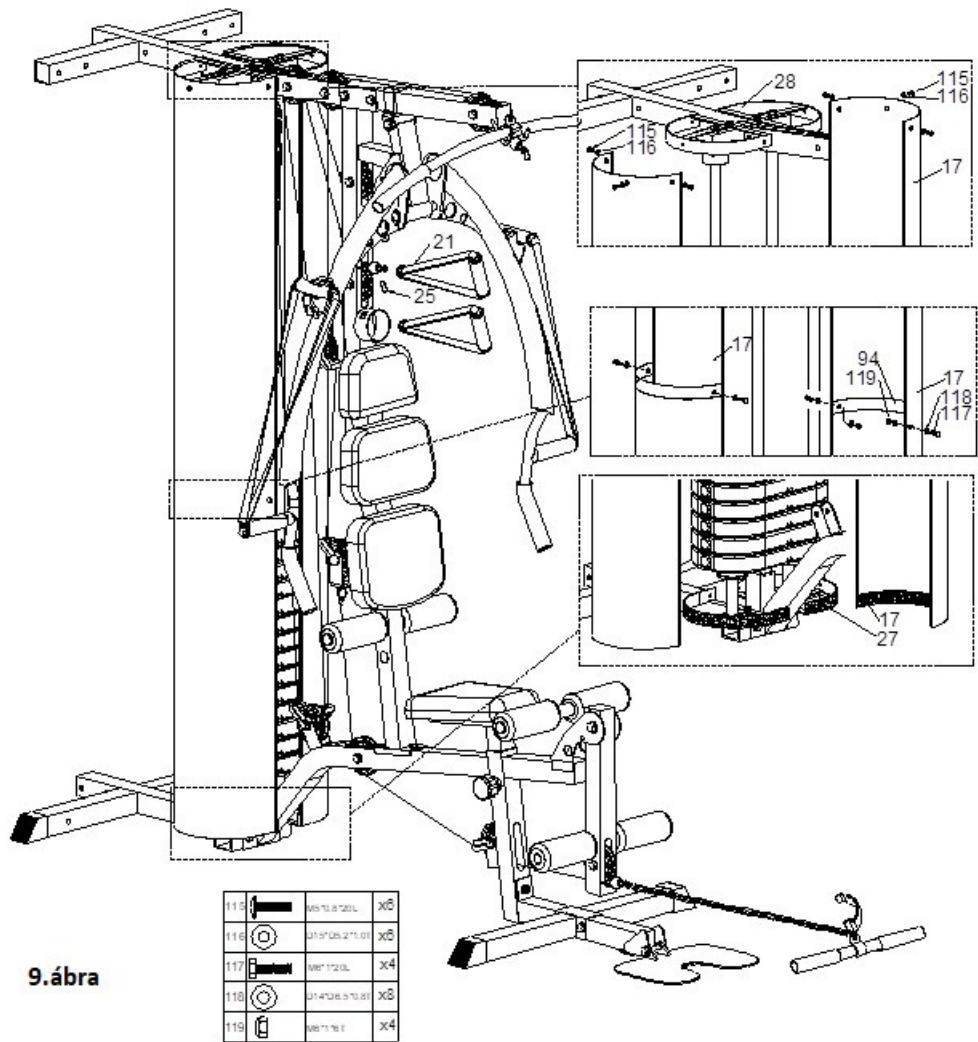
8. lépés



Ábra8

- 1) Szerelje össze a lapos szíjtárcsát (57) az előző függőleges támasztékhoz (3) a persely (60), a csavar (103) és a nejlon anya (102) segítségével, az A ábra szerint.
- 2) Szerelje össze a megemelt szíjtárcsát (56) az egytárcsás tartóra (20) a tárcsavezető (41), a szíjtárcsa műanyag gyűrűje (42), a lapos alátét (101), a csavar (112) és a nylon anya segítségével a ábrán látható (102) módon.
- 3) Szerelje össze a megemelt szíjtárcsát (56) a fő kerethez (1) a tárcsavezető (41), a szíjtárcsa műanyag gyűrűje (42), a lapos alátét (101), a csavar (112) és a nylon anya (1) segítségével. 102) a C ábrán látható módon.
- 4) Szerelje össze a kábelt (52) a nyilak szerint. Csatlakoztassa a kábelt (52) a kábellel (51) a kampónál (25) és a láncnál (26).
- 5) Szerelje össze a lapos szíjtárcsát (57) a leg extension rúdhoz (11) a persely (60), a csavar (103) és a nejlon anya (102) segítségével, a D ábra szerint.
- 6) Szerelje össze a megemelt szíjtárcsát (56) a fő kerethez (1) a tárcsavezető (41), a szíjtárcsa műanyag gyűrűje (42), a lapos alátét (101), a csavar (108) és a nejlon anya (102) segítségével az E ábrán látható módon.
- 7) Szerelje össze a nyilakkal jelölt kábelt (52A). Szerelje fel az alsó húzórudat (13) vagy a bokaszíjat (58) a kábel (52A) végére a lánc (30) és a kampó (25) segítségével.

9. lépés

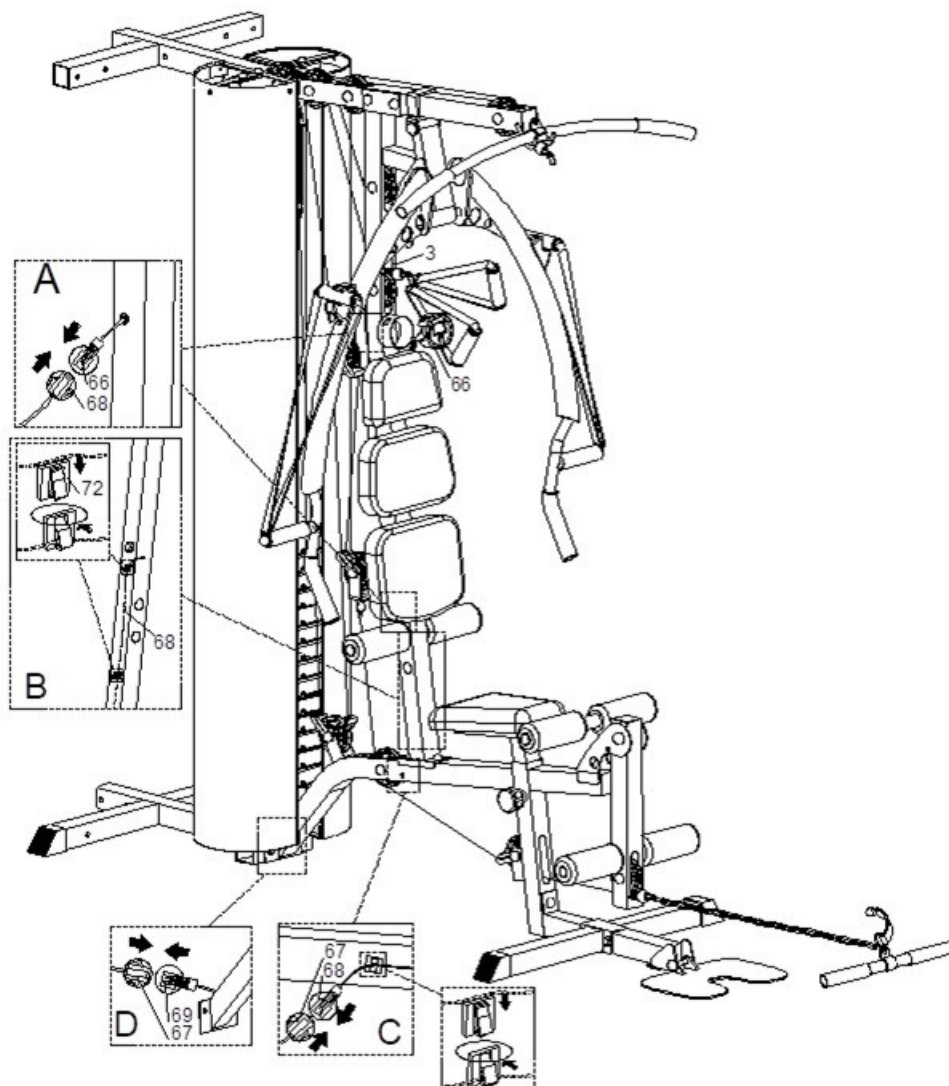


9.ábra

1) Szerelje fel az ívelt lemezt (94) a súlyvédőre (17) a csavar (117), a lapos alátét (118) és a nejlony anya (119) segítségével.

2) Szerelje össze a súlyvédőt (17) az alsó súlyvédő tartóra (27) és a felső súlyvédő támasztékra (28) a csavarral (115) és a lapos alátéttel (116).

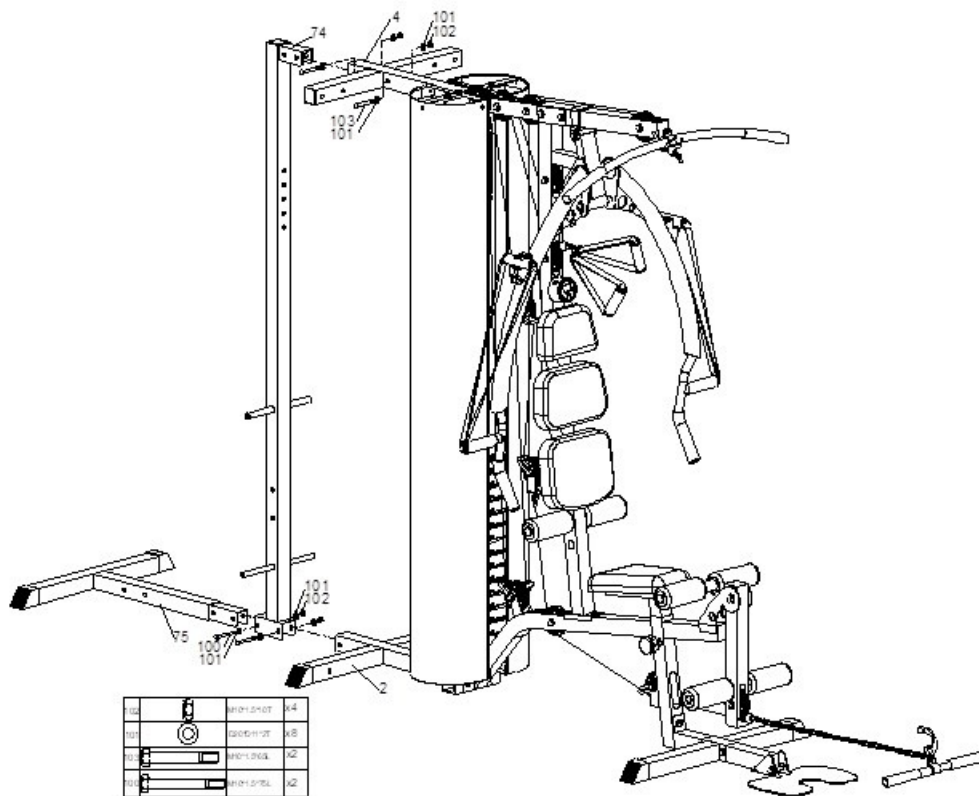
10. lépés



Ábra10

- 1) Szerelje össze a számítógépet (66) az elülső függőleges tartóhoz (3).
- 2) Csatlakoztassa az előre összeszerelt kábelt a számítógéphez (66) a középső számítógépkábellel (68) az A ábra szerint.
- 3) Rögzítse a középső számítógépkábelt (68) a számítógépkábel (72) részénél a B ábrán látható módon.
- 4) Csatlakoztassa a felső számítógépkábelt (67) a középső számítógépkábellel (68) a C ábrán látható módon.
- 5) Csatlakoztassa a felső számítógépkábelt (67) az alsó számítógépkábellel (69) a D ábrán látható módon.

11. lépés

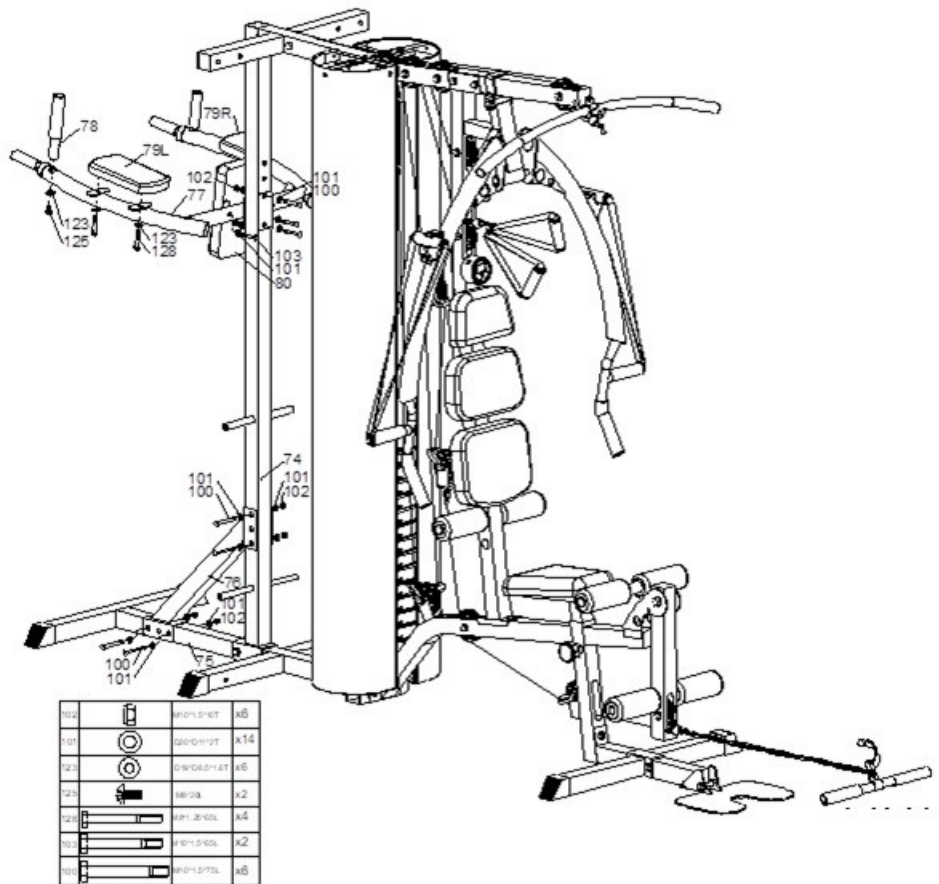


Ábra11

1) Szerelje össze a hátsó függőleges tartót (74) a felső kerethez (4) a lapos alátéttel (101), a nylon anyával (102) és a csavarral (103).

2) Szerelje össze a hátsó padlókeretet (75) a középső padlókerethez (2) és a hátsó függőleges tartóhoz (74) a lapos alátéttel (101), a csavarral (100) és a nylon anyával (102).

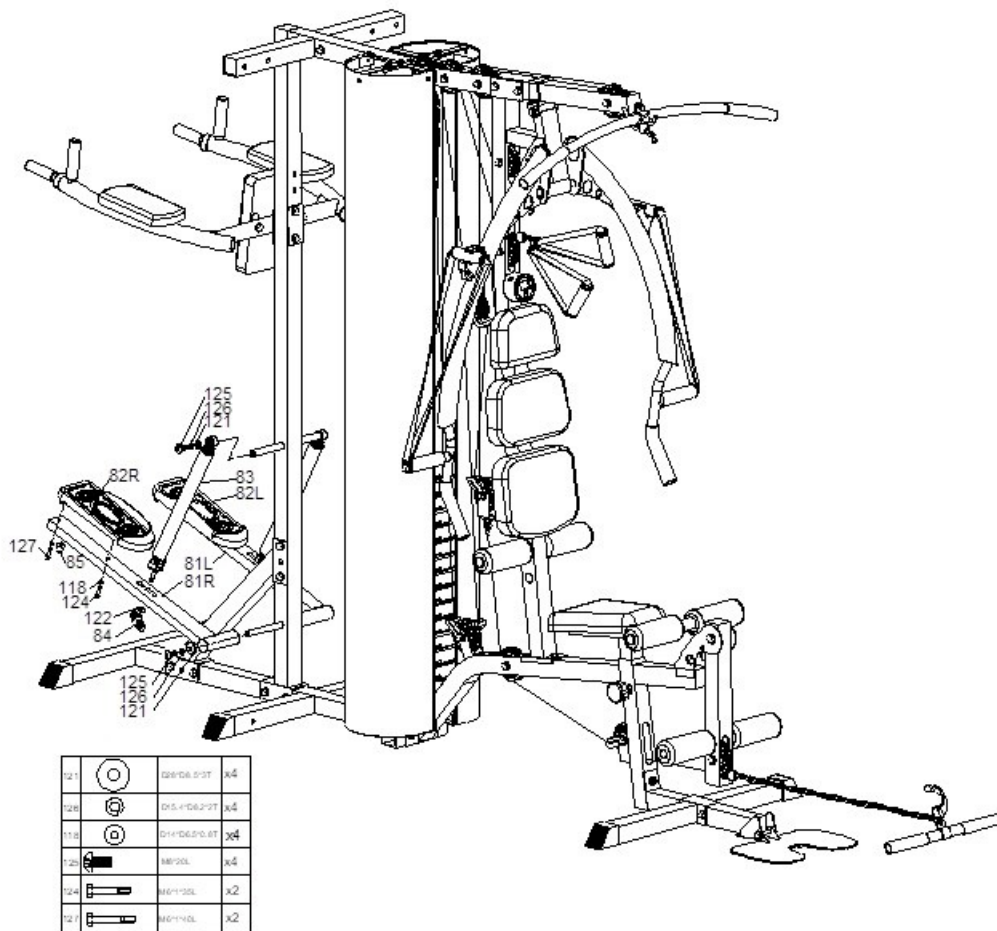
12. lépés



Ábra12

- 1) Szerelje össze a karpárnátámaszt (77) a hátsó függőleges támasztékhoz (74) a csavar (100), a lapos alátét (101) és a nylon anya (102) segítségével.
- 2) Szerelje össze a háttámlát (80) a karpárnátámaszhoz (77) a lapos alátéttel (101) és a csavarral (103).
- 3) Szerelje össze a bal karpárnát (79L) és a jobb karpárnát (79R) a karpárnátámaszhoz (77) a lapos alátéttel (123) és a csavarral (128).
- 4) Szerelje össze a kormányt (78) a karpárna támasztékkal (77) a lapos alátéttel (123) és a csavarral (125).
- 5) Szerelje össze a hátsó dőlésszögtámaszt (76) a hátsó függőleges támasztékhoz (74), valamint a hátsó padlókerethez (75) a csavar (100), a lapos alátét (101) és a nejlon anya (102) segítségével.

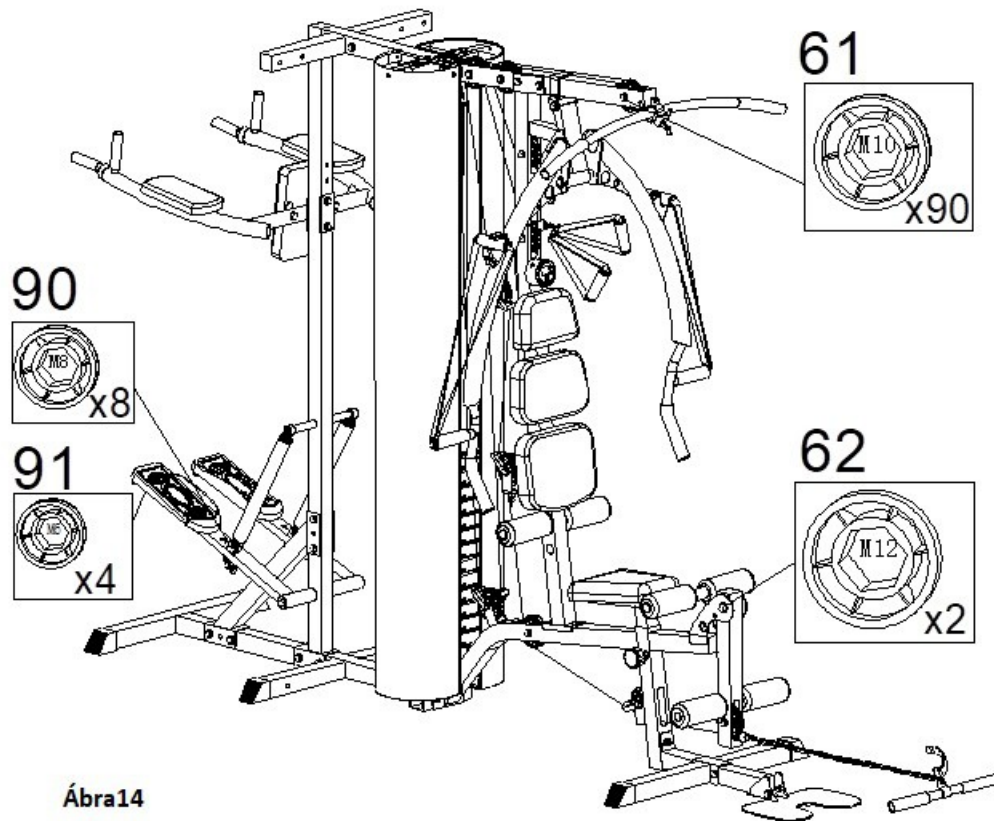
Step 13



Ábra13

- 1) Szerelje össze a bal oldali pedáltartót (81L) és a jobb oldali pedáltartót (81R) a hátsó függőleges támasztékhoz (74) a lapos alátét (121), a csavar (125) és a rugós alátét (126) segítségével.
- 2) Szerelje össze a hidraulikus hengert (83) a hátsó függőleges tartóhoz (74) a lapos alátét (121), a csavar (125) és a rugós alátét (126) segítségével. Szerelje össze a hidraulikus hengert (83) a bal pedáltartóhoz (81L) és a jobb oldali pedáltartóhoz (81R) a T-alakú gomb (84) és a lapos alátét (122) segítségével.
- 3) Szerelje össze a bal pedált (82L) és a jobb pedált (82R) a pedáltartóra (81L&81R) a lapos alátéttel (118), a csavarral (124) és a csavarral (127).
- 4) Szerelje rá a ütközőt (85) a pedáltartóra (81L&81R).

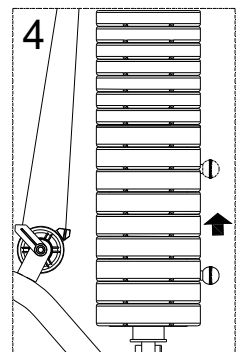
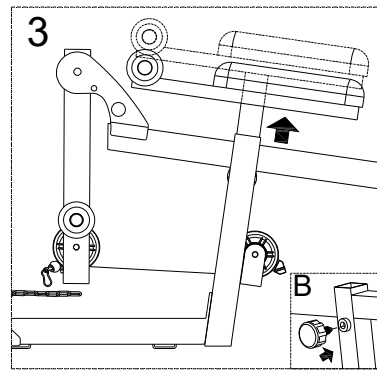
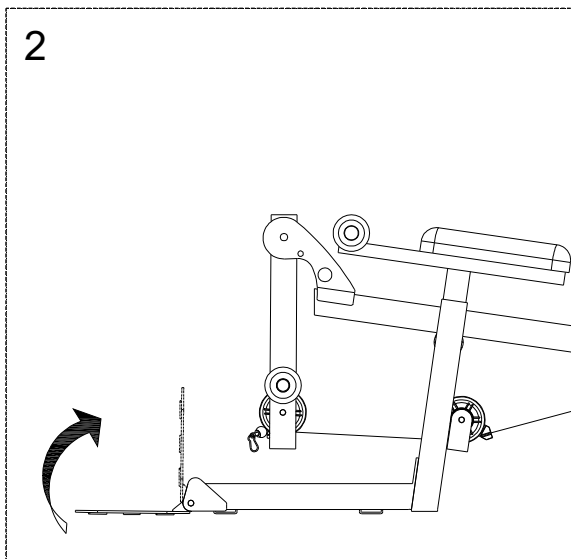
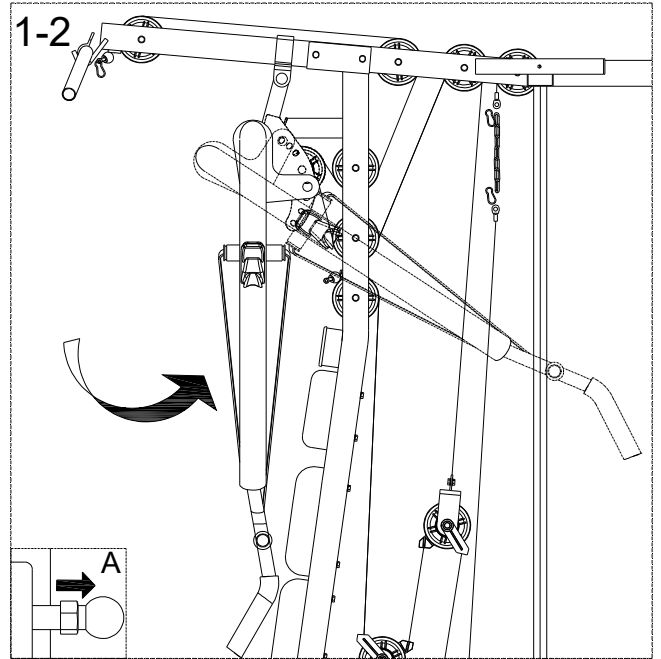
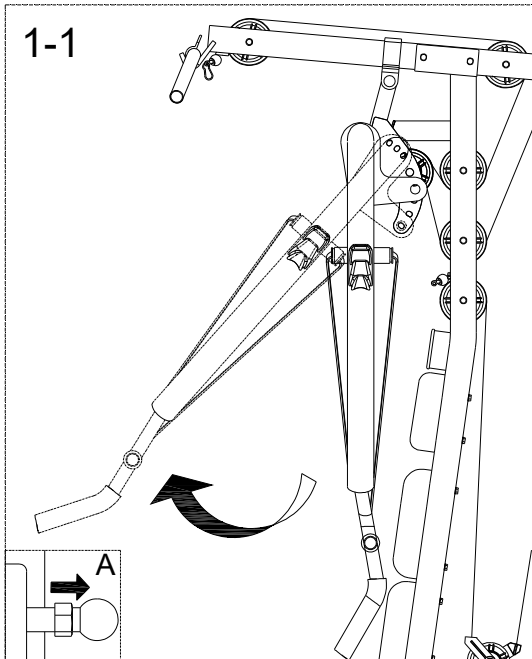
14. lépés



Ábra14

Szerelje fel a csavaros kupakot (61&62&90&91) a csavarokra.

Notes

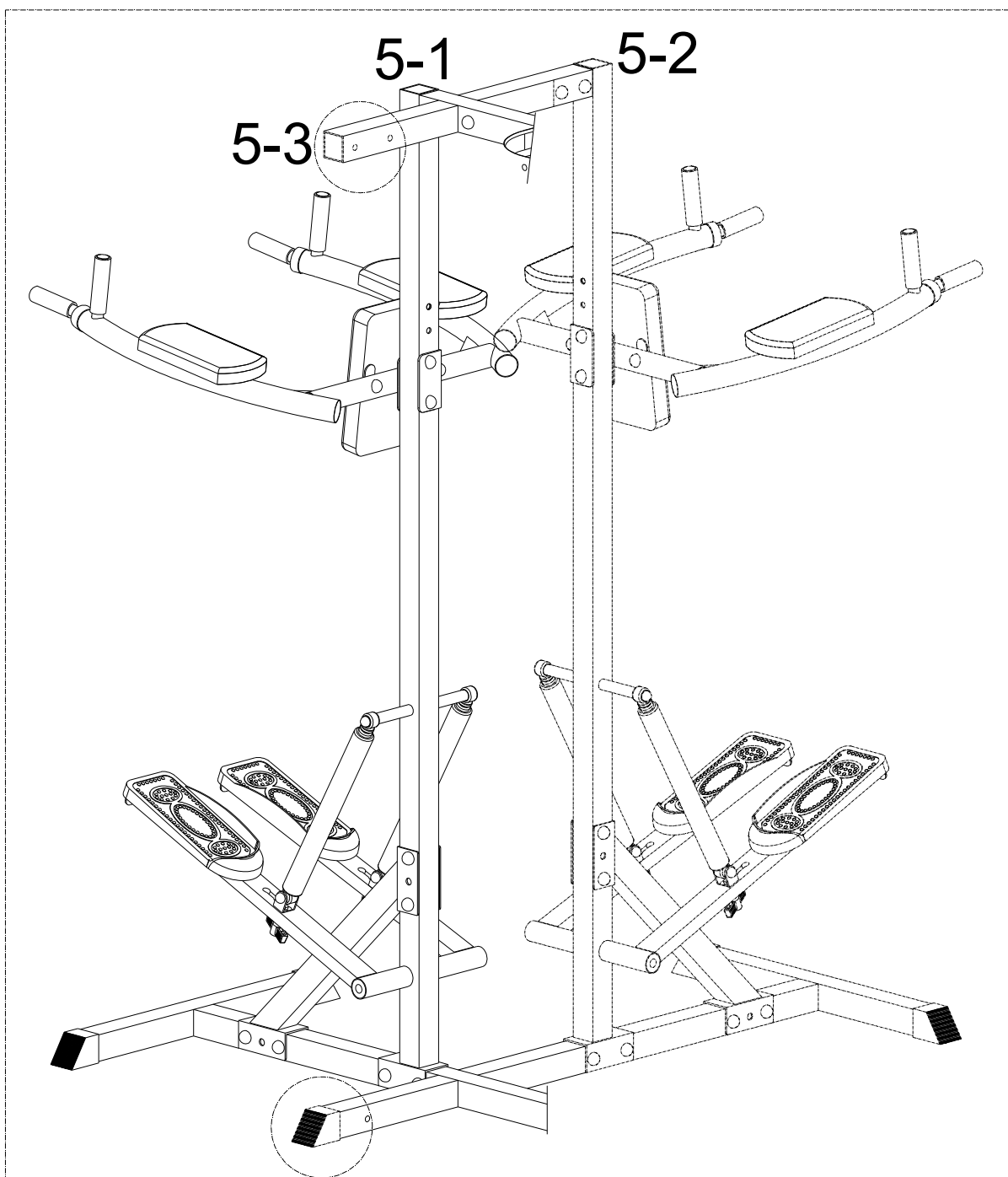


1) A felhasználók a pillangó kart előre és hátra húzhatják a különböző gyakorlatok szerint, az ábrán látható módon. 1-1 és 1-2 ábra.

2) A láblemez függőlegesen állítható az ábra szerint. 2.

3) Az ülés magassága a 2. ábrán látható gomb elforgatásával állítható. B. ábra

4) A felhasználók a golyóscsapszeg segítségével választhatják ki a súlylapok mennyiségét.



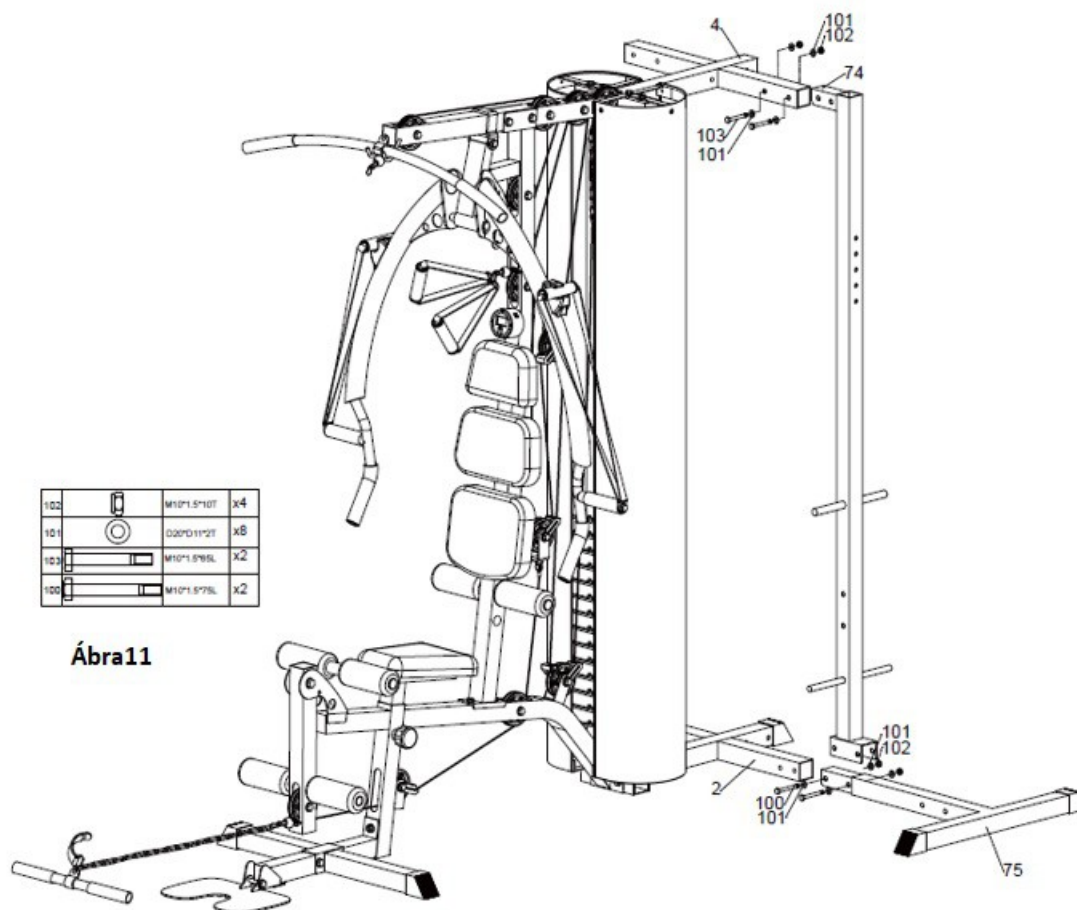
A VKR+STEPPER különböző pozíciókba állítható, az ábrán látható módon. 5-1/2/3.

1. Az elem hátsó része;
2. Az elem bal oldali része;
3. Az elem jobb oldali része.

L-ALAK ÖSSZESZERELÉS

Kövesse a fenti 1–10. lépéseket az L alakú edzőtorony összeállításához. Az L-alakú összeszerelés lépéseit az alábbi 11-14. lépésekben ismertetjük.

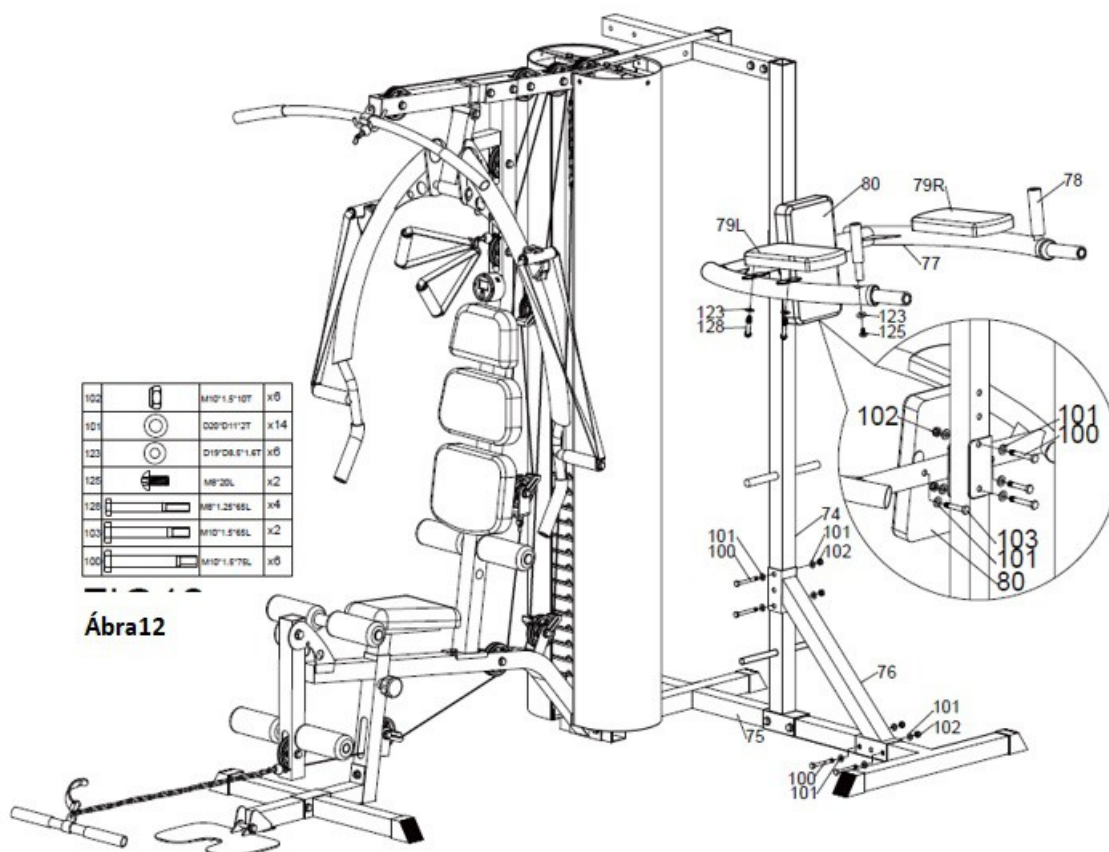
11. lépés



Felül rögzítse a hátsó keretet (74) a felső kerethez (4) 4x alátét (101), 2x anya (102) és 2x csavar (103) segítségével.

Alul rögzítse a hátsó oszlopot (75) az alsó kerethez (2) 4x alátét (101), 2x anya (102) és 2x csavar (100) segítségével.

12. lépés



Rögzítse a kartámaszt (77) a hátsó függőleges kerethez (74) 2x csavarral (100), 4x alátéttel (101) és 2x anyával (102)

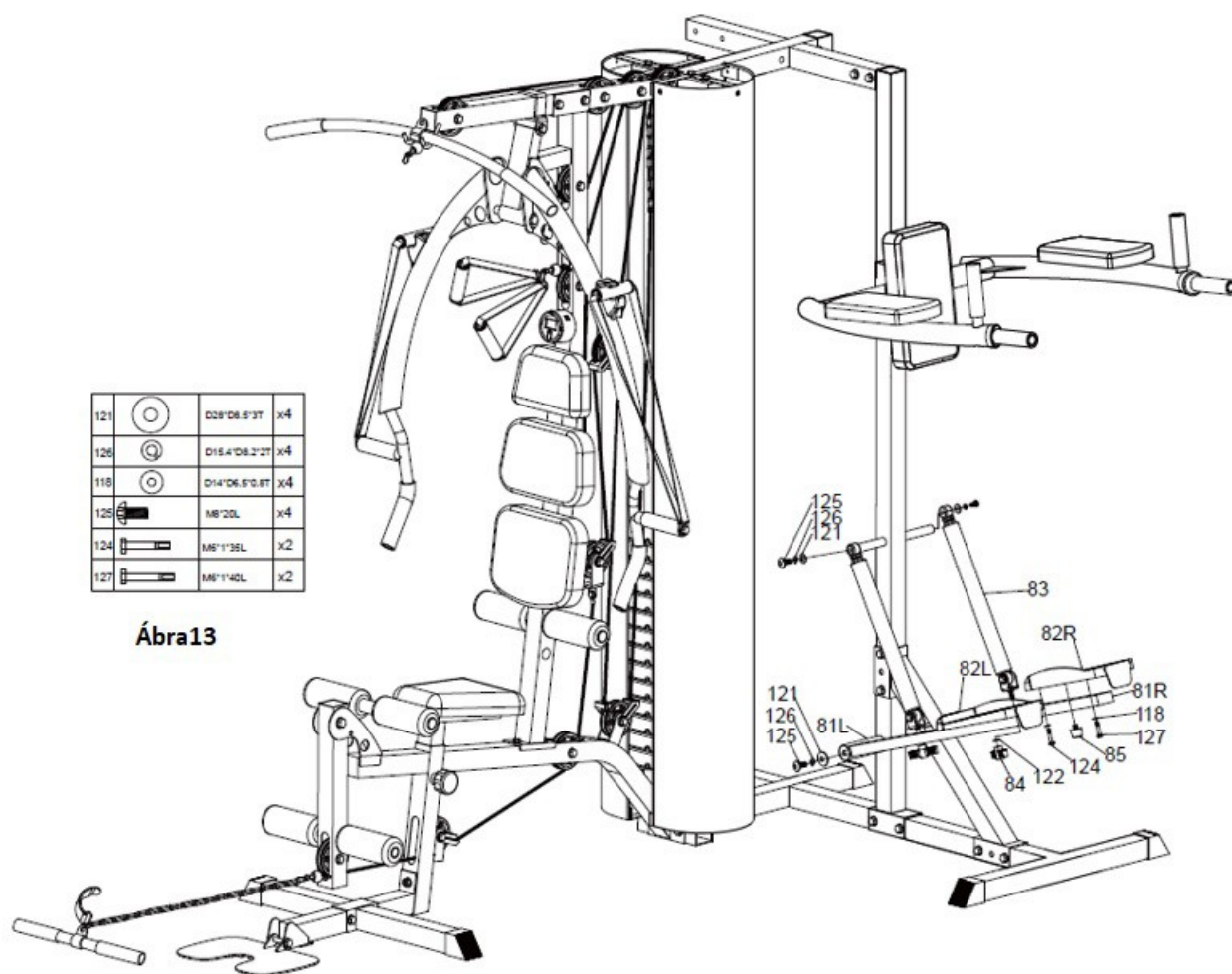
Rögzítse a háttámlát (80) a kartámasz támasztékhoz (77) 2x csavarral (103) és 2x alátéttel (101).

Rögzítse a bal és a jobb kartámaszt (79 L / R) a kartámaszokhoz (77) 4x csavarral (128) és 4x alátéttel (123).

Rögzítse a fogantyúkat (78) a kartámaszhoz (77) 2x csavarral (25) és 2x alátéttel (123).

Rögzítse a hátsó alsó támasztéket (76) a hátsó függőleges kerethez (74) és a gerendához (75) 4x csavar (100), 8x alátét (101) és 4x anya (102) segítségével.

13. lépés



Ábra13

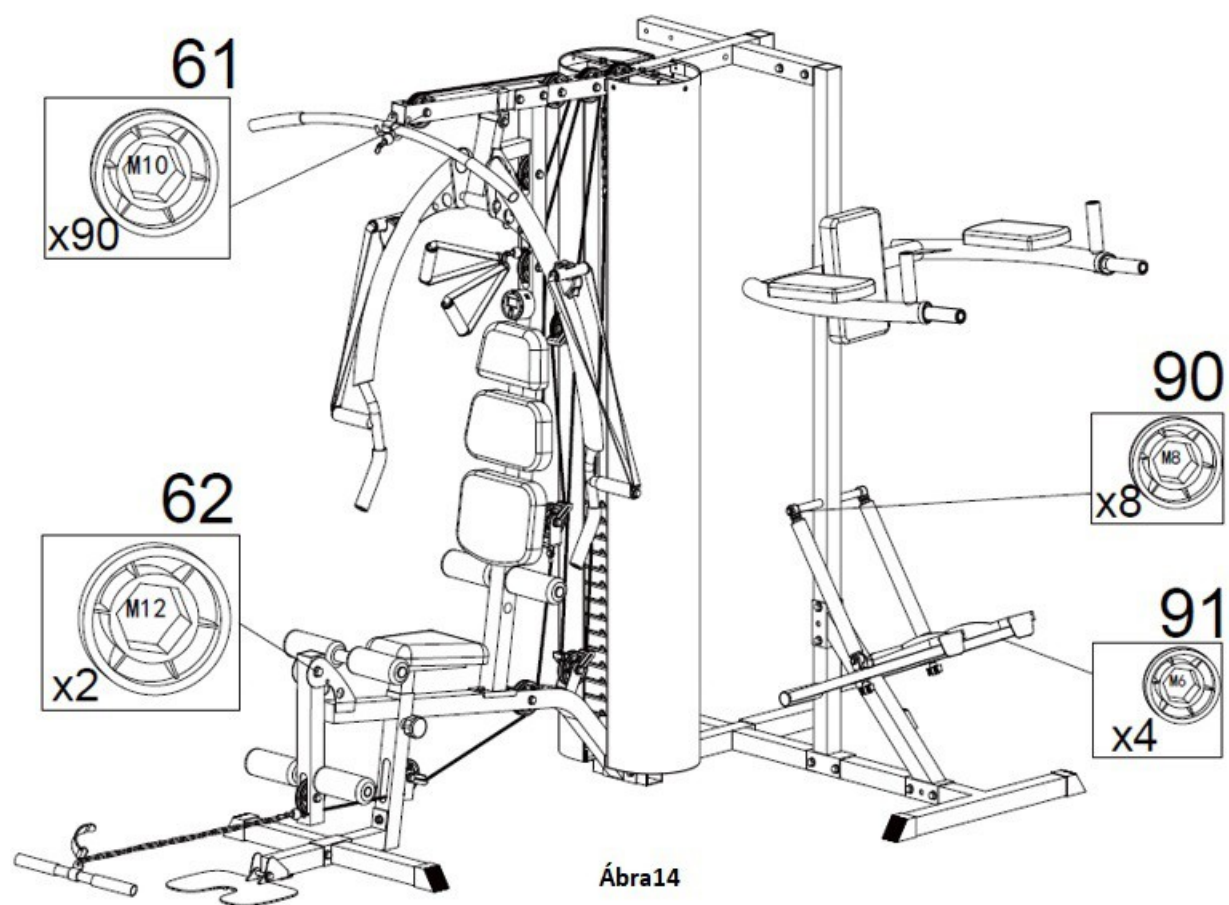
Rögzítse a bal és a jobb pedáltartót (81 L / R) a hátsó függőleges kerethez (74) 2x csavarral (125), 2x rugós alátéttel (126) és 2x lapos alátéttel (125).

Rögzítse a hidraulikus hengert (83) a hátsó függőleges kerethez (74) 2x csavarral (125), 2x rugós alátéttel (126) és 2x lapos alátéttel (121). Ezután rögzítse a hidraulikus hengereket (83) a bal és jobb oldali pedáltartókhoz (81 L / R) 2x gombbal (84) és 2x lapos alátéttel (122).

Rögzítse a bal és jobb pedált (82 L / R) a pedáltartókhoz (81 L / R) 2x csavarral (124), 2x csavarral (127) és 4x alátéttel (118).

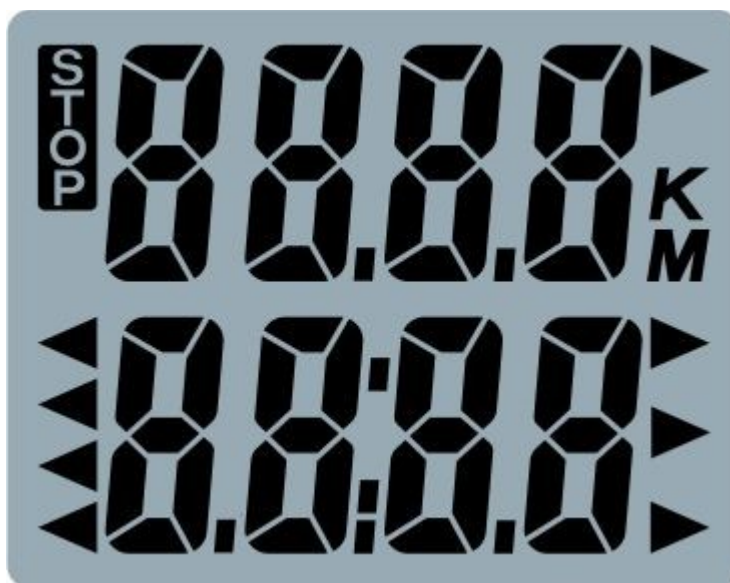
Rögzítse a lengéscsillapítókat (85) a pedáltartókhoz (81 L / R).

14. Lépés



Rögzítse a sapkákat (61, 62, 90, 91) a csavarokhoz.

SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLAT (ST6355)



Gomb funkció:

MODE/RESET – nyomja meg az előre beállított funkciók kiválasztásához, vagy tartsa lenyomva az összes funkcionális érték teljes visszaállításához a számítógép bekapcsolása nélkül

Funkciók:

STOP – ha abbahagyja a pedálozást, a STOP felirat jelenik meg a képernyőn

LÉPÉS/MIN – lépések megjelenítése minden percben.

SCAN/COUNT – bekapcsoláskor 6 másodpercenként automatikusan végigpásztázza az egyes funkciókat

IDŐ – összesíti a teljes munkaidőt 99:59-ig

KALÓRIA: Felhalmozza a kalóriefogyasztást edzés közben. Max. értéke 9999 cal. Ezek az adatok csak tájékoztató jellegűek, és csak összehasonlításra szolgálnak a különböző edzések között. Nem orvosi pontosságúak.

Bekapcsolás hibernált állapotból visszaállítja a mozgási adatokat

MEGJEGYZÉS:

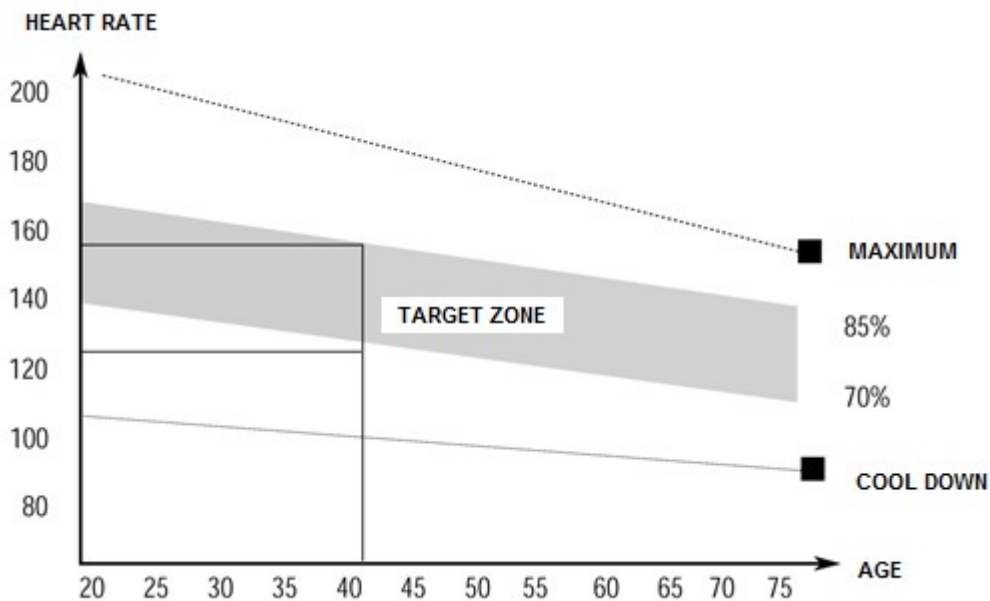
- A kijelző automatikusan kikapcsol, ha 4 percen belül nincs jel. Minden korábbi edzésérték visszaáll.
- Bemeneti jel után a monitor automatikusan bekapcsol.
- Ha a monitor nem jelenik meg megfelelően, helyezze vissza az akkumulátort.
- **Elem specifikáció:** 1,5 V AA (1 db)
- A monitor hangjelzést ad ki - Ha be van kapcsolva, berregő hang hallható.

GYAKORLATOK AZ INSPORTLINE PHANTON EDZŐTORNYON

- Biomechanikus lineáris mozgás, amelyet a szabadalmaztatott kialakítás biztosítja, széles beállítási lehetőséggel
- Állítható ellenállású stepper
- Párhuzamos rudak tolódzkodáshoz és intenzív hasizom gyakorlatokhoz
- Butterfly állomás mellkasizom gyakorlatokhoz (valamint rombusz izomgyakorlatokhoz)
- Fekvenyomás
- Multi-press
- Kábelek az evezés szimulációjához
- Comb-, vádli- és fenékgyakorlatok (húzások)
- Felső hát szíjtárcsa (a test előtt és mögött egyaránt)
- Alsó görgős gyakorlatok (felhúzás vagy függőleges)
- Evezés szimuláció
- Leg curls

GYAKORLAT

- Eddzen megfelelően, hogy erősítse az izmokat és javítsa edzettségét. Tartsa be a helyes étrendre vonatkozó utasításokat az esetleges fogyás érdekében.
- Bemelegítési fázis: Javítja a vérkeringést a görcsök kockázatának csökkentése érdekében. Minden erősítő gyakorlatnak legalább 30 másodpercet kell igénybe vennie. Ne eddzen túl megerőltetően.
- Az edzés az az időszak, amikor nagyobb erőt kell befektetni a gyakorlatok során. A megfelelő edzés után az izmoknak rugalmasabbá kell válniuk. Figyelje meg a megfelelő ütemet és pulzusszámot az alábbi ábra szerint. Ennek a szakasznak min. 12 perc-ig kell tartania. A legjobb kezdésnek 15-20 perc.
- Lazítás: Lenyugtatja a szív- és érrendszert. Ez a bemelegítő gyakorlatok ismétlése. Csökkenti a tempót és körülbelül 5 percig tart. Ismétlje meg az erősítő gyakorlatokat. Fokozatosan növelheti a tempót és az intenzitást. Az ajánlott edzés hetente háromszor.
- Növelje az intenzitást az izmok tónusához. Végezzen rendszeresen bemelegítő és lazító gyakorlatokat, de az edzés végén végezzen intenzívebben és mozgassa a lábát. Tartsa a pulzusszámát az ajánlott szinten. Minél keményebb az edzés, annál nagyobb az elégetett kalóriák száma.



Javasolt karbantartás:

A terhelésnek megfelelően rendszeresen, de legalább 20 edzés óránként ajánlott a karbantartás.

A karbantartás az alábbiakat foglalja magába:

- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrészt (tengelyek, csuklók stb.). Ellenőrizze a megfelelő kenést. Adjon hozzá olajat, ha szükséges. Felhasználás: kerékpárolaj, varrógép olaj, szilikon olaj.
- Ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.
- Csak szappanos vízzel tisztítsa. Soha ne használjon súrolószert.
- Tárolja száraz és meleg helyen.

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.