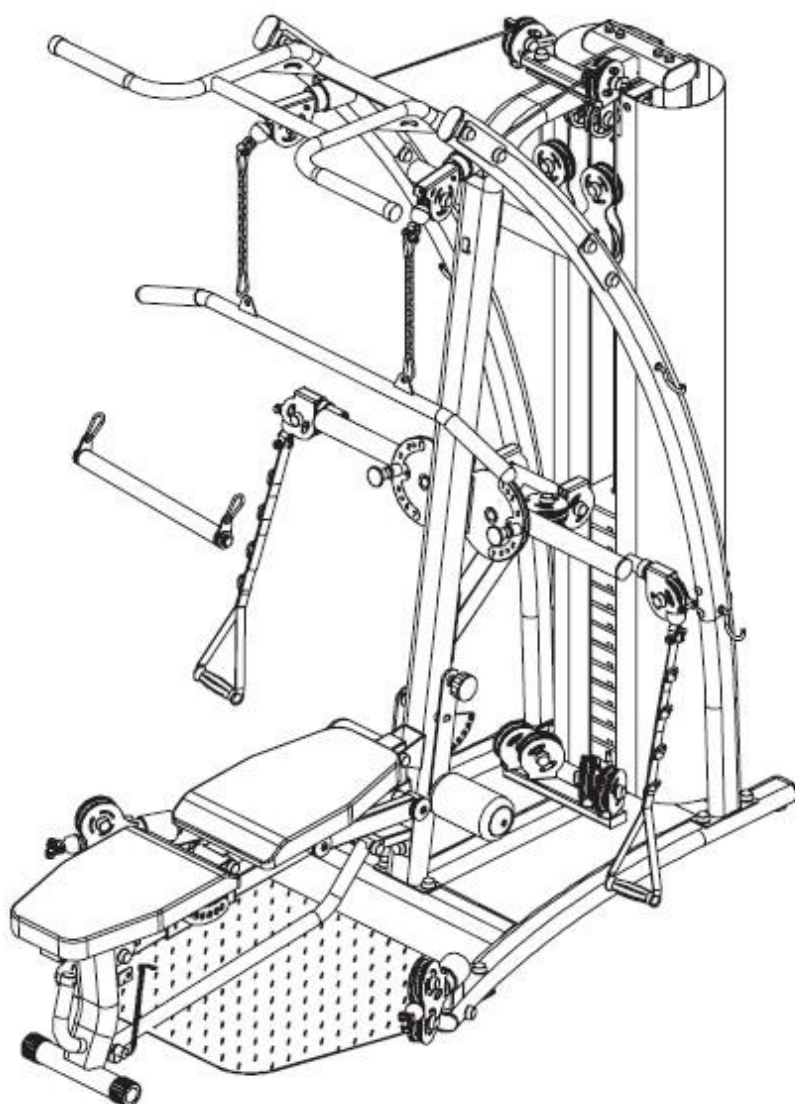




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 20787 Fitness torony inSPORTline Profigym C200**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK.....	6
ÖSSZESZERELÉS.....	7
1.LÉPÉS.....	7
2.LÉPÉS.....	8
3. LÉPÉS.....	10
4. LÉPÉS.....	12
5. LÉPÉS.....	13
6. LÉPÉS.....	14
7. LÉPÉS.....	16
8. LÉPÉS.....	17
9. LÉPÉS.....	18
10. LÉPÉS.....	19
11. LÉPÉS.....	20
12. LÉPÉS.....	21
13. LÉPÉS.....	22
14. LÉPÉS.....	23
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	24
KARBANTARTÁS.....	25
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	25

## 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 alkalmas
- **Maximális felhasználói súly:** 150 kg

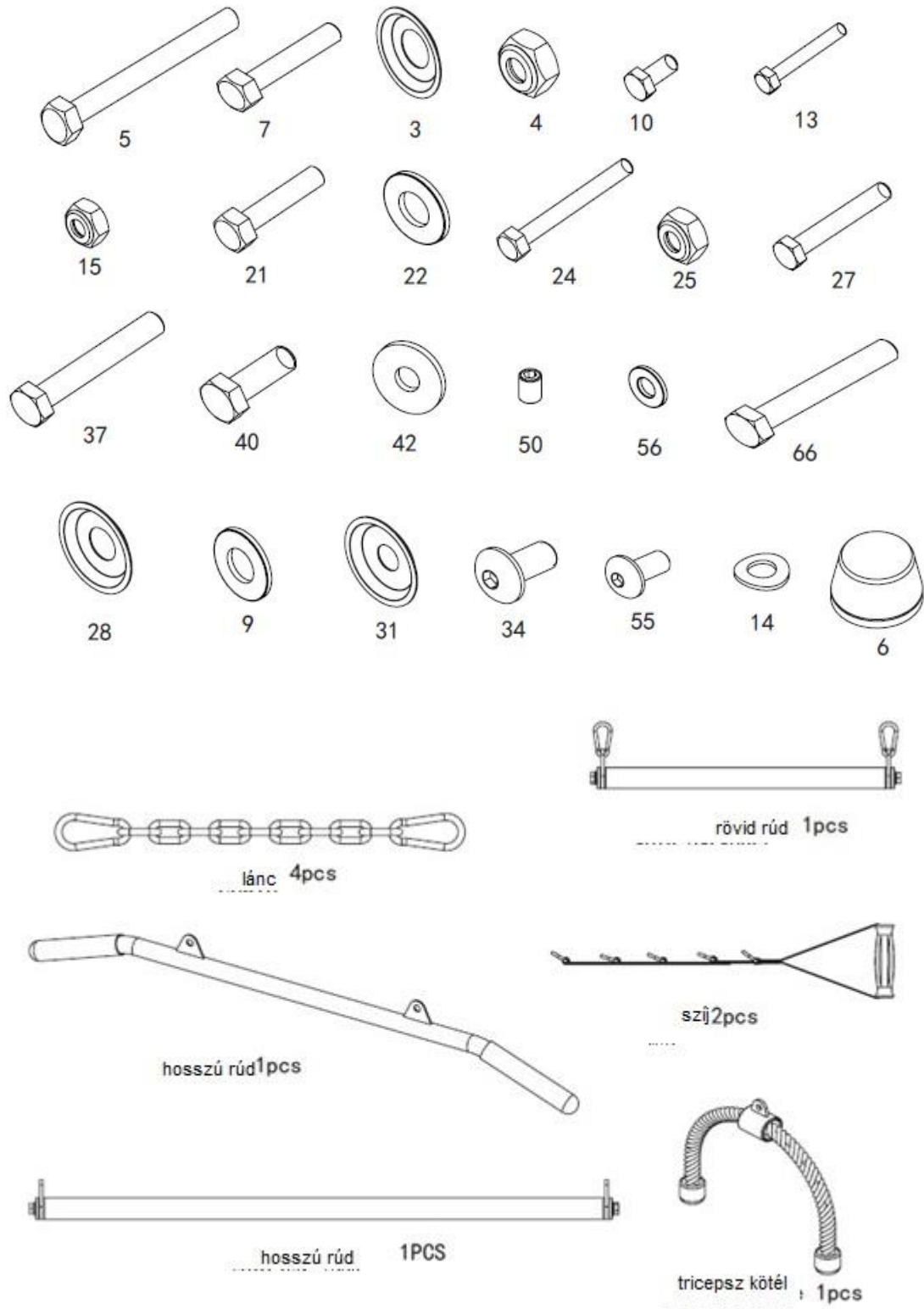
## ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	specifikáció	db
1	Alap		1
2	Láblemez		1
3	Alátét	Φ12	44
4	Anya	M12	18
5	Hatszögcsavar	M12x100	2
6	Végzáró		64
7	Hatszögcsavar	M12x55	2
8	Vezető rúd		2
9	Lapos alátét	Φ10	8
10	Hatszögcsavar	M10x20	4
11	Súly		19
12	Szíjtárcsa váz		1
13	Hatszögcsavar	M8x40	2
14	íves alátét	Φ8	4
15	Anya	M8	6
16	Gumipárna	Φ60xΦ26x42	2
17	Súlyválasztó csapszeg		1
18	Választó rúd		1
19	Mágneses csapszeg	Φ10x100	1
20	Felső keret		1
21	Hatszögcsavar	M12x45	6
22	Lapos alátét	Φ12	6
23	Burkolat tartó		1
24	Hatszögcsavar	M10x70	5
25	Anya	M10	11
26	Felső szíjtárcsa váz		1
27	Hatszögcsavar	M10x60	2
28	Alátét	Φ10	24
29	Váz - bal		1
30	Váz - jobb		1
31	Alátét	Φ8	4
32	Horgok		4
33	Csatlakozó keret		2
34	Csavar	M10x20	15
35	Csatlakozó lemez		1

36	Húzódzkodó		1
37	Hatszögcsavar	M12x65	8
38	Megerősítő lemez	t4.0x50x160	4
39	Csatlakozó keret		1
40	Hatszögcsavar	M12x30	8
41	Butterfly arm - bal		1
42	Nagy alátét	Φ10	3
43	Butterfly arm- jobb		1
44	Csiga tartó		1
45	Butterfly arm lemez		1
46	Szíjtárcsa váz		2
47	Lábprés keret		1
48	Lábprés keret		1
49	ütköző		2
50	Csavar	M8x10	4
51	Kábel		1
52	Csiga tartó		2
53	Kábel		2
54	Jobb burkolat		1
55	Csavar	M8x16	8
56	Alátét	Φ8	8
57	Bal burkolat		1
58	Ülés		1
59	Ülés lemez váz		1
60	Ülés lemez		1
61	Tengely	Φ12x128	2
62	Háttámla		1
63	Háttámla támasz		2
64	Végzáró		4
65	Csatlakozó keret		1
66	Hatszögcsavar	M12x75	2
67	Tengely	Φ15.9x76.5	1
68	Elülső gerenda		1
69	Csavar	M10*65	2
70	Lánc		4
71	Hosszú rúd		1
72	Rövid rúd		1
73	Szíj		2

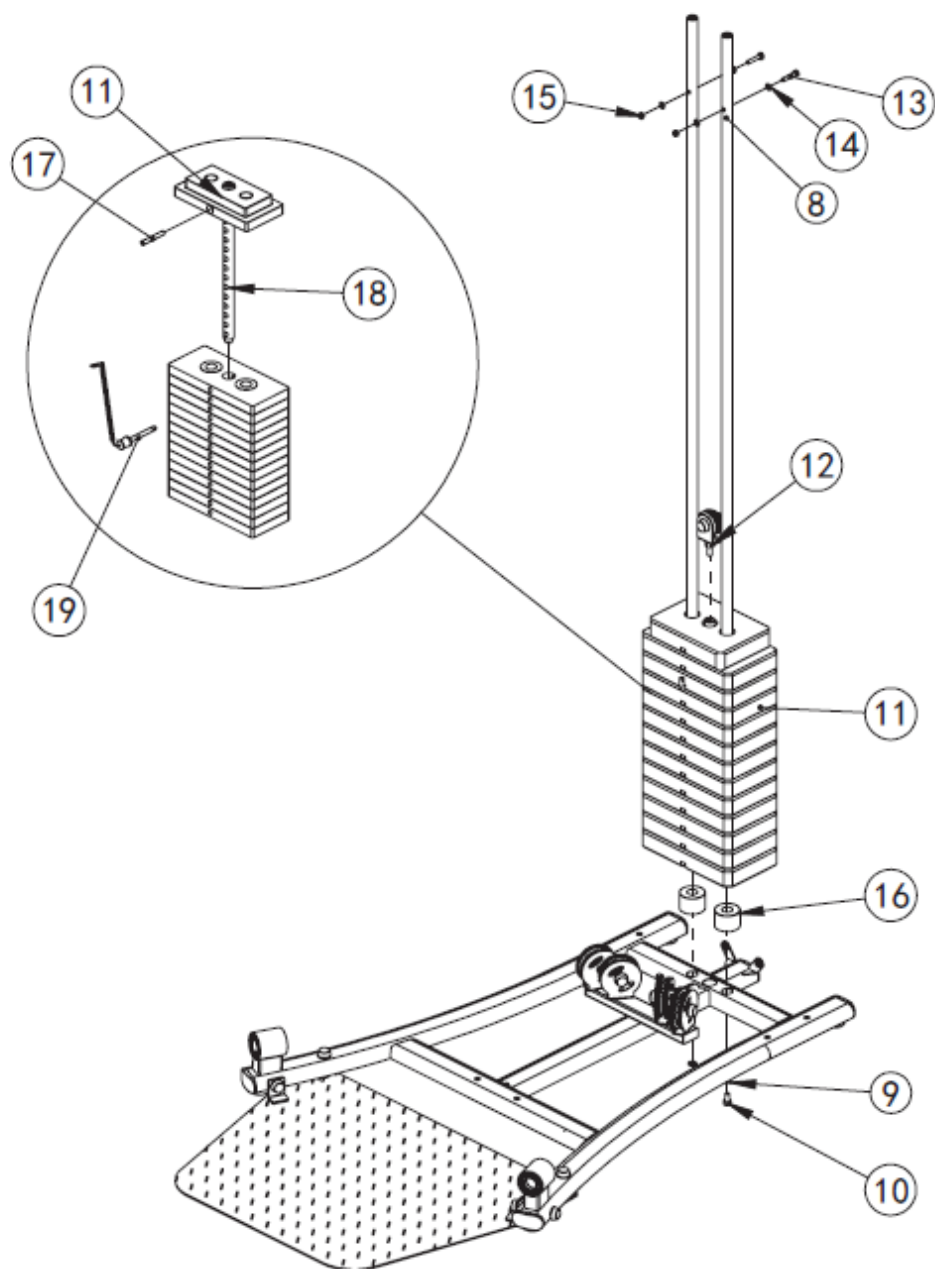
74	Hosszú rúd		1
75	Tricepsz kötél		1

### ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

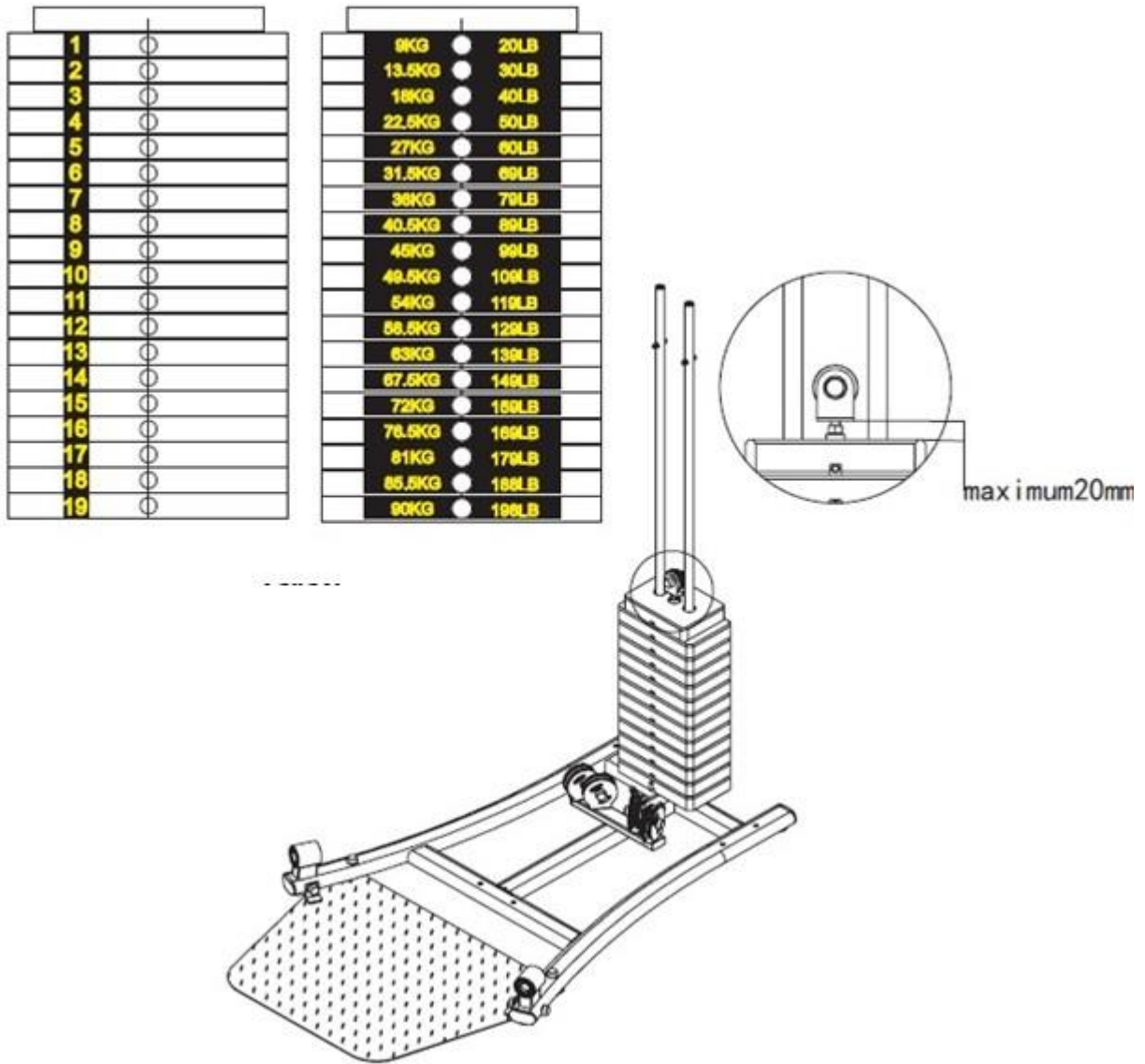




## 2. LÉPÉS







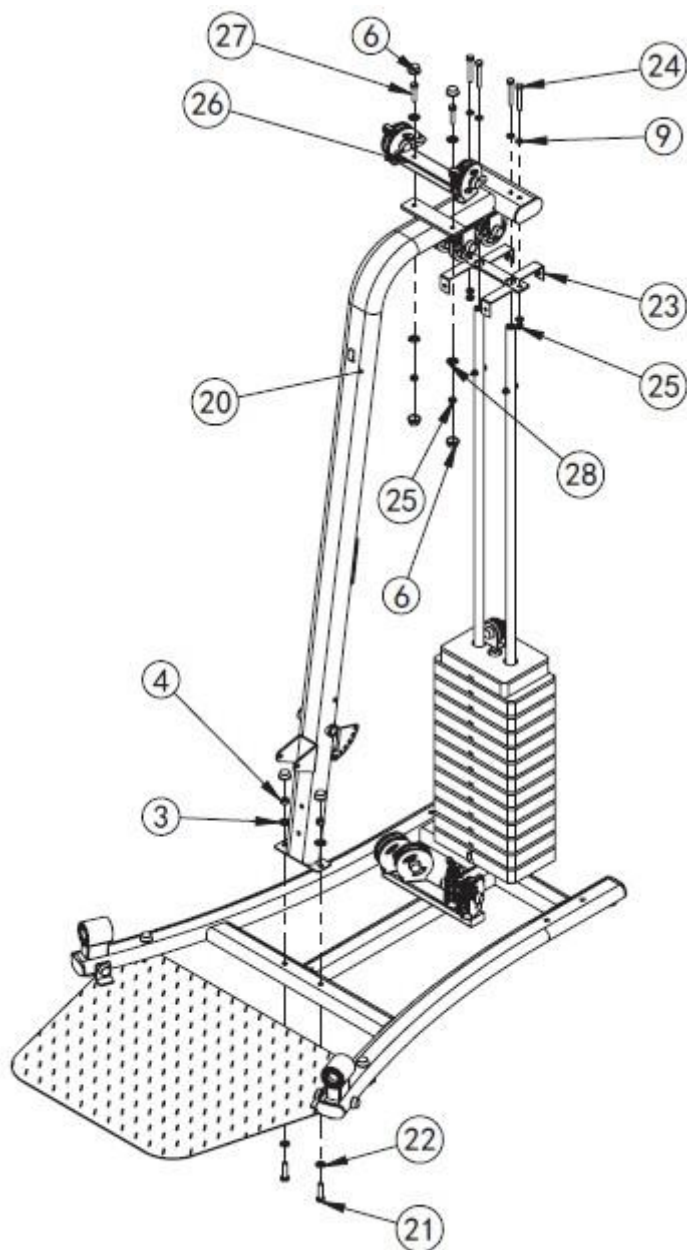
No.	név	specifikáció	db
8	Vezető rudak		2
9	Lapos alátét	Φ10	2
10	Hatszögcsavar	M10x20	2
11	Súly		19
12	Szíjtárcsa ház		1
13	Hatszögcsavar	M8x40	2
14	Íves alátét	Φ8	4
15	Anya	M8	2
16	Gumipárna	Φ60xΦ26x42	2
17	Súlyválasztó csapszeg		1
18	Kiválasztó rúd		1
19	Mágneses csapszeg	Φ10x100	1

Csatlakoztassa a vezetőrudakat (8) és a gumipárnákat (16) az alsó kerethez 2x csavarral (10) és 2x alátéttel (9).

Csúsztassa a súlyokat (11) a vezetőrudakra (8). Helyezze a súlyválasztó rudakat (18) a súlyokba, és helyezze a csapszeget (17) a felső súlyhoz és a mágneses csapszeget (19) a szükséges ellenállásig.

Rögzítse a tárcsa keretet (12) a választórudakhoz (18) 2x csavarral (13), 4x alátéttel (14) és 2x anyával (15) a kép szerint.

### 3. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
3	Alátét	Φ12	2
4	Anyá	M12	2
6	Végzáró		6

9	Lapos alátét	Φ10	6
20	Felső keret		1
21	Hatszögcsavar	M12x45	2
22	Lapos alátét	Φ12	2
23	Burkolat tartó		1
24	Hatszögcsavar	M10x70	4
25	Anyá	M10	4
26	Felső szíjtárcsa váz		1
27	Hatszögcsavar	M10x60	2
28	Alátét	Φ10	4

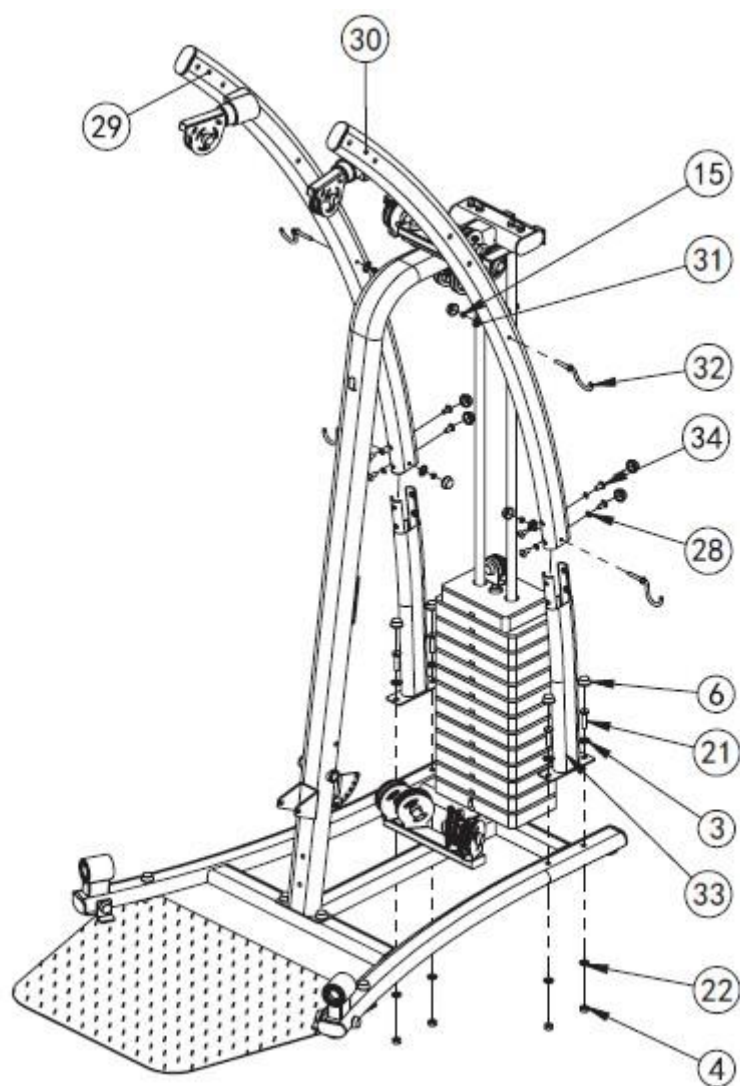
Rögzítse a tárcsa keretet (26) a felső kerethez (20) 2x csavarral (27), 4x alátéttel (28), 2x anyával (25) és 4x műanyag kupakkal (6).

Csatlakoztassa a burkolat tartót (23) a felső kerethez (20) 2x csavarral (24), 4x alátéttel (9) és 2x anyával (25).

Csatlakoztassa a vezetőrudat a felső kerethez (20) 2x csavarral (24) és 2x alátéttel (9).

Csatlakoztassa a felső keretet (20) az alaphoz 2x csavarral (21), 2x alátéttel (22 és 3) 2x anyával (4) és 2x műanyag zárókupakkal (6).

#### 4. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
3	Alété	Φ12	4
4	Anyá	M12	4
6	Végzáró		16
15	Anyá	M8	4
21	Hatszögcsavar	M12x45	4
22	Lapos alátét	Φ12	4
28	Alátét	Φ10	8
29	Váz - bal		1
30	Váz - jobb		1
31	Alátét	Φ8	4
32	Horgok		4
33	Csatlakozó keret		2
34	Csavar	M10x20	8

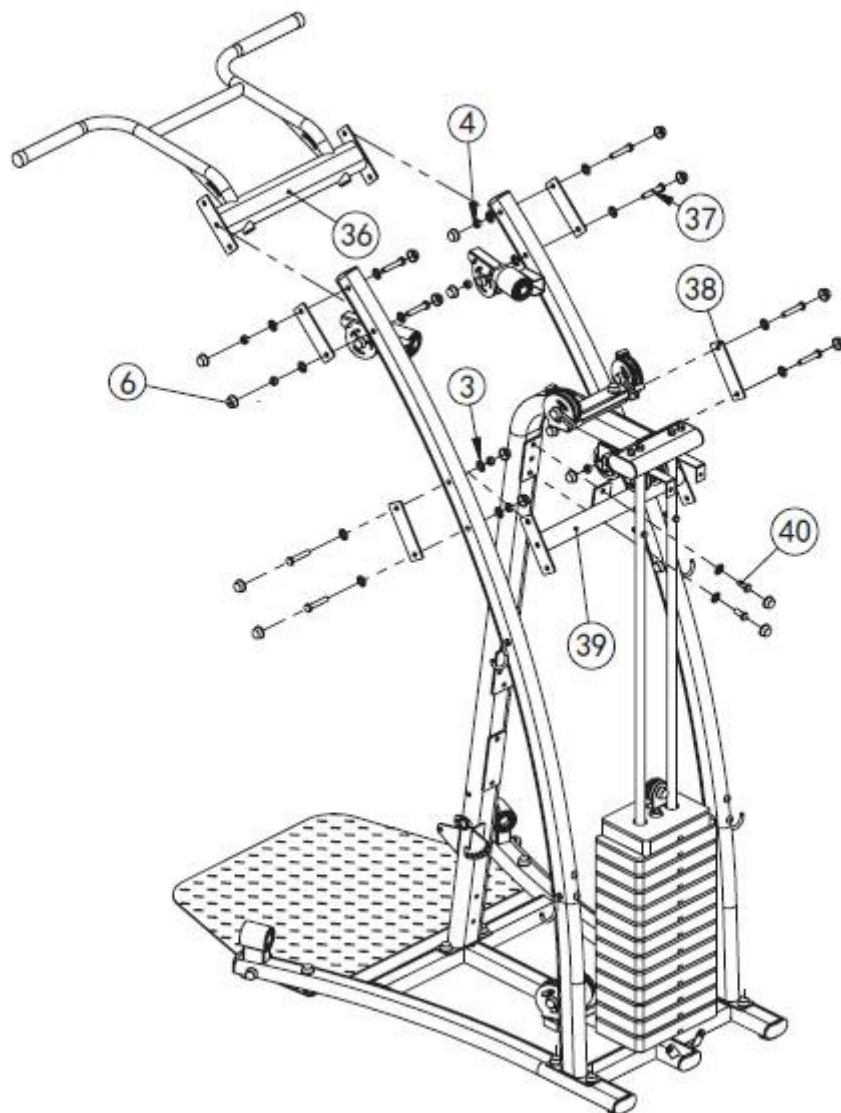
Rögzítse a jobb oldali hajlított keretet (30) a csatlakozókerethez (33) 4x csavarral (34), 4x alátéttel (28) és 4x végzáróval (6).

Rögzítse a kampókat (32) a kerethez (30) 2x anyával (15), 2x alátéttel (31) és 2x végzáróval (6).

Csatlakoztassa a keretet (30) a főkerethez 2x csavarral (21), 2x alátéttel (22 és 3), 2x anyával (4) és 2x végzáróval (6).

Ismételje meg a bal oldalon.

## 5. LÉPÉS

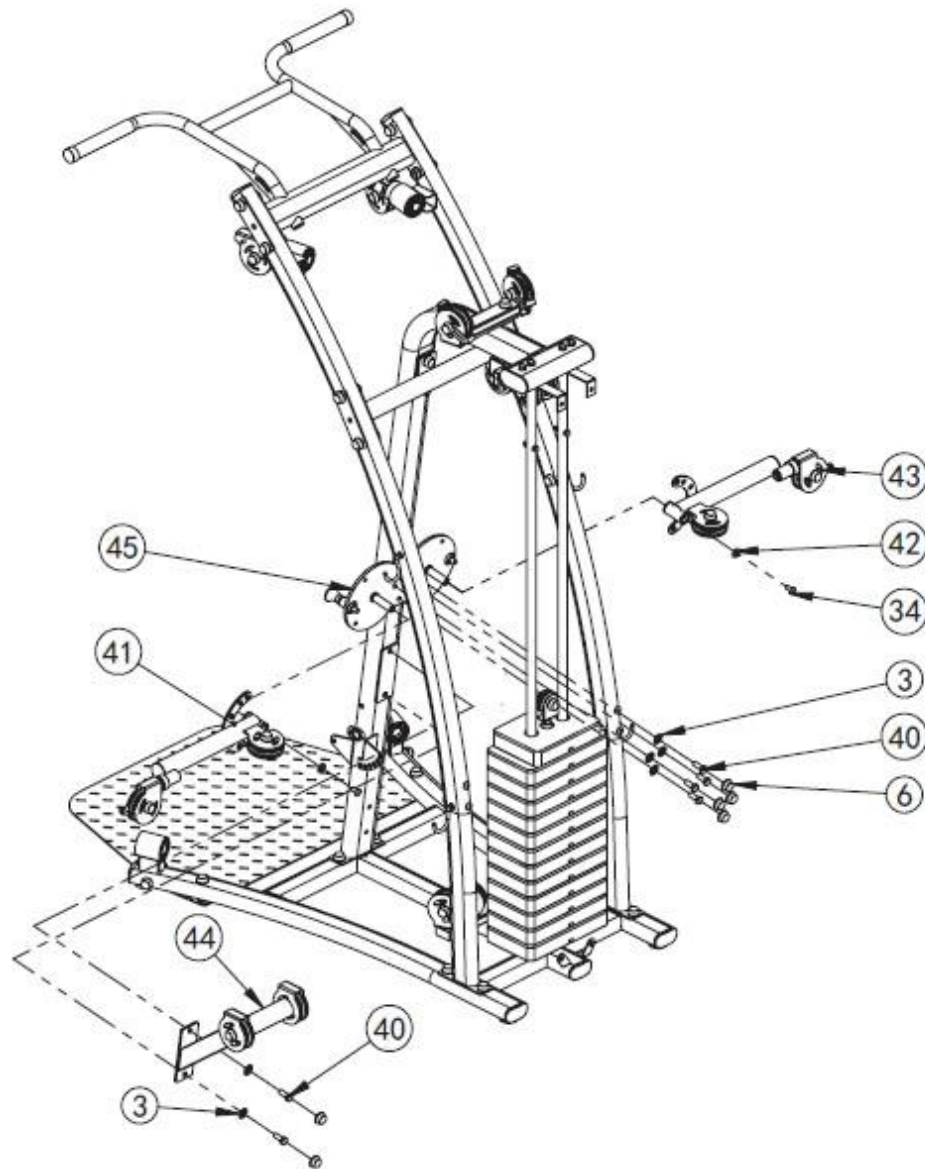


No.	név	specifikáció	db.
3	Alátét	Φ12	18
4	Anyá	M12	8

6	Végzáró		18
36	Húzódzkodó rúd		1
37	Hatszögcsavar	M12x65	8
38	Megerősítő lemez	t4.0x50x160	4
39	Csatlakozó keret		1
40	Hatszögcsavar	M12x30	2

Csatlakoztassa a csatlakozókeretet (39) a fővázhoz 2x csavarral (40), 2x alátéttel (3) és 2x végzáróval (6).  
 Csatlakoztassa a csatlakozókeretet (39) a hajlított kerethez 4x csavarral (37), 8x alátéttel (3), 2x erősítőlemezzel (38), 4x anyával (4) és 8x végzáróval (6).  
 Rögzítse a vázát a húzódkodó rúd (36) számára a hajlított vázakhoz (29 és 30) 4x csavarral (37), 8x alátéttel (3), 2x megerősítő lemezzel (38), 4x anyával (4) és 8x végzáróval (6).

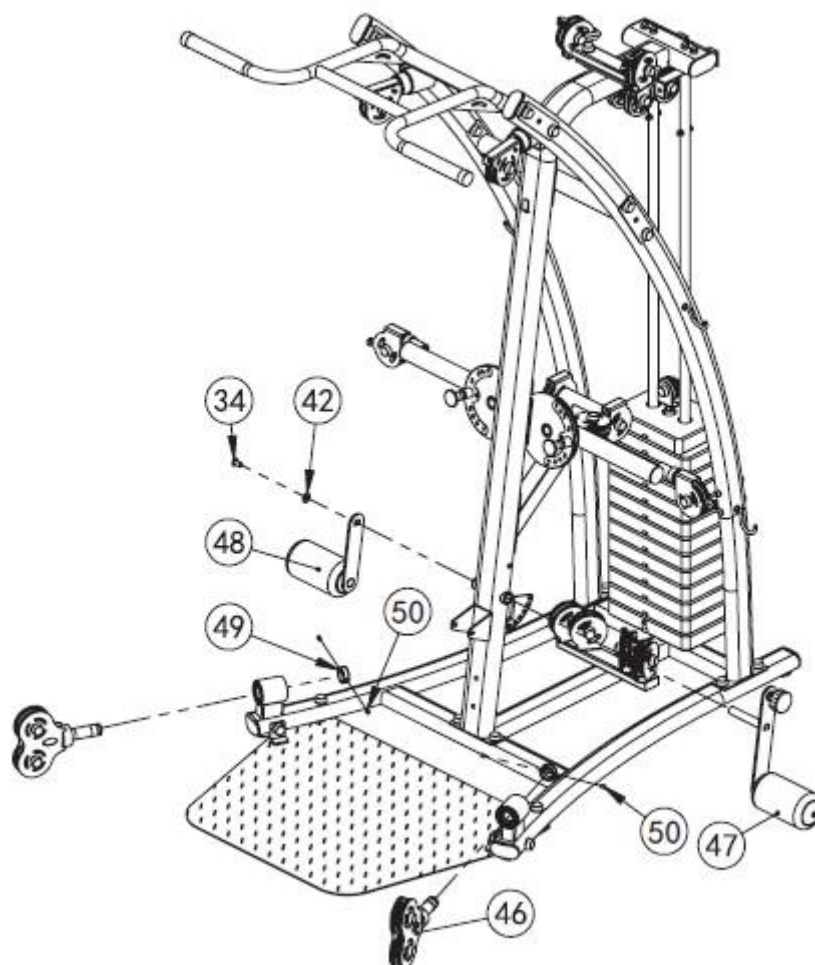
## 6. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
3	Alátét	Φ12	6
6	Végzáró		6
34	Csavar	M10x20	2
40	Hatszögcsavar	M12x30	6
41	Butterfly arm - bal		1
42	Nagy alátét	Φ10	2
43	Butterfly arm - jobb		1
44	Csiga tartó		1
45	Butterfly arm lemez		1

Rögzítse a kartámasz lemezt (45) a fő kerethez 4x csavarral (40), 4x alátéttel (3) és 4x végzáróval (6).  
Rögzítse a tárcsatartót (44) a főkerethez 2x csavarral (40), 2x alátéttel (3) és 2x műanyag végzáróval (6).  
Csatlakoztassa a kartámaszt (41 és 43) 2x csavarral (34) és 2x alátéttel (42).

## 7. LÉPÉS

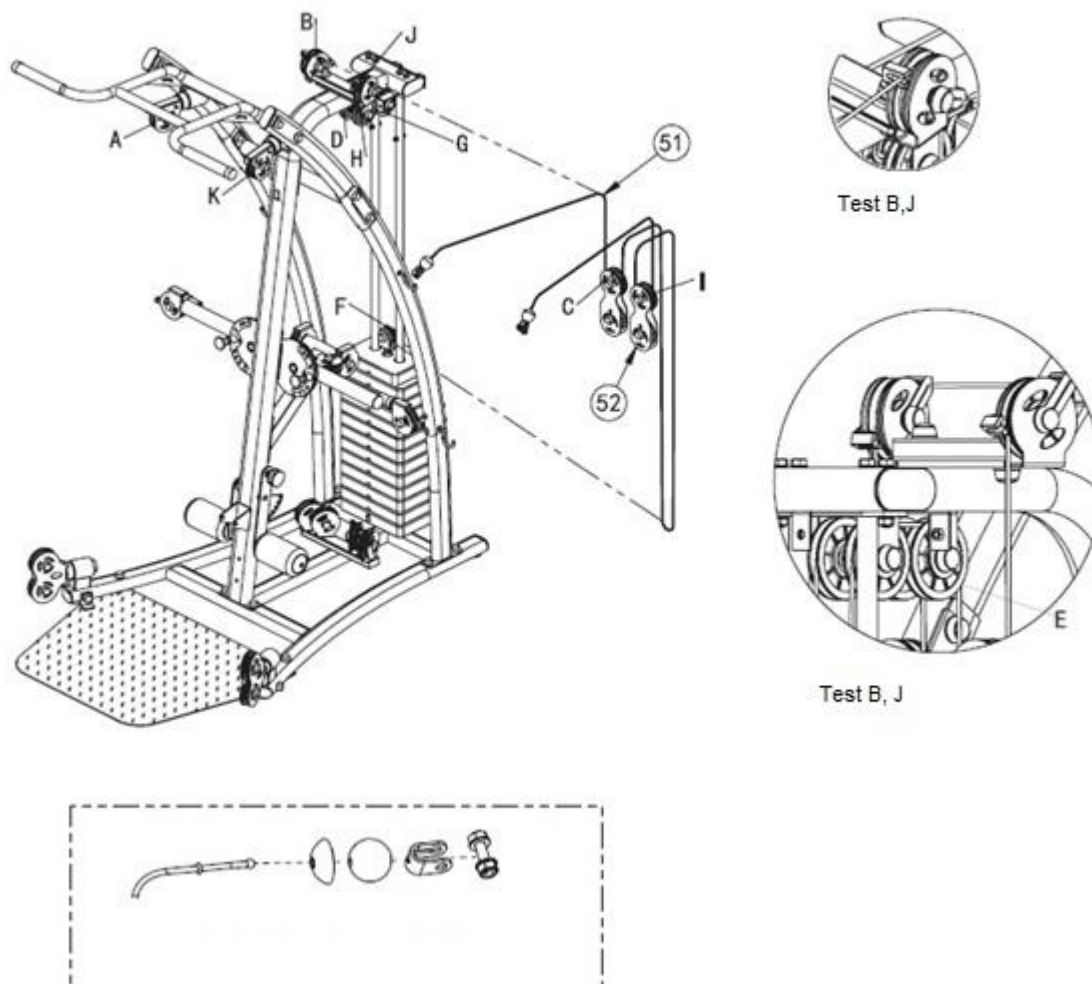


No.	név	specifikáció	db
34	Csavar	M10x20	1
42	Nagy alátét	Φ10	1
46	Szíjtárcsa váz		2
47	Lábprés keret		1
48	Lábprés keret		1
49	bilincs		2
50	Csavar	M8x10	4

Csatlakoztassa a tárcsa tartóját (46) a fő kerethez a 2x bilincssel (46) és 4x csavarral (50). Csatlakoztassa a lábprés kereteket (47 és 48) a főkerethez csavarral (50) és alátéttel (42).



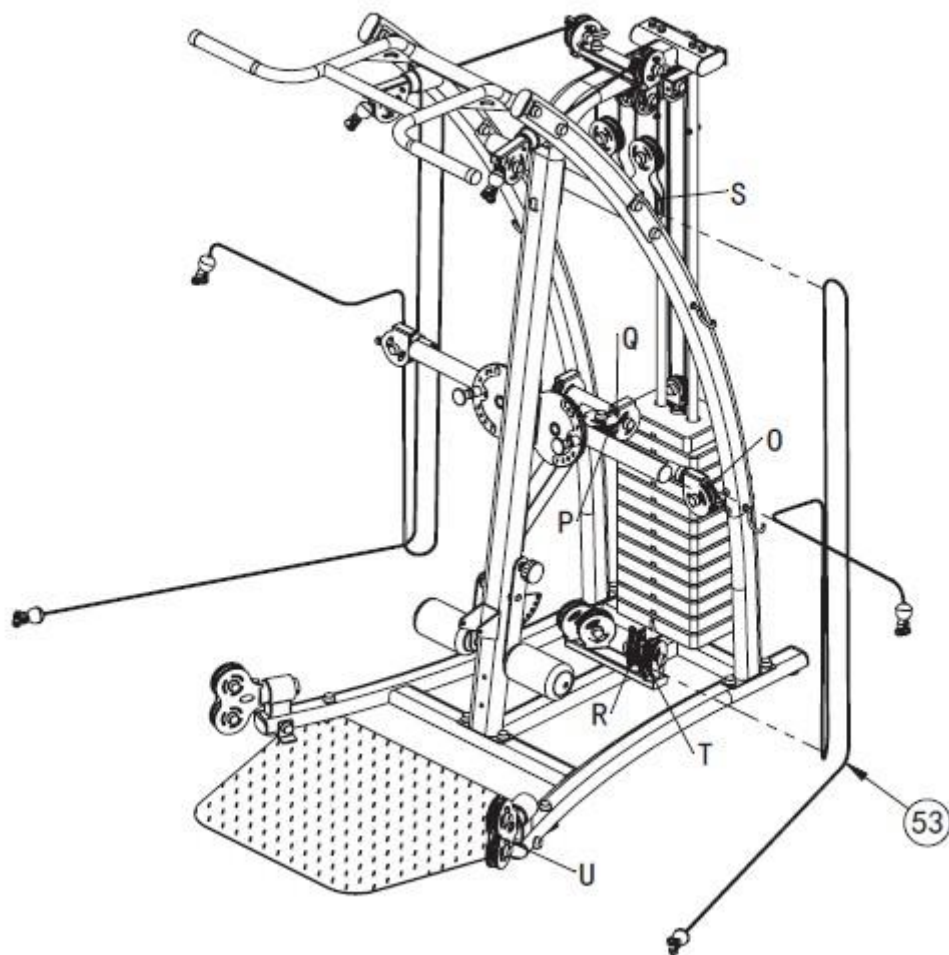
## 8. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
51	Kábel		1
52	Csiga tartó		2

Szerelje szét a kábel végét (51), és vezesse a kábelt az A ponttól a B, C, D, E, F, G, H, I, J, K pontokig és a kettős tárcsa konzolon (52) keresztül. Ezután rögzítse a kábel végét.

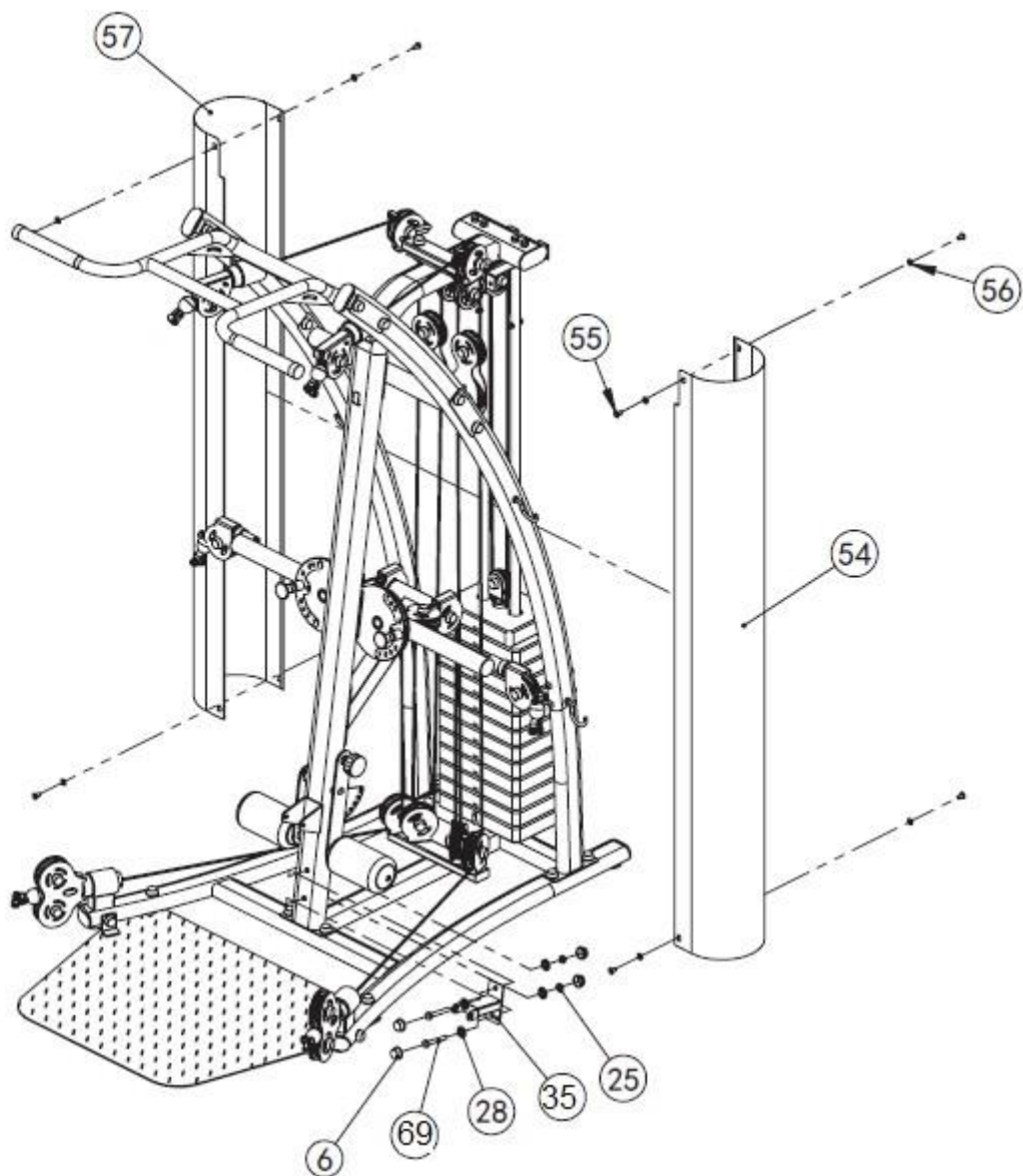
## 9. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
53	kábel		2

Szerelje szét a kábel végét (53), és húzza ki a kábelt az O pontból a P, Q, R, S, T, U pontokon keresztül, majd helyezze vissza a kábel végét.  
Ismételje meg a másik oldalon is.

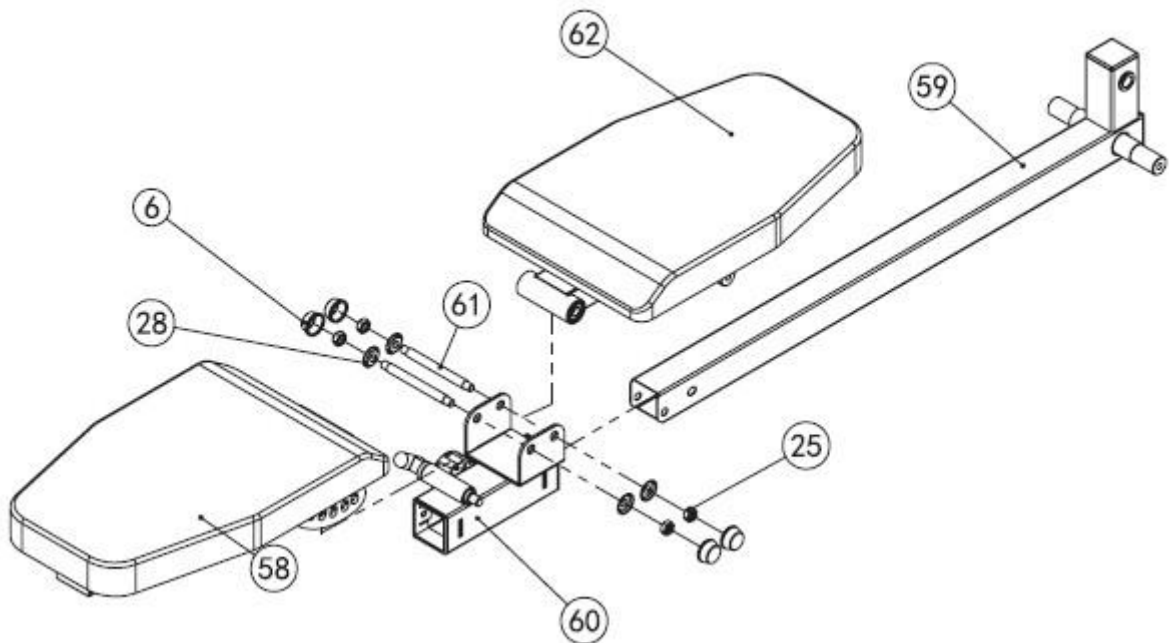
## 10. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
6	Végzáró		4
25	Anyá	M10	2
28	Alátét	Φ10	4
35	Csatlakozó lemez		1
54	Jobb burkolat		1
55	Csavar	M8x16	8
56	Alátét	Φ8	8
57	Bal burkolat		1
69	Csavar	M10*65	2

Csatlakoztassa az összekötő lemezt (35) 2x csavarral (69), 4x alátéttel (28), 2x anyával (25) és 4x végzáróval (6). Csatlakoztassa a burkolatot (54 és 57) 8x csavarral (55) és 8x alátéttel (56).

## 11. LÉPÉS



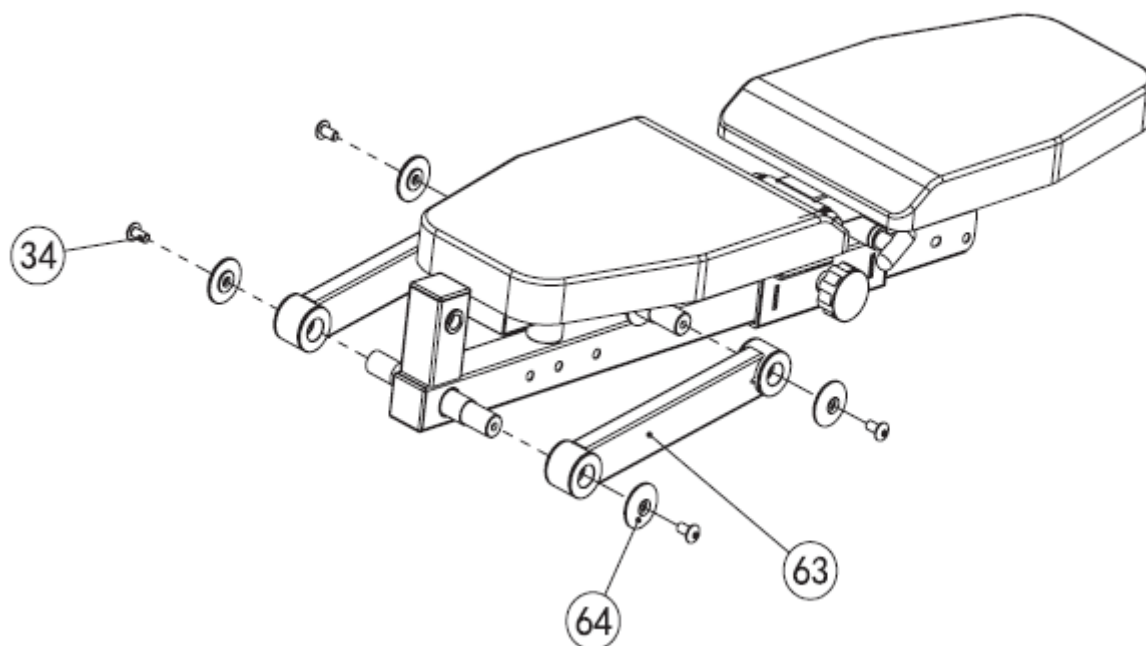
No.	név	specifikáció	db
6	Végzáró		4
25	Anyá	M10	4
28	Alátét	Φ10	4
58	Ülés		1
59	Ülés lemez váz		1
60	Ülés lemez		1
61	Tengely	Φ12x128	2
62	Háttámla		1

Csatlakoztassa a nyeregcsövet (60) és a nyeregcső tartóját (59).

Csatlakoztassa a nyeret (58) és a háttámlát (52) a nyeregcsőhöz (60) 2x tengely (61), 4x alátét (28), 4x anya (25) és 4x műanyag kupak (6) segítségével.

**FIGYELEM:** figyeljen a csavarok irányára.

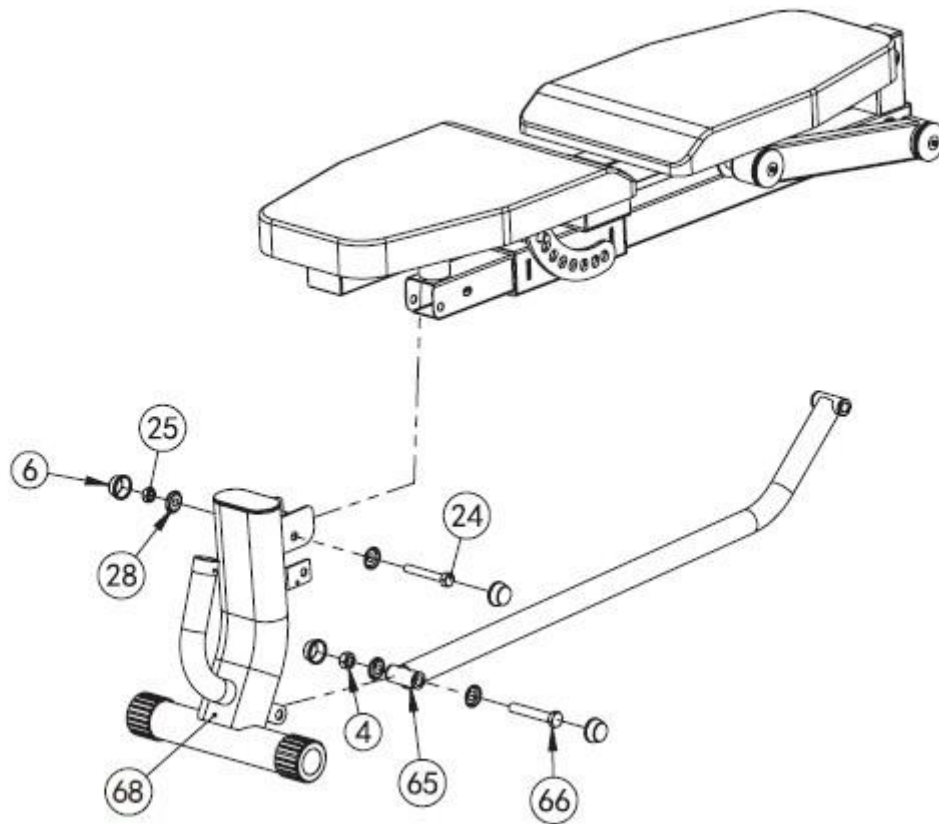
## 12. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
34	Csavar	M10x20	4
63	Háttámla támasz		2
64	Végzáró		4

Rögzítse a fejtámlák tartóit (63) 4x végzáróval (64) és 4x csavarral (34). Ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően van-e rögzítve és kenve.

## 13. LÉPÉS

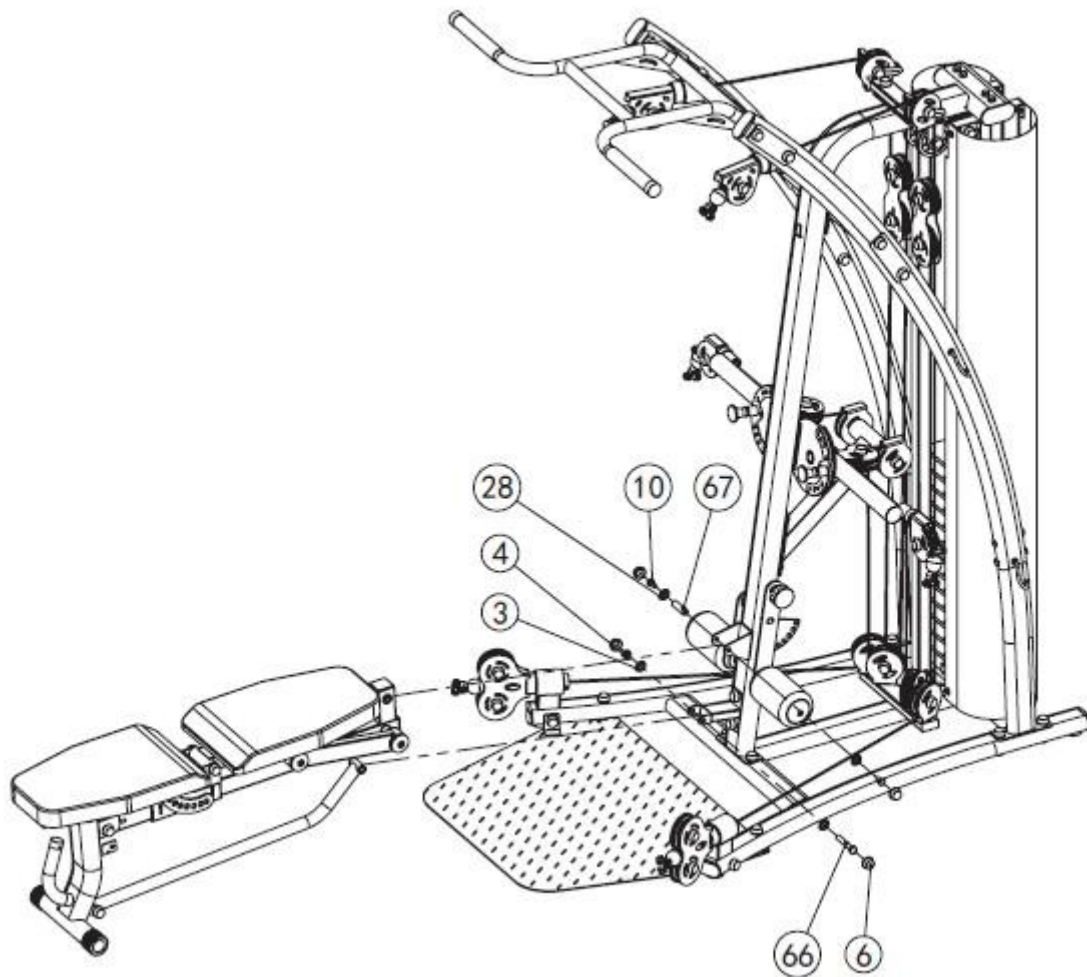


No.	név	specifikáció	db
3	Alátét	Φ12	2
4	Anya	M12	1
6	Végzáró		4
24	Hatszögcsavar	M10x70	1
25	Anya	M10	1
28	Alátét	Φ10	2
65	Csatlakozó keret		1
66	Hatszögcsavar	M12x75	1
68	Elülső oszlop		1

Rögzítse az elülső támaszt (68) az ülőkerethez (60) csavarral (24), alátéttel (28), anyával (25) és 2x műanyag végzáróval (6).

Csatlakoztassa az elülső támaszt (68) a tartórúdhhoz csavarokkal (66), 2x alátéttel (3), anyával (4) és 2x műanyag kupakkal (6)

## 14. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
3	Alátét	Φ12	2
4	Anya	M12	1
6	Végzáró		4
10	Hatszögcsavar	M10x20	2
28	Alátét	Φ10	2
66	Hatszögcsavar	M12x75	1
67	Tengely	Φ15.9x76.5	1

Csatlakoztassa a nyeregkeretet a felső kerethez (20) 2x csavarral (10), tengellyel (67), 2x alátéttel (3) és 2x zárókupak fedéllel (6).

Csatlakoztassa a csatlakozókeretet (65) a felső keret (20) alsó részéhez csavarral (20), 2x alátéttel (3), anyával (4) és 2x végzáróval (6).



# ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

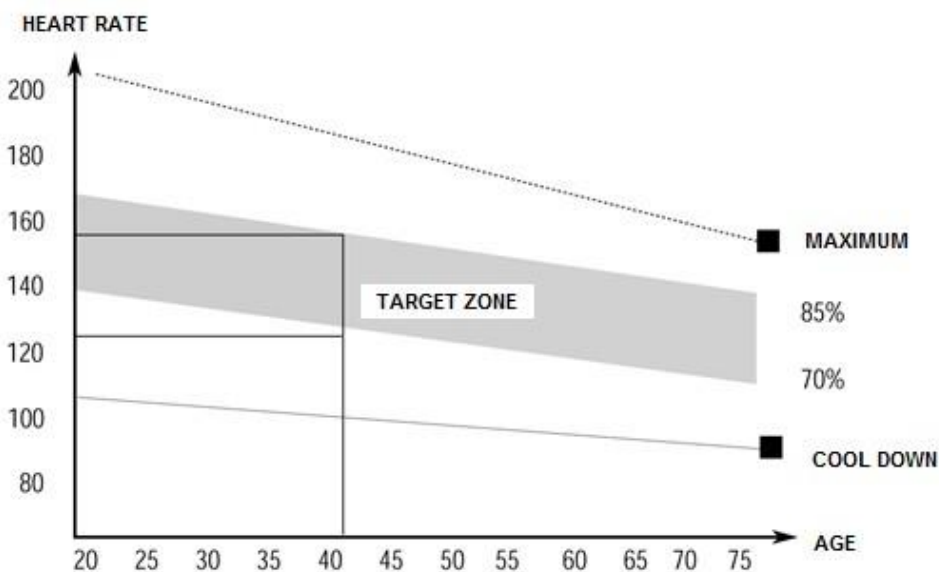
## BEMELEGÍTÉS

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



## 2. 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. Edzen 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 alkatrészekben.
2. Megnövekedett gépzaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, jól szellőztött 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 hely