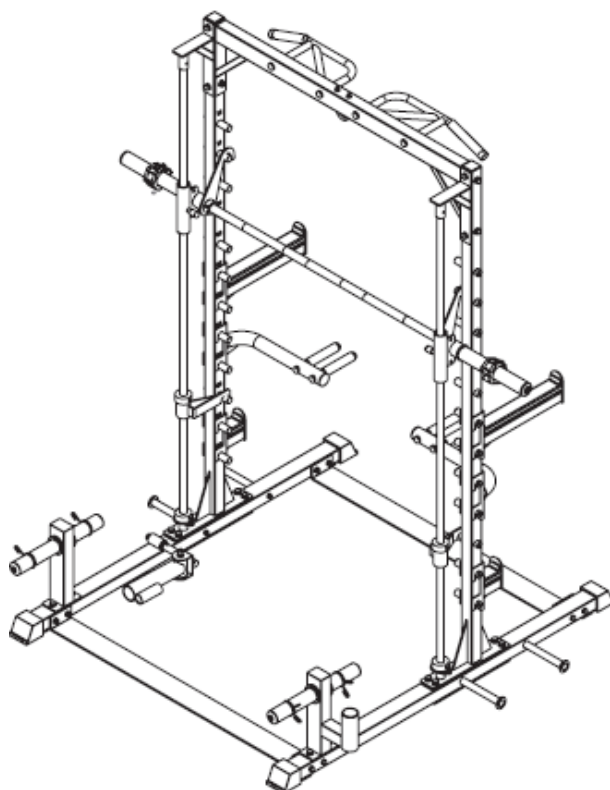




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20792 Multipress állvány inSPORTline SM106



TARTALOM

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

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Köszönjük, hogy megvásárolta a termékünket. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljára a későbbiekben szüksége lenne rá. Bármilyen kérdés esetén forduljon szakszervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze hogy az összes alkatrész beszerelésre került és megfelelően rögzítve vannak e. 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, hogy elkerülje a felhasználó sérülését. 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 egy sima, tiszta, száraz felületre. Tartson biztonságos távolságot, kb 0,6 m-es távolságot a gép körül.
- 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.
- Ésszerűen és körültekintően végezze a gyakorlatokat, ne vigye túlzásba az edzést.
- Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét, ügyeljen az egyenletes légzésre.
- A túlterhelések egészségügyi komplikációkhoz vezethetnek.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó részekről. Vegyen fel megfelelő sportruhákat, beleértve a sportcipőt is.
- Vigyázzon egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanez hasznos hosszabb edzésszünet után is. Idővel intenzívebb lehet a tempó.
- A helytelenül végzett gyakorlat vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérüléseket vagy a berendezés károsodását okozhatja. Bármilyen kétség esetén forduljon szakszervizhez vagy kereskedőhöz.
- Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
- Ügyeljen a test jelzéseire. Bármilyen rosszullet esetén azonnal hagyja abba a testmozgást és forduljon orvosához.
- **Kategória:** H (EN 20957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas
- **Terhelhetőség:** 150 kg
- **Vezető rúd terhelhetősége:** 180 kg

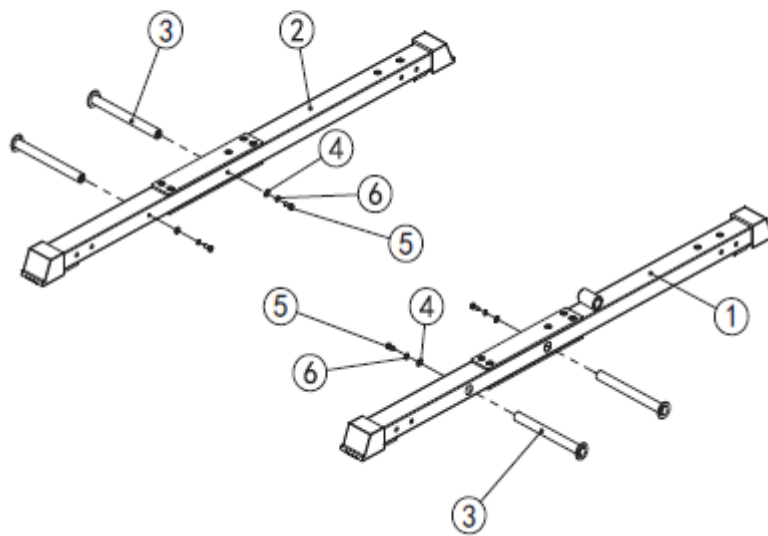
ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	specifikáció	db
1	Jobb stabilizátor		1
2	Bal stabilizátor		1
3	Expander tartó csapszeg		4
4	Lapos alátét	ø8	4
5	Hatszögcsavar	M8x20	4
6	Rugós alátét	ø8	4
7	Csatlakozó rúd		2
8	Lapos alátét	ø10	16
9	Hatszögcsavar	M10x90	8
10	Anyá	M10	8
11	Húzódzkodó rúd		1
12	Jobb állvány		1
13	Bal állvány		1
14	Hatszögcsavar	M12x75	8
15	Lapos alátét	ø12	30
16	Rugós alátét	ø12	18
17	Anyá	M12	6
18	Hatszögcsavar	M12x25	14
19	Vezető rúd	ø25x2018	2
20	Gumi		4
21	Bal biztonsági csapszeg		1
22	Jobb biztonsági csapszeg		1
23	Hatszögcsavar	M8x10	4
24	Fogantyúk		2
25	Hatszögcsavar	M12x40	2
26	Súlyzó rúd		1
27	Csúszó hüvely		2
28	Csatlakozó lemez		2
29	Jobb rúdtartó		1
30	Bal rúdtartó		1
31	Univerzális rúdtartó		1
32	Hosszú biztonsági rúd		2
33	Rövid biztonsági rúd		2
34	Bal párhuzamos rúd		1
35	Jobb párhuzamos rúd		1
36	Rugós bilincs	ø50	4

37	Biztonsági bilincs	ø50	2
38	Horog tartó		24
39	Horog tartó tengely		24

ÖSSZESZERELÉS

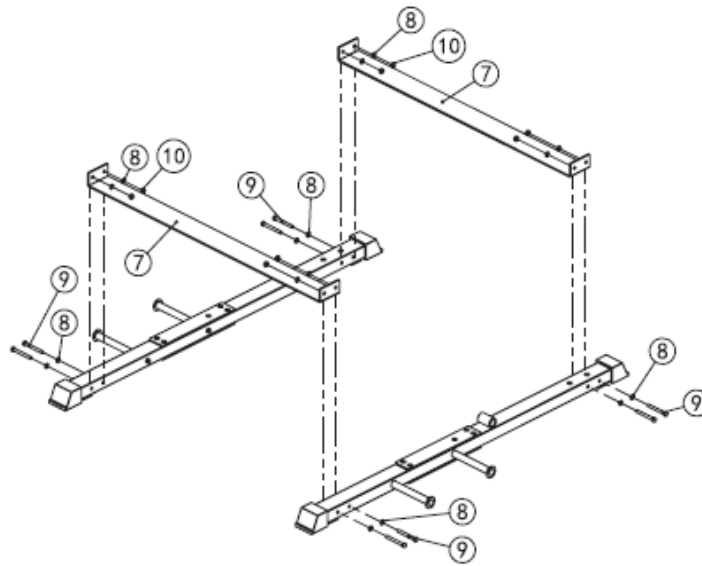
1. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
1	Jobb stabilizátor		1
2	Bal stabilizátor		1
3	Expander tartó csapszeg		4
4	Lapos alátét	ø8	4
5	Hatszögcsavar	M8x20	4
6	Rugós alátét	ø8	4

Csatlakoztassa az expander tartót (3) a stabilizátorokhoz (1 a 2) alátétekkel (4 és 6) és csavarokkal (5).

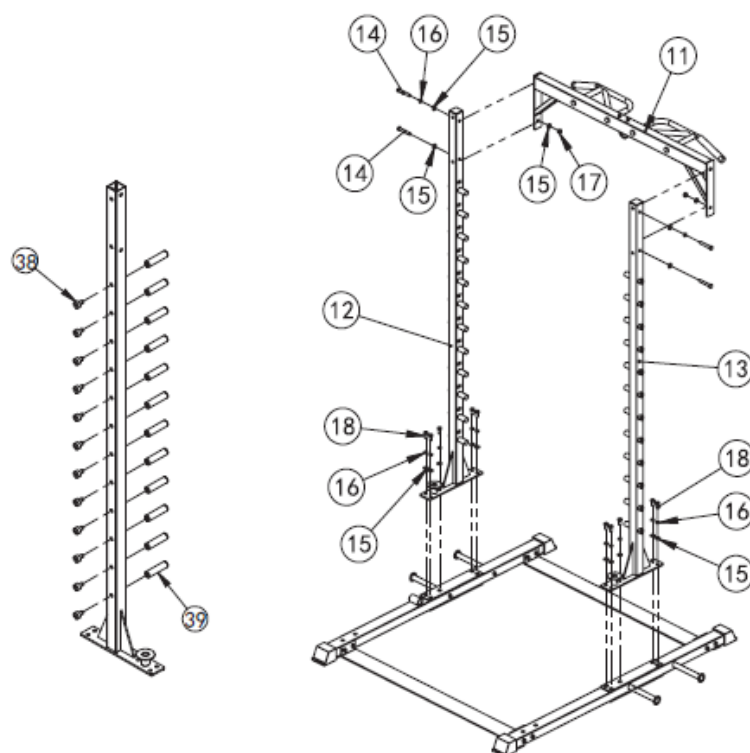
2. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
7	Csatlakozó rúd		2
8	Lapos alátét	ø10	16
9	Hatszögcsavar	M10x90	8
10	anya	M10	8

Csatlakoztassa a csatlakozó rudat (7) a stabilizátorhoz alátéttel (8), csavarokkal (9) és anyával (10).

3. LÉPÉS



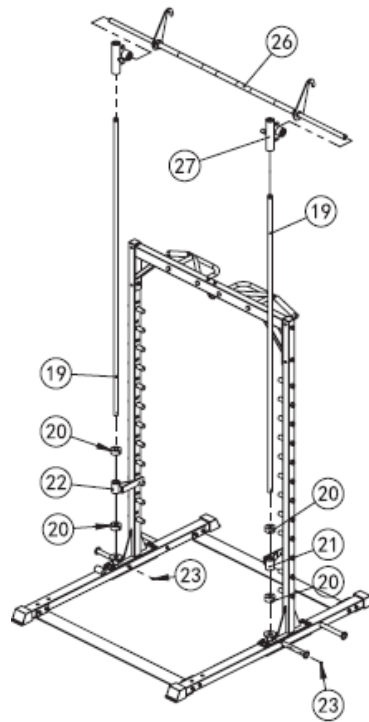
No.	név	specifikáció	db
11	Húzódzkodó rúd		1
12	Jobb állvány		1
13	Bal állvány		1
14	Hatszögcsavar	M12x75	4
15	Lapos alátét	∅12	16
16	Rugós alátét	∅12	12
17	Anya	M12	2
18	Hatszögcsavar	M12x25	10
38	Horogtartó		24
39	Horogtartó tengely		24

Csatlakoztassa a kampó tartó tengelyeket (39) a bal és a jobb állványhoz (12 a 13) alátétekkel (38).

Csatlakoztassa a jobb és bal állványt (12 és 13) alátétekkel (15 és 16) és csavarokkal (18) a stabilizátorokhoz.

Csatlakoztassa a húzódkodó rudat (11) az állványokhoz (12 és 13) alátétekkel (15 és 16) és csavarokkal (14) a felső oldalra, valamint alátétekkel (17), csavarokkal (14) és anyákkal (17) az alsó oldalra. A bal és a jobb oldalt ugyanúgy szerelje össze.

4. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
19	Vezető rúd	∅25x2018	2
20	Gumiszőnyeg		4
21	Bal biztonsági csapszeg		1
22	Jobb biztonsági csapszeg		1
23	Hatszögcsavar	M8x10	4
26	Súlyzó rúd		1
27	Csúszó hüvely		2

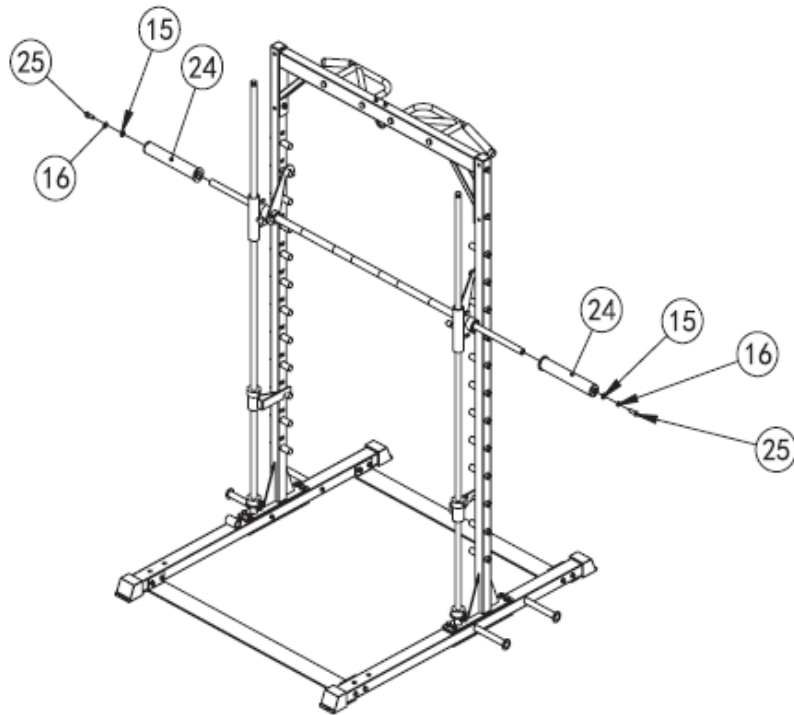
Csúsztassa a csúszó hüvelyt (27) a súlyrúdhoz (26), majd csúsztassa a vezetőrúdhoz (19).

Csatlakoztassa a gumiszőnyeget (20), a bal / jobb biztonsági csapszeget (21/22) a vezetőrúdhoz (19).

Csatlakoztassa a vezetőrudat (19) a stabilizátorokhoz csavarokkal (23).

FIGYELMEZTETÉS: Csúsztassa a súlyzó rudat (26) a hüvelyhez (27) csak akkor, ha a csúszó hüvelyek azonos szinten vannak.

5. LÉPÉS

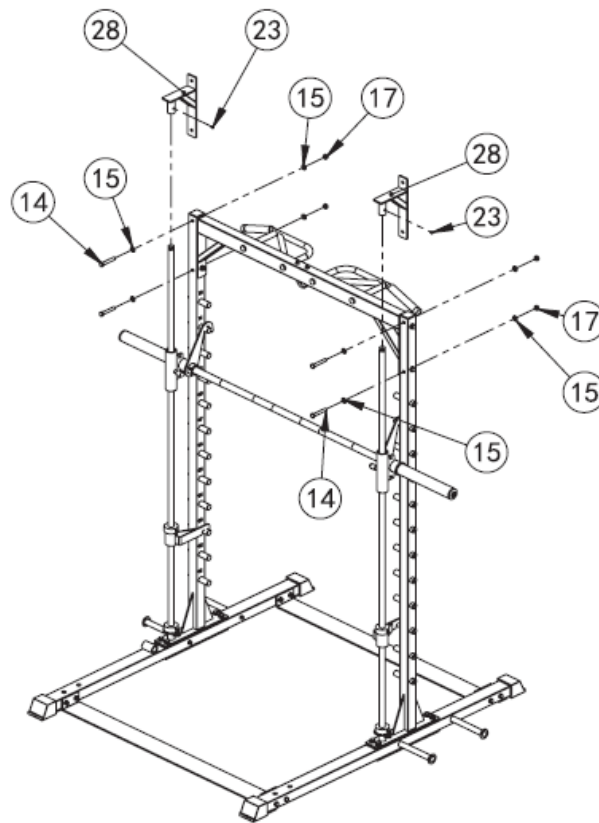


No.	név	specifikáció	db
15	Lapos alátét	∅12	2
16	Rugós alátét	∅12	2
24	Fogantyúk		2
25	Hatszögcsavar	M12x40	2

Csatlakoztassa a fogantyúkat (24) a súlyzó rúdhoz (26) alátétekkel (15 és 16) és csavarokkal (25).

A bal és a jobb oldalt ugyanúgy szerelje össze.

6. LÉPÉS

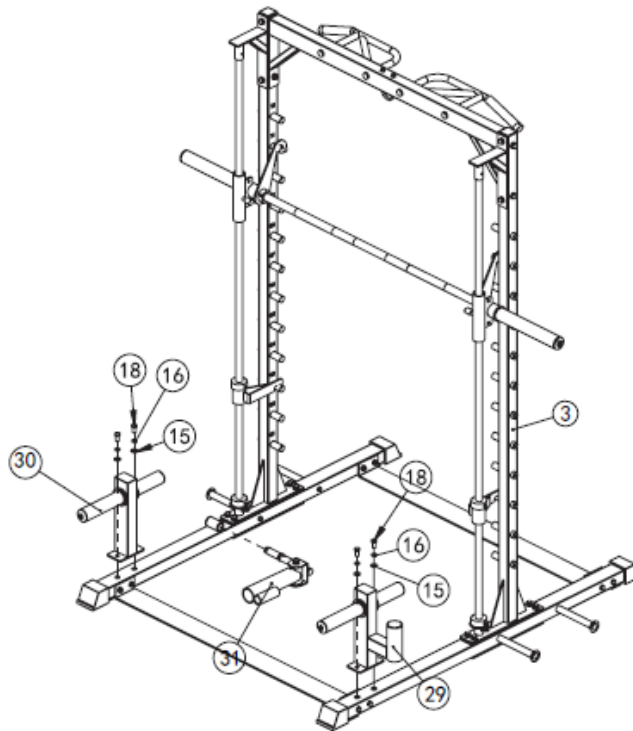


No.	név	specifikáció	db
14	Hatszögcsavar	M12x75	2
15	Lapos alátét	∅12	4
17	Anyá	M12	4
23	Hatszögcsavar	M8x10	2
28	Csatlakozó lemez		2

Csatlakoztassa a csatlakozó lemezt (28) a vezetőrúdhoz (19) csavarokkal (23). Csatlakoztassa az összekötő lemezt (28) alátéttel (15), csavarokkal (14) és anyákkal (17) a húzódkodó rúdhoz (11).

A bal és a jobb oldalt ugyanúgy szerelje össze.

7. LÉPÉS

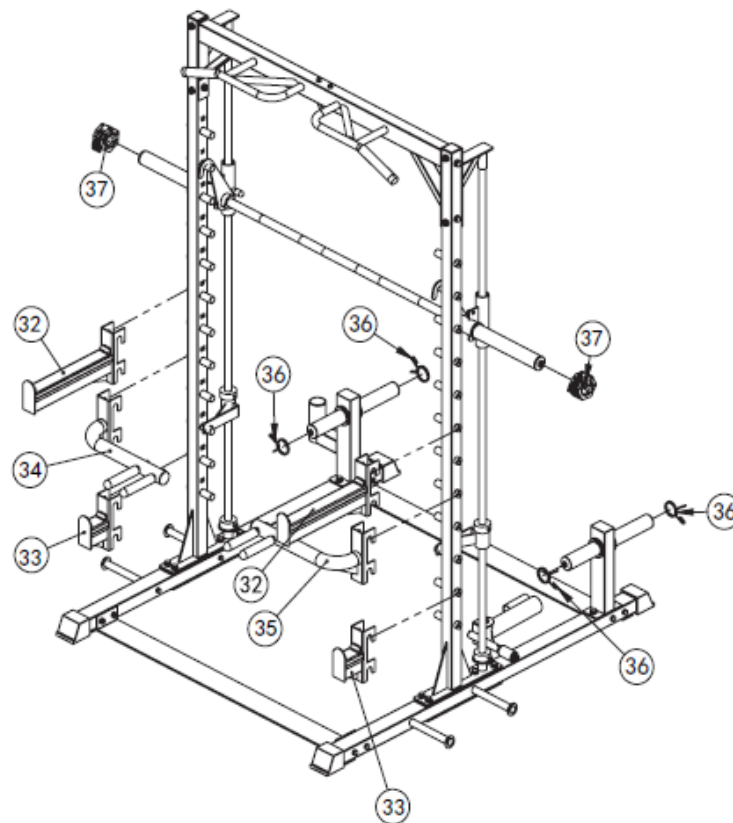


No.	név	specifikáció	db
15	Lapos alátét	ø12	4
16	Rugós alátét	ø12	4
18	Hatszögcsavar	M12x25	4
29	Jobb rúdtartó		1
30	Bal oldali rúdtartó		1
31	Univerzális rúdtartó		1

Csatlakoztassa az univerzális rudtartót (31) a bal stabilizátorhoz (2).

Csatlakoztassa a jobb és a bal rudtartót (29 a 30) az aljathoz alátétekkel (15 és 16) és csavarokkal (18).

8. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
32	Hosszú biztonsági rúd		2
33	Rövid biztonsági rúd		2
34	Bal oldali párhuzamos rúd		1
35	Jobb párhuzamos rúd		1
36	Rugós bilincs	ø50	4
37	Biztonsági bilincs	ø50	2

A hosszú és rövid biztonsági rudat (32 és 33), valamint a bal / jobb párhuzamos rudat (34 és 35) akassza a kerethez. Válassza ki a kívánt magasságot.

Csatlakoztassa a rugós bilincset (36) és a biztonsági bilincset (37) a kép szerint.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

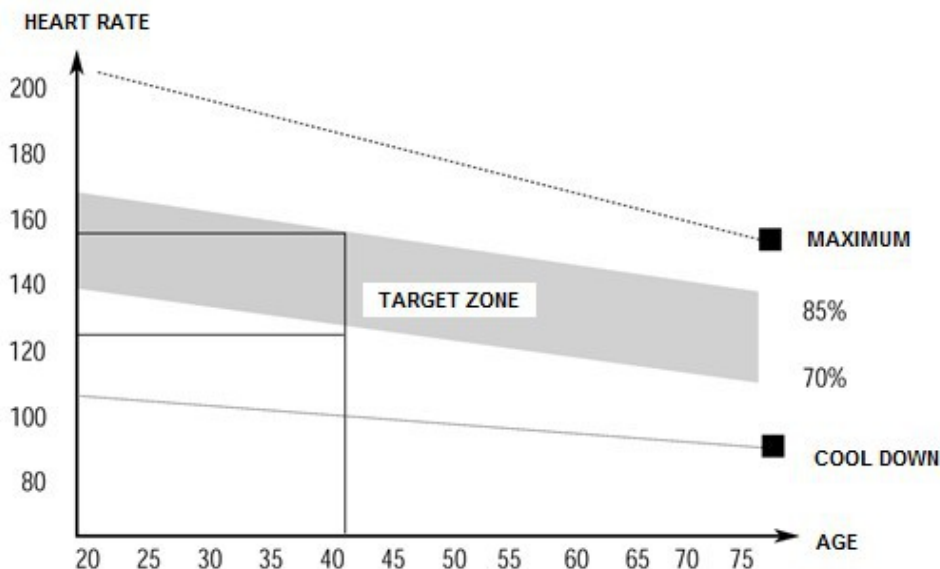
BEMELEGÍTÉS

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 fitnessz 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 alkatrészekben.
2. Megnövekedett gép zaj 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.