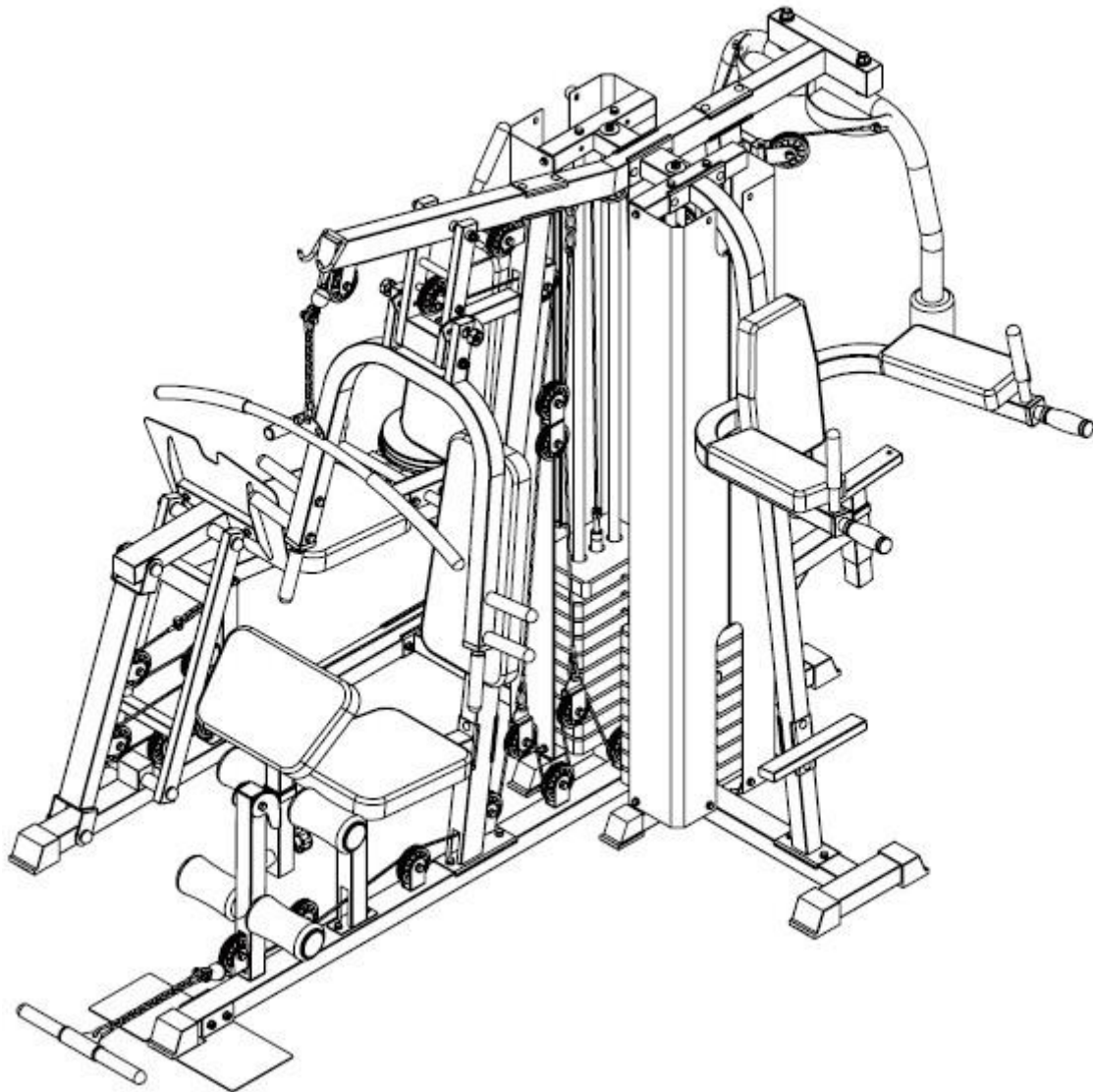




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20764 Edzőtorony inSPORTline Profigym C300



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	7
1.LÉPÉS.....	7
2.LÉPÉS.....	8
3. LÉPÉS.....	9
4. LÉPÉS.....	10
5. LÉPÉS.....	11
6. LÉPÉS.....	12
7. LÉPÉS.....	13
8. LÉPÉS.....	14
9. LÉPÉS.....	15
10. LÉPÉS.....	16
ÚTMUTATÓ A GYAKORLATOKHOZ.....	16
KARBANTARTÁS.....	18
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	18

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Köszönjük, hogy termékünket választotta. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Kérdés esetén forduljon szakszervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze hogy az összes alkatrész megvan e, valamint azok 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 a felhasználó sérülésének elkerülése érdekében. Ha a készülék nem működik megfelelően, sérülés vagy kopás jeleit mutatja, azonnal hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Konzultáljon orvosával, mielőtt edzeni kezdene.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Mindig végezzen bemelegítő edzést az edzésprogram megkezdése előtt.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- Helyezze a készüléket sima, tiszta, száraz felületre. Tartson biztonságos távolságot más tárgyaktól (min 0,6 m).
- Ne használja a szabadban.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Minden gyakorlat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva. Ne használja a terméket, ha sérült.
- Kondíciójának megfelelően állítsa össze edzésprogramját, ne erőltesse meg magát. Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét, ügyeljen az egyenletes légzésre.
- Eddzen megfelelően. A nagy terhelések egészségügyi komplikációkhoz vezethetnek.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó részekről. Vegyen fel megfelelő sportruházatot, beleértve a sportcipőt is.
- Vigyázzon egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanez ajánlott hosszabb edzésszünet után is. Az idő múlásával intenzívebb tempó mellett edzhet.
- A helytelen gyakorlat vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérüléseket vagy a termék károsodását okozhatja. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakszervizhez vagy a kereskedőhöz.
- Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
- Ügyeljen teste jelzéseire. Bármilyen rosszullet esetén forduljon kezelőorvosához.
- **Kategória:** H – otthoni használatra
- **Maximális felhasználói súly:** 150 kg
- **Súlyok:** 2x60 kg

ALKATRÉS Z LISTA

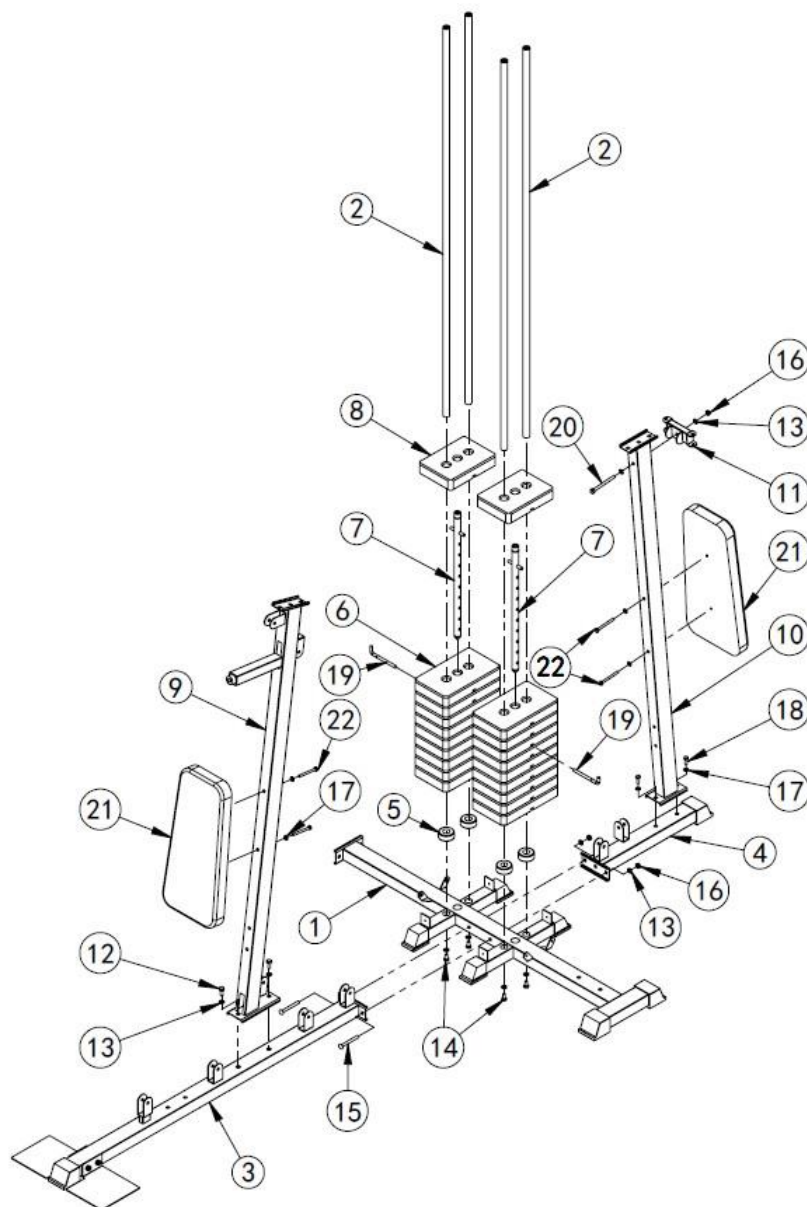
No.	név	specifikáció	db
1	Alap váz		1
2	Vezető rúd		4
3	Alsó elülső keret		1
4	Hátsó keret		1
5	Gumi betét	ø60xø58xø26x25	4
6	Súly	4,5 kg	18
7	Súlyválasztó rúd	45 kg	2
8	Felső súly lemez	3,5 kg	2
9	Függőleges keret - elülső		1
10	Függőleges keret - hátsó		1
11	Csiga tartó		1
12	Hatszögcsavar	M10x25	6
13	Alátét	ø10	114
14	Hatszögcsavar	M10x20	8
15	Csavar	M10x90	14
16	Anyá	M10	66
17	Alátét	ø8	42
18	Hatszögcsavar	M8x25	8
19	Csapszeg	ø10x120	2
20	Hatszögcsavar	M10x110	1
21	Háttámla		3
22	Hatszögcsavar	M8x85	7
23	Felső keret		1
24	Vezető rúd felső kerete		2
25	Üléstartó rúd		1
26	Ülésrúd		1
27	Kar tartó		1
28	Kar		1
29	Lábfelrúgó keret		1
30	Tartó		1
31	Jobb kar		1
32	Bal kar		1
33	Kis fogantyúk		4
34	Lemez		5
35	Lemez		3

36	Anya	M8	2
37	Hatszögcsavar	M8x65	7
38	Tengely láb felrúgó kerethez		1
39	Hatszögcsavar	M10x20	4
40	Hatszögcsavar	M12x25	10
41	Anya	ø12	144
42	Csavar	M10x70	10
43	Nagy alátét	ø25x ø16,5 ø2,0	2
44	Anya	M16	2
45	Kétfejű csavar	M10x ø15,8x262	1
46	Kétfejű csavar	M10x ø15,8x262	1
47	Ülés		2
48	Háttámla		1
49	Hatszögcsavar	M8x20	14
50	Hajlított váz		1
51	Lábtartó		1
52	Jobb fogantyú		1
53	Bal fogantyú		1
54	Üléstartó rúd		1
55	Ülésrúd		1
56	Fogantyúk		2
57	Kartámla	350x150x50	2
58	Kartámla	400x220x50	1
59	Hatszögcsavar	M8x80	2
60	Alap váz		1
61	Ülésrúd támasz		1
62	Lábtartó rúdtámasz		1
63	Ülésrúd		1
64	Váz		1
65	Váz kormányal		1
66	Hátsó csatlakozókeret		1
67	Elülső csatlakozó keret		1
68	Lábtámasz tartó		1
69	Lábtartó		1
70	A háttámla tartóváz		1
71	Bal fogantyú		1
72	Jobb fogantyú		1
73	Tengely	M12x ø20x174	2

74	Tengely	M12x \varnothing 20x87	2
75	Hatszögcsavar	M12x40	4
76	Hatszögcsavar	M10x70	2
77	Hatszögcsavar	M8x40	2
78	Végzáró	M12	8
79	Csiga	\varnothing 92	28
80	Csiga keret		1
81	Hatszögcsavar	M10x45	27
82	Csiga tengely	M10x180	1
83	Kábel	2680 mm	1
84	Horog		4
85	7 szakaszos lánc		1
86	Nagy kormány		1
87	Háromszög lemez		2
88	Kábel	1025 mm	1
89	Szíjtárcsa váz		2
90	Kábel	4980 mm	1
91	9 szakaszos lánc		1
92	Fogantyú		1
93	Kábel	2450 mm	1
94	Szíjtárcsa váz		1
95	Csiga tartó		2
96	4 szakaszos lánc		1
97	Kábel	7000 mm	1
98	Bal burkolat		2
99	Jobb burkolat		2
100	Habszivacs görgő tengely		2
101	Habszivacs görgő		4
102	Végzáró		4

ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS



Csatlakoztassa a vezetőrudakat (2) az alaphoz (1) 4x csavarral (14) és 4x alátéttel (13).

Csatlakoztassa a keretet (3) és a keretet (4) a kereten (1) keresztül 2 x csavarral (15), alátétekkel (13) és anyákkal (16).

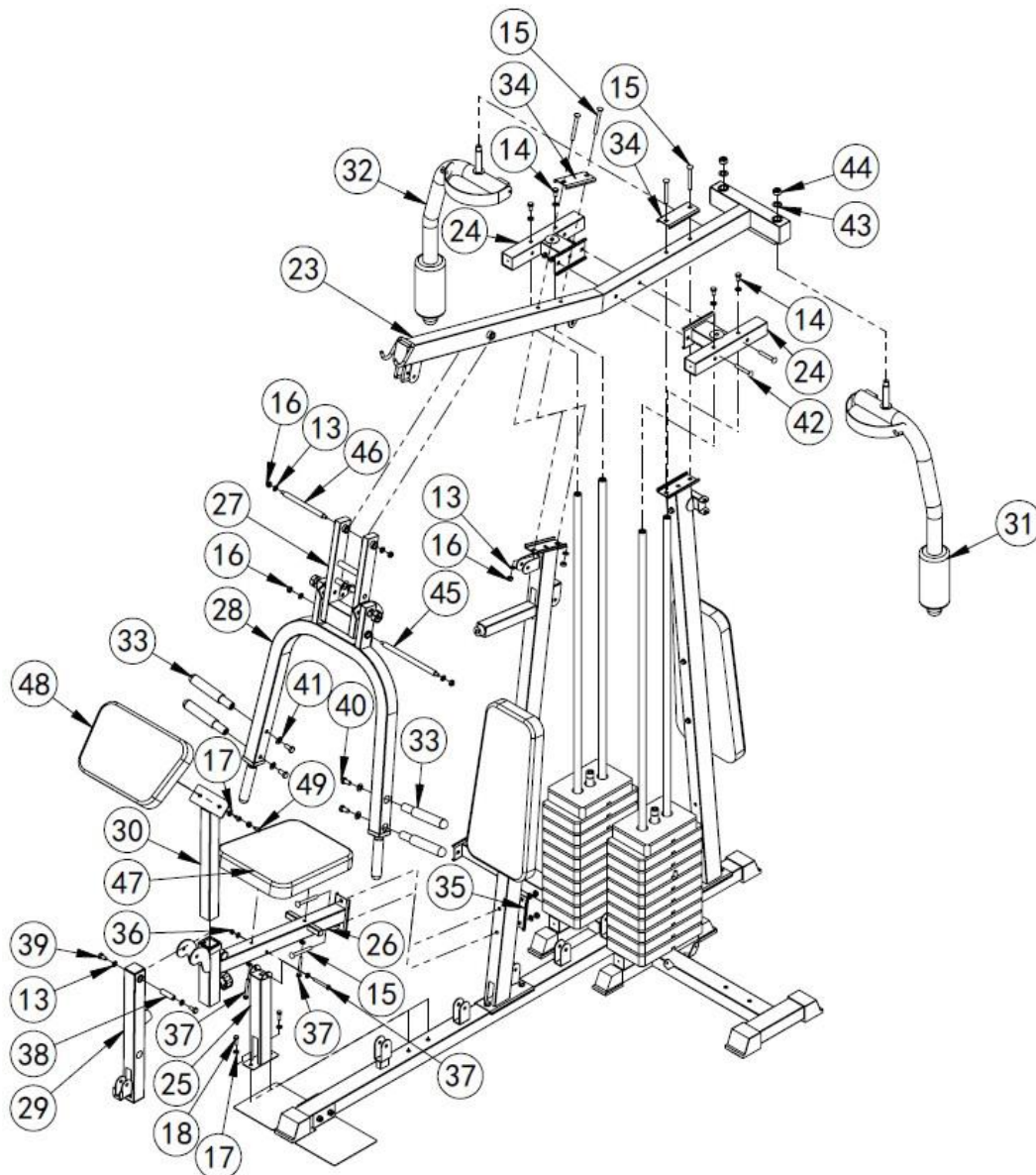
Csúsztassa a súlyokat az ábra szerint. Először helyezze be a gumipárnákat (5), majd a súlyokat (6) a súlyválasztó rúddal (7), és tegye rá a súly felső részét (8). A csapszeg (19) segítségével válassza ki a terhelést.

Rögzítse a függőleges keretet (9) a kerethez (3) csavarokkal (12) és alátétekkel (13). Rögzítse a támaszt (21) a függőleges kerethez (9) a csavarokkal (22) és az alátétekkel (17).

Rögzítse a függőleges keretet (10) a kerethez (4) csavarokkal (18) és alátétekkel (17). Csatlakoztassa a támaszt (21) a kerethez (10) csavarokkal (22) és alátétekkel (17).

Csavarokkal (20), alátétekkel (13) és anyával (16) rögzítse a tárcsa tartóját (11) a kerethez (10).

2. LÉPÉS



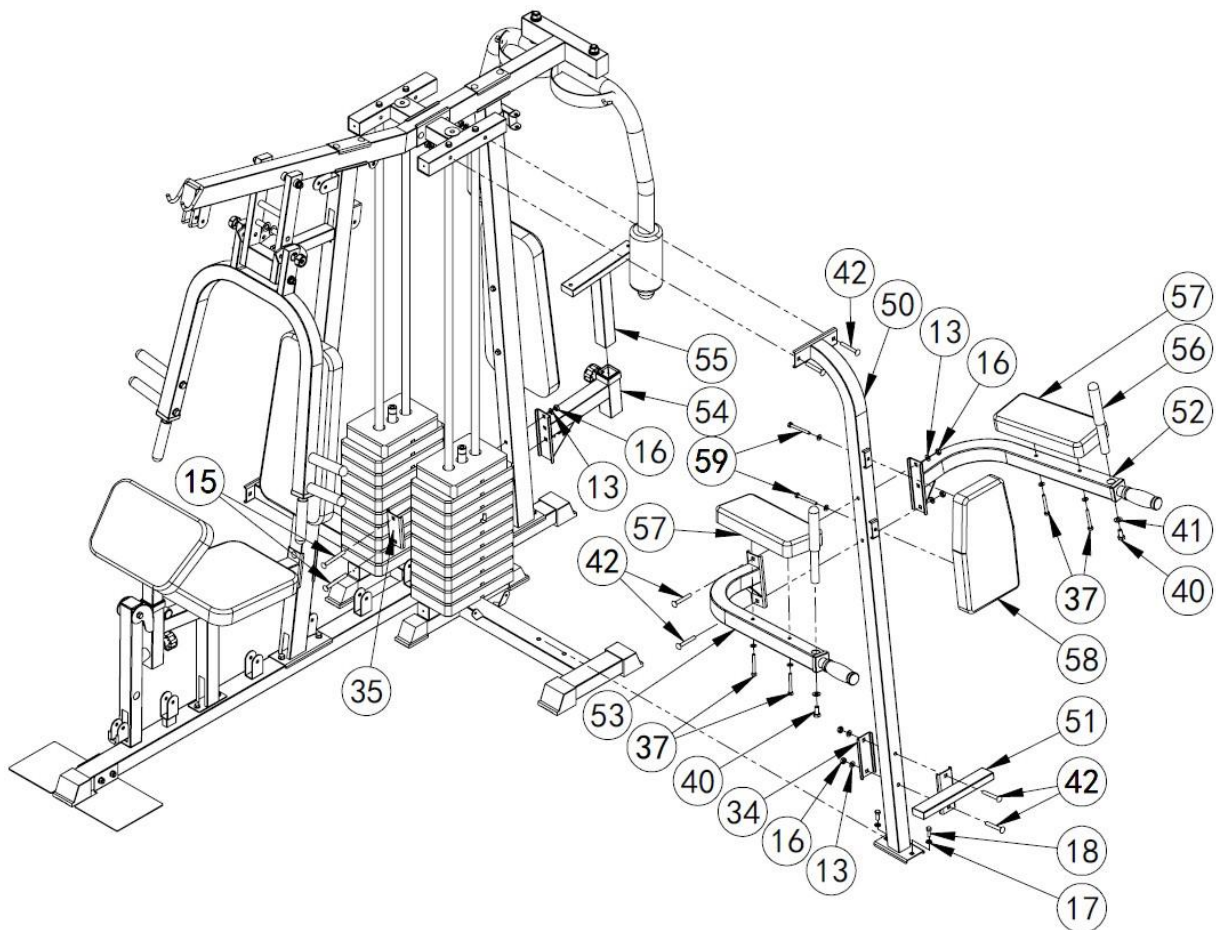
Rögzítse a keretet (24) a kerethez (23) 2x csavarral (42), 2x alátéttel (13) és 2x anyával (16). Ezután rögzítse a keretet (23) a keretekhez (9 és 10) 4x csavarokkal (15), 4x alátétekkel (13), 4x anyákkal (16) és 2x lemezekkel (34). Csatlakoztassa a keretet (24) a vezetőrudakhoz (2) négyszeres csavarokkal (14) és négyszeres alátétekkel (13). Csatlakoztassa a jobb és a bal karot (31 és 32) a kerethez (23) 2 x alátéttel (43) és 2 anyával (44).

Rögzítse a fogantyúkat (33) a karhoz (28) 4x csavarral (40) és 4x alátéttel (41). Ezután csatlakoztassa a kart (28) és a kartámaszt (27) a csavarokkal (45), 2x alátéttel (13) és 2x anyával (16). Ezután rögzítse a szerkezetet (28 + 27) a kartámaszra (27), majd csatlakoztassa a felső kerethez (23) a csavarral (46), 2x alátéttel (13), 2x anyával (16).

Csatlakoztassa az ülőrúd tartóját (25) az elülső alapkerethez (3) a csavarral (18) és 2x alátéttel (17). Rögzítse az ülésrudat (26) a kerethez (9) a lemezzel (35), 2x csavarral (15), 2x alátéttel (13) és 2x anyával (16). Ezután rögzítse a nyeregrudat (26) a nyeregrúd tartójához (25) a csavarral (37), 2x alátéttel (17) és 1x anyával (36). Végül rögzítse az ülést (47) az ülőrúdhhoz (26) 2x csavarral (37) és alátéttel (17).

Rögzítse a láb felrúgó keretet (29) az ülőrúdhhoz (26) a csavarral (39), 2x alátéttel (13) és a tengellyel (38). Távolítsa el az ülőrúdhhoz (26) rögzített rudat (30). Rögzítse a támaszt (48) a rúdhhoz (30) 2x csavarral (49) és 2x alátéttel (17). Ezután helyezze vissza a rudat és rögzítse az ülőrúdhhoz.

3. LÉPÉS



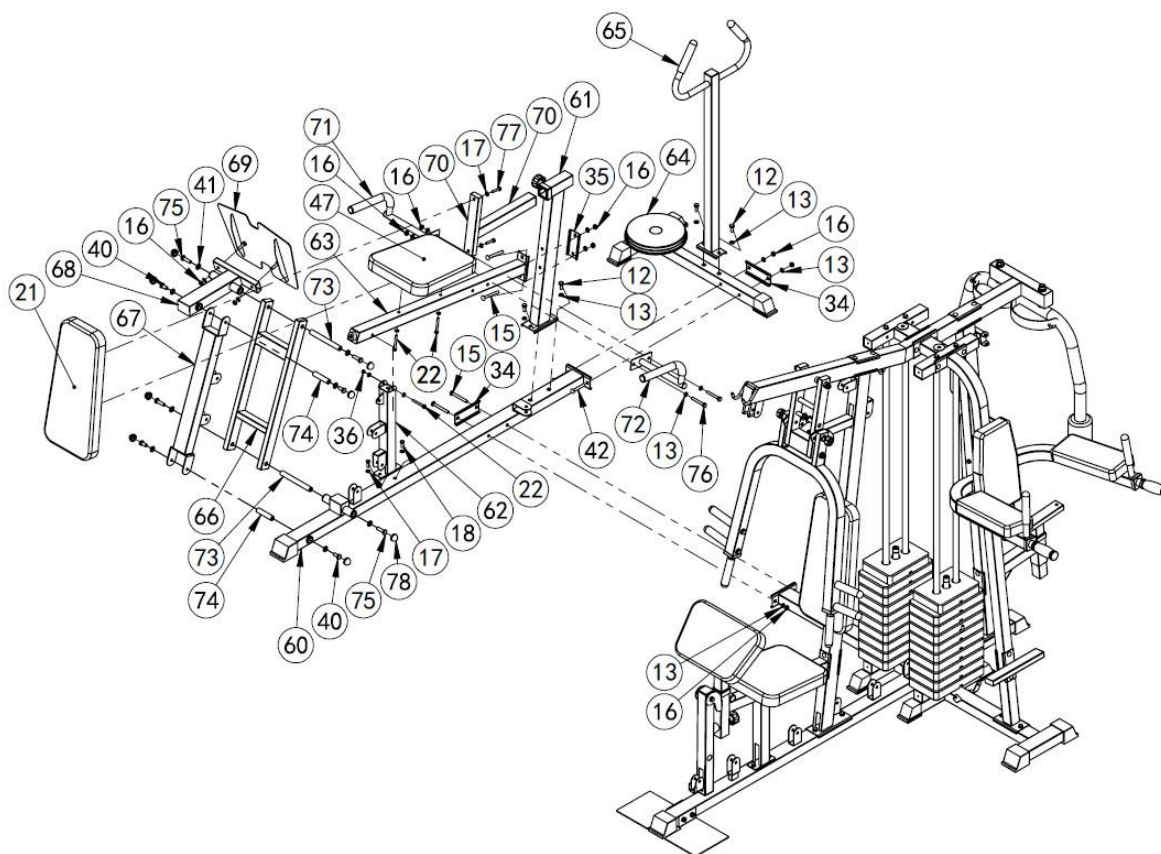
Csatlakoztassa a hajlított keretet (50) az alaphoz(1) 2x csavarral (18), 2x alátéttel (17). A felső részen rögzítse a hajlított keretet (50) a kerethez (24) 2x csavarral (42), 2x alátéttel (13) és 2x anyával (16).

Rögzítse a jobb és a bal kapaszkodót (52 és 53) a hajlított kerethez (50) 2x csavarral, 2x alátéttel (13) és 2x anyával (16). Rögzítse a fogantyúkat (56) a kapaszkodókhoz (52 és 53) 2x csavarral (40) és 2x alátéttel (41). Rögzítse a kartámaszokat (57) a fogantyúkhöz (52 és 53) 4x csavarral (37), 8x alátéttel (17).

Rögzítse a lábtartót (51) a kerethez (50) 2x csavarral (42), lemezzel (34), 2x alátéttel (13) és 2x anyával (16). Csatlakoztassa a fejtámlát (58) a kerethez (50) 2x csavarral (59) és 2x alátéttel (17).

Csatlakoztassa a nyeregoszlop tartóját (54) a hátsó kerethez (10) 2x csavarral (15), lemezzel (35), 2x alátéttel (13) és 2x anyával (16). Csúsztassa és rögzítse az ülésoszlopot (55) az ülőrúd tartójába (54).

4. LÉPÉS



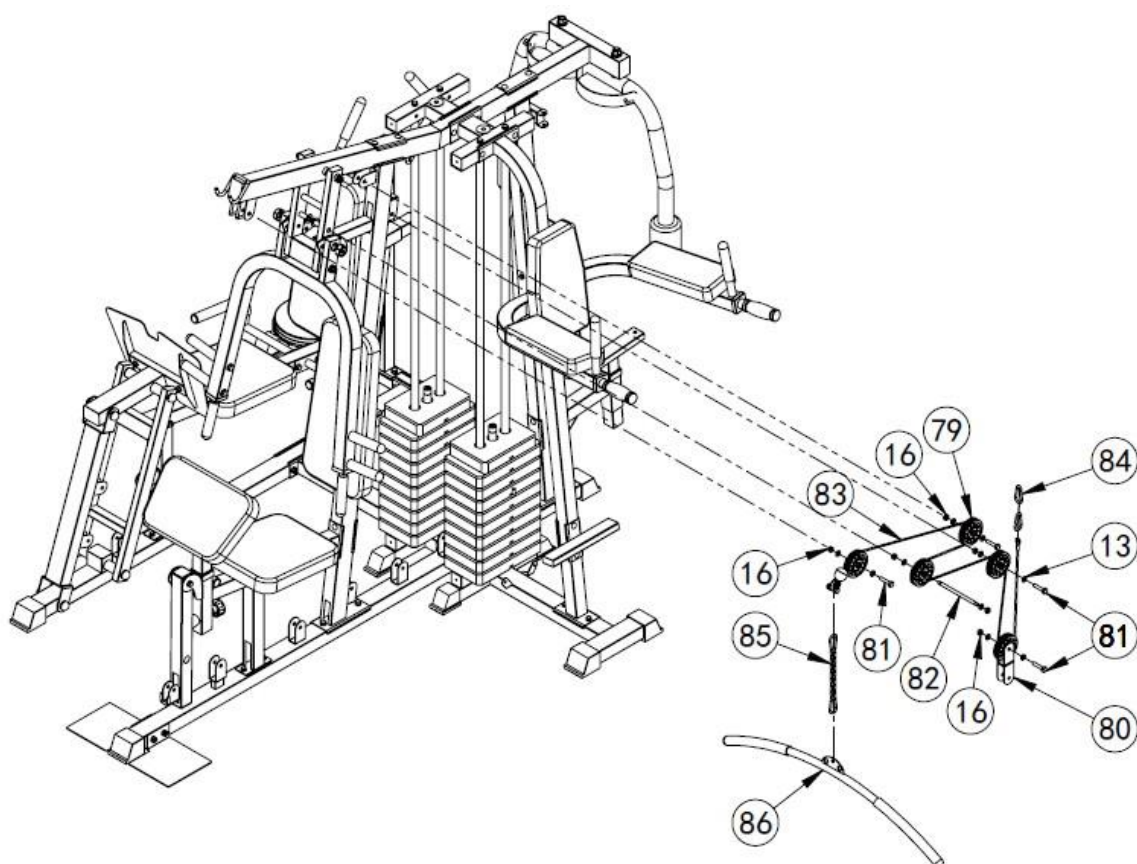
Rögzítse a keretet (60) az alaphoz (1) 2x csavarral (15), lemezzel (34), 2x alátéttel (13) és 2x anyával (16).

Csatlakoztassa a lábtartót (62) a kerethez (60) 2x csavarral (18) és 2x alátéttel (17). Csatlakoztassa az ülésoszlop tartóját (61) a kerethez (60) 2x csavarral (12) és 2x alátéttel (13). Csatlakoztassa az üléstartót (63) a nyeregtartó konzolhoz (61) 2x csavarral (15), lemezzel (35), 2x alátéttel (13) és 2x anyával. Rögzítse a fogantyúkat (71 és 72) az ülésrúdhoz (63) 2x csavarral (76), 4x alátéttel (13) és 2x anyával (16). Csúsztassa a fejtámla rudat (70) az ülésoszlop tartójába (61), és rögzítse a fejtámlát (21) a fejtámla rúdhoz (70) 2x csavarral (77), 2x alátéttel (17). A csavarokkal (22) és 2x alátéttel (17) rögzítse az ülést (47) a nyeregoszlophoz (63).

Rögzítse a keretet (67) a kerethez (60) 2x csavarral (40), 2x alátéttel (41), tengelyekkel (74), 2x fekete végzáróval (78). Rögzítse a lábtartót (68) a kerethez (67) 2x csavarral (40), 2x alátéttel (41), tengellyel (74) és 2x kapcsokkal (78). Rögzítse a keretet (66) a kerethez (68) 2x csavarral (75), 2x alátéttel (41), tengellyel (73) és 2x kapcsokkal (78). Rögzítse a keretet (66) a kerethez (60) 2x csavarral (75), 2x alátéttel (41), tengelyekkel (73) és 2x végzáróval (78). Rögzítse a lábtartót (69) a tartóhoz (68) 2x alátéttel (13) és 2x anyával (16).

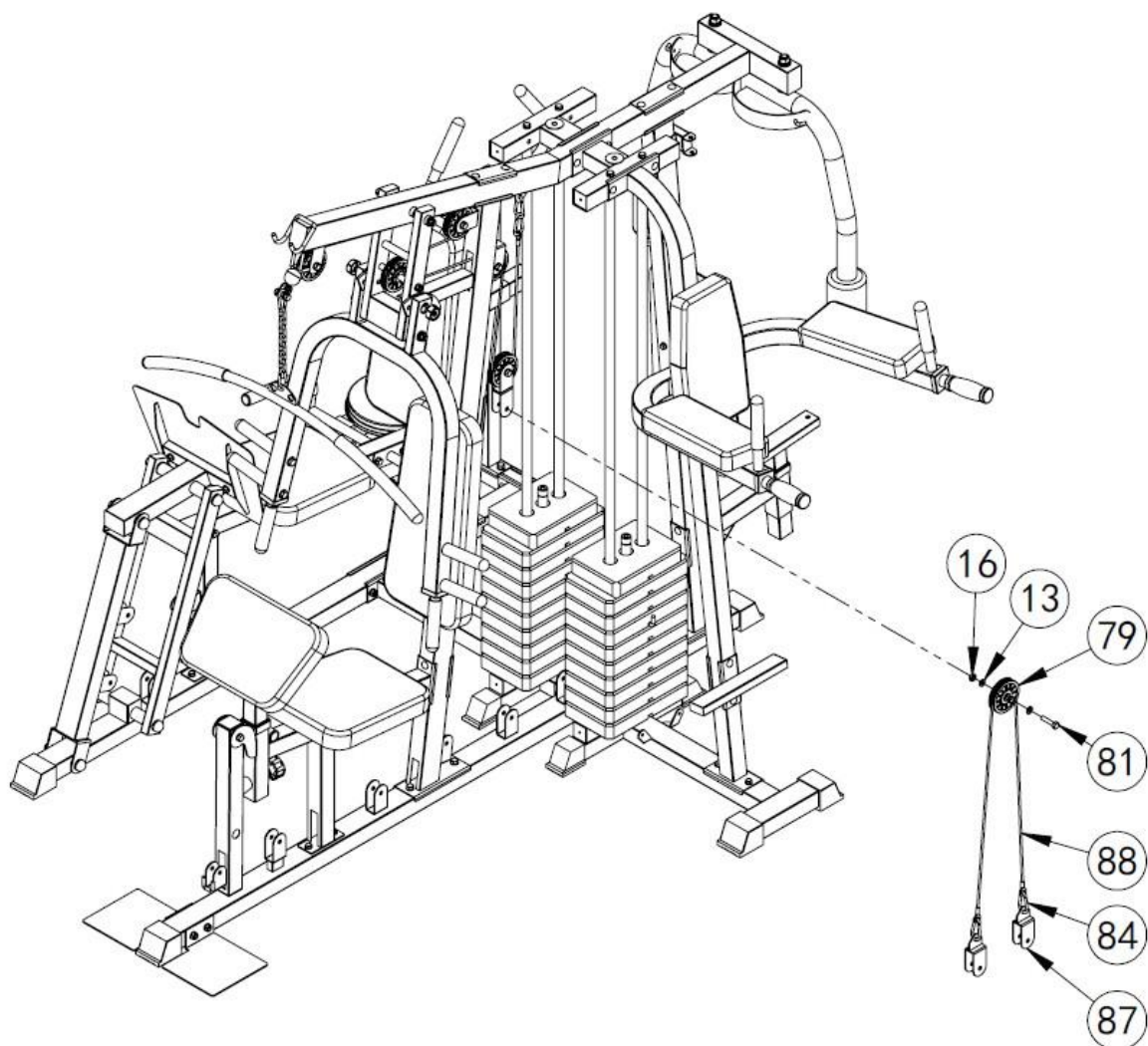
Csatlakoztassa a forgótárcsás keretet (64) a kerethez (60) 2x csavarral (42), lemezzel (34), 2x alátéttel (13) és 2x anyával (16). Rögzítse a fogantyúkat (65) a forgótárcsás kerethez (64) 2x csavarral (12) és 2x alátéttel (13).

5. LÉPÉS



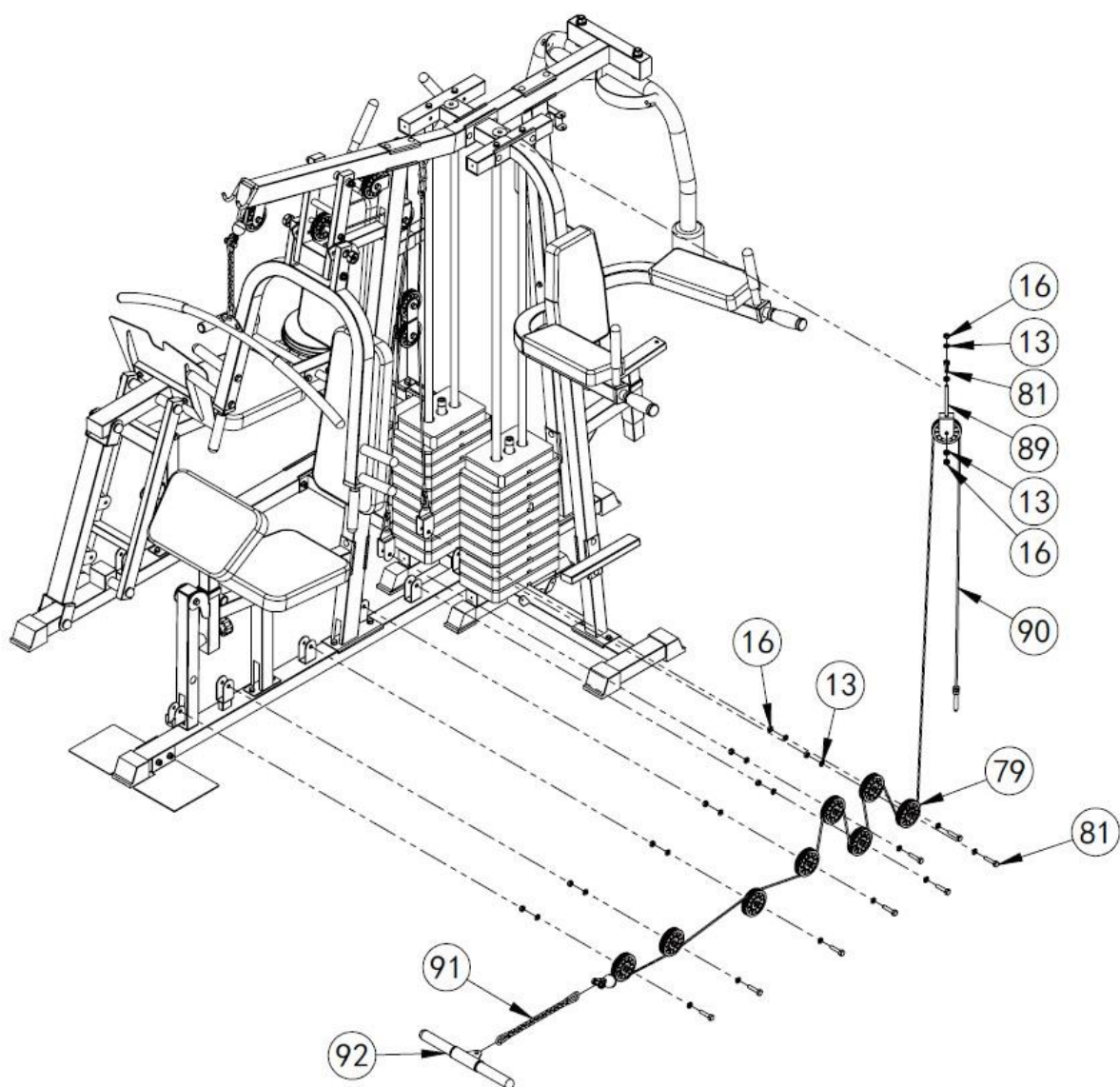
Csatlakoztasson 5x csigát (79) 4x csavarral (81), 10x alátéttel (13), 6x anyával (16), 1x tárcskerettel (80) és tengellyel (82) az ábra szerint. Húzza meg a kábelt (83) a tárcsák között az ábra szerint. Csatlakoztassa a kábelt (83) a vázhoz az egyik végén a karabinerrel (84), a gömb végén pedig a karabinerrel (84), a láncsal (85) és a fogantyúkkal (86).

6. LÉPÉS



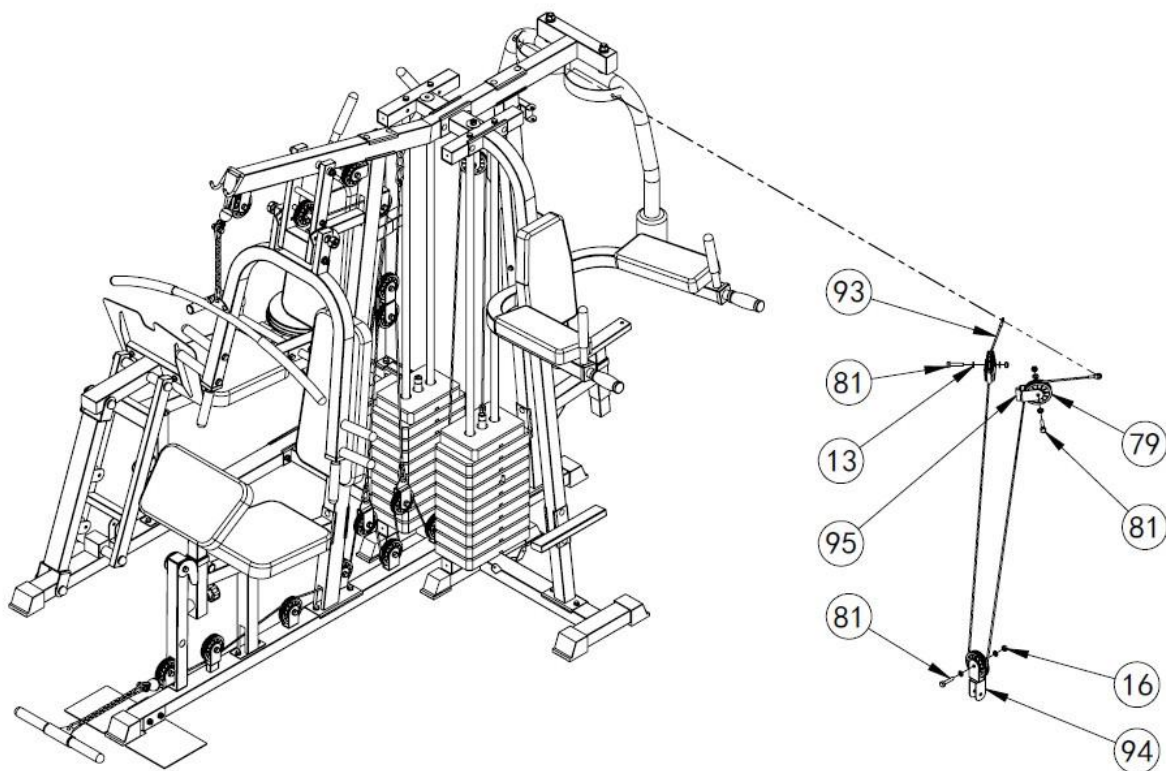
Az ábrán látható módon rögzítse a tárcsát (79) a csavarral (81), 2x alátéttel (13) és az anyával (16).
Fűzze be a kábelt (88) és rögzítse a háromszög alakú kapcsokat (87) a karabinerrel (84).

7. LÉPÉS



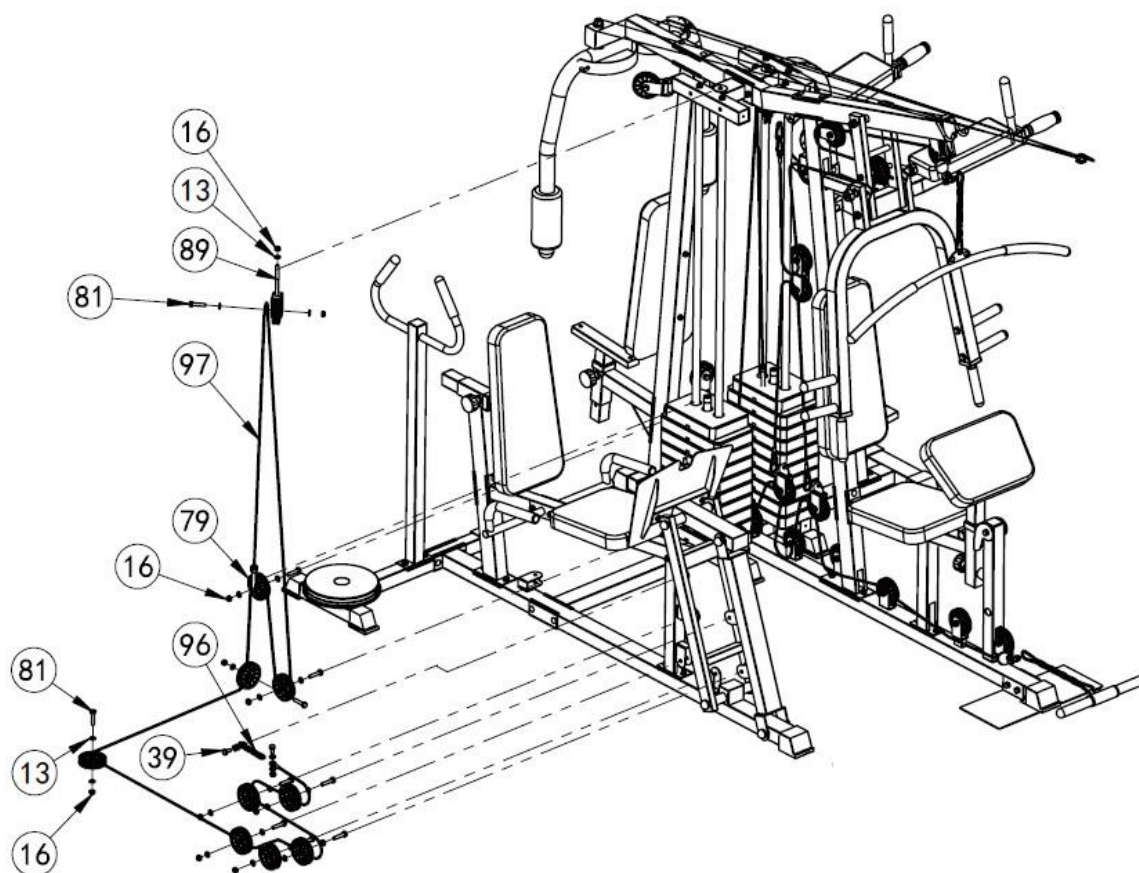
Rögzítse a tárcsákat (79) a kerethez 9x csavarral (81), 19x alátéttel (13), 9x anyával (16) és a tárcsa kerettel (89) az ábra szerint. Vezesse a kábelt (90) az ábra szerint, és rögzítse a láncot (91), valamint a fogantyút (92) a gömb végéhez.

8. LÉPÉS



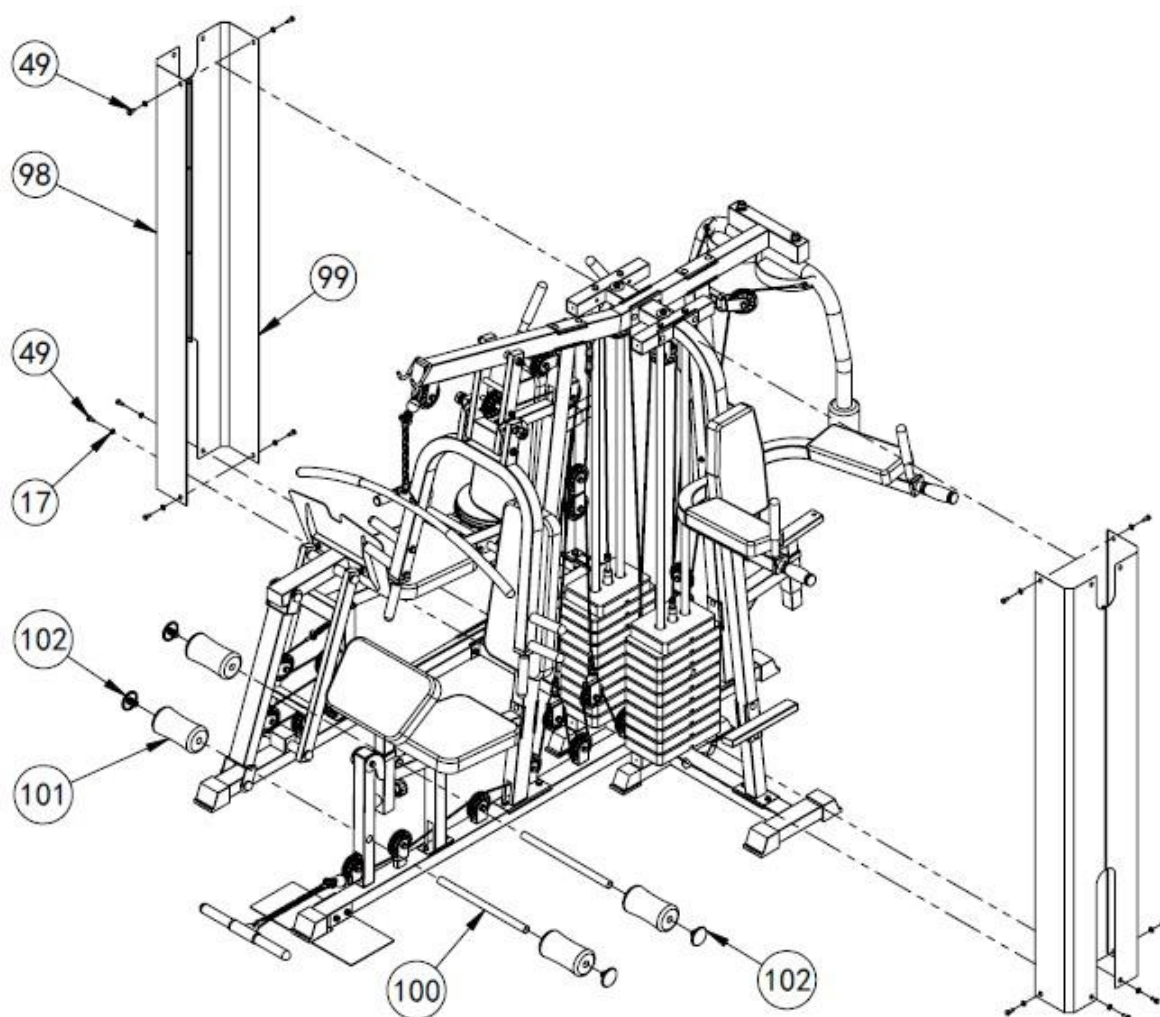
Csatlakoztassa a szíjtárcsákat (79) 3x csavarral (81), 6x alátéttel (13), 3x anyával (16) és tárcsa konzollal (94 és 95) az ábra szerint. Vezesse a kábelt (93) az ábra szerint.

9. LÉPÉS



Rögzítse a tárcsákat (79) 10x csavarral (81), 25x alátéttel (13), 13x anyával (16) és egy tárcsatartóval (89). Csatlakoztassa a kábelt (97) 2x csavarral (93) és a láncot (96) az ábra szerint.

10. LÉPÉS



Rögzítse a jobb és a bal burkolatot (98, 99) a kerethez 12x csavarokkal (49) és 12x alátéttel (17). Csatlakoztasson 2x habzivacs görgőt (100) és 4x habzivacs görgőt (101) és 4x végzárót (102) a rudakhoz.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

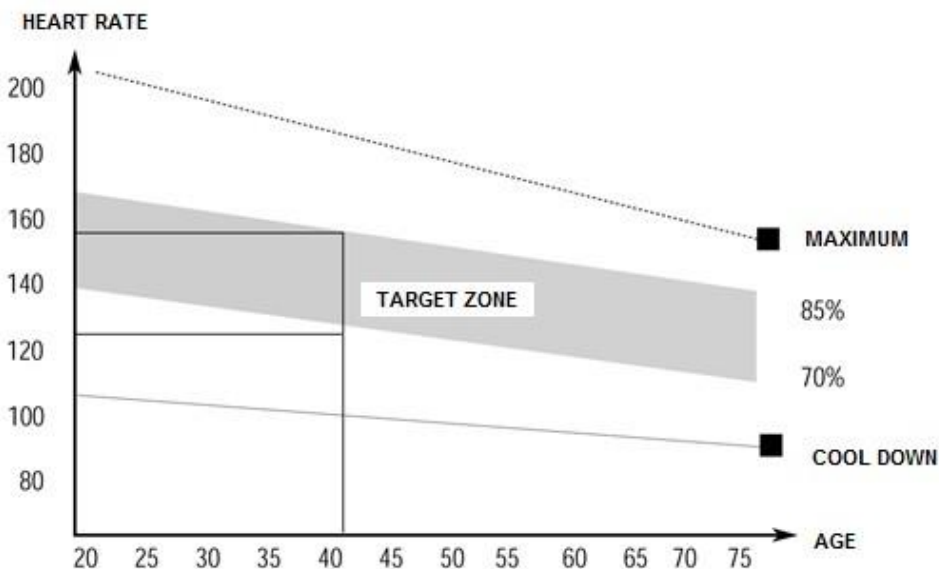
BEMELEGÍTÉS

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.



1. 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, csak lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitness 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 tisztítószerrel. 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.