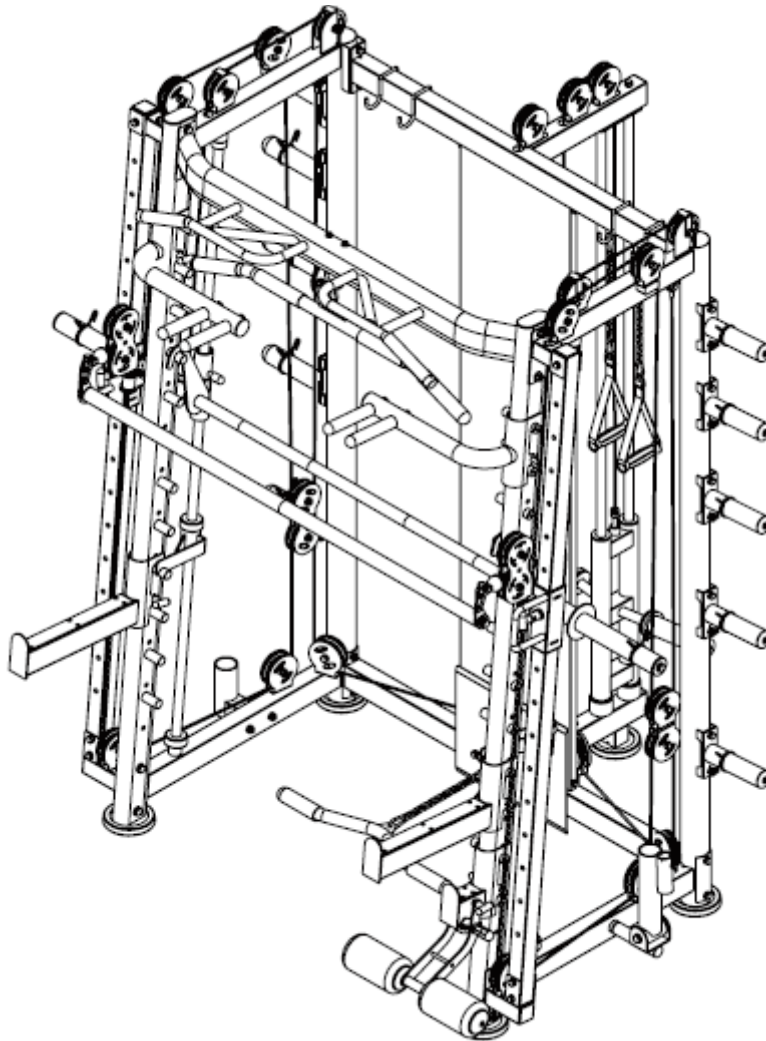




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20793 Erőkeret inSPORTline Cable Column CC400



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZEZSRELÉS.....	8
1.LÉPÉS.....	8
2.LÉPÉS.....	9
3.LÉPÉS.....	10
4.LÉPÉS.....	12
5.LÉPÉS.....	13
6.LÉPÉS.....	15
7.LÉPÉS.....	16
8.LÉPÉS.....	18
9.LÉPÉS.....	19
10.LÉPÉS.....	20
11.LÉPÉS.....	22
12.LÉPÉS.....	24
13.LÉPÉS.....	25
14.LÉPÉS.....	26
15.LÉPÉS.....	27
16.LÉPÉS.....	28
ÜTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	29
KARBANTARTÁS.....	30
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	30

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

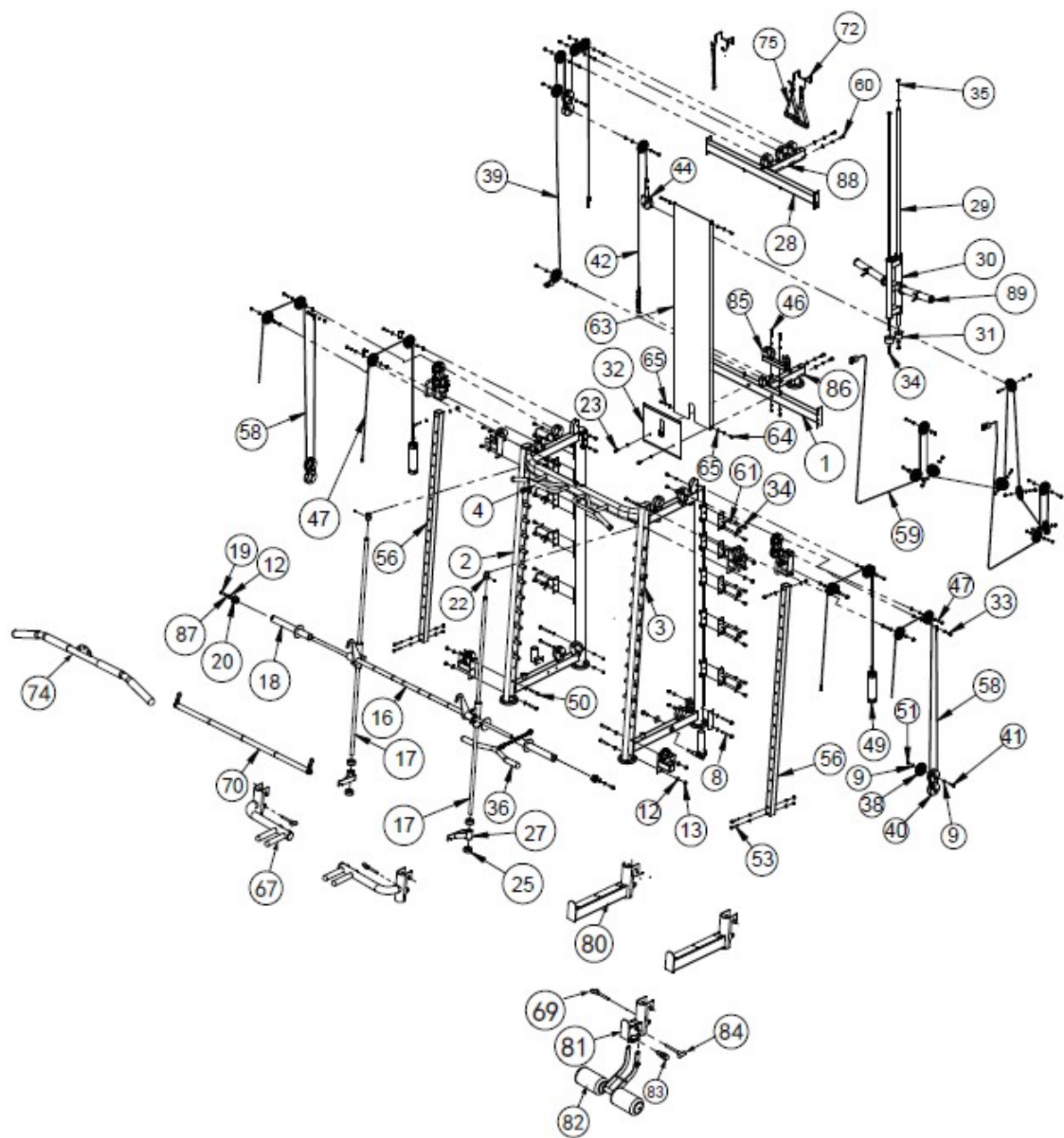
- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szükségelne rá. Kétség esetén forduljon szakszervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze az összes alkatrész teljességét és 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, 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 egy másik tárgy 0,6 m-es távolságától.
- 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.
- Eddzen ésszerűen és körültekintően, ne vigye túlzásba az edzést. Ügyeljen a mozgására edzés közben, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét.
- Eddzen megfelelően és ésszerűen. A nagy terhelések egészségügyi komplikációkhoz vezethetnek.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó részekről. Vegyen fel megfelelő sportruhát, beleértve a sportcipőt is.
- Vigyázzon egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanez hasznos hosszabb edzésszünet után is. Idővel intenzívebb tempót választhat.
- A helytelen edzés vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérüléseket vagy a berendezés károsodását okozhatja. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakszervizhez vagy kereskedőhöz.
- Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
- Ügyeljen a teste jelzéseire. Bármilyen rosszullet esetén azonnal hagyja abba a testmozgást és forduljon orvosához.
- **Kategória:** H otthoni használatra
- **Terhelhetőség:** 250 kg

ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	specifikáció	db
1	Hátsó csatlakozó váz		1
2	Bal váz		1
3	Jobb váz		1
4	Első csatlakozó váz		1
5	Bal rövid csatlakozási váz		1
6	Jobb rövid csatlakozó váz		1
7	Csatlakozó lemez	t3,0x59x140	2
8	Hatszögcsavar	M10x100	4
9	Alátét	ø10	99
10	Anya	M10	45
11	Hatszögcsavar	M12x75	4
12	Alátét	ø12	26
13	Anya	M12	8
16	Súlyzó rúd		1
17	Vezető rúd	ø25x1850	2
18	Súlyzó rúd hüvely		2
19	Hatszögcsavar	M12x40	2
20	Sínrudas dugó		2
21	Hatszögcsavar	M8x10	4
22	Vezető rúd záró hüvely		2
23	Csúszó hüvely bal		1
24	Csúszó hüvely jobb		1
25	Súly tartó gumis párna	ø60xø58xø26x25	4
26	Bal oldali biztonsági kampó		1
27	Jobb biztonsági horog		1
28	Hátsó csatlakozó keret		1
29	Hátsó vezetőrúd		2
30	Hátsó csúszó hüvely		1
31	Gumi alátét	ø60xø27x42	2
32	Lábtábla		1
33	Hatszögcsavar	M10x25	6
34	Hatszögcsavar	M10x20	6
35	Hatszögcsavar	M10x95	1
36	Rövid keret		1
37	10 szakaszos lánc + horog		3

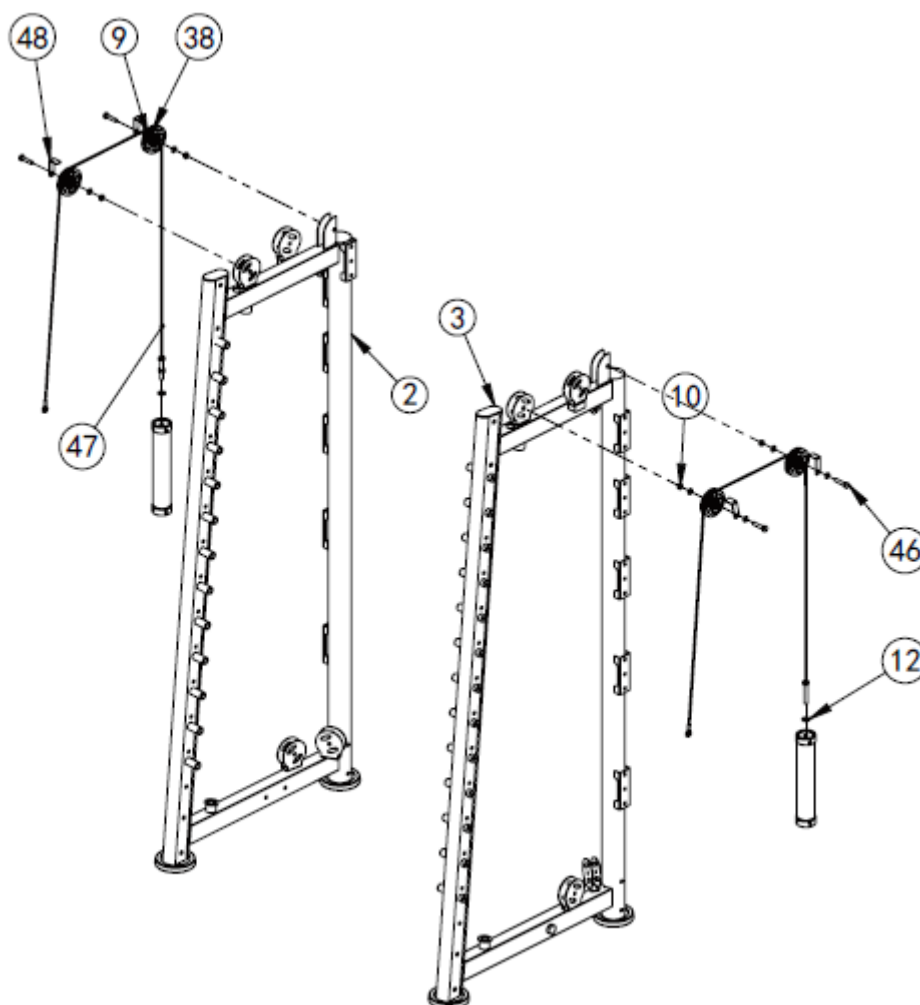
38	Csiga	ø95x ø10,5 ø25,4	25
39	Alsó tárcsa váz	4430	1
40	Csiga		3
41	Hatszögcsavar	M10x45	21
42	Középső kábel	1840 mm	1
44	Csiga lemez	840 mm	1
45	5 szakaszos lánc + horog		1
46	Hatszögcsavar	M10x50	6
47	Kábel	2370 mm	2
48	Csiga lemez		4
49	Segítő súly		2
50	Hatszögcsavar	M12x70	4
51	Bal rövid csatlakozó keret - alsó		1
52	Jobb rövid csatlakozó keret - alsó		1
53	Hatszögcsavar	M10x70	6
54	Vezető rúd hüvely - bal		1
55	Vezető rúd hüvely - jobb		1
56	Vezető rúd		2
57	Biztonsági tű rugóval	ø10	2
58	Felső kábel	3542 mm	2
59	Alsó kábel	10690 mm	1
60	Hatszögcsavar	M12x30	4
61	Súlyzó rúdtartó		10
62	Biztonsági hüvely	ø50	14
63	Burkolat		1
64	Hatszögcsavar	M8x20	24
65	Rugós alátét	ø8	4
66	Alátét	ø8	24
67	Vízszintes rúd - balra		1
68	Vízszintes rúd - jobbra		1
69	T alakú csap	ø10x75	5
70	Rúd		1
71	Hatszögcsavar	M10x75	2
72	Horog		2
73	Horog		3
74	Hosszú rúd		1
75	Fogantyúk		2
77	Súlyzó rúdtartó		1

78	Súlyzó rúd forgástartó		1
80	Hosszú biztonsági rúd		2
81	Rövid biztonsági rúd		1
82	Lábprés		1
83	Biztonsági csapszeg	ø10	1
84	Biztonsági csapszeg	ø10x100	1
85	Hátsó szíjtárcsa		1
86	Alsó rövid rúd		1
87	Rugós alátét	ø12	6
88	Hátsó csatlakozó rúd		1
89	Súlytárcsa akasztórúd		2



ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

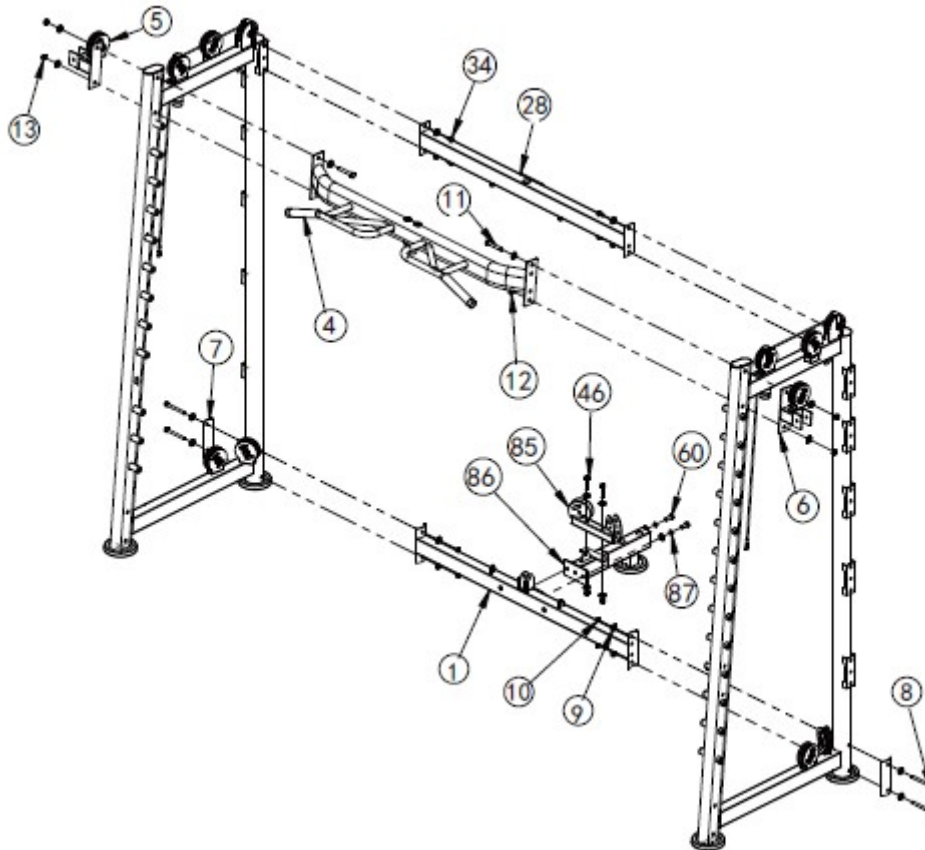


No.	Név	specifikáció	db
2	Bal váz		1
3	Jobb váz		1
9	Alátét	ø10	8
10	anya	M10	4
12	Alátét	ø12	2
38	Csiga	ø95x ø10,5 ø25,4	4
46	Hatszögcsavar	M10x50	6
47	Kábel	2370 mm	2
48	Csiga lemez		4
49	Segédsúly		2

Húzza át a kábelt (47) az alátétén (12), és csatlakoztassa a kábelt a súlyhoz. Ezután tegye a segédsúlyt (49) a bal és a jobb keretbe.

Csatlakoztasson 4 csigát (38) a bal és a jobb kerethez csavarokkal (46), alátétekkel (9), anyákkal (10) és tárcsalemezzel (48). Ezután húzza meg a szíjtárcsa kábelét az ábra szerint.

2. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
1	Hátsó csatlakozó váz		1
4	Első csatlakozó váz		1
5	Bal rövid csatlakozó váz		1
6	Jobb rövid csatlakozó váz		1
7	Csatlakozó lemez	t3,0x59x140	2
8	Hatszögcsavar	M10x100	4
9	Alátét	ø10	16
10	Anyá	M10	6
11	Hatszögcsavar	M12x75	4
12	Alátét	ø12	10
13	Anyá	M12	4
28	Hátsó csatlakozó váz		1
34	Hatszögcsavar	M10x20	4

46	Hatszögcsavar	M10x50	2
60	Hatszögcsavar	M12x30	2
85	Hátsó szíjtárcsa		1
86	Alsó rövid rúd		1
87	Rugós alátét	ø12	2

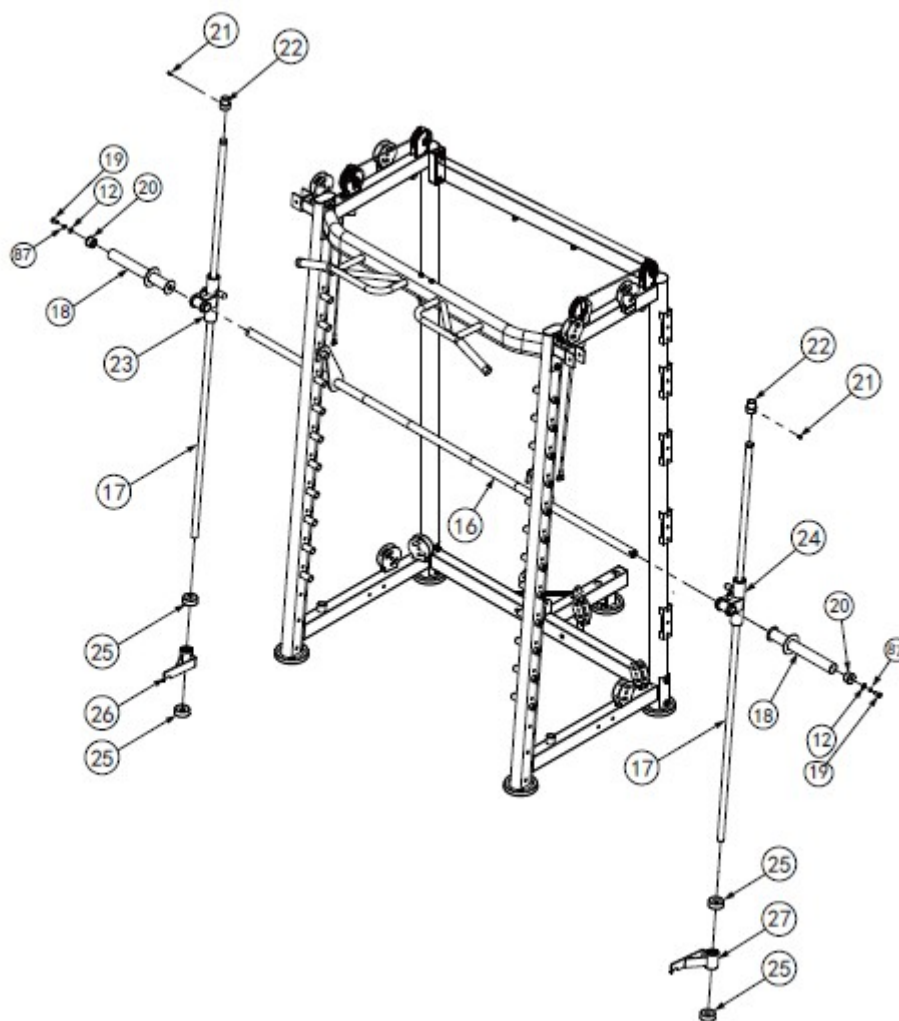
Csatlakoztassa a bal és jobb keretet a hátsó csatlakozókerettel (28) csavarokkal (34), alátétekkel (9) és anyákkal (10).

Csatlakoztassa a bal (2) és a jobb (3) vázat a csatlakozókerettel (1) csavarokkal (8), alátétekkel (9), csatlakozó lemezekkel (7) és anyákkal (10).

Csatlakoztassa az elülső csatlakozó keretet (4) a kerettel (5) csavarokkal (11), alátétekkel (12) és anyákkal (13).

Csatlakoztassa az alsó rövid rudat (86) a kerethez (1) csavarokkal (60), alátétekkel (87 a 12) és anyákkal (13).

3. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
12	Alátét	ø12	2
16	Súlyzó rúd		1
17	Vezető rúd	ø25x1850	2
18	Súlyzó rúd hüvely		2
19	Hatszögcsavar	M12x40	2
20	Sínrudas dugó		2
21	Hatszögcsavar	M8x10	4
22	Vezető rúd záró hüvely		2
23	Csúszó hüvely bal		1
24	Csúszó hüvely jobb		1
25	Súly gumi párna	ø60xø58xø26x25	4
26	Bal biztonsági kampó		1
27	Jobb biztonsági horog		1
87	Rugós alátét	ø12	2

A súlyzó rudat (16) függeszse fel a bal és a jobb keretre.

Csúsztassa a csúszó hüvelyt (24) a vezetőrúd (17), majd csúsztassa a súlyrúd (16).

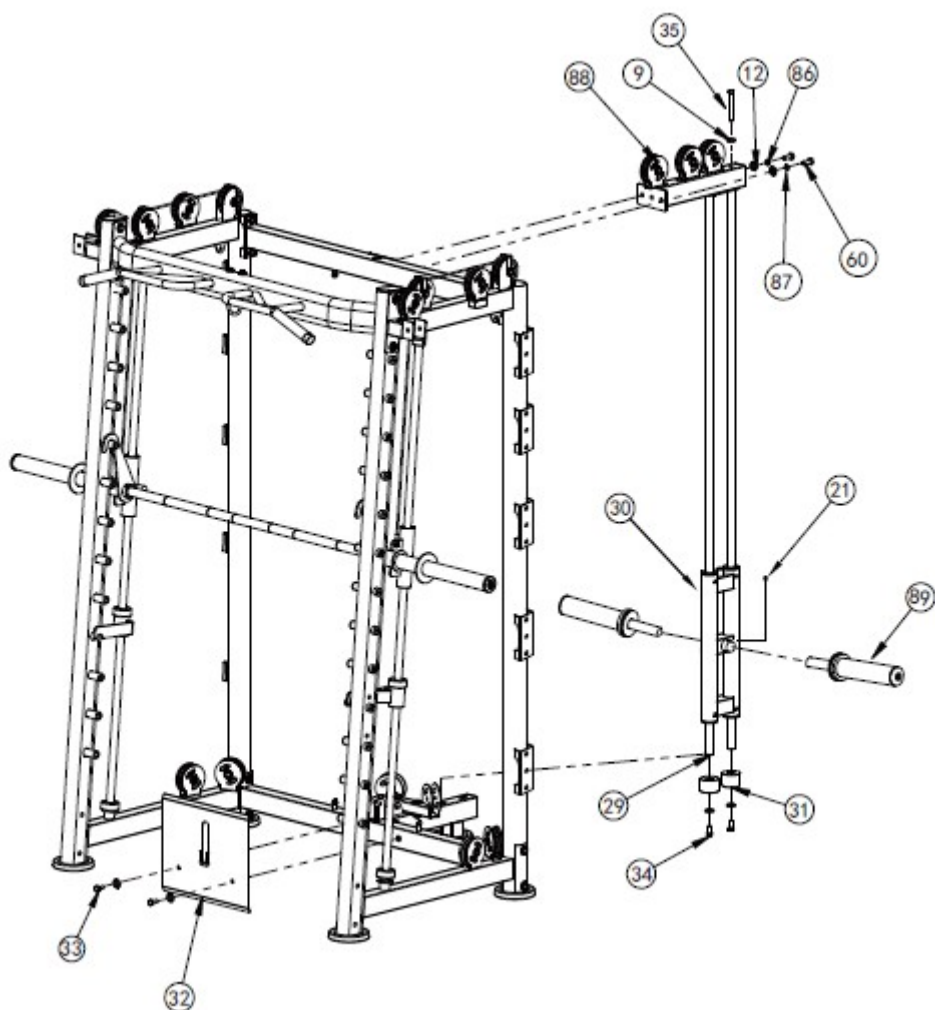
Rögzítse a vezetőrudakat (17) a keret aljára alátét (25), kampó (27) és alátét (25) segítségével.

Rögzítse a vezetőrudat (17) a keret tetejére a vezetőrúd rögzítésével (22) és a csavarral (21).

Csatlakoztassa a hüvelyt (18) a rúdhoz (16) a csavarral (19), alátét (87 és 12) és kupakkal (20).

Ismételje meg a bal oldalon.

4. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
9	Alátét	ø10	5
12	Alátét	ø12	4
21	Hatszögcsavar	M8x10	2
29	Hátsó vezetőrúd		1
30	Hátsó csúszó hüvely		1
31	Gumi alátét	ø60xø27x42	2
32	Lábtábla		1
33	Hatszögcsavar	M10x25	2
34	Hatszögcsavar	M10x20	2
35	Hatszögcsavar	M10x95	1
60	Hatszögcsavar	M12x30	2
87	Rugós alátét	ø12	2
88	Hátsó csatlakozó rúd		1
89	Súlytárcsa akasztórúd		2

Csatlakoztassa a hátsó vezetőrudat (29) az alsó kerethez alátét (31) és csavar (34) segítségével.

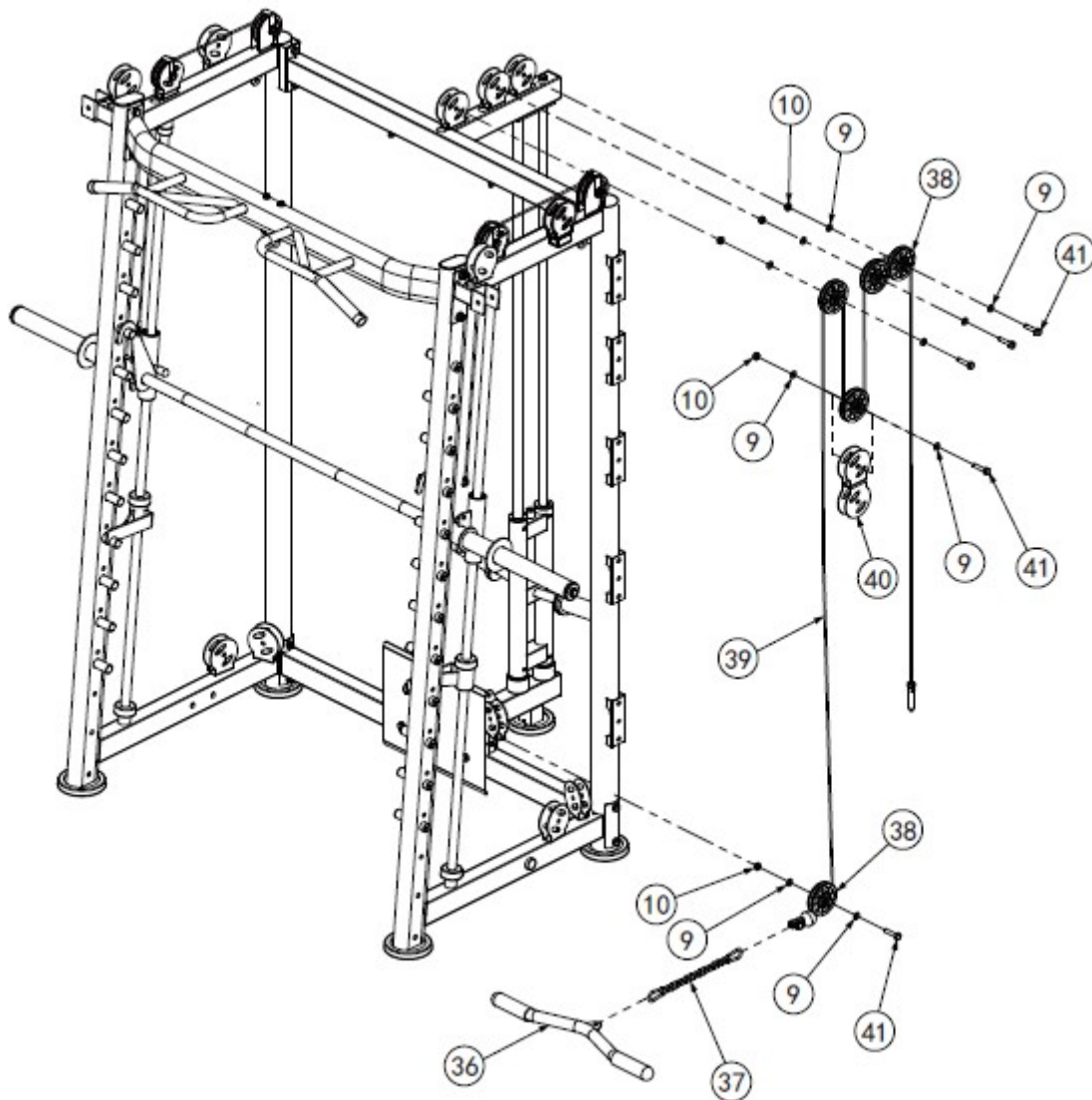
Csúsztassa a hüvelyt (30) a vezetőrúd (29).

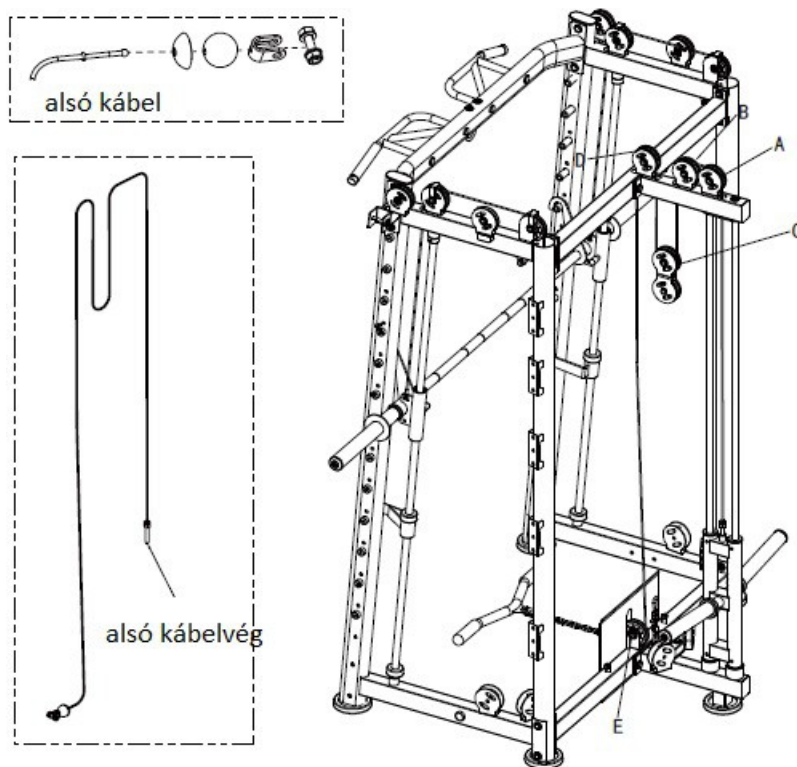
Csatlakoztassa a vezetőrudat (29) a rúdhoz (88) alátét (9), csavar (35), alátét (12, 87) és csavar (60) segítségével.

Rögzítse a lemezt (32) a csavarral (33).

Csatlakoztassa a súlyzó lemez akasztórudat (89) a csavarral (21) és az alátéttel (9).

5. LÉPÉS

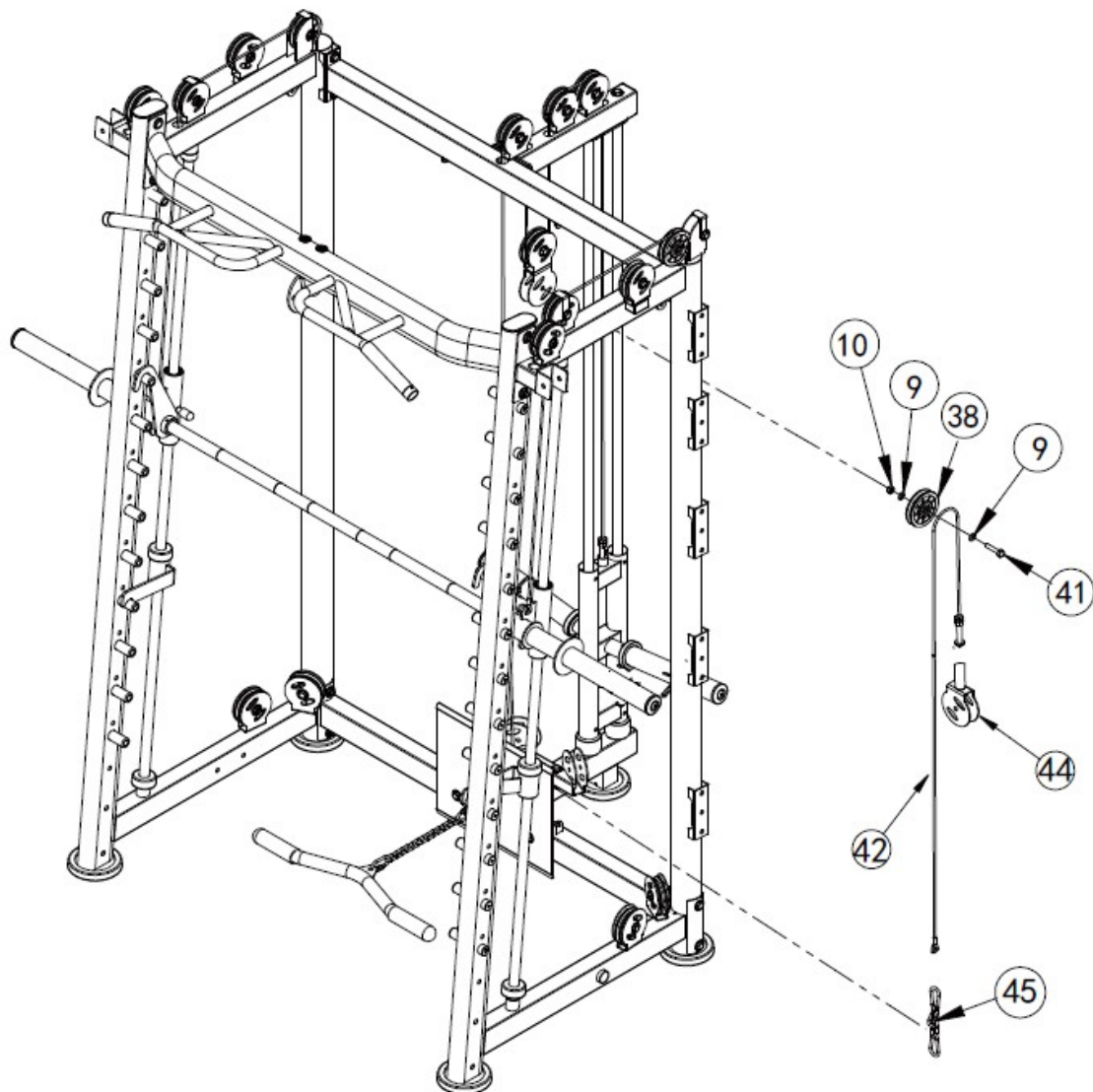




No.	név	specifikáció	db
9	Alátét	ø10	10
10	Anyá	M10	5
36	Rövid keret		1
37	10 szakaszos lánc + horog		1
38	Csiga	ø95x ø10,5 ø25,4	5
39	Alsó tárcsa váz	4430	1
40	Csiga		1
41	Hatszögcsavar	M10x45	5

Rögzítse az A, B, D, E tárcsákat a csavarral (41), az alátéttel (9) és az anyával (10).
 A csavart (41), az alátétet (9) és az anyát (10) és a tárcsát (38) rögzítse a C kerethez.
 Fűzze be a kábelt (39) az ábra szerint, és csavarja le a golyót a kábel végén.
 Húzza át a kábelt (39) az A, B, C, D, E pontokon, majd csavarja vissza a kábelgömböt.
 Rögzítse a láncot (37) a rövid rúd (36) és a kábel (39) végéhez.

6. LÉPÉS



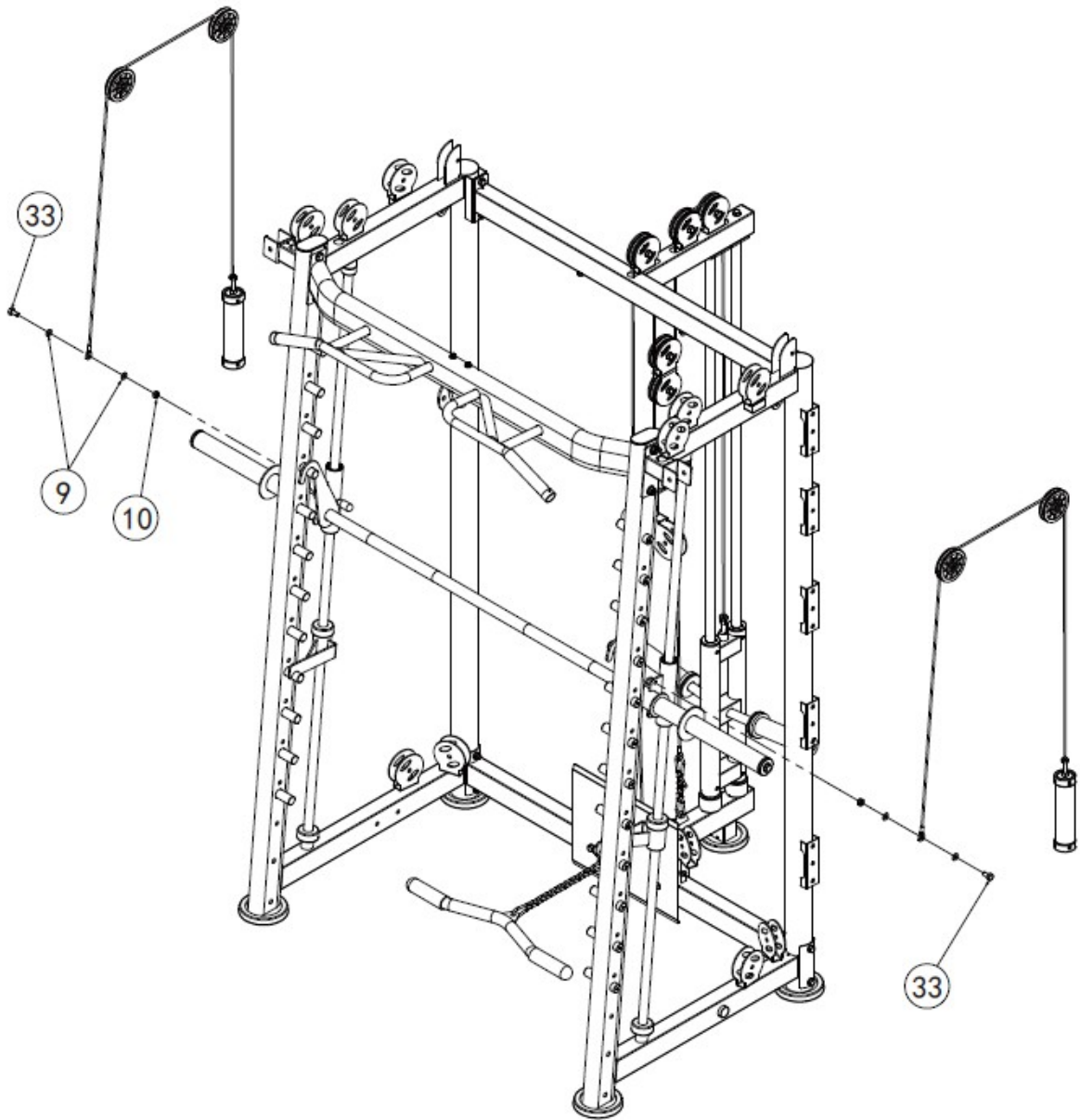
No.	név	specifikáció	db
9	Alátét	ø10	2
10	Anyá	M10	1
38	Csiga	ø95x ø10,5 ø25,4	1
41	Hatszögcsavar	M10x45	1
42	Középső kábel	1840 mm	1
44	Csiga lemez		1
45	5 szakaszos lánc + horog		1

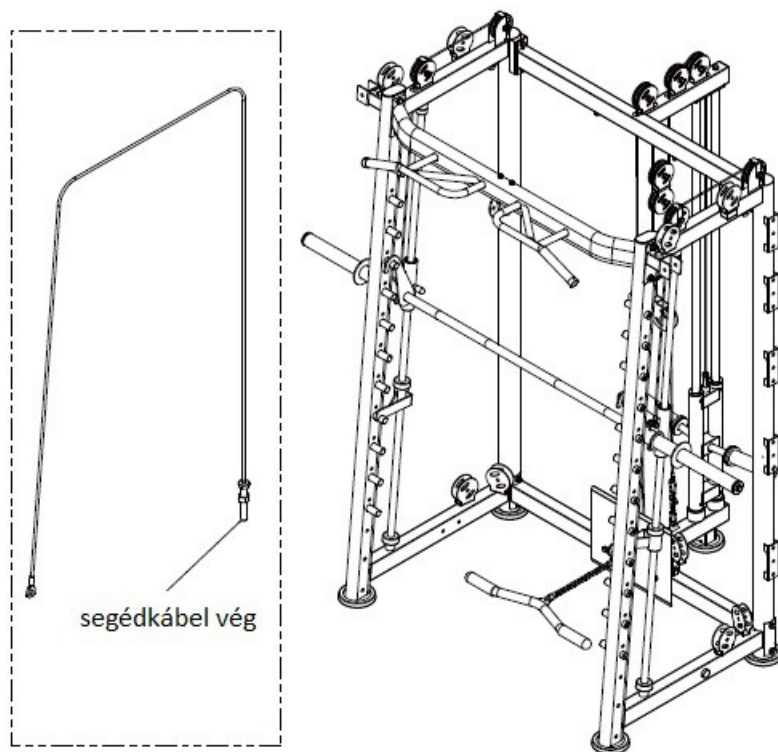
Vezesse át az alátétet (12) a kábelen (42) és rögzítse a csigához (44).

Csatlakoztassa a láncot (45) a kábelhez (42).

Csatlakoztassa a tárcsát (38) a csavarral (41), az alátéttel (9), az anyával (10) és húzza meg a kábelt az ábra szerint.

7. LÉPÉS

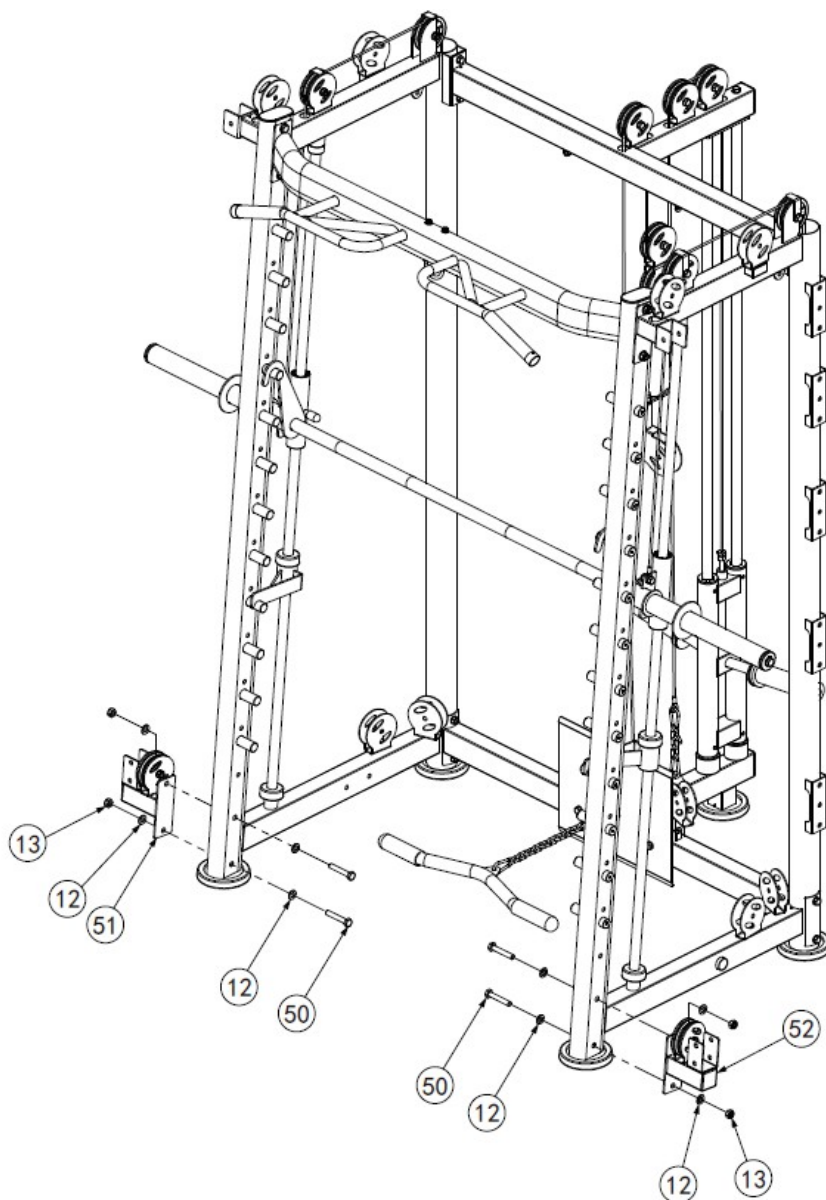




No.	név	specifikáció	db
9	Alátét	ø10	4
10	Hatszögcsavar	M10	2
33	Hatszögcsavar	M10x25	2

Rögzítse a kábelt a csavarral (33), alátéttel (9) és anyával (10).

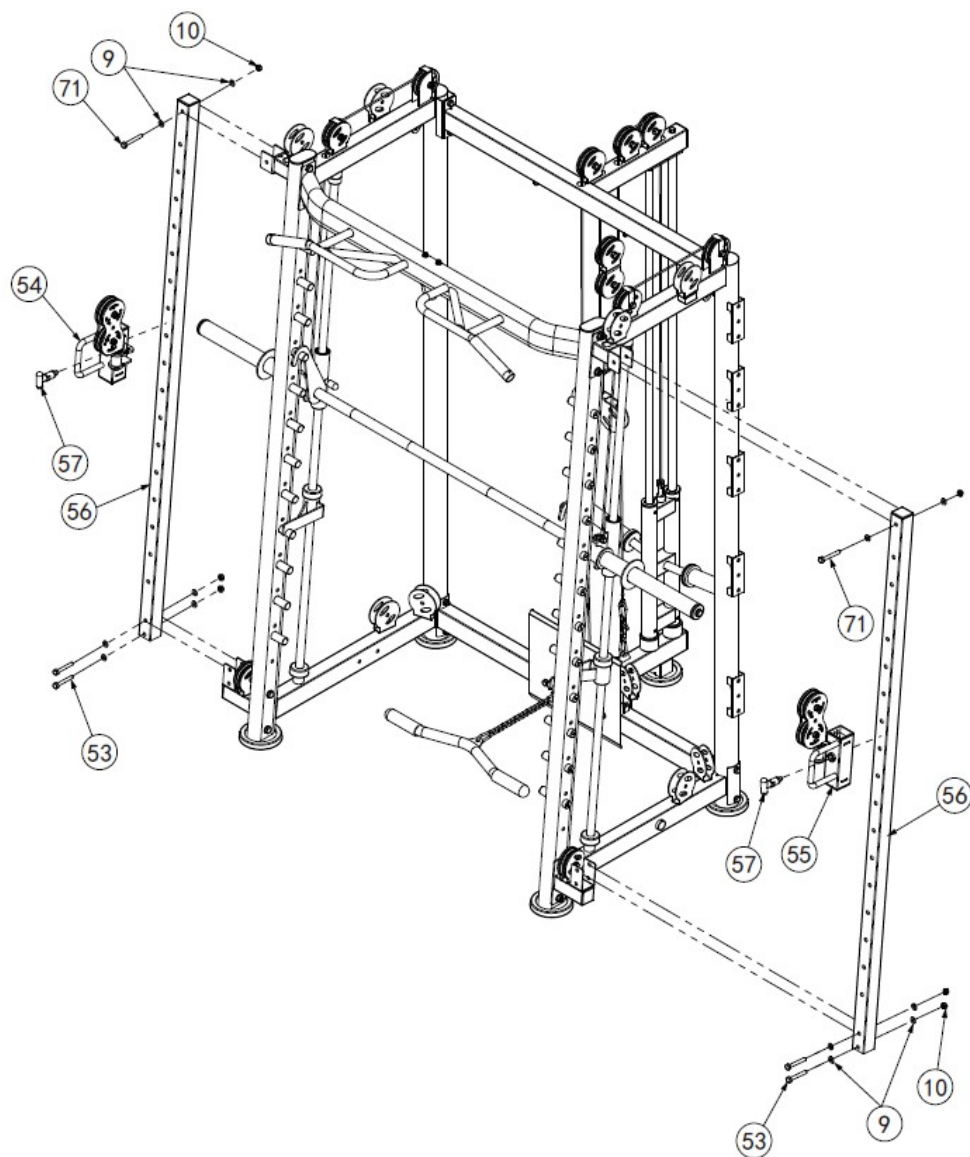
8. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
12	Alátét	ø12	8
13	Anyá	M12	4
50	Hatszögcsavar	M12x70	4
51	Bal rövid csatlakozó keret - alsó		1
52	Jobb rövid csatlakozó keret - alsó		1

Rögzítse a tárcsa kereteit (51 és 52) a csavarral (50), az alátéttel (12) és az anyával (13).

9. LÉPÉS

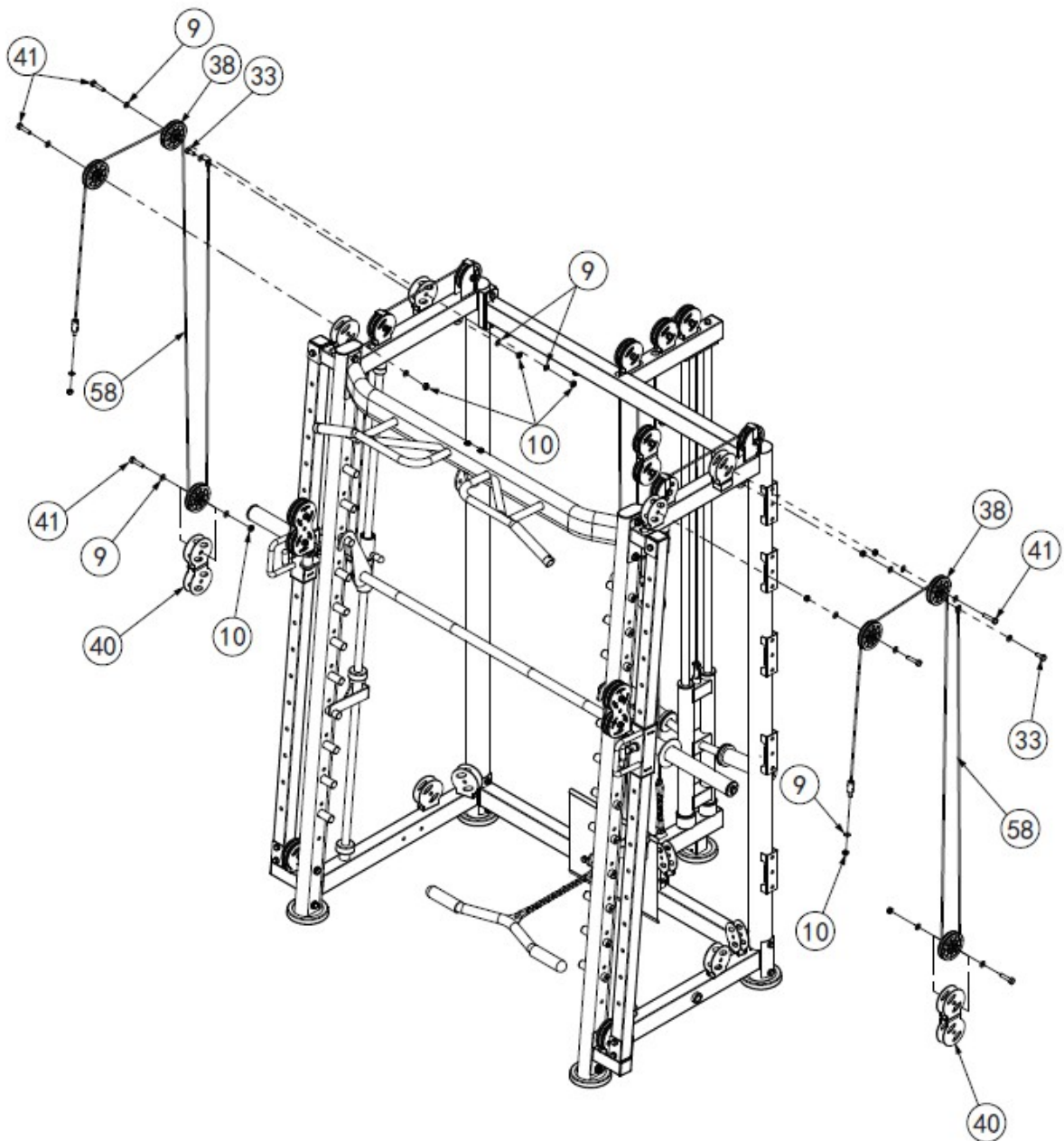


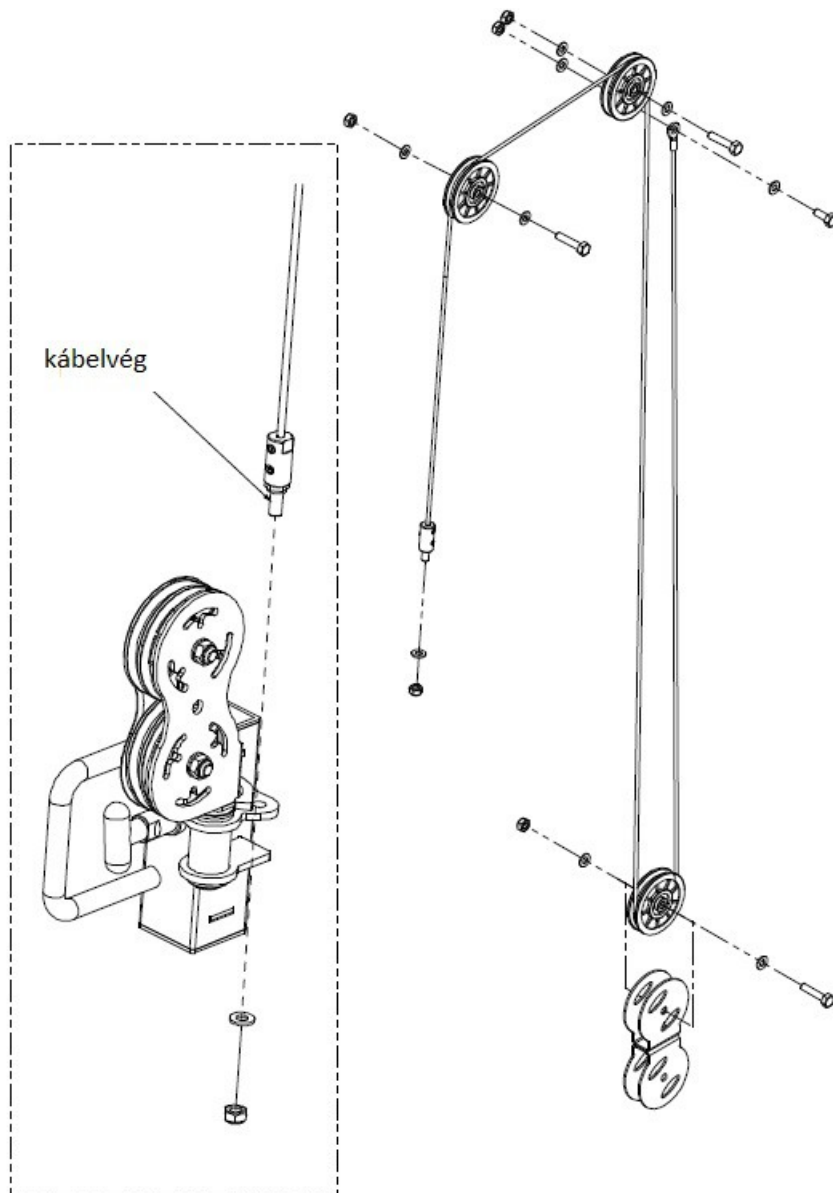
No.	név	specifikáció	db
9	Alátét	ø10	12
10	Anya	M10	6
53	Hatszögcsavar	M10x70	4
54	Vezető rúd hüvely - bal		1
55	Vezető rúd hüvely - jobb		1
56	Vezető rúd		2
57	Biztonsági csapszeg rugóval	ø10	2
71	Hatszögcsavar	M10x75	2

Csatlakoztassa a hüvelyt (54) a vezetőrúdhoz (56) a csapszeg (57) segítségével. Rögzítse a vezetőrúdat (56) a csavarral (71), alátéttel (9), anyával (10).

Csatlakoztassa a hüvelyt (55) a vezetőrúdhoz (56) a csap (57) segítségével. Rögzítse a vezetőrúdat (56) a csavarral (71), alátéttel (9), anyával (10)

9. LÉPÉS



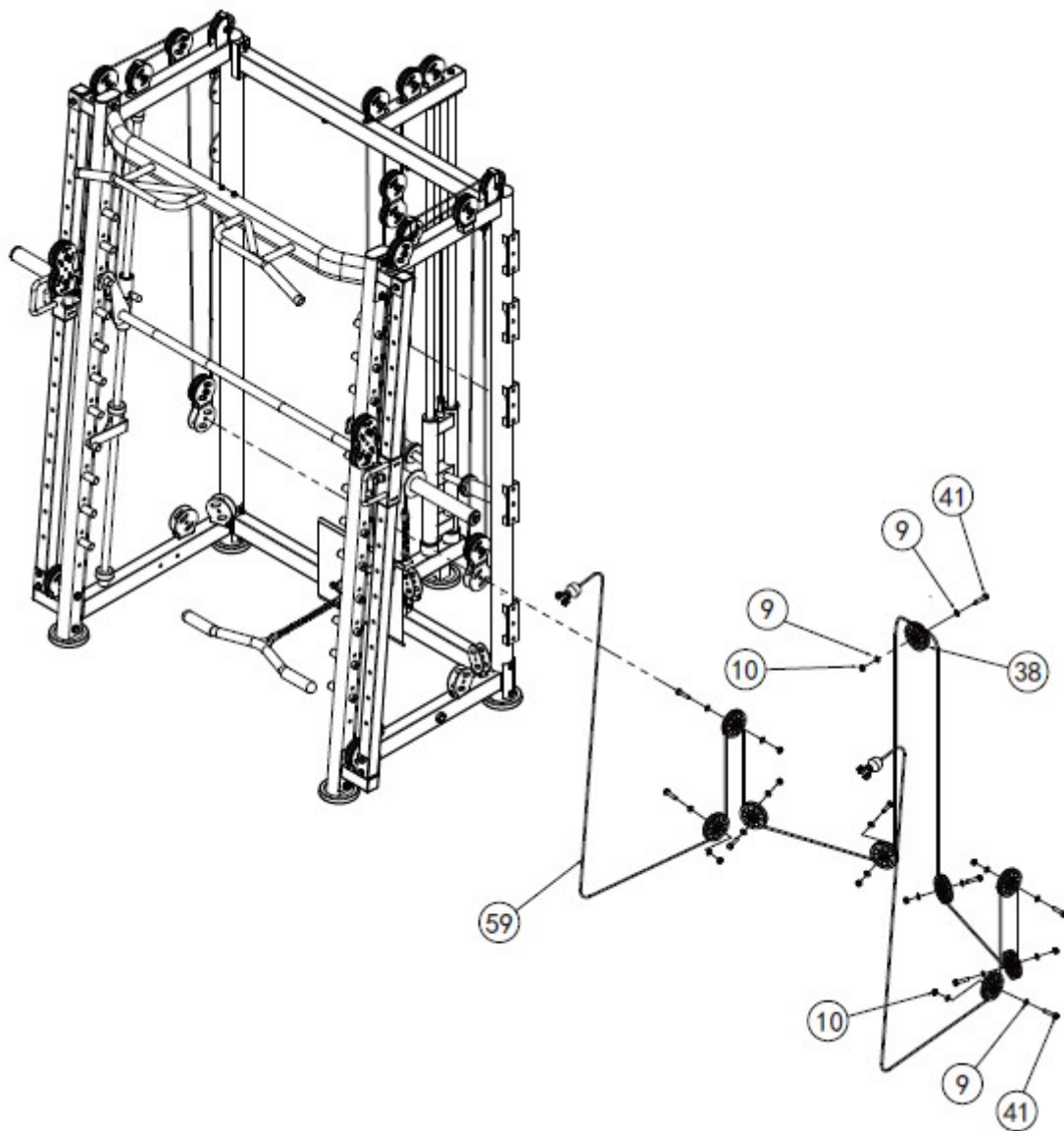


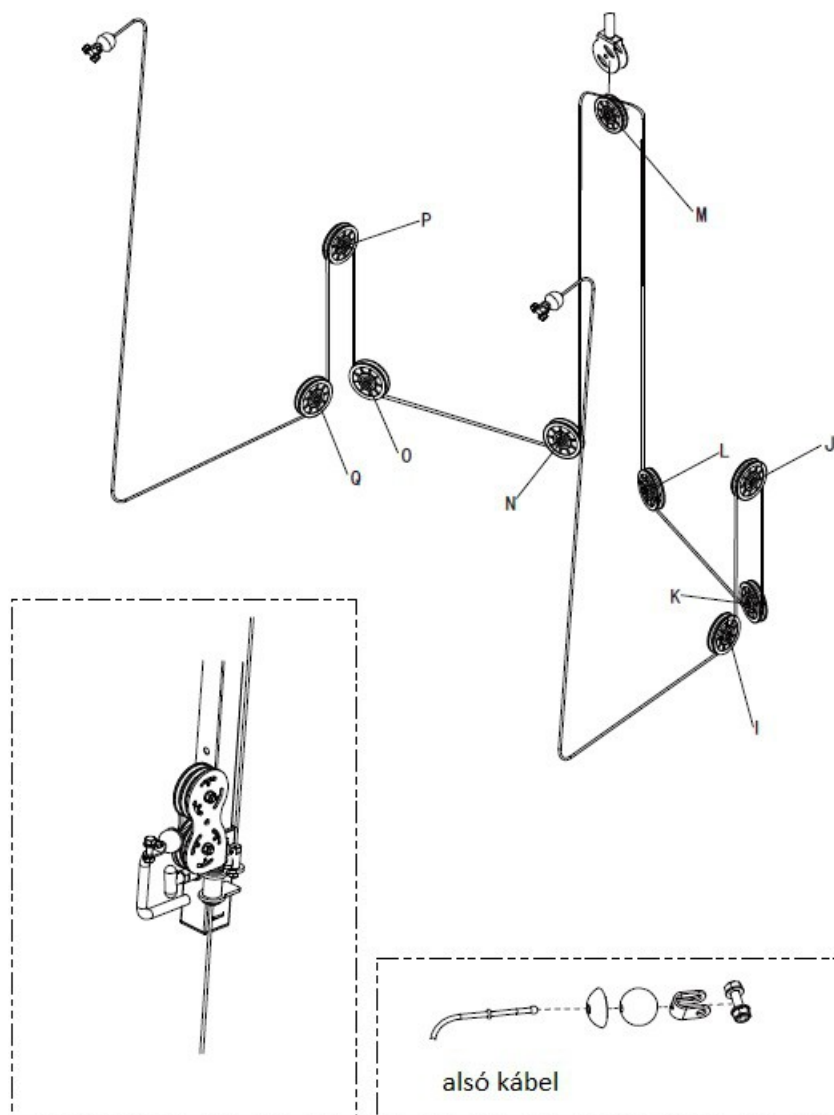
No.	név	specifikáció	db
9	Alátét	ø10	18
10	Anyá	M10	10
33	Hatszögcsavar	M10x25	2
38	Csiga	ø95x ø10,5 ø25,4	6
40	Csiga		2
41	Hatszögcsavar	M10x45	6
58	Felső kábel	3542 mm	2

Csatlakoztassa a kábelt (58) a bal kerethez a csavarral (33), az alátéttel (9), az anyával (10), majd az alátét (9) és az anya (10) segítségével rögzítse a kábelt (58) a vezető hüvelyhez. .

A csavart (41), az alátétet (9) és az anyát (10) és a tárcsát (38) rögzítse a bal kerethez. A csavart (41), az alátétet (9) és az anyát (10) és a tárcsát (38) rögzítse a kerethez (40).

10. LÉPÉS





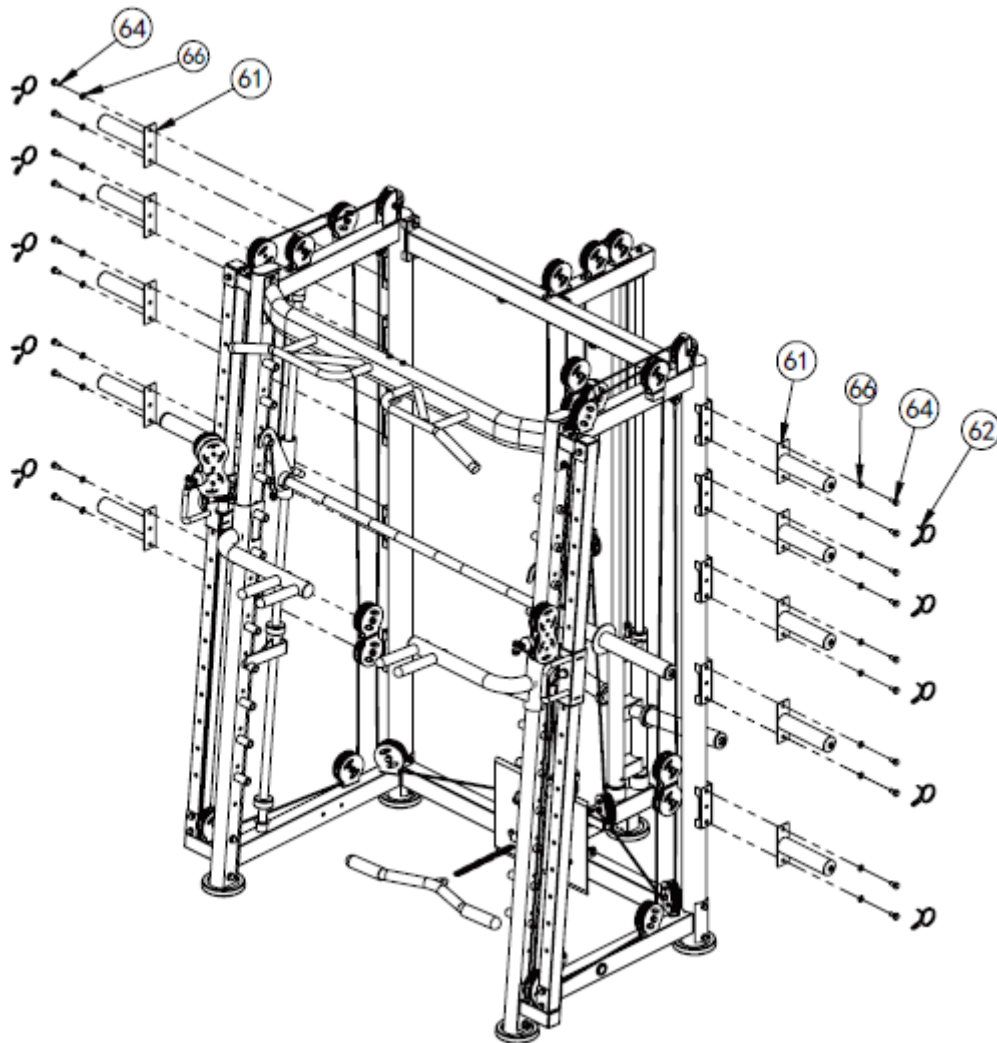
No.	név	specifikáció	db
9	Alátét	ø10	18
10	Anyá	M10	9
38	Csiga	ø95x ø10,5 ø25,4	9
41	Hatszögcsavar	M10x45	9
59	Alsó kábel	10690 mm	1

Rögzítse a szíjtárcsákat (38) az I, J, K, L, M, N, O, P, Q pontokhoz a csavar (41), alátét (9) és anya (10) segítségével.

Távolítsa el a kábel végét (59).

Vezesse a kábelt a G ponttól a H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T pontokon keresztül, majd rögzítse a kábel végét.

11. LÉPÉS

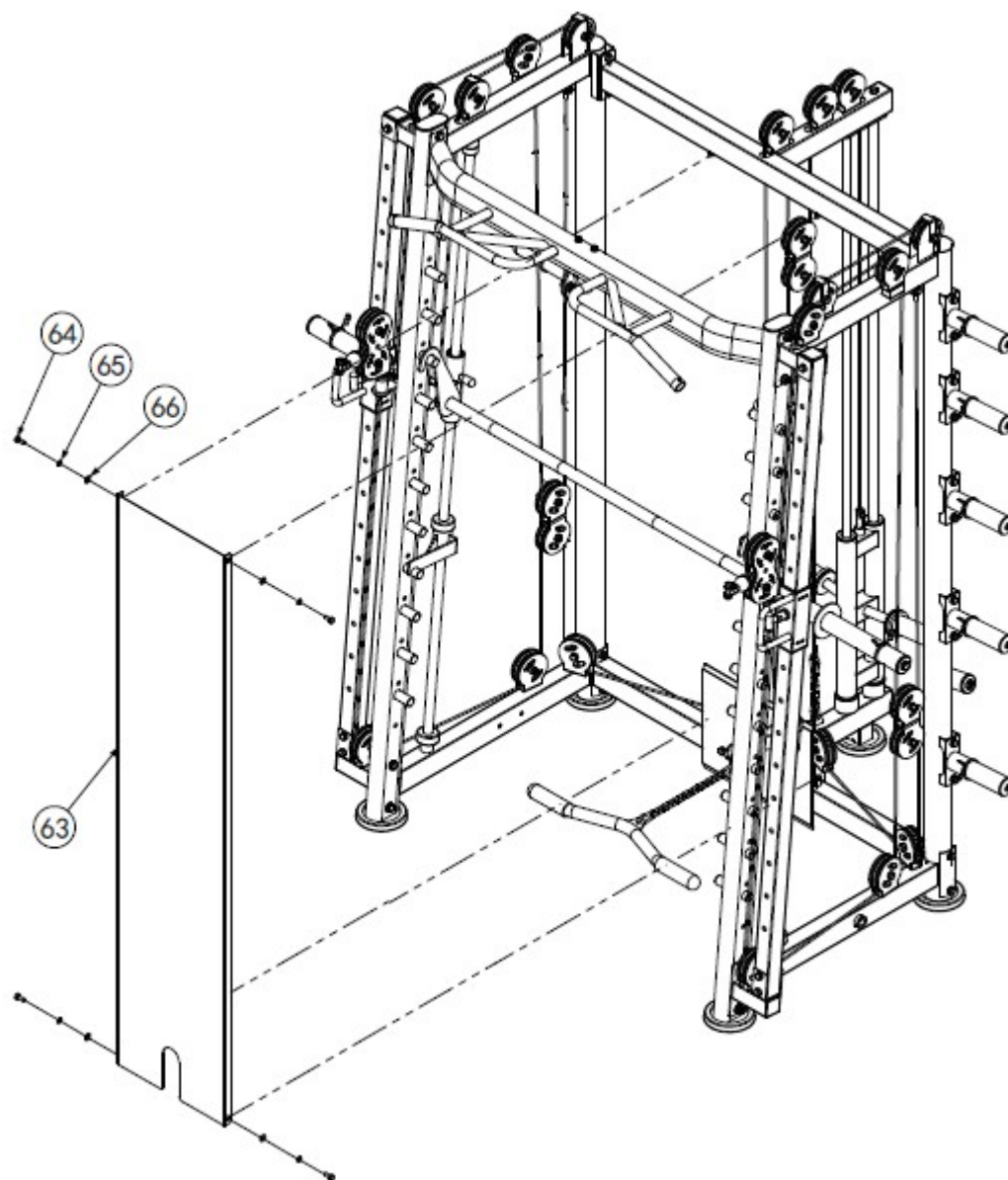


No.	név	specifikáció	db
61	Súlyzó rúd tartó		10
62	Biztonsági hüvely	ø50	14
64	Hatszögcsavar	M8x20	20
66	Alátét	ø8	20

Rögzítse a tartót (61) a csavarral (64) és az alátéttel (66).

Csatlakoztassa a hüvelyeket (62) a tartóhoz (61).

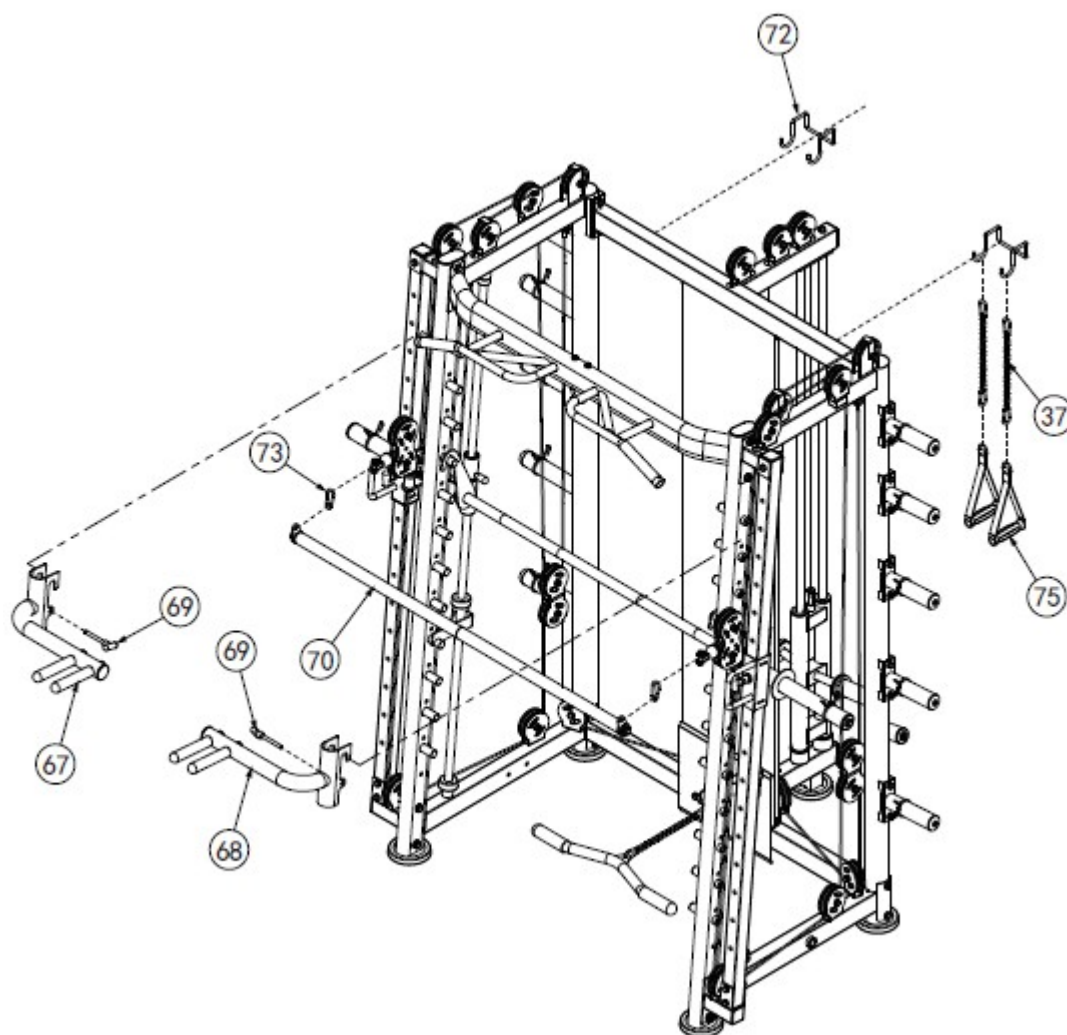
12. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
63	Burkolat		1
64	Hatszögcsavar	M8x20	4
65	Rugós alátét	ø8	4
66	Anya	ø8	4

Rögzítse a burkolatot a csavarral (64), alátéttel (65 és 66).

14. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
37	10 szakaszos lánc + horog		2
67	Vízszintes rúd - bal		1
68	Vízszintes rúd - jobb		1
69	T alakú csapszeg	ø10x75	2
70	rúd		1
72	Horog		2
73	Horog		2
75	Fogantyúk		2

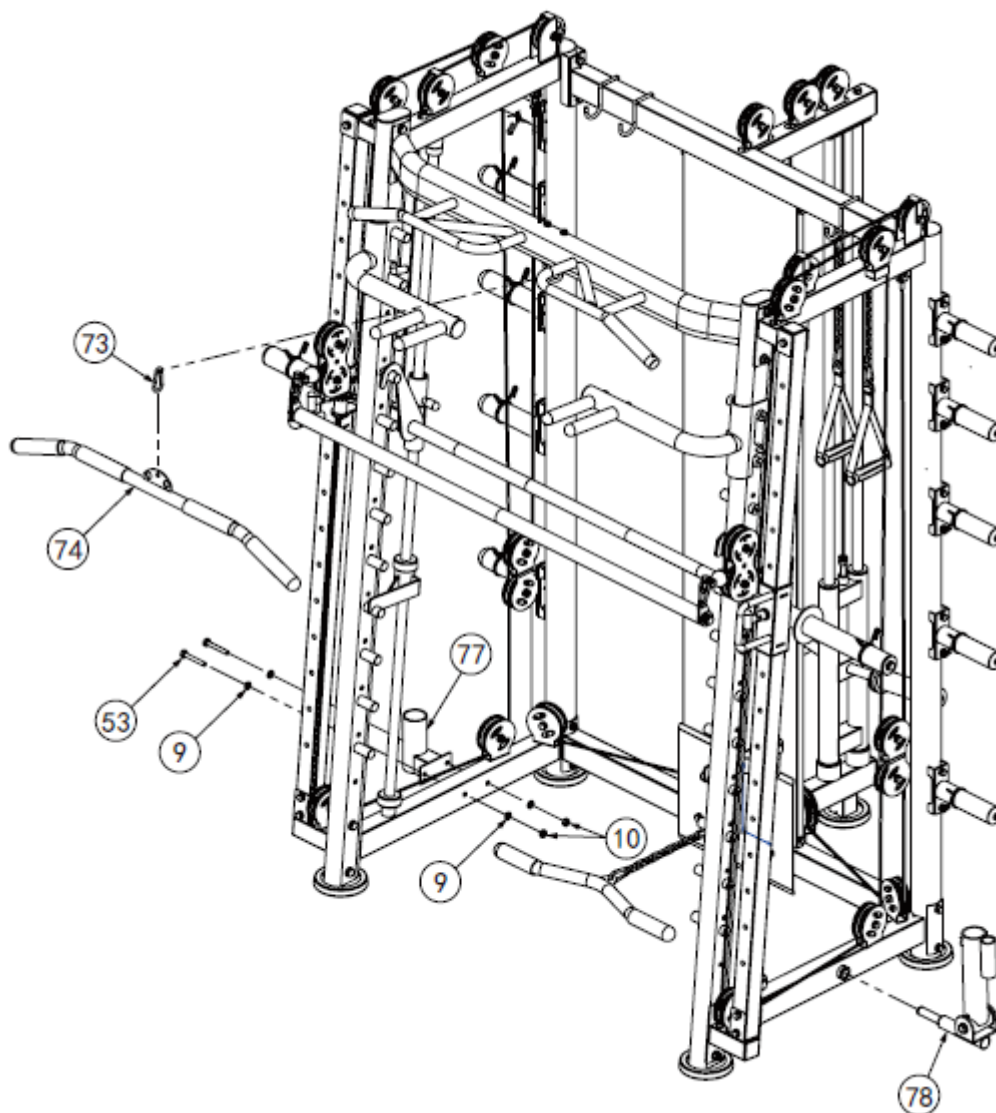
Rögzítse a fogantyúkat (67 és 68) a csapszeg (69) segítségével.

Rögzítse a rudat (70) a kampókkal (73).

Rögzítse a két kampót (72) a hátsó kerethez.

Csatlakoztassa a láncot (37) a fogantyúhoz (75), majd akassza fel a kampókra (72).

15. LÉPÉS



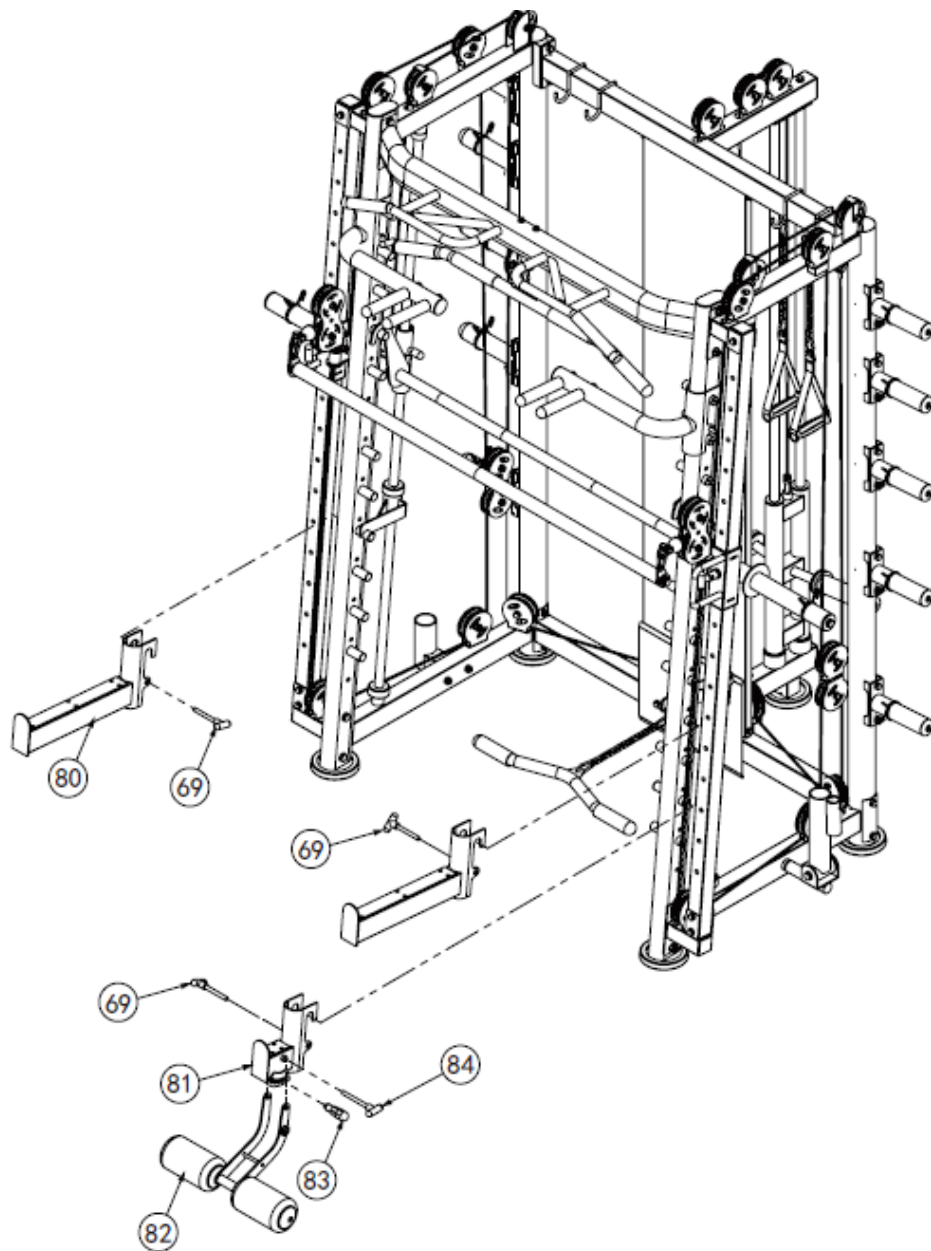
No.	név	specifikáció	db
9	Alátét	ø10	4
10	Anya	M10	2
53	Hatszögcsavar	M10x70	2
73	Horog		1
74	Hosszú rúd		1
77	Súlyzó rúdtartó		1
78	Súlyzó rúd forgástartó		1

Csatlakoztassa a tartót (77) a csavarral (53), alátétekkel (9) és anyákkal (10).

Csatlakoztassa a tartót (78) a csavarral (33) és az alátéttel (79).

Rögzítse a kampókat (73) a rúdra (74), majd akassza fel a rúdra.

16. LÉPÉS



No.	név	specifikáció	db
69	T alakú csapszeg	ø10x75	3
80	Hosszú biztonsági rúd		2
81	Rövid biztonsági rúd		1
82	Lábprés		1
83	Biztonsági csapszeg	ø10	1
84	Biztonsági csapszeg	ø10x100	1

Csatlakoztassa a biztonsági rudat (80) a csapszeggel (69).

Csatlakoztassa a biztonsági rudat (81) a csapszeggel (69).

Csatlakoztassa a lábprést (82) a jobb biztonsági rúdhoz (81) a csapszegek (83 és 84) segítségével.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

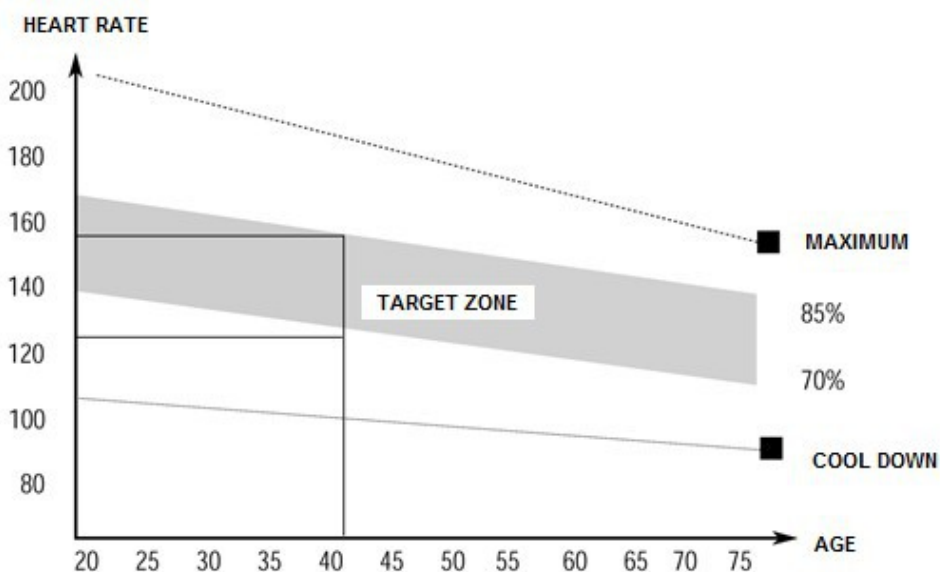
BEMELEGÍTÉS

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. 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 gépészeti esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, jól szellőzőt 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.