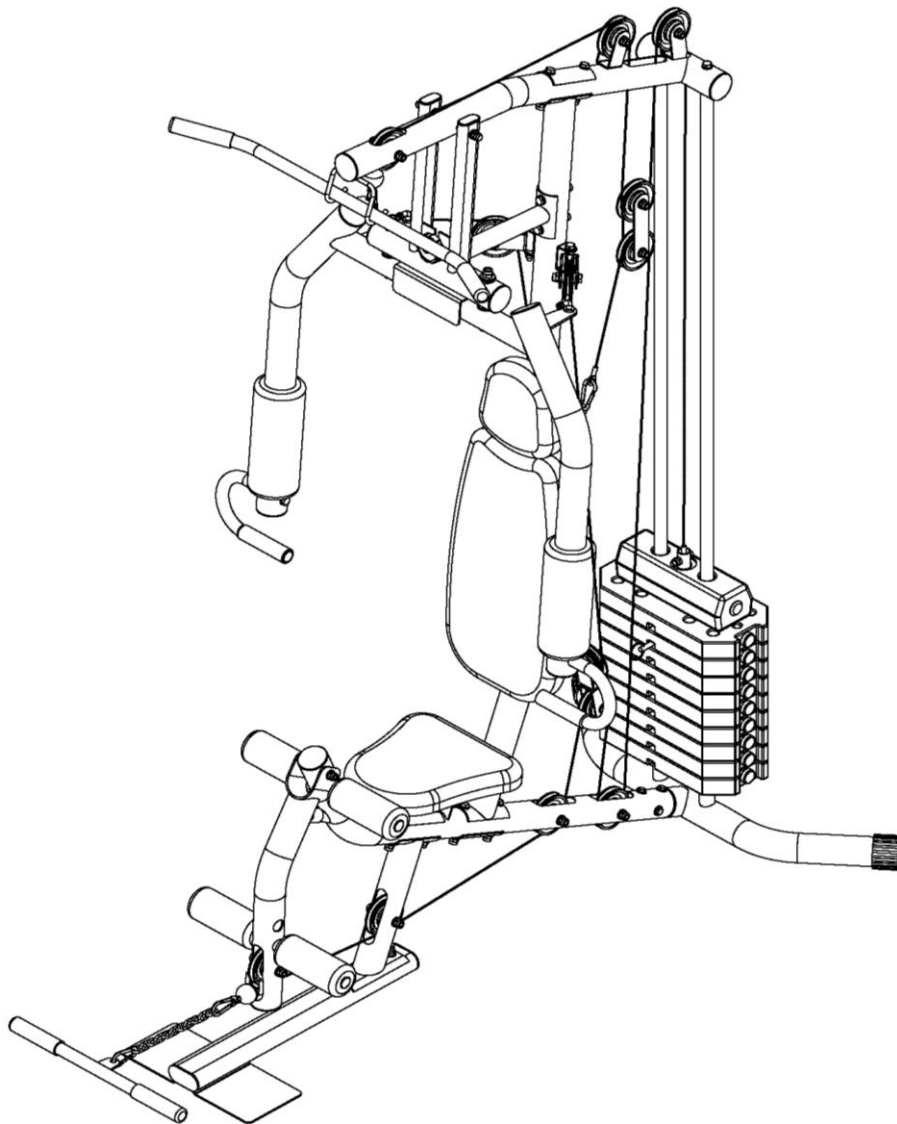




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 7255 Multifunkciós edzőtorony inSPORTline ProfiGym C30



TARTALOM

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS.....	3
CSOMAGOLÁS	3
CSOMAGOLÁS ELTÁVOLÍTÁSA	3
ILLUSZTRÁLT ALKATRÉSZLISTA (1).....	4
ALKATRÉSZLISTA (1)	5
ILLUSZTRÁLT ALKATRÉSZLISTA (2).....	6
ALKATRÉSZLISTA (2)	7
ÖSSZESZERELÉS	8
EDZÉSI ÚTMUTATÓ.....	14
GYAKORLATOK.....	14

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS

FONTOS!

- Ez a berendezés csupán otthoni használatra alkalmas, a felhasználó testsúlya nem lépheti át a 100 kg-t.
- A berendezést csak rendeltetésszerűen használja. A gyártó nem vállal felelősséget a helytelen használat miatt bekövetkezett meghibásodásokért.

FIGYELEM!

- A maximális biztonság érdekében rendszeresen ellenőrizze a gépalkatrészek károsodását és kopását.
1. Ha a gépet más fogja használni, fontos hogy ismerjen minden utasítást ami a kézikönyvben szerepel.
 2. A készüléket egyszerre csak egy ember használhatja.
 3. Használat előtt ellenőrizze az összes csavar állapotát.
 4. Edzés előtt távolítsa el minden éles, veszélyes tárgyat a készüléktől.
 5. A készüléket csak hibátlan állapotban használja.
 6. A sérült kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, tilos a készüléket használni amíg nincs megjavítva.
 7. A szülők felelőssége, hogy a gyermekek ne használják helytelenül a gépet.
 8. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a gépet. A kondigép nem játékszer.

CSOMAGOLÁS

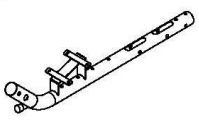
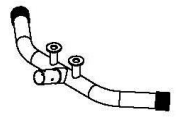
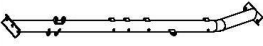
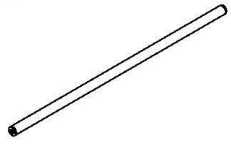
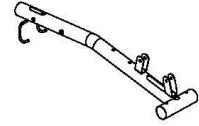
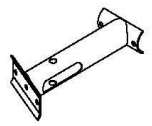
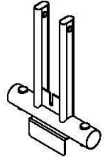
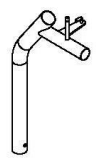
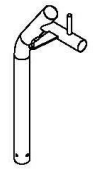
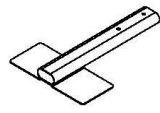
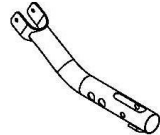
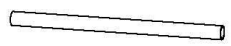

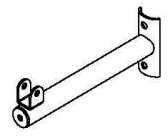
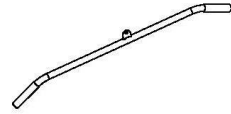
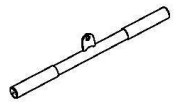

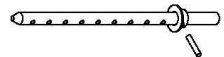
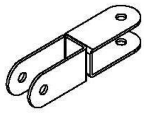

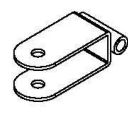
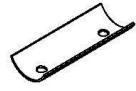
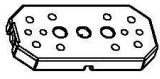
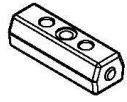
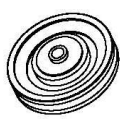
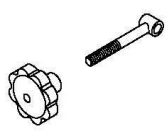

A berendezés újrahasznosított anyagokba van csomagolva:

- Kartondoboz
- Poliészter töltelék (PS, FCKW nélkül)
- PE fólia és zacskó
- PP összefogató szalagok

CSOMAGOLÁS ELTÁVOLÍTÁSA

A csomagoló elemeket a környezetvédelemnek megfelelően távolítsa el.

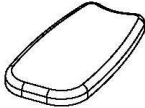


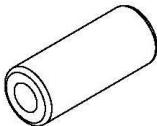
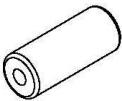

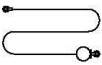
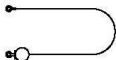

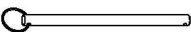
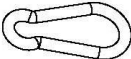





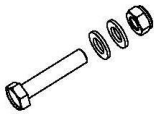
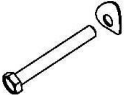

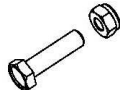
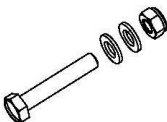
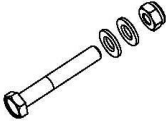
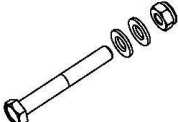
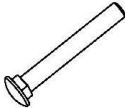
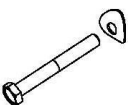
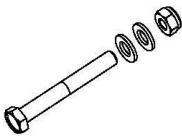
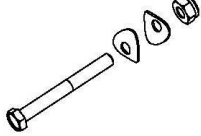
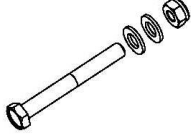

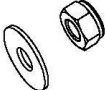
ILLUSZTRÁLT ALKATRÉSZLISTA (1)

A	B	C	D
			
E	F	G	H
			
I	J	K	L
			
M	N	O	P
			
Q	R	S	T
			
U	V	W	X
			
Y	Z	AA	AB
			
AC	AD	AE	AF

ALKATRÉSZLISTA (1)

Megjelölés	Alkatrész neve	Darabszám
A	Fő váz	1
B	Hátsó távtartó	1
C	Oszlop	1
D	Vezető rúd	2
E	Felső váz	1
F	Ülés támaszték	1
G	Rögzítő kar	1
H	Jobb kar	1
I	Bal kar	1
J	Első távtartó	1
K	Láb nyújtó	1
L	Szivacs tartó tengely	2
M	Fém henger	2
N	Felső támaszték	1
O	Felső kétkezes markolat	1
P	Alsó kétkezes markolat	1
Q	Egykezes markolat	2
R	Emelő rúd	1
S	Függőleges görgő blokk	1
T	Párhuzamos görgő blokk	2
U	Görgő elfordítható tartója	2
V	Ívelt szerelőlap	3
W	Súlyok	9
X	Felső teher	1
Y	Görgők	13
Z	Biztosító kézi anyacsavar	1
AA	Persely	10

ILLUSZTRÁLT ALKATRÉSZLISTA (2)

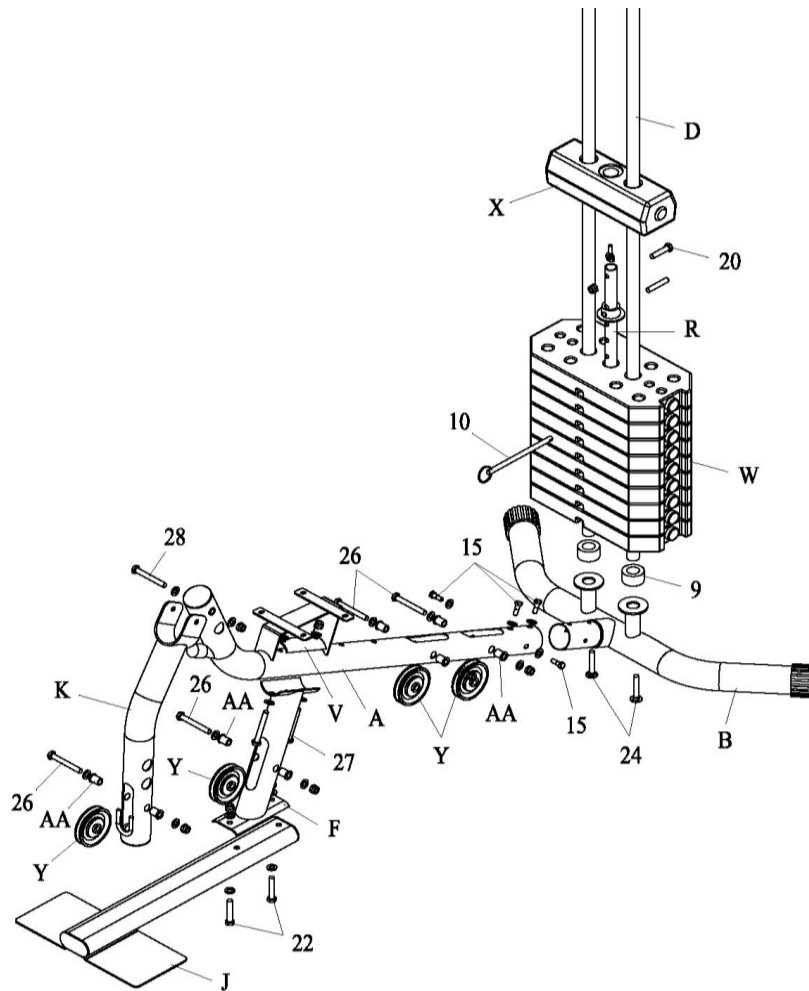
1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
21		22		23		24	
25		26		27		28	
29		30		31		32	

ALKATRÉSZLISTA (2)

Megjelölés	Alkatrész neve	Darabszám
1	Háttámla	1
2	Fejtámla	1
3	Nyereg	1
4	Nagy szivacshenger	2
5	Kis szivacshenger	4
6	Végződés nélküli kábel	1
7	Hosszú kábel 1 végződéssel	1
8	Rövid kábel 1 végződéssel	1
9	Gumis alátét	2
10	Csapszeg	1
11	Karabíner	5
12	Lánc	2
13	Csavar M12×165 + két alátét + két önzáró anya	1
14	Csavar M6*16 + alátét	4
15	Csavar M8*16 + ívelt alátét	4
16	Csavar M8*35 + ívelt alátét	2
17	Csavar M8×40 + két alátét + önzáró anya	1
18	Csavar M8*80 + ívelt alátét	4
19	Csavar M12×20 + ívelt alátét	2
20	Csavar M10×35 + önzáró anya	1
21	Csavar M10×50 + két alátét + önzáró anya	8
22	Csavar M10×60 + két alátét + önzáró anya	2
23	Csavar M10×70 + két alátét + önzáró anya	2
24	Menetes csavar M10×75	2
25	Csavar M10×75 + ívelt alátét	2
26	Csavar M10×80 + két alátét + önzáró anya	5
27	Csavar M10×80 + két ívelt alátét + önzáró anya	8
28	Csavar M10×85 + két ívelt alátét + önzáró anya	1
29	Önzáró anya M8	2
30	Önzáró anya M12 + nagyfelületű alátét	2

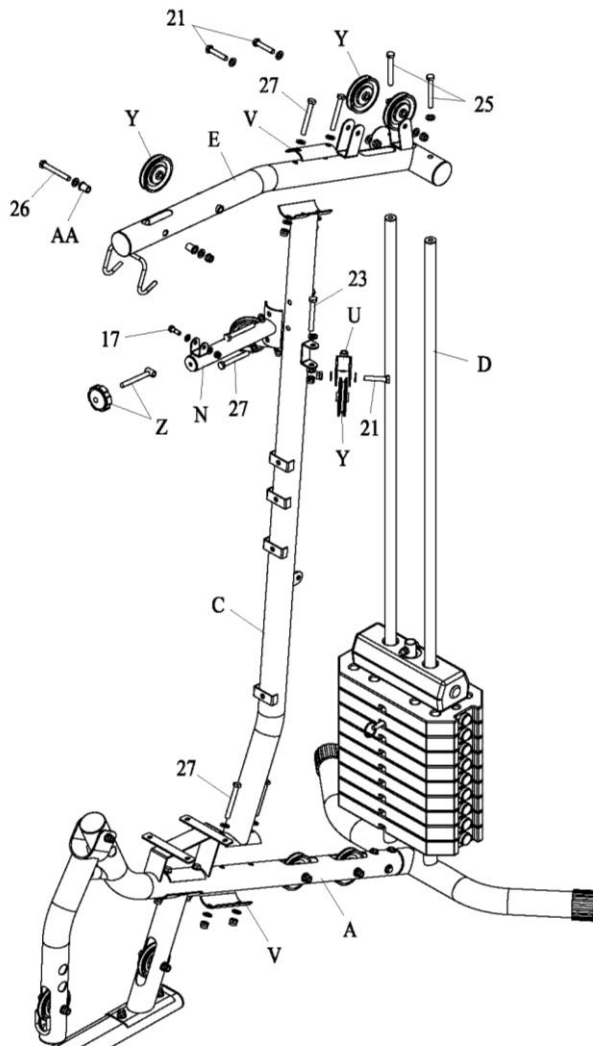
ÖSSZESZERELÉS

1 LÉPÉS



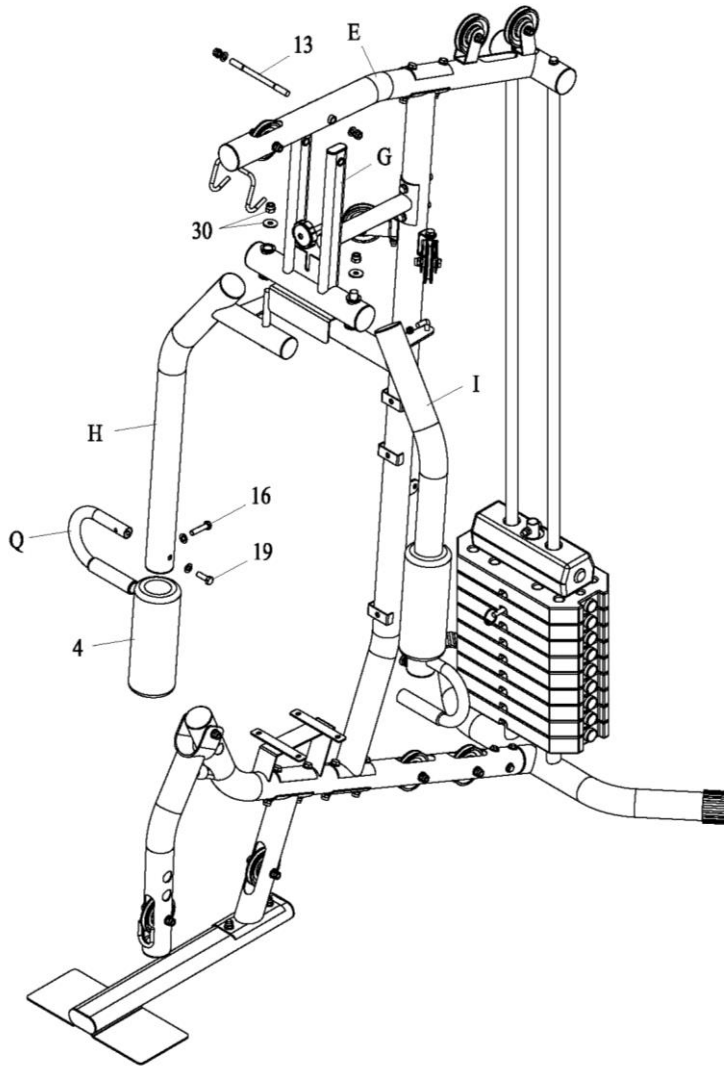
1. Rögzítse a hátsó távtartót (B) a fő vázhoz (A) négy csavar M8*16 + ívelt alátét (15) segítségével.
2. Rögzítse az alsó támasztékot (F) az első távtartóhoz (J) két csavar M10*60 + alátét + önzáró anya segítségével (22).
3. Rögzítse az alsó támasztékot (F) a fő vázhoz (A) szerelőlap (V) két alátét M10*80 + ívelt alátét + önzáró anya (27) segítségével.
4. Csúsztassa a vezető rudat (D) a hátsó távtartó nyílásába (B) és rögzítse két menetes csavar segítségével M10*75 (24).
5. Tegye fel a vezető rúdra (D) a gumis alátétet (9) és a súlyokat (W). Csúsztassa az emelő rudat (R) a súly középső nyílásába (W). Ezután tegye fel a vezető rúdra (D) a felső súlyt (X).
6. Rögzítse a láberősítőt (K) a fő vázhoz (A) a csavar M10*85 + alátét + önzáró anya (28) segítségével.
7. Csavar M10*80 + alátét + önzáró anya (26) segítségével rögzítse a görgőt (Y) a fő vázhoz (A), ülés támaszához (F) és a láberősítőhöz (K).

2 LÉPÉS



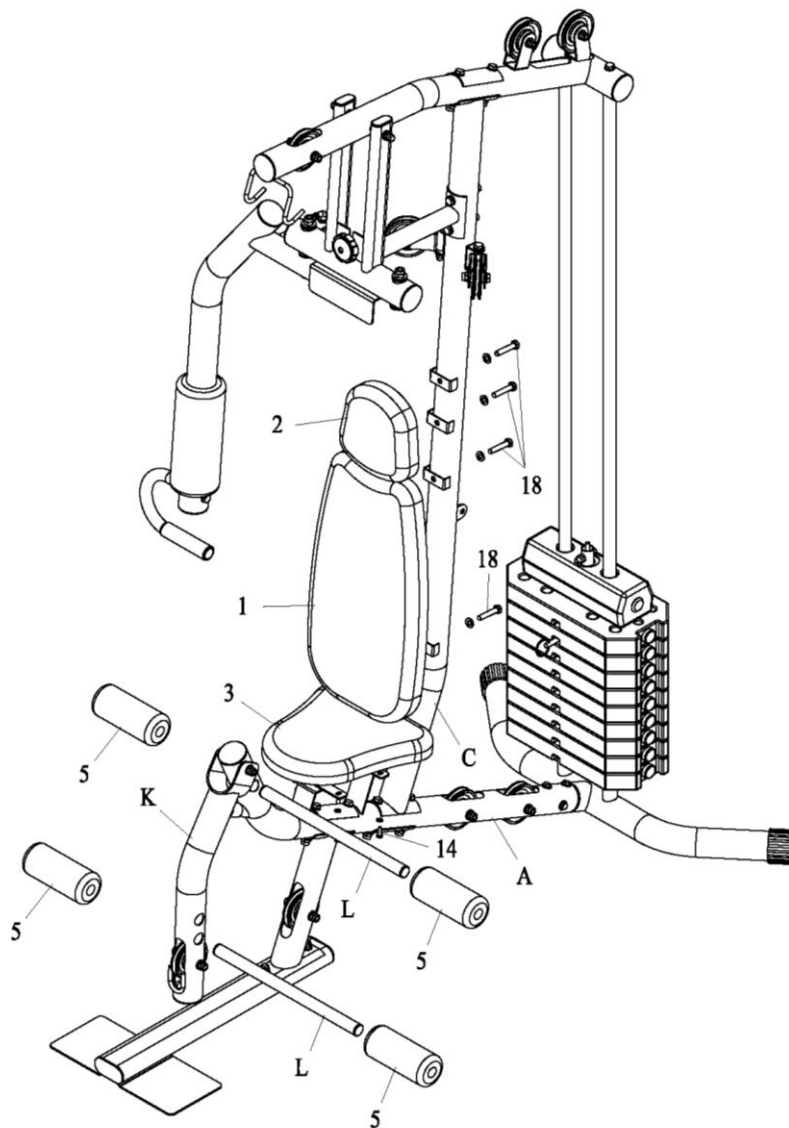
1. Rögzítse a fő vázhoz (A) az oszlopot (C) a szerelőlap (V) és két csavar M10*80 + ívelt alátét + önzáró anya (27) segítségével.
2. Rögzítse az oszlophoz (C) a felső keretet (E) a szerelőlap (V) és két csavar M10*80 + ívelt alátét + önzáró anya segítségével (27).
3. Rögzítse a felső vázhoz (E) a vezető rudat (D) két csavar M10*75 + ívelt alátét (25) segítségével.
4. Rögzítse az oszlopokhoz (C) az elforgatható görgőtartót (U) két csavar M10*70 + alátétek + önzáró anyák (23) segítségével.
5. Rögzítse az oszlophoz (C) a felső támaszt (N) két csavar M10*80 + ívelt alátétek + önzáró anyák (27) segítségével.
6. Rögzítse a biztosító kézi anyacsavart (Z) a felső támasztékhoz (N) csavar M8*40 + alátétek + önzáró anya(17) segítségével.
7. Helyezze be a görgőt (Y) a felső váz elülső nyílásába (E) és rögzítse csavarokkal M10*80 + alátét + önzáró anya (26) és kiegyenlítő betét (AA) segítségével.
8. Rögzítse a felső váz tartójában (E) és az elfordítható görgőtartóban (U) a görgőket (Y) csavarok M10*50 + alátétek + önzáró anyák (21) segítségével.

3 LÉPÉS



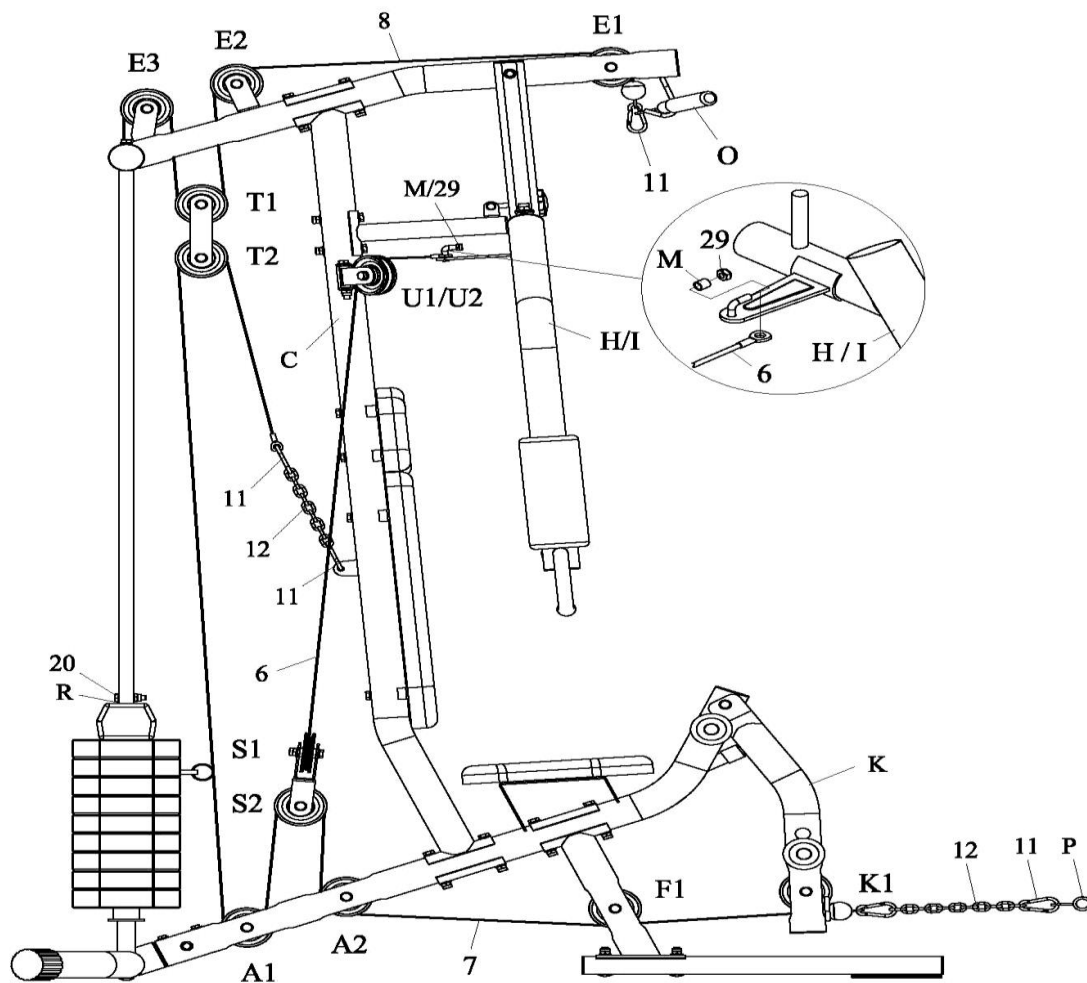
1. Rögzítse a rögzítő kart (G) a felső vázhoz (E) csavar M12*165 + alátét + önzáró anya (13) segítségével.
2. Rögzítse a jobb és bal kart (H és I) a rögzítő karhoz (G) az önzáró anya M12 + nagyfelületű alátét (30) segítségével.
3. Helyezze fel a nagy szivacshengert (4) a jobb és bal karra (H és I).
4. Rögzítse a jobb és bal karhoz (H és I) az egykezes markolatot (Q) két csavar M12*20 + ívelt alátét (19) két csavar M8*35 + ívelt alátét (16) segítségével.

4 LÉPÉS



1. Rögzítse a fő vázhoz (A) az ülést (3) négy csavar M6*16 + alátétek (14) segítségével.
2. Rögzítse az oszlophoz (C) a háttámlát (1) és a fejtámlát (2) négy csavar M8*80 + ívelt alátétek (18) segítségével.
3. Helyezze be a lábnyújtó (K) és főváz (A) furatába a szivacs hengert tartó tengelyt (L).
4. A tengelyre (L) tegye fel a szivacshengert (5).

5 LÉPÉS



HUZAL ÁTCSÚSZTATÁSA

1. Csúsztassa át a végek nélküli huzalt (6):

A huzal egyik végét rögzítse a jobb/bal mozgó karhoz a fémhenger segítségével (M) és az önzáró anyával M8 (29). Csúsztassa át a huzalt az U1 görgőn, majd az S1 görgőn, mely a tartóban van rögzítve (S). A végén vezesse át a huzalt az U2 görgőn a másik mozgó karhoz és rögzítse a vashenger (M) és az önzáró anyá (29) segítségével.

2. Csúsztassa át a rövid huzalt egy véggel (8):

(A huzalt a vég nélküli résznél vezesse át)

Vezesse át a huzalt az E1 és E2 görgőn a felső vázra (E) lefelé a T1 görgő felé, mely a tartóhoz (T) van rögzítve. Vezesse át a huzalt a T1 görgőn, és vezesse felfelé az E3 görgőn, mely a felső vázhoz van rögzítve (E). Fogassa a huzalt az emelőrúdhoz (R) csavar M10*35 + önzáró anyá (20) segítségével.

3. Csúsztassa át a hosszú huzalt egy véggel (7):

4. (A huzalt a vég nélküli résznél vezesse át)

Vezesse át a huzalt a K1 görgőn, mely az első karon van (K), az F1 görgő alatt az alsó támasznál (F), az A2 görgő körül a fő vázon (A), az S2 görgőn át a tartóban (S) és az A1 görgő körül a fő vázon (A). Ezután a huzalt vezesse felfelé a T2 görgőhöz a tartóban (T) és rögzítse a huzalt az oszlophoz (C) a karabíner (11) és lánc (12) segítségével.

A karabíner segítségével rögzítse a huzalhoz (8) a felső kétkezes markolatot (O).

A karabíner segítségével (11) rögzítse a lánc (12) és a huzalhoz (7) az alsó kétkezes markolatot (P).

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

FONTOS:

Az edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon orvosával, melyik lehet a megfelelő edzésprogram Önnek. Az orvosi vizsgálat eredménye alapján állítsa össze edzésprogramját. Az alábbi edzési instrukciók csak egészséges felhasználók számára alkalmas.

Ez a berendezés otthoni használatra alkalmas. Tartsa be a következő utasításokat:

1. Kezdők könnyű súlyokkal kezdjék az edzést.
2. Olyan súllyal kezdje, hogy 15 ismétlést el tudjon vele végezni.
3. Edzéskor lélegezzen rendszeresen. Emeléskor végezzen kilégzést, leengedéskor végezzen belégzést.
4. Minden mozdulata lassú és folyamatos legyen.
5. A gyakorlatokat maximális tartományban végezze, hogy az izmok ne rövidüljenek meg.
6. Háta mindig legyen egyenes tartásban. Hasizmait tartsa megfeszítve az edzés alatt.
 - a. Először a heti edzések számát növelje.
 - b. Növelje az edzések hosszát
 - c. Növelje a terhet

Ajánlás az edzéshez

A fizikai erőnlét fejlesztése érdekében a legjobb edzésprogramok a testépítő és erőnlétet javító tréningek.

Az erőnlét fejlesztése érdekében először könnyebb súlyokkal kezdje az edzést, ezekből végezzen 16-20 ismétlést és ügyeljen a mozgás sebességére.

Ha a testépítés a cél, akkor tanácsos nehezebb súlyokat használni, lassab mozgással.

Idősebbek számára különösen fontos a fokozatos izomépítés az ízületek felesleges leterhelésének elkerülése érdekében.

Edzését egészítse más különböző mozgásformákkal, mint például séta, jogging, kerékpározás, úszás.

Pár hét után érezni és látni fogja a különbséget közérzetében, erőnlétében egyaránt.







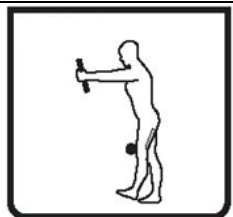

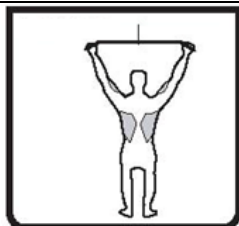
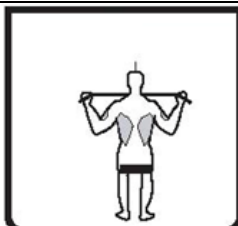
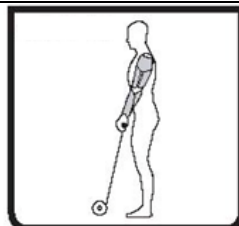

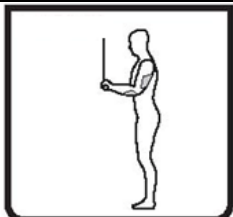
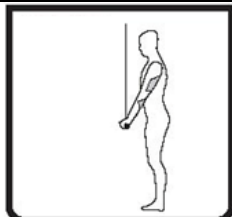
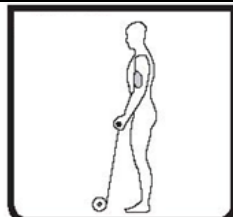

Bemelegítő fázis





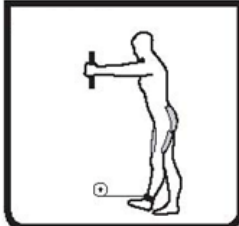





A minőségi edzésprogram magába foglalja az izmok bemelegítését és az izomlazítást. A bemelegítés felkészíti szervezetét a megterhelésre. Az izomlazítás az izomfájdalom megelőzésére szolgál. A következőkben nyújtó gyakorlatokat mutatunk be a bemelegítésre és lazításra. A bemelegítő fázis min. 2-5 percig tartson.

Lazítás

Fejezze be az edzést 5–10 perces nyújtó gyakorlatokkal. A nyújtás növeli az izmok rugalmasságát és segít megelőzni az edzés utáni izomlázatot.

GYAKORLATOK

MELLNYOMÁS (CHEST PRESS)		LÁBNYÚJTÁS (LEG EXTENSION)	
			
KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT	KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT
MELLIZOM ERŐSÍTÉS ÜLVE (SEATED MID ROW)		LÁBHAJLÍTÁS (LEG CURL)	
			
KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT	KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT
FELSŐ KAR HÚZÁSA (LAT PULL DOWN)		ALSÓ KAR HÚZÁSA (UPRIGHT ROW)	
			
KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT	KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT
TRICEPSZNYOMÁS (TRICEPS PUSH DOWN)		BICEPSZ ERŐSÍTÉS (ARM CURL)	
			
KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT	KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT
OLDALSÓ LÁBEMEELÉS		LÁBEMEELÉS KERESZTBE	

(OUTER THIGH)		(INNER THIGH)	
			
KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT	KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT
LÁBRÚGÁS (BACK KICK)		KARNYÚJTÁS (DELTOID RAISE)	
			
KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT	KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT
TÖRZSHAJLÍTÁS (SIDE BEND)			
			
KIINDULÓ POZÍCIÓ	GYAKORLAT		