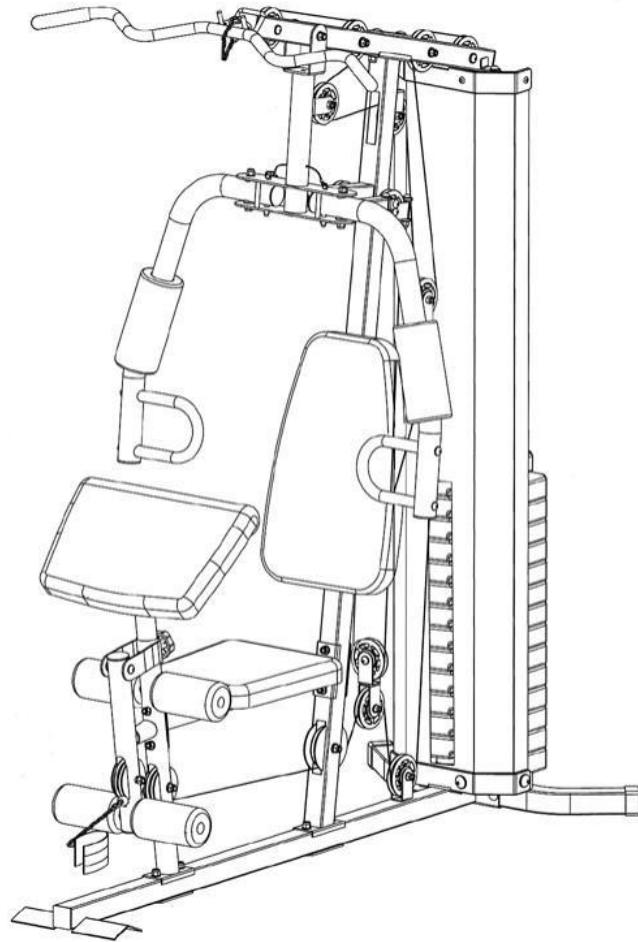




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20802 Edzőtorony inSPORTline C40



TARTALOM

| | |
|----------------------------------|----|
| BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ..... | 3 |
| ALKATRÉSZ LISTA..... | 4 |
| SZERKEZETI RAJZ | 6 |
| 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 |
| 11. LÉPÉS..... | 17 |
| 12. LÉPÉS..... | 18 |
| 13. LÉPÉS..... | 19 |
| 14. LÉPÉS..... | 21 |
| 15. LÉPÉS..... | 22 |
| SÚLYTÁRCSÁK FELSZERELÉSE..... | 24 |
| KÁBEL ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA..... | 24 |
| BUTTERFLY CSAPSZEG..... | 25 |
| ZÁR KOMBINÁCIÓ..... | 25 |
| SÚLY ELLENÁLLÁS TÁBLÁZAT..... | 26 |
| ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ..... | 28 |
| KARBANTARTÁS..... | 29 |
| KÖRNYEZETVÉDELEM..... | 29 |

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót a szerelés megkezdése előtt, valamint a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Ha kétsége támadna a termék használatát, összeszerelését illetve karbantartását illetően, forduljon szakemberhez.
- A szerelés befejezése előtt ellenőrizze hogy az összes alkatrészt megfelelően rögzítette e. Csak eredeti pótalkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan termékmódosítást.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e felszerelve. A készüléknek megfelelő módon kell működnie, hogy elkerülje a felhasználó sérülését. Ha az eszköz nem működik megfelelően, sérülés vagy kopás jelei tapasztalhatók, azonnal hagyja abba a használatát. A sérült vagy elkopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Az edzésprogram megkezdése előtt kérjen segítséget orvosától.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Az edzésprogram megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítést.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- Helyezze a készüléket sima, tiszta, száraz felületre. Tartson biztonságos távolságot más tárgyaktól legalább 0,6 m-re.
- Ne használja szabadban.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Minden gyakorlat előtt ellenőrizze, hogy az összes csavar és anya meg van-e húzva. Ne használja a terméket, ha sérült.
- Eddzen ésszerűen és körültekintően, ne vigye túlzásba az edzést. Ne végezzen hirtelen mozdulatokat a sérülések elkerülése érdekében.
- Ne tartsa vissza a lélegzetét edzés közben.
- Ügyeljen a fokozatos terhelésre. Ne használjon nagy súlyokat már az edzésprogram elején. Idővel intenzívebb ütemben dolgozhat
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó alkatrészekről. Vegyen megfelelő sportruházat, beleértve a sportcipőt.
- A nem megfelelő testmozgás vagy a biztonsági óvintézkedések figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket vagy a berendezés károsodását okozhatja. Kétség vagy bizonytalanság esetén vegye fel a kapcsolatot egy szakszervizzel vagy kereskedővel.
- Soha ne lépje túl a megadott terhelhetőséget.
- Vegye figyelembe a test jeleit. Negatív fizikai reakciók esetén azonnal hagyja abba a testmozgást, és lépjen kapcsolatba orvosával.
- **Kategória:** H otthoni használatra
- **A teljes maximális terhelhetőség:** 150 kg

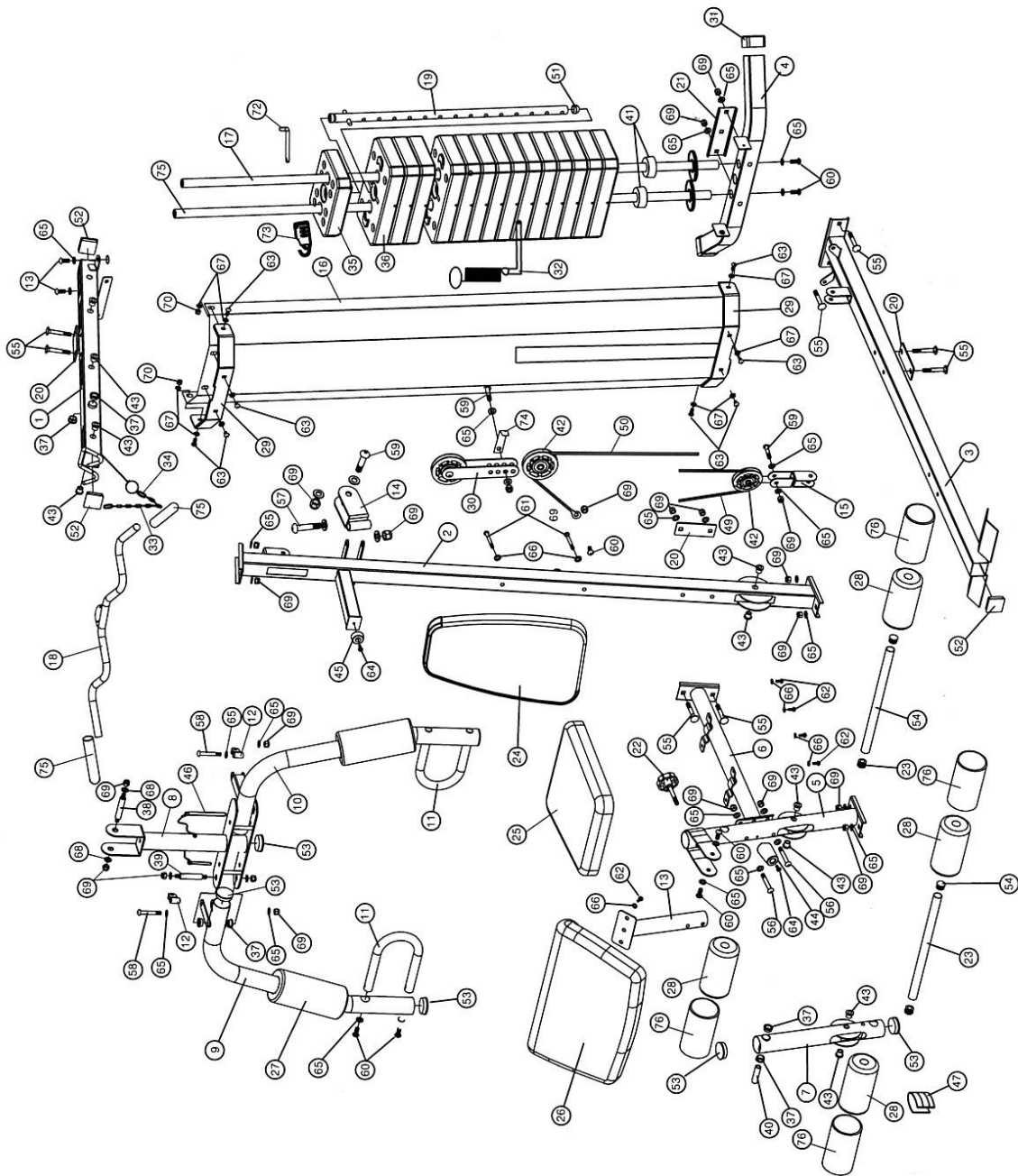
ALKATRÉS Z LISTA

| No. | név | specifikáció | db |
|-----|-----------------------------|---------------------|----|
| 1 | Felső keret | | 1 |
| 2 | Függőleges keret | | 1 |
| 3 | Alap | | 1 |
| 4 | Hátsó stabilizátor | | 1 |
| 5 | Lábprés tartó | | 1 |
| 6 | Üléstartó | | 1 |
| 7 | Lábprés | | 1 |
| 8 | Butterfly alap | | 1 |
| 9 | Jobb butterfly kar | | 1 |
| 10 | Bal butterfly kar | | 1 |
| 11 | Elülső présfogantyú | | 2 |
| 12 | butterfly kábel tartó | | 2 |
| 13 | Kar állvány | | 1 |
| 14 | Forgócsavar tartó | | 2 |
| 15 | Kettős szíjtárcsa tartó | | 1 |
| 16 | Súly burkolat | | 1 |
| 17 | Vezetőrudak | | 2 |
| 18 | Húzódkodó rúd | | 1 |
| 19 | Vezető rúd | | 1 |
| 20 | Lemez | 1 3/4" x 4 3/4" | 4 |
| 21 | U alakú konzol | 2" x 7" | 1 |
| 22 | Beállító csavar | | 1 |
| 23 | Habszivacs rúd | | 2 |
| 24 | Háttámla | | 1 |
| 25 | Ülés | | 1 |
| 26 | Kar lemez | | 1 |
| 27 | Nagy habszivacs henger | Ø 1 7/8" x Ø 8 5/8" | 2 |
| 28 | Habszivacs henger | Ø 7/8" x Ø 7" | 4 |
| 29 | Súly burkolat lemez | | 2 |
| 30 | Kettős szíjtárcsa tartó | | 2 |
| 31 | Hátsó stabilizátor végsapka | | 2 |
| 32 | Súlybeállító csapszeg | | 1 |
| 33 | Lánc | | 2 |
| 34 | Csapszeg | | 4 |
| 35 | Felső súlytárcsa | | 1 |

| | | | |
|----|---------------------------|------------------|----|
| 36 | súlyok | | 14 |
| 37 | Csapágyak | Ø1" | 8 |
| 38 | Elülső tengely | 3" | 1 |
| 39 | Butterfly tengely | 2 5/8" | 2 |
| 40 | Lábprés tengely | | 1 |
| 41 | Gumis alátét | Ø2 3/8" x 1" | 2 |
| 42 | Csiga | | 16 |
| 43 | Csapágy | Ø 7/8" x 1/2" | 14 |
| 44 | Gumi alátét | Ø1 7/8" x 2 1/2" | 1 |
| 45 | Gumi alátét | Ø1 1/2" x 5/8" | 1 |
| 46 | Butterfly kar rögzítőcsap | | 2 |
| 47 | Bokaheveder | | 1 |
| 48 | Felső kábel | 116" | 1 |
| 49 | Butterfly kar kábel | 91" | 1 |
| 50 | Alsó kábel | 134" | 1 |
| 51 | Zárósapka | Ø1" | 1 |
| 52 | Zárósapka | 2" x 2" | 3 |
| 53 | Zárósapka | Ø 2" | 7 |
| 54 | Zárósapka | Ø1" | 4 |
| 55 | Szállítócsavar | M10 x 2 3/4" | 10 |
| 56 | Imbuszcsavar | M10 x 2 3/4" | 9 |
| 57 | Imbuszcsavar | M10 x 2 1/2" | 2 |
| 58 | Imbuszcsavar | M10 x 2" | 2 |
| 59 | Imbuszcsavar | M10 x 1 3/4" | 9 |
| 60 | Imbuszcsavar | M10 x 3/4" | 13 |
| 61 | Imbuszcsavar | M8 x 2 3/4" | 2 |
| 62 | Imbuszcsavar | M8 x 5/8" | 6 |
| 63 | Imbuszcsavar | M6 x 3/4" | 8 |
| 64 | Csavar | M6 x 5/8" | 2 |
| 65 | Alátét | Ø 3/4" | 50 |
| 66 | Alátét | Ø 5/8" | 8 |
| 67 | Alátét | Ø 1/2" | 10 |
| 68 | Távtartó | Ø 1" x Ø 3/8" | 6 |
| 69 | Anyá | M10 | 41 |
| 70 | Anyá | M6 | 2 |
| 71 | Önmetsző csavar | ST5 x 3/8" | 2 |
| 72 | Záró csapszeg | | 1 |
| 73 | Kombinációs zár | | 1 |

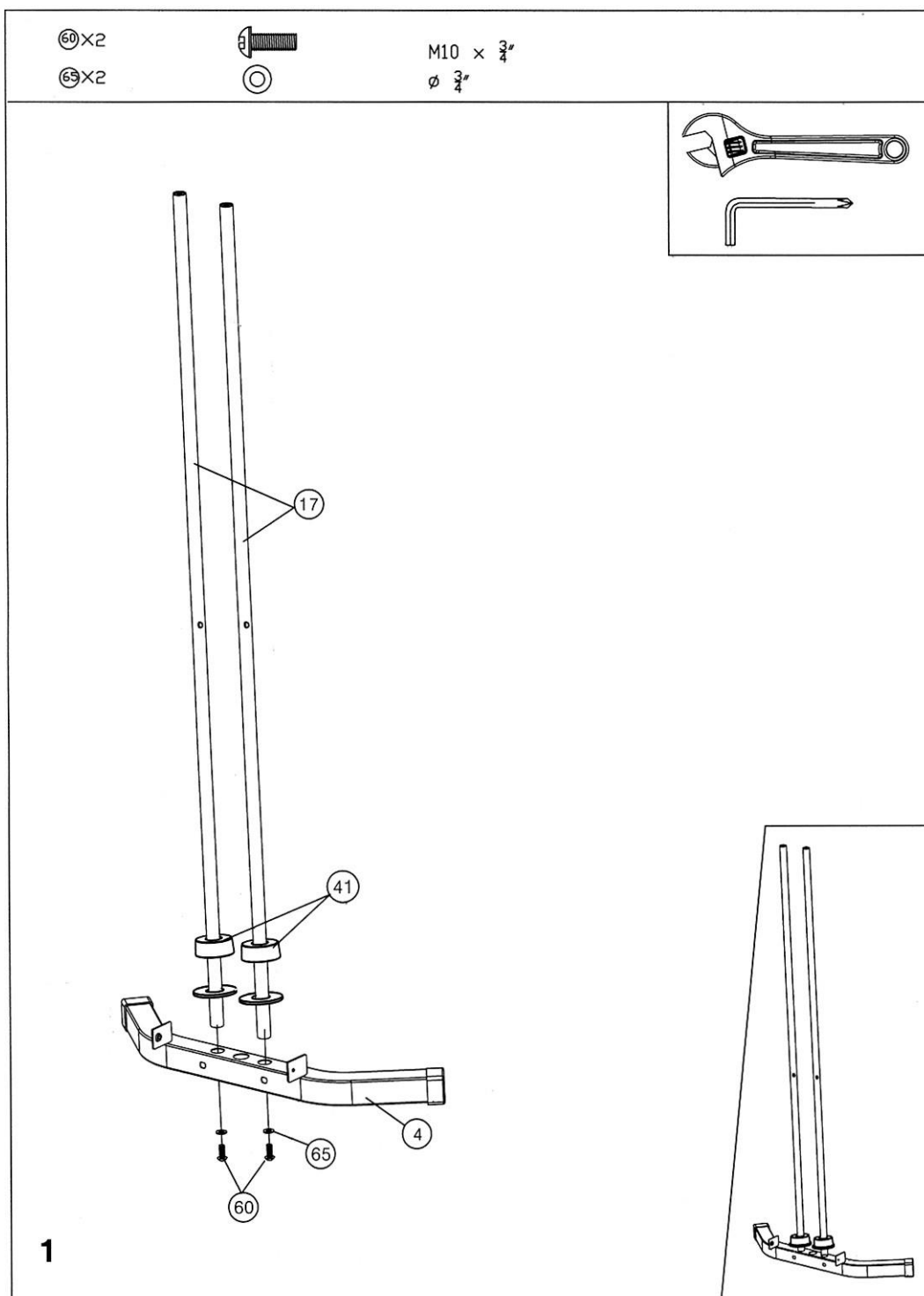
| | | | |
|----|----------------------------|--|---|
| 74 | Kábel tartó | | 2 |
| 75 | Markolat | | 2 |
| 76 | Habszivacs tengely végzáró | | 4 |

SZERKEZETI RAJZ



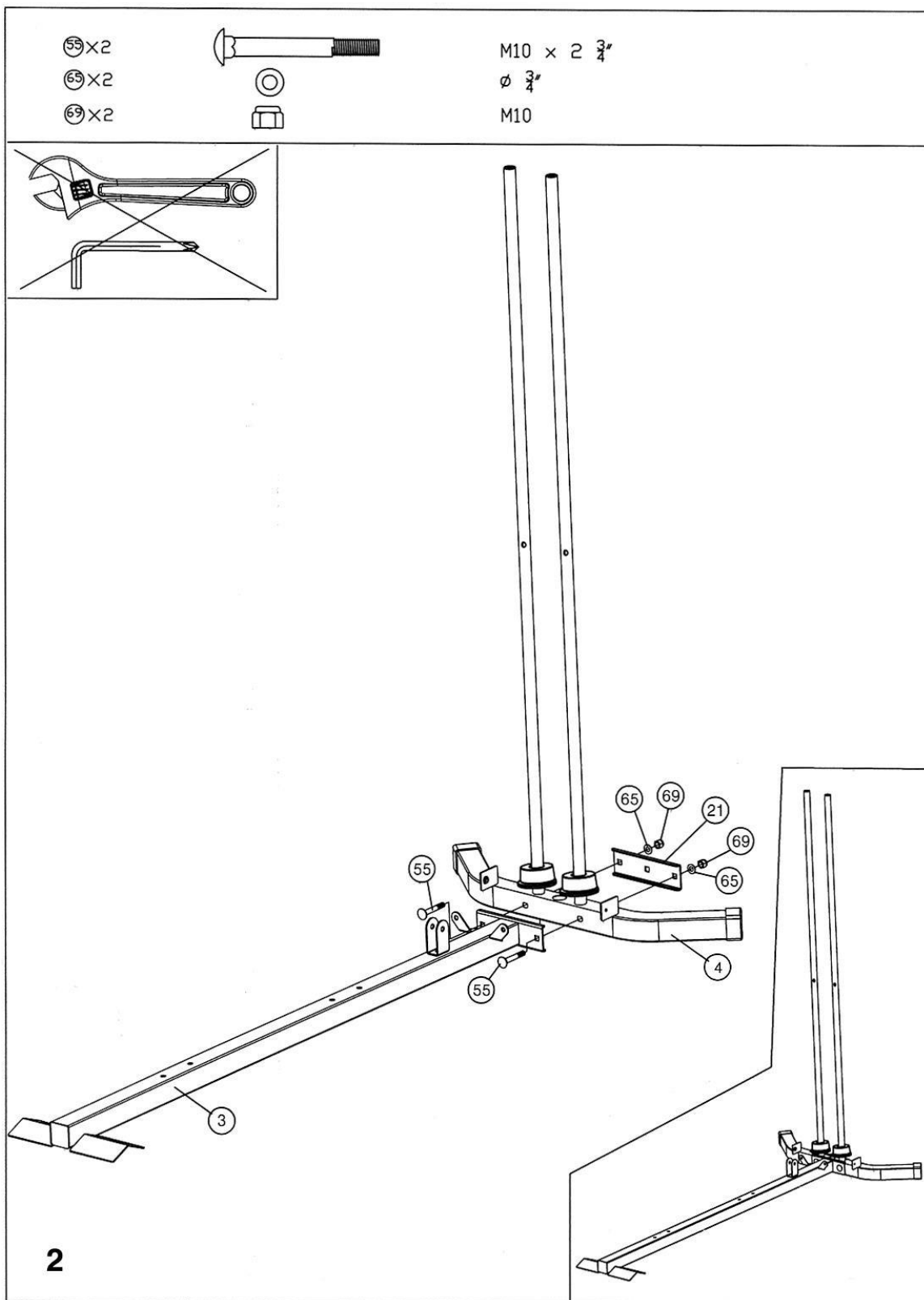
ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS



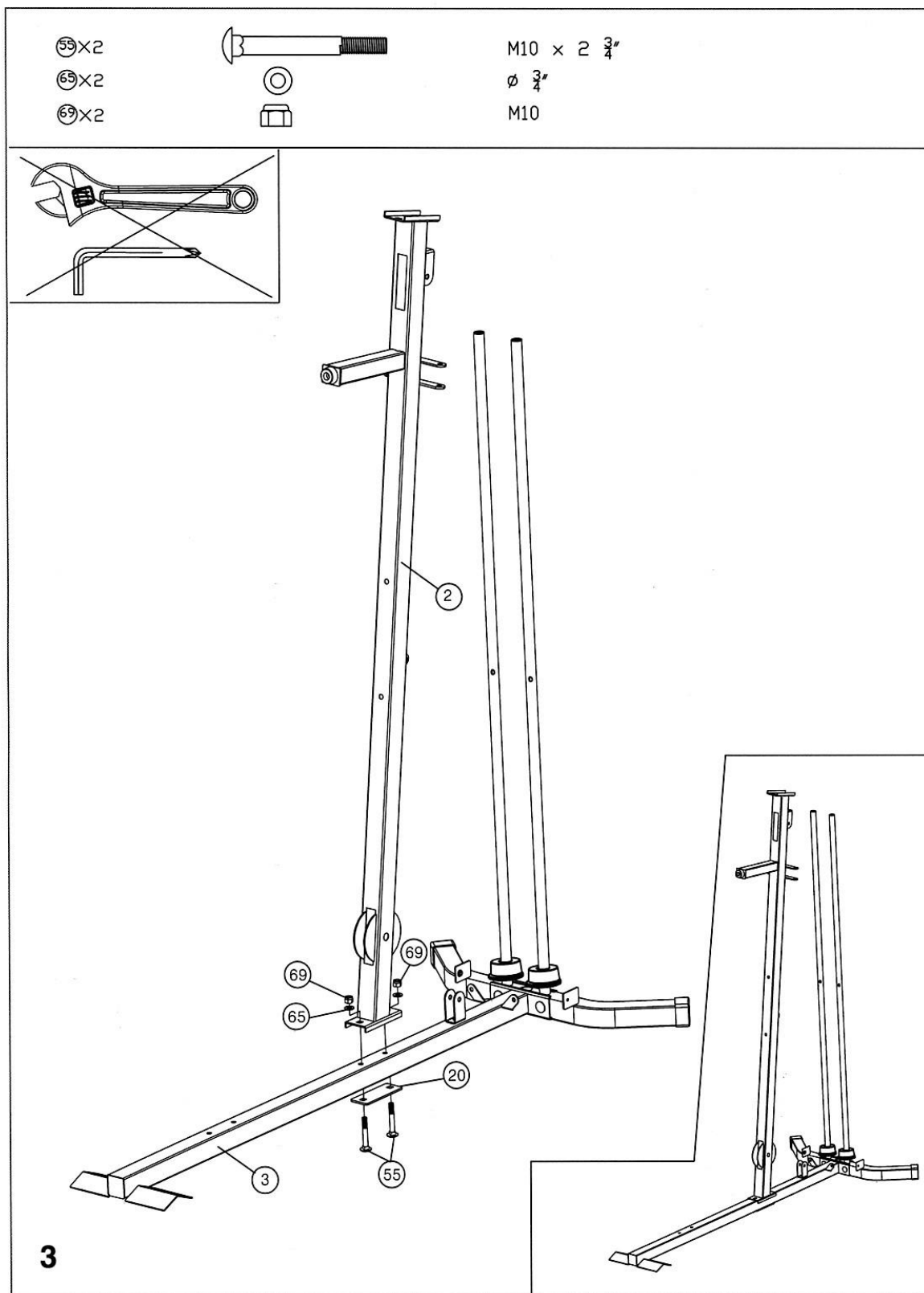
Rögzítse a vezetőrudakat (17) a hátsó stabilizátorhoz (4) 2x csavarral (60) és 2x alátéttel (65). Csúsztassa a gumi alátéteket (41) a rudakra.

2. LÉPÉS



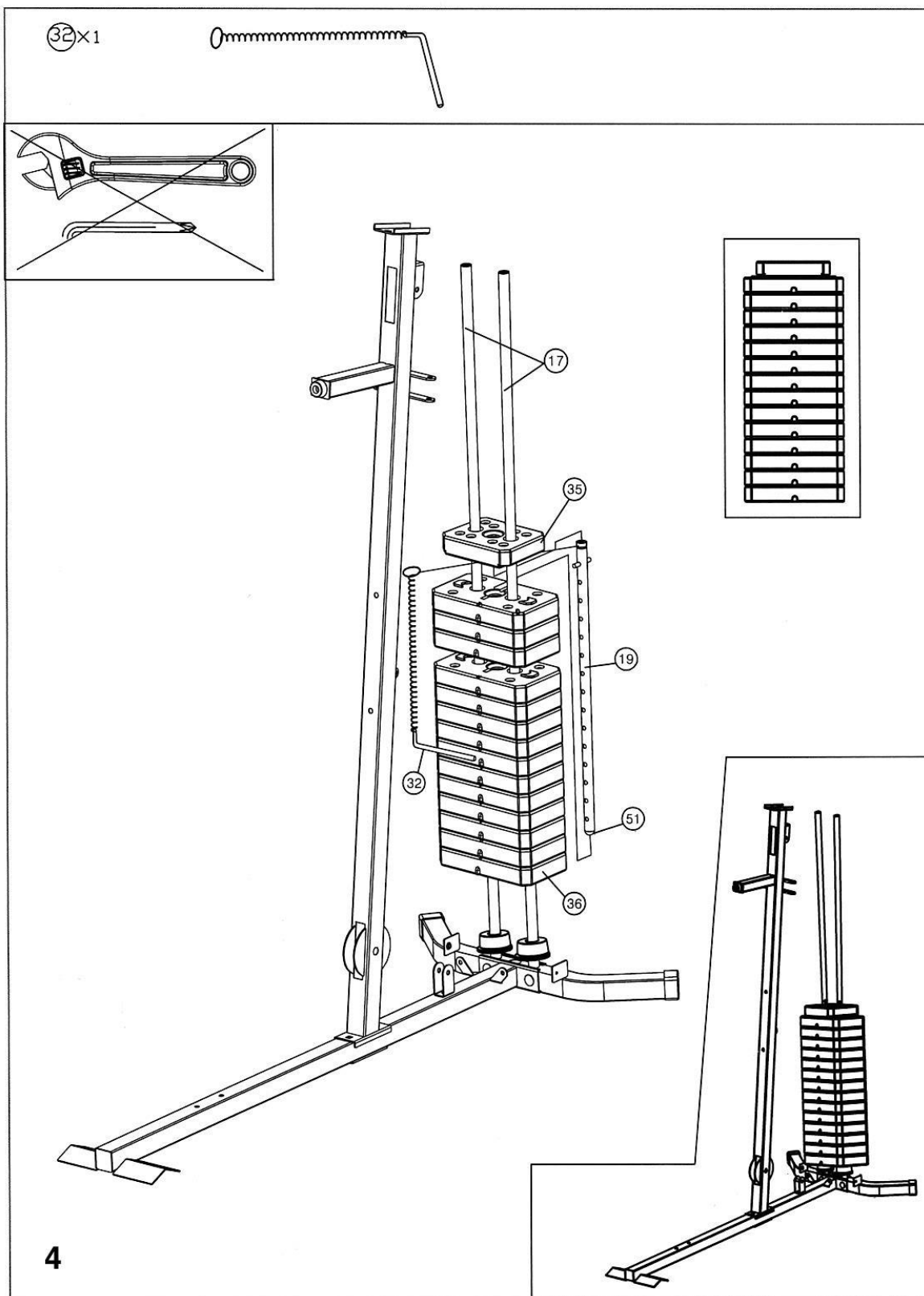
Rögzítse a hátsó stabilizátort (4) az alaphoz (3) a lemez (21), 2x csavar (55), 2x alátét (65) és 2x anya (69) segítségével.

3. LÉPÉS



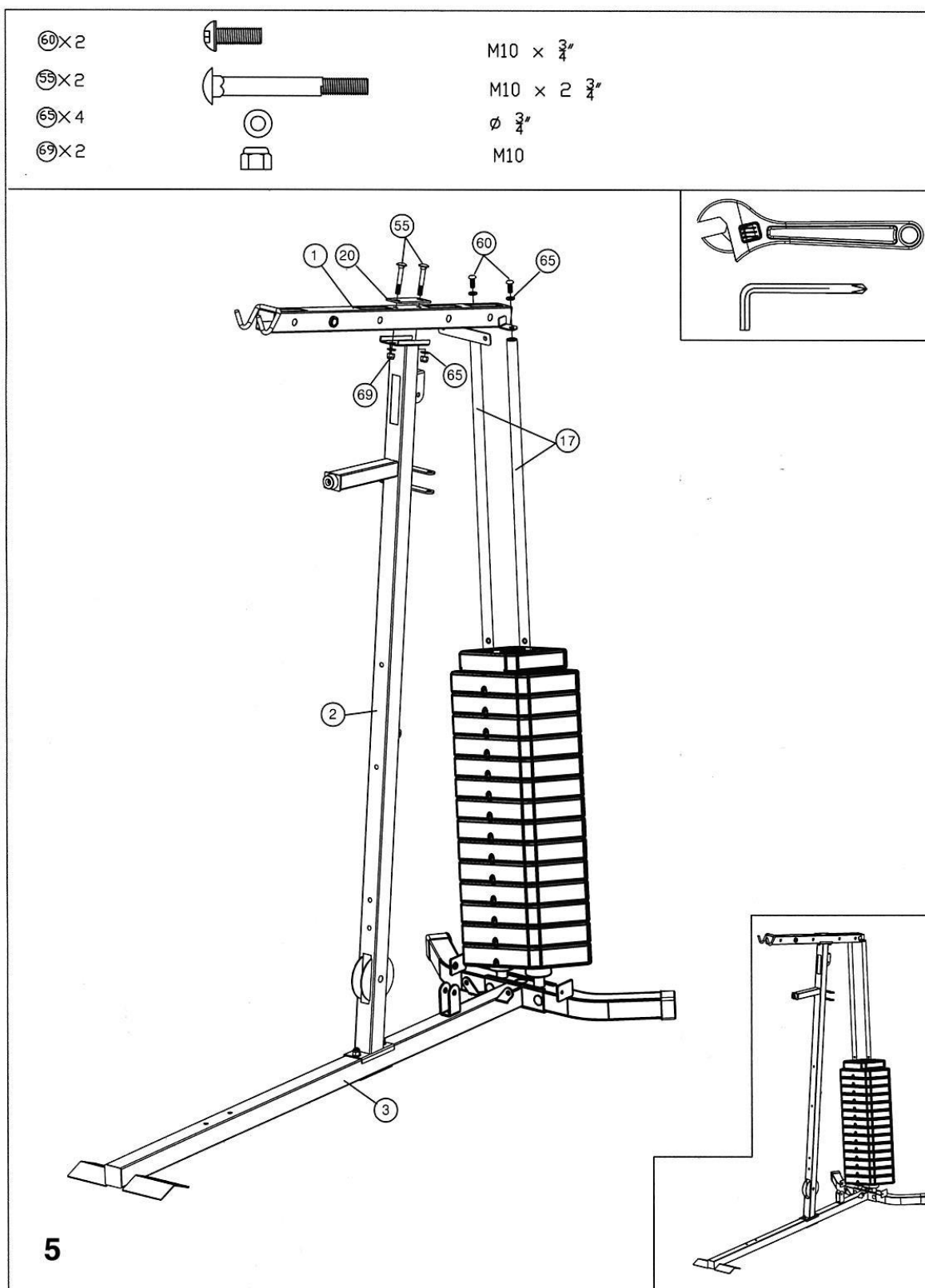
Rögzítse a függőleges keretet (2) az alaphoz (3) a lemez (20), 2x csavar (55), 2x alátét (65) és 2x anya (69) segítségével.

4. LÉPÉS



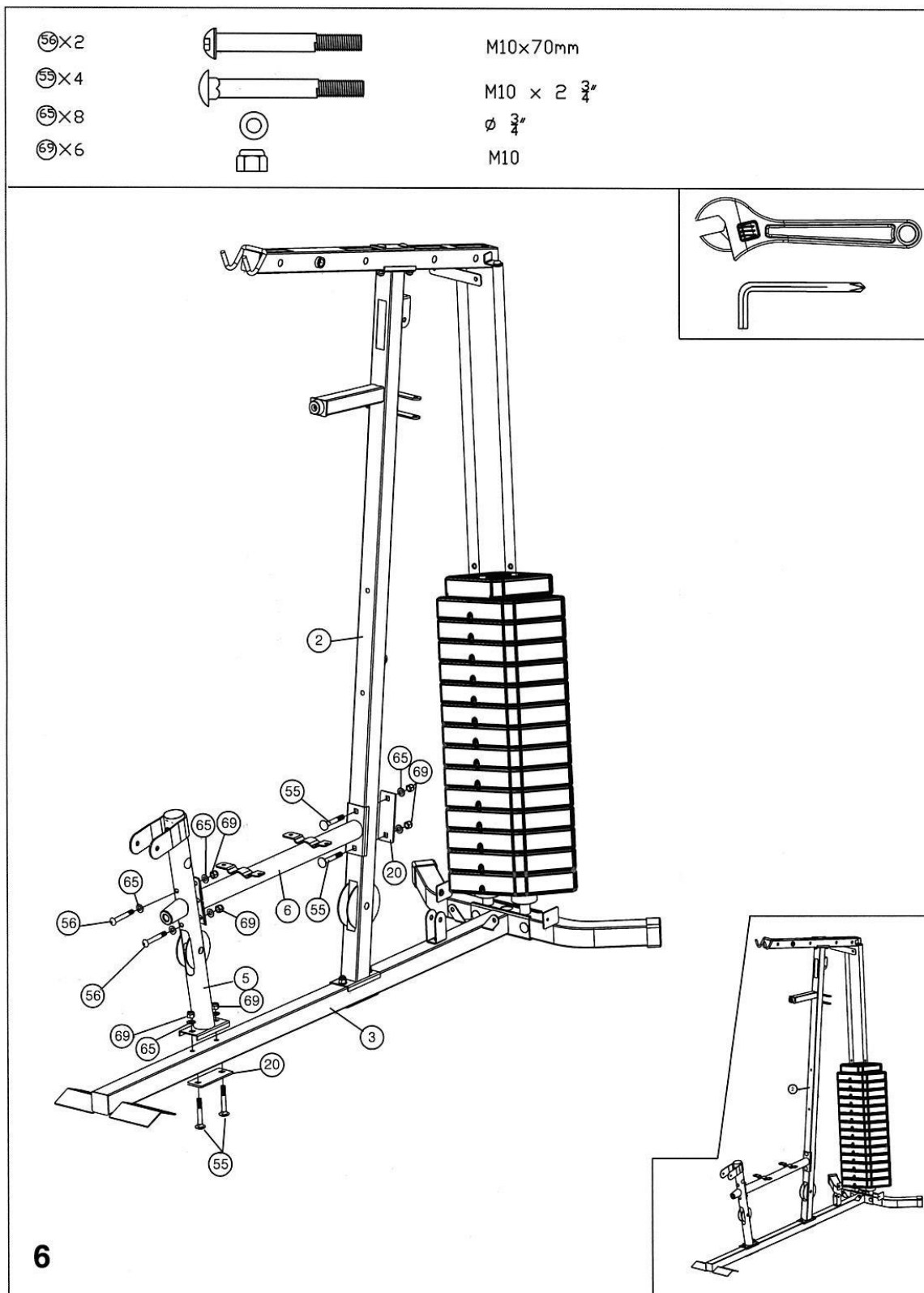
Csúsztassa a súlyokat (36) a vezetőrudakra (17), majd a végsapkát (51), végül csúsztassa rá a súlyválasztó rudat (19). Csatlakoztassa a súlyválasztó csapszeget (32) a vezetősinre, majd a súlyra. Csúsztassa el a felső súlyt (35).

5. LÉPÉS



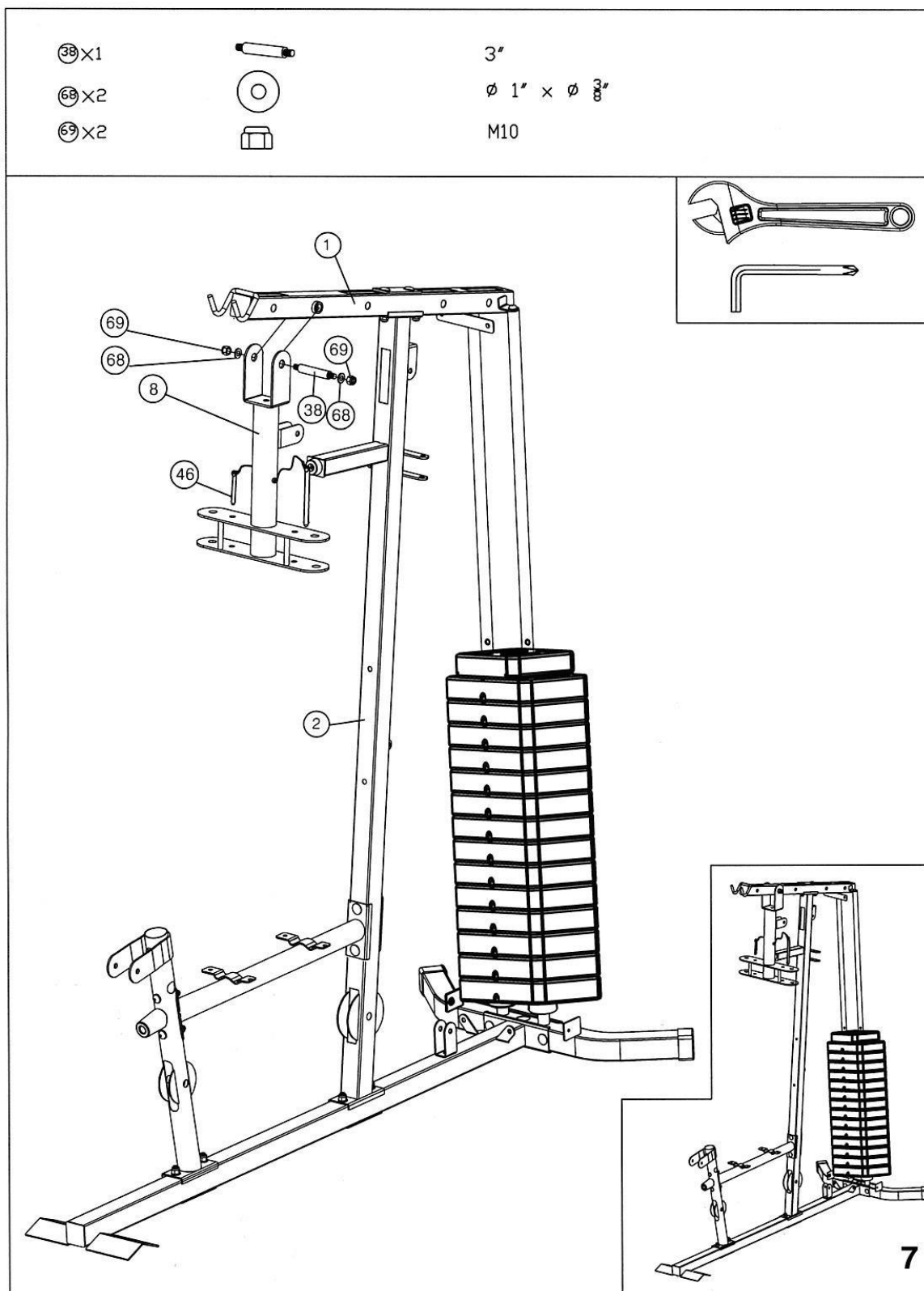
Rögzítse a felső keretet (1) a függőleges kerethez (2) 2x alátéttel (65), 2x anyával (69), tartóval (20) és 2x csavarral (55). Rögzítse a felső keretet (1) a vezetőrudakhoz (17) 2x csavarral (60) és 2x alátéttel (65).

6. LÉPÉS



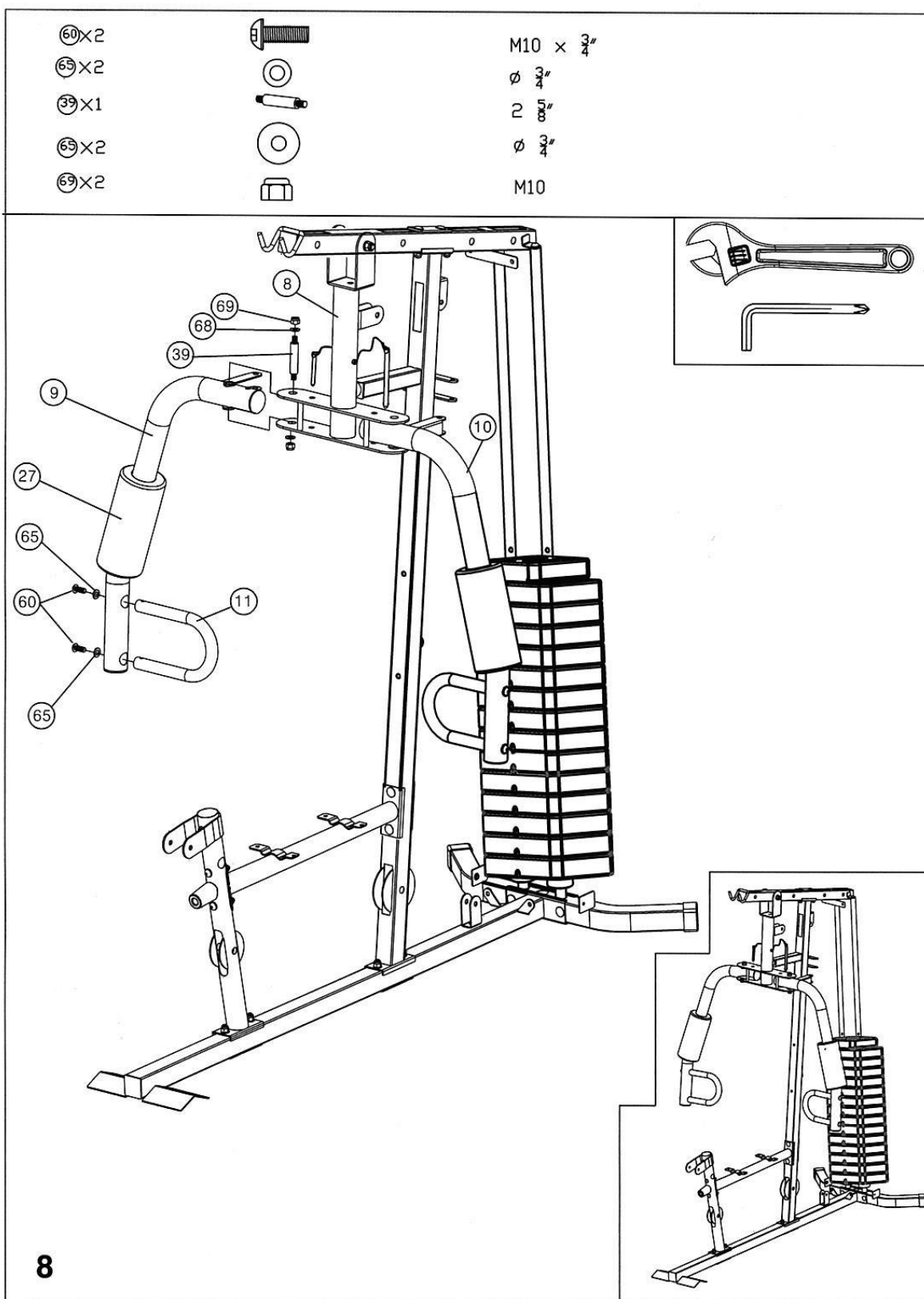
Rögzítse a nyeregvázat (6) a függőleges kerethez (2) a lemez (20), 2x alátétek (65), 2x anyák (69) és 2x csavar (55) segítségével. Rögzítse a lábprés tartót (5) az alaphoz (3) a lemez (20), 2x csavar (55), 2x alátét (65) és 2x anya (69) segítségével. Rögzítse a lábprés tartót (5) a nyeregvázhoz (6) 2x anyával (69), 4x alátéttel (65) és 2x csavarral (56).

7. LÉPÉS



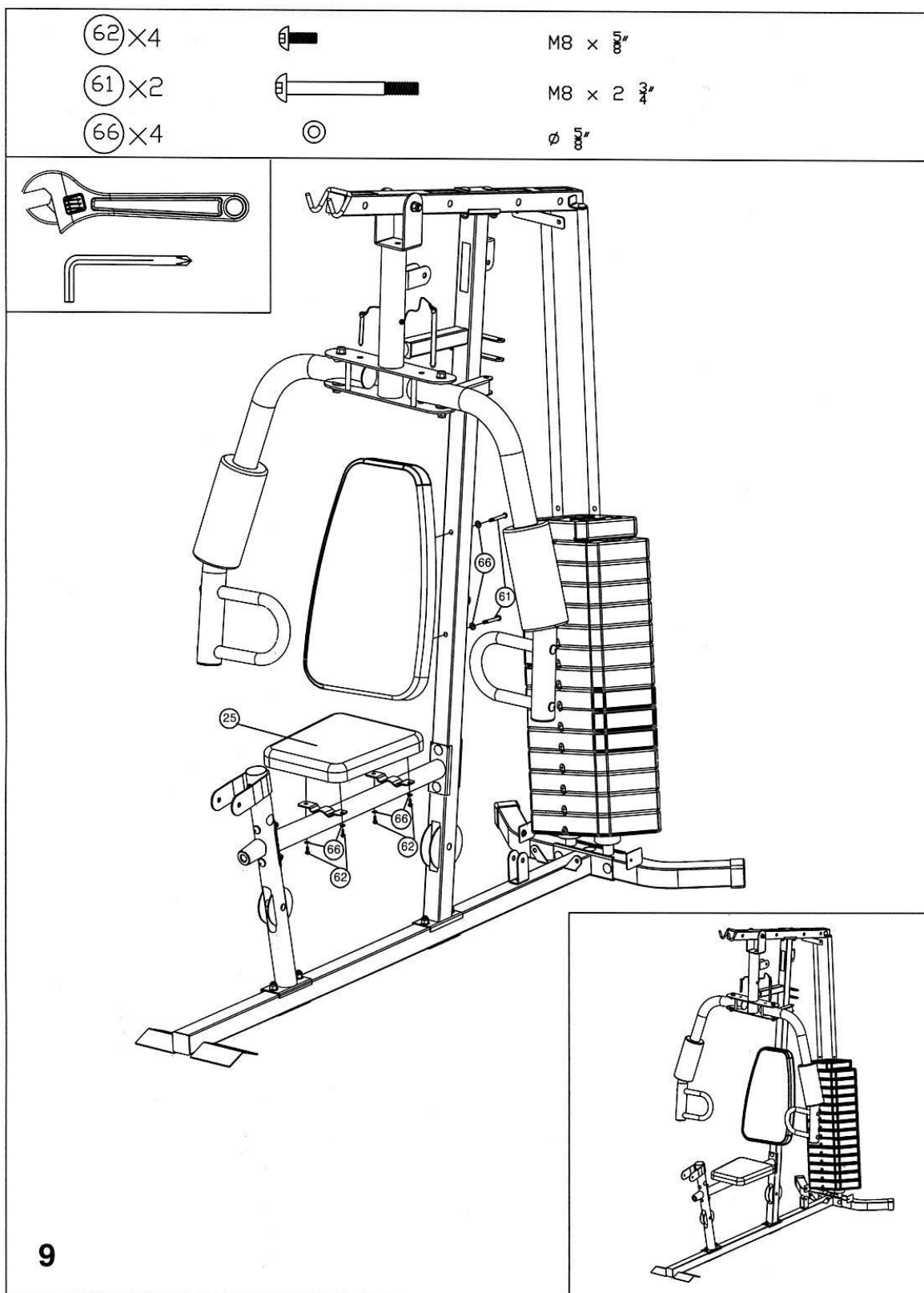
Rögzítse a butterfly tartót (8) a felső kerethez (1) a tengely (38), 2x alátét (68) és 2x anya (69) segítségével. Rögzítse a keretet (8) a csapszeggel (46), amikor nem használja.

8. LÉPÉS



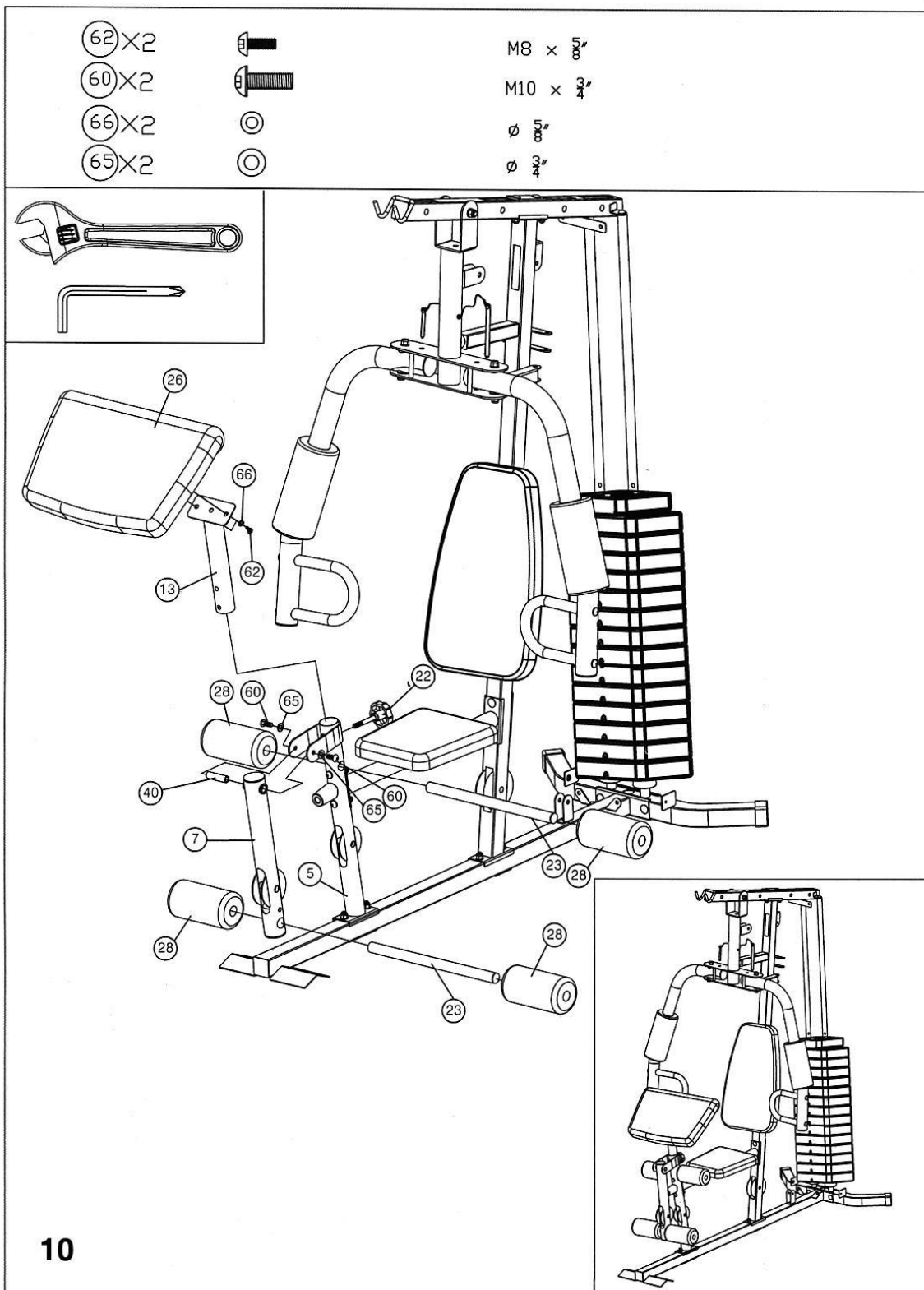
Rögzítse a jobb (9) és a bal (10) butterfly karokat a butterfly aljához (8) 2x tengely (39), 4x alátét (68) és 4x anya (69) segítségével. Csúsztassa a habszivacs hengereket (27), majd a fogantyúkat (11) a karokra (9) és (10) 4x alátéttel (65), valamint 4x csavarral (60) rögzítse.

9. LÉPÉS



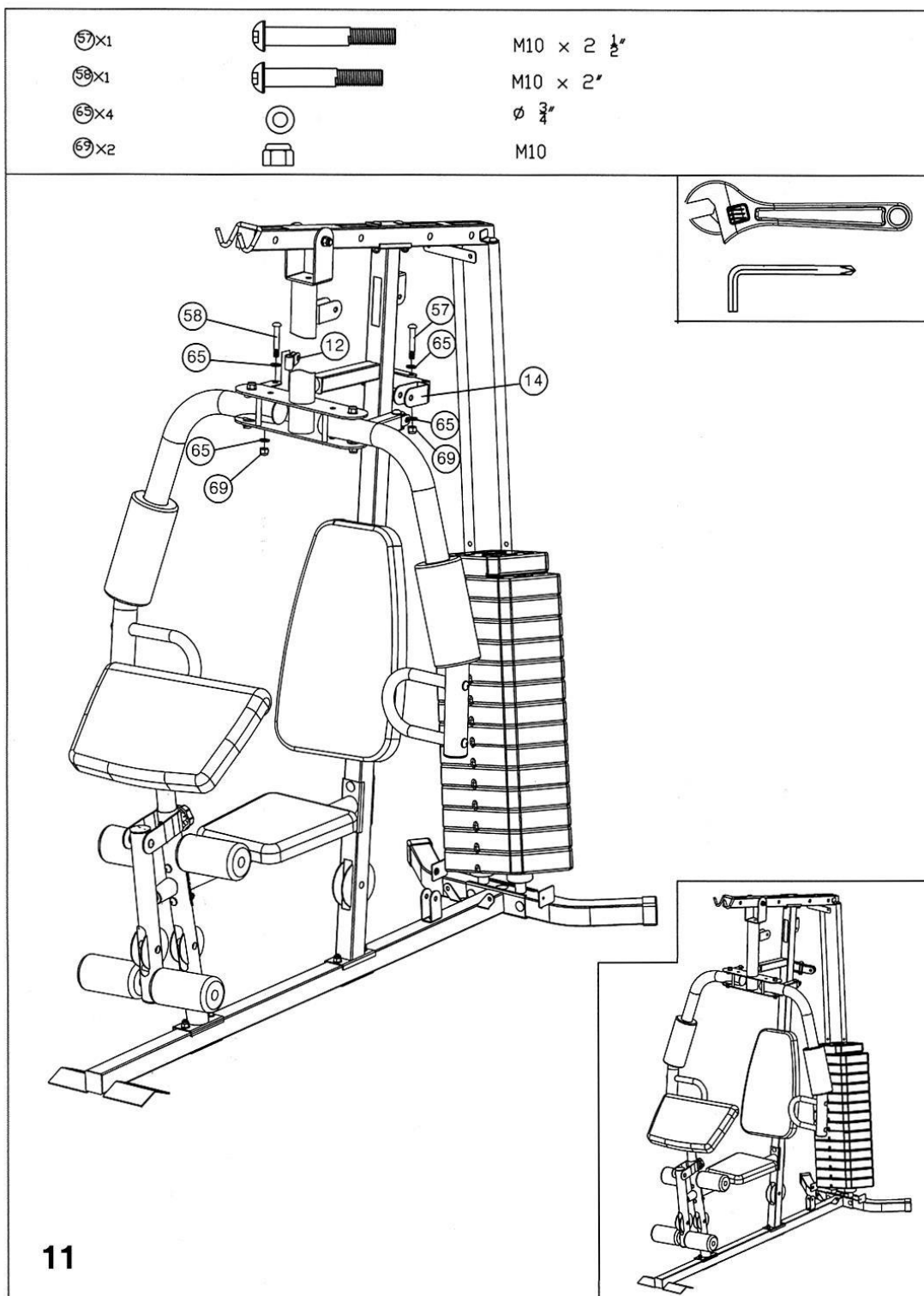
Rögzítse a háttámlát (24) 2x csavarral (61) és 2x alátéttel (66). Rögzítse az ülést (25) 4x alátéttel (66) és 4x csavarral (62).

10. LÉPÉS



Rögzítse a lábprést (7) a lábprés vázhoz (5) a tengely (40), 2x alátét (65) és 2x csavar (60) segítségével. Rögzítse a kar tartóját (13) a lábprés tartójához (5), majd rögzítse a beállító gombbal (22). Csatlakoztassa a kar álványt (26) a kar tartójához (13) 2x alátéttel (66) és 2x csavarral (62). Rögzítse a habzivacs görgőket (23) az (5) és (7) keretekhez. Csúsztassa a habzivacs hengereket (28) a rudakra (23).

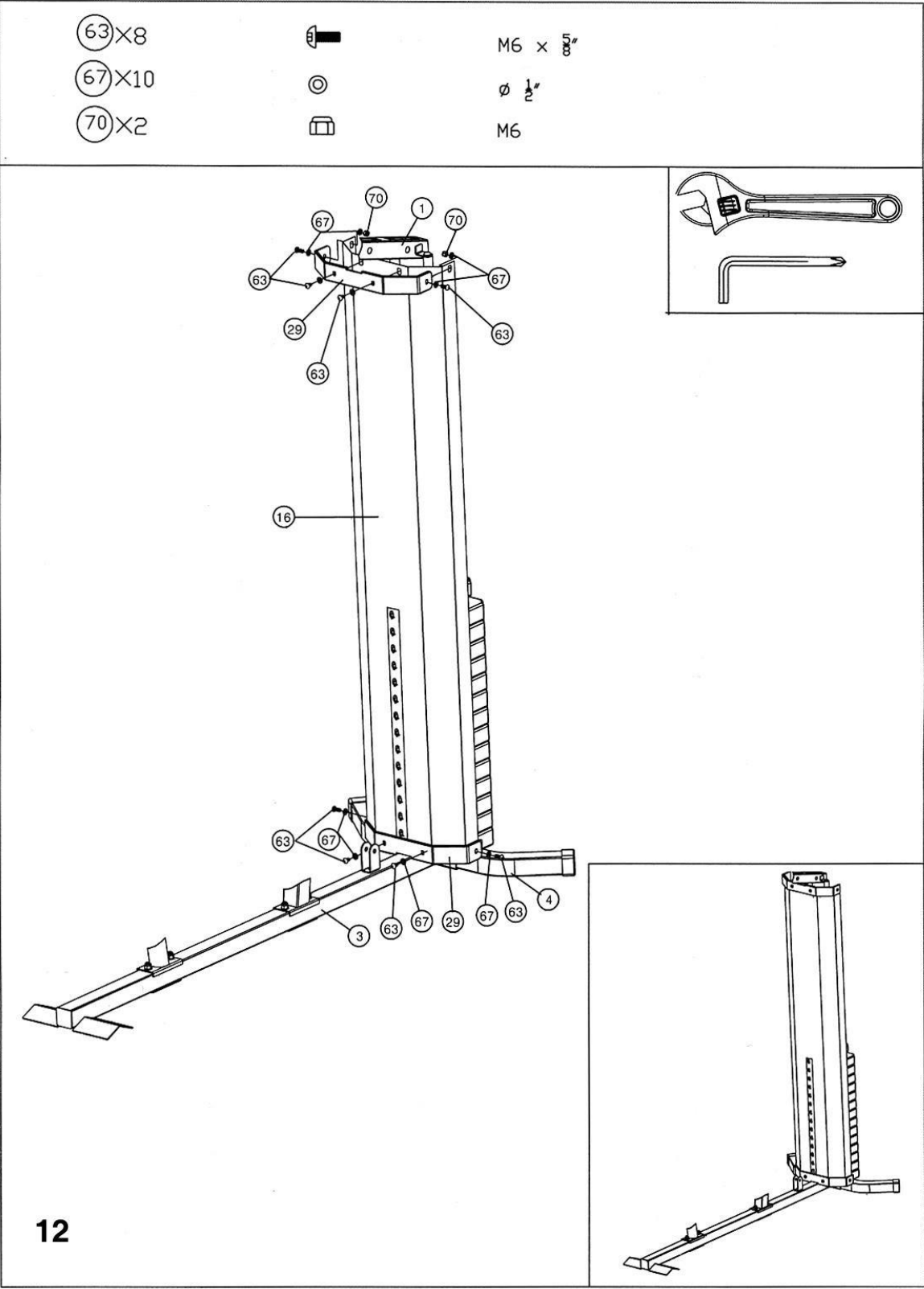
11. LÉPÉS



Rögzítse a kábeltartót (12) a jobb karhoz (9) a csavarral (58), 2x alátéttel (65) és anyával (69).

Rögzítse a szíjtárcsát (14) a bal karhoz (10) a csavarral (57), 2x alátéttel (65) és anyával (69).

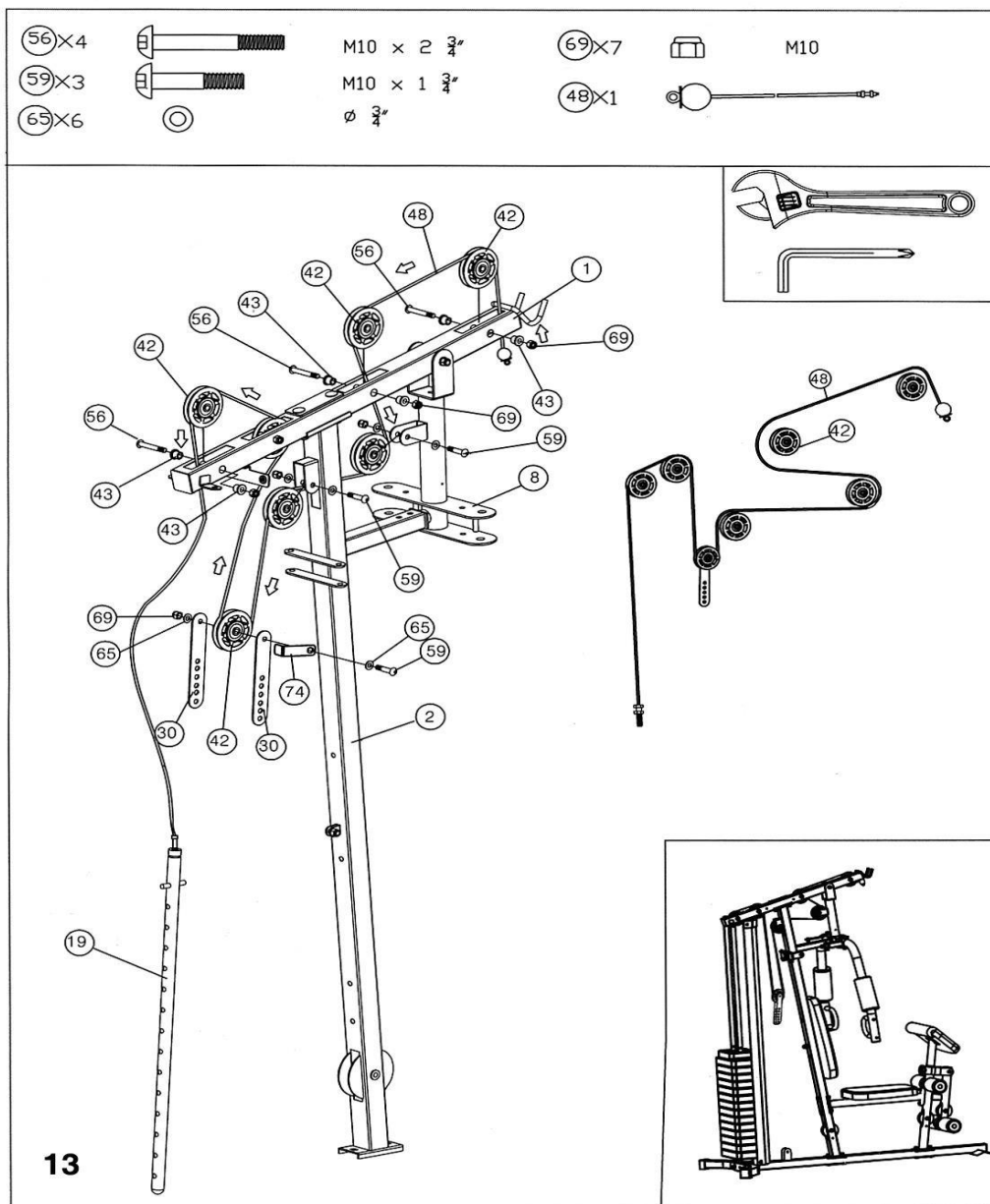
12. LÉPÉS



A tetején rögzítse a burkolatot (16) a felső kerethez (1) a burkolat lemez (29), 4x csavar (63), 6x alátét (67) és 2x anya (70) segítségével.

Az alsó oldalon rögzítse a burkolatot (16) a burkolat lemez (29) segítségével a hátsó stabilizátorhoz (4) 4x csavarorral (63) és 4x alátéttel (67).

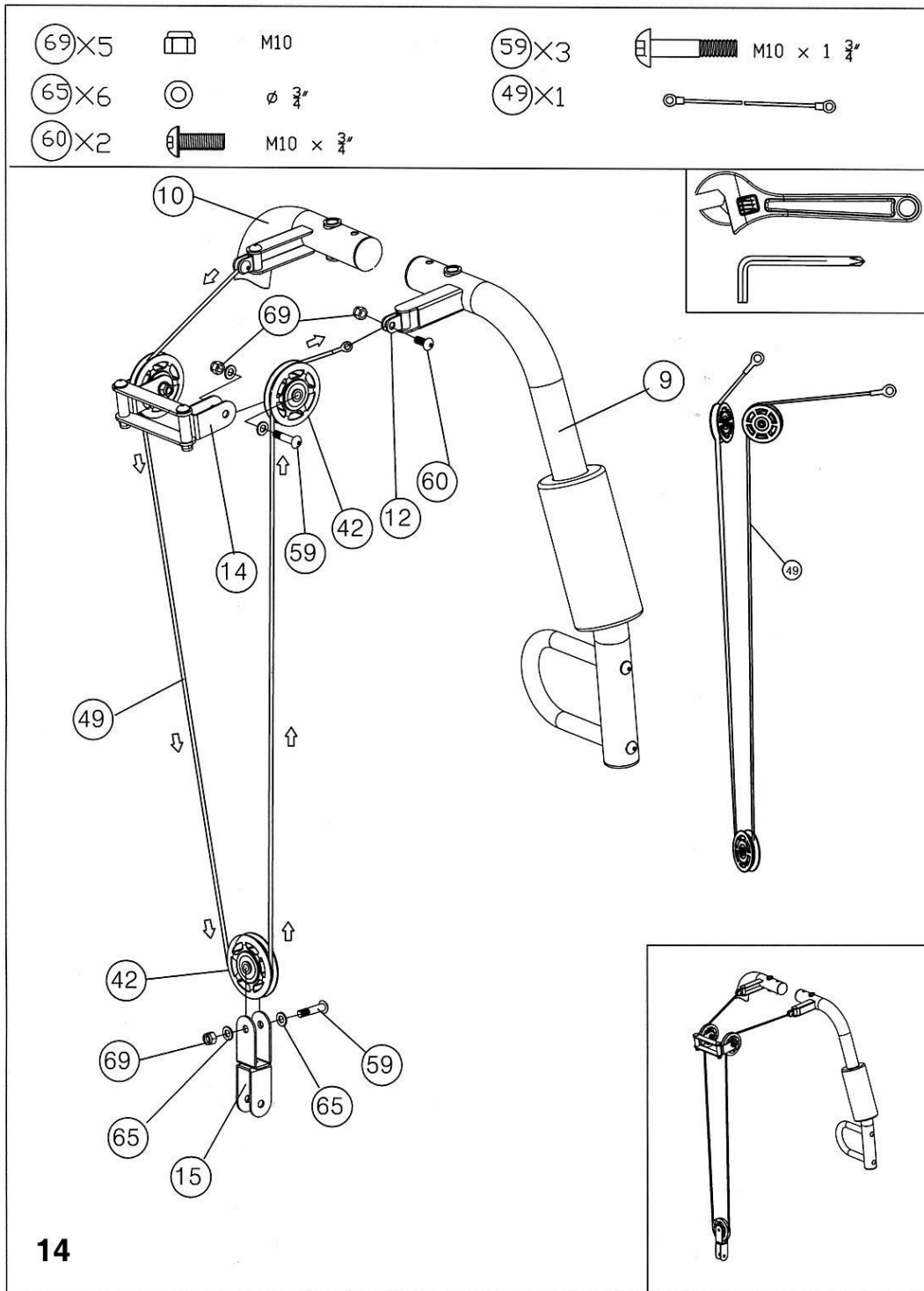
13. LÉPÉS



Vezesse át a kábelt (48), és rögzítse a menetes végét a választórudazathoz (19).

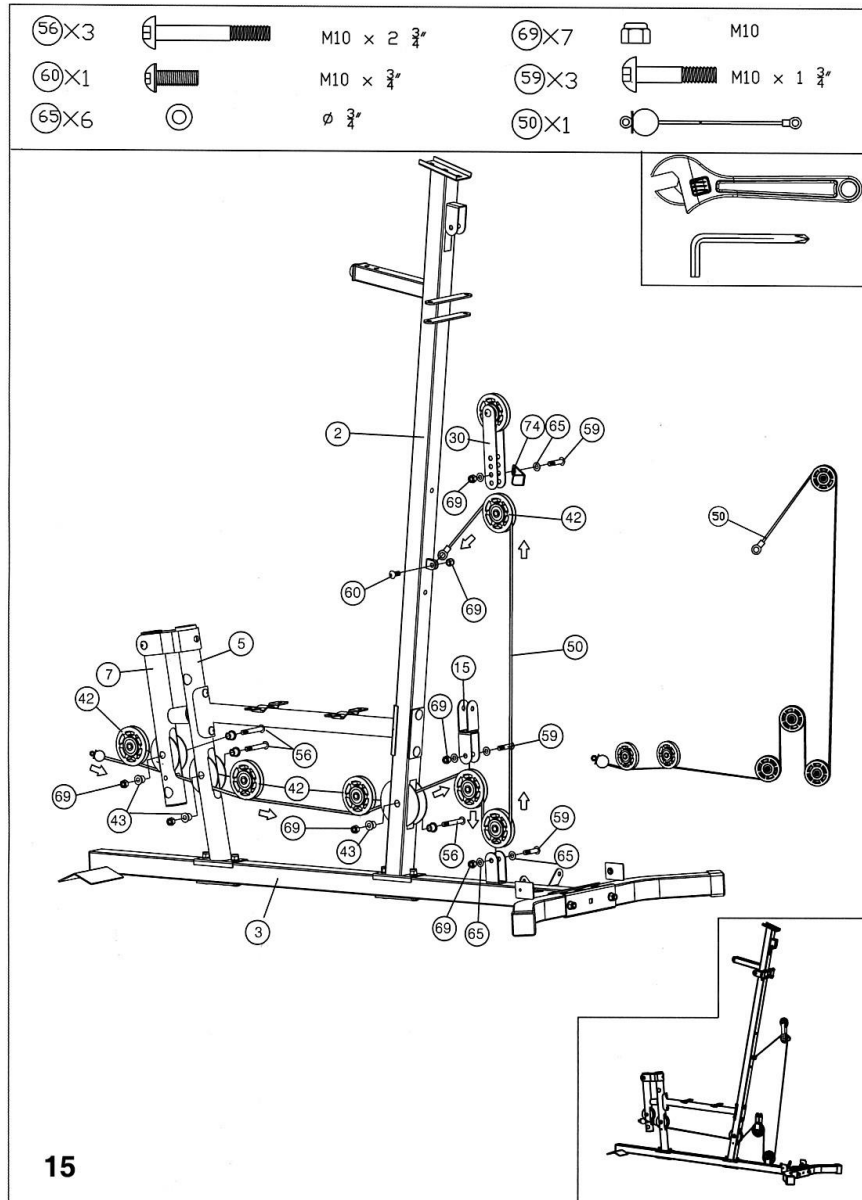
Rögzítse a 4x tárcsát (42) a felső kerethez (1) 4x csavarral (56), 8x csapággal (43) és 4x anyával (69). Rögzítse a 3x csigát (42), egyiket a kettős szíjtárcsa tartóhoz (30) a kábelkonzol (74), csavar (59), 2x alátét (65) és anya (69) segítségével, a másikat a függőleges kerethez (2) csavarral (59), 2x alátéttel (65) és anyákkal (69). A harmadikat a karkeretre (8) egy csavarral (59), 2x alátéttel (65) és anyával (69).

14. LÉPÉS



Csatlakoztassa a kábelt (49) a fogantyúkhöz (10 és 9) 2x csavarral (60) és 2x anyával (69).
 Rögzítsen 2x szíjtárcsát a szíjtárcsa tartójához (14) 2x csavarral, 4x alátéttel (65) és 2x anyával (69).
 Rögzítse a szíjtárcsát (42) a kettős szíjtárcsa tartóhoz (15) csavarral (59), 2x alátéttel (65) és anyával (69).

15. LÉPÉS



Rögzítse a kábelt (50) a függőleges kerethez (2) csavarral (60) és anyával (69).

Rögzítse a szíjtárcsát (42) a kettős hengeres tartóhoz (30) csavarral (59), 2x alátéttel (65), a kábeltartóval (74) és az anyával (69).

Rögzítse a tárcsát (42) az alsó kerethez (3) csavarral (59), 2x alátéttel (65) és anyával (69).

Rögzítse a szíjtárcsát (42) a kettős hengeres tartóhoz (15) csavarral (59), 2x alátéttel (65) és anyával (69).

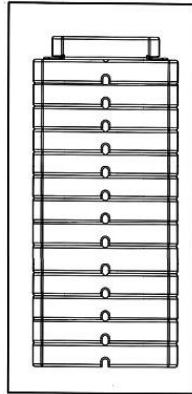
Rögzítse a szíjtárcsát (42) a függőleges kerethez (2) csavarral (56), 2x csapággal (43) és anyával (69).

Rögzítse a szíjtárcsát (42) a kerethez (5) csavarral (56), 2x csapággal (43) és anyával (69).

Rögzítse a szíjtárcsát (42) a kerethez (7) csavarral (56), 2x csapággal (43) és anyával (69).

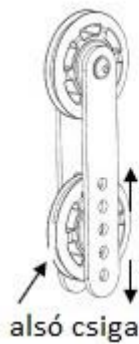
SÚLYTÁRCSA FELSZERELÉSE

Csúsztassa a súlytárcsákat felülről lefelé a vezetőrudakra. Minden egyes súlytárcsán lévő horonynak elől és lefele kell néznie.



KÁBEL ELLENÁLLÁSA BEÁLLÍTÁSA

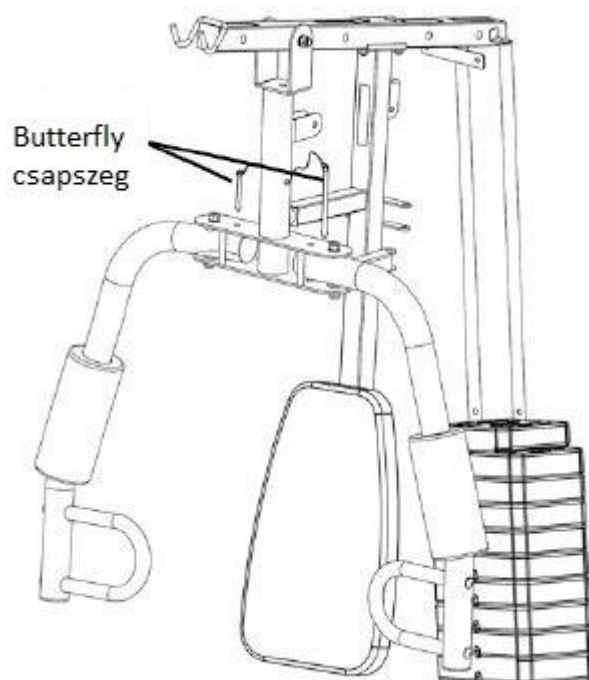
Az ellenállást úgy állíthatja be, hogy csúsztatja a szíjtárcsát a kettős szíjtárcsa tartóra.



Ha az ellenállás túl laza, az alsó csigát emeleje meg egy furattal.

Ha az ellenállás túl feszes, az alsó csigát egy furattal lejjebb helyezze.

BUTTERFLY CSAPSZEG

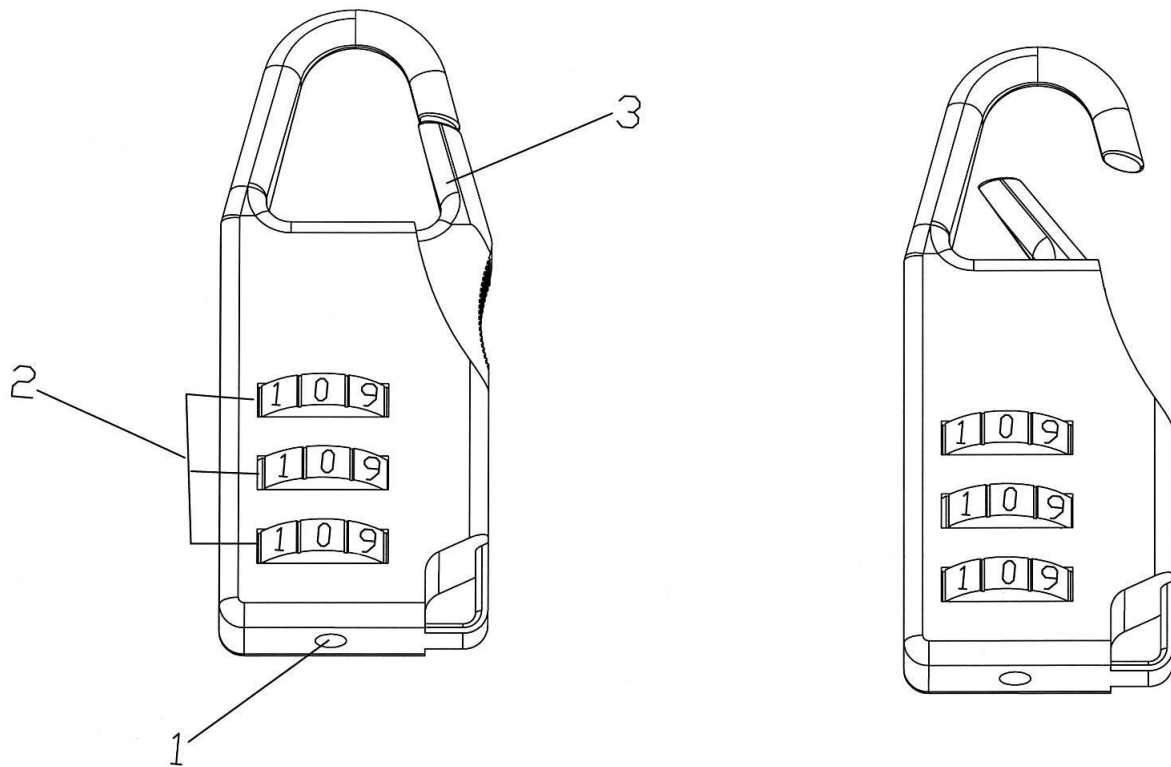


Edzés előtt húzza ki a biztonsági csapszeget.
Az edzés után helyezze be a csapszeget a furatba.

ZÁR KOMBINÁCIÓ

A zár kombinációja gyárilag 0-0-0. A kombináció megváltoztatásához az alábbiakat kell tennie:

1. Nyomja meg a zár alján található gombot (1). A gomb (1) lenyomása közben állítsa be a számkódot (2). A kombináció beállítása után engedje fel a gombot (1).
2. A zároláshoz forgassa el a számokat véletlenszerű sorrendben.
3. A feloldáshoz válassza ki a helyes számkombinációt, és nyomja meg a zárat (3).



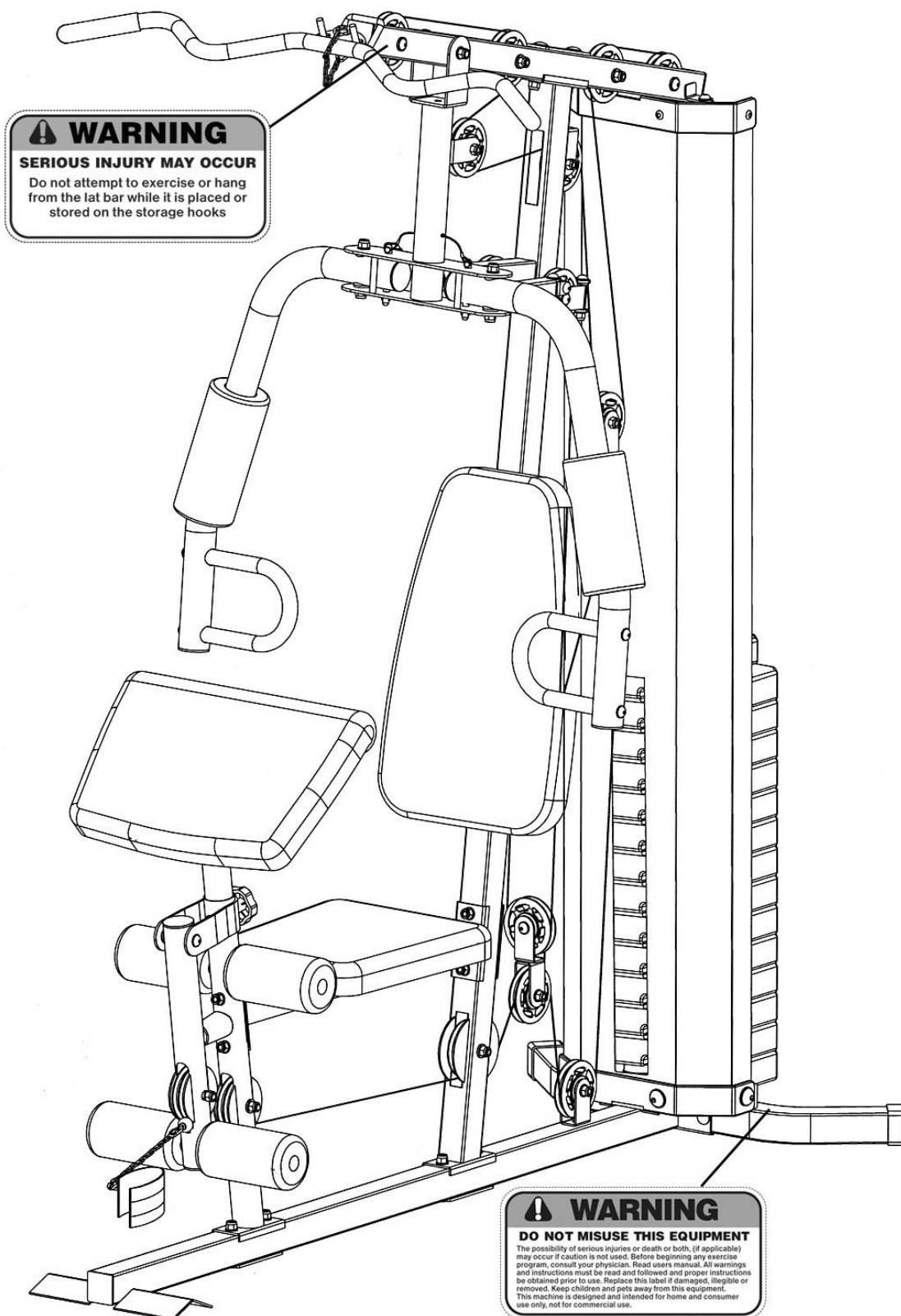
SÚLY ELLENÁLLÁS TÁBLÁZAT

| Súlyok | Front press | Butterfly | Hátlehúzó | Alsó csiga |
|--------|-------------|-----------|-----------|------------|
| 1 | 31 | 15 | 30 | 30 |
| 2 | 44 | 20 | 40 | 40 |
| 3 | 57 | 25 | 50 | 50 |
| 4 | 70 | 30 | 60 | 60 |
| 5 | 83 | 35 | 70 | 70 |
| 6 | 96 | 40 | 80 | 80 |
| 7 | 109 | 45 | 90 | 90 |
| 8 | 122 | 50 | 100 | 100 |
| 9 | 135 | 55 | 110 | 110 |
| 10 | 148 | 60 | 120 | 120 |
| 11 | 161 | 65 | 130 | 130 |
| 12 | 174 | 70 | 140 | 140 |
| 13 | 187 | 75 | 150 | 150 |
| 14 | 200 | 80 | 160 | 160 |

Minden tárcsa súlya 4,5 kg (10 font).

A számok hozzávetőlegesek. A tényleges súly eltérhet. A butterfly értékei mindkét karra vonatkoznak.

FIGYELMEZTETŐ CIMKÉK



A figyelmeztető címkék a felső kereten és a hátsó stabilizátoron jól láthatóan vannak elhelyezve.
FIGYELEM: Súlyos sérülés léphet fel. Ne eddzen vagy lógjon a rúdon, amíg tárolóhorogban van.

FIGYELEM: Ne használja helytelenül a készüléket. Súlyos sérüléseket vagy halált okozhat, ha a készüléket

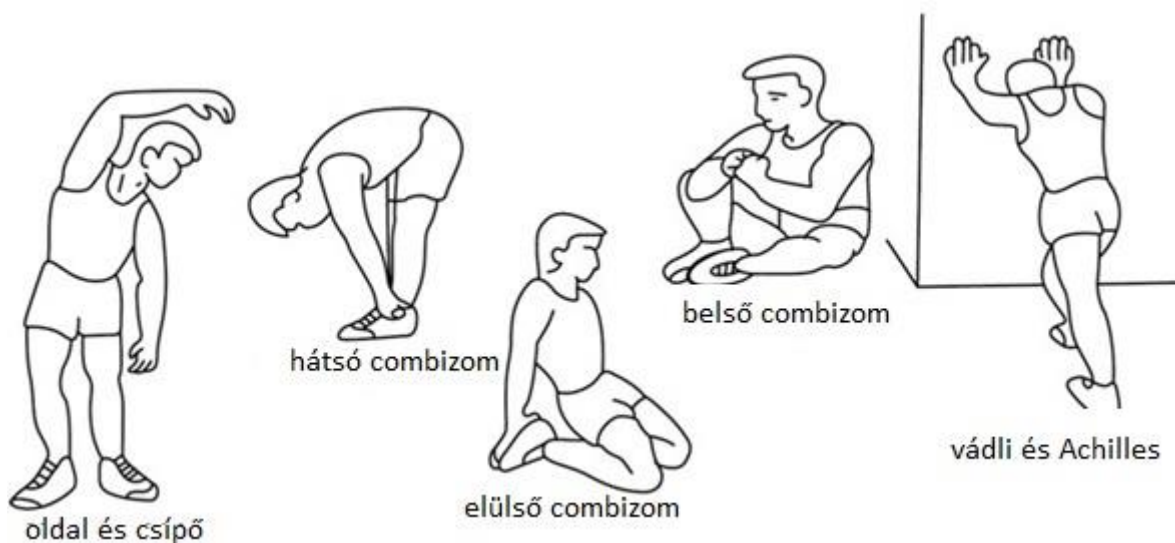
nem rendeltetésszerűen használják. Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet. Minden felhasználónak el kell olvasnia a használati útmutatót. Cserélje ki a matricát, ha sérült. Gyerektől és háziállatoktól távol tartandó. A termék csak otthoni használatra alkalmas.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

A testmozgás jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai állapotot, formázza az izmokat, és kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva eredményes fogyás fogyókúra érhető el.

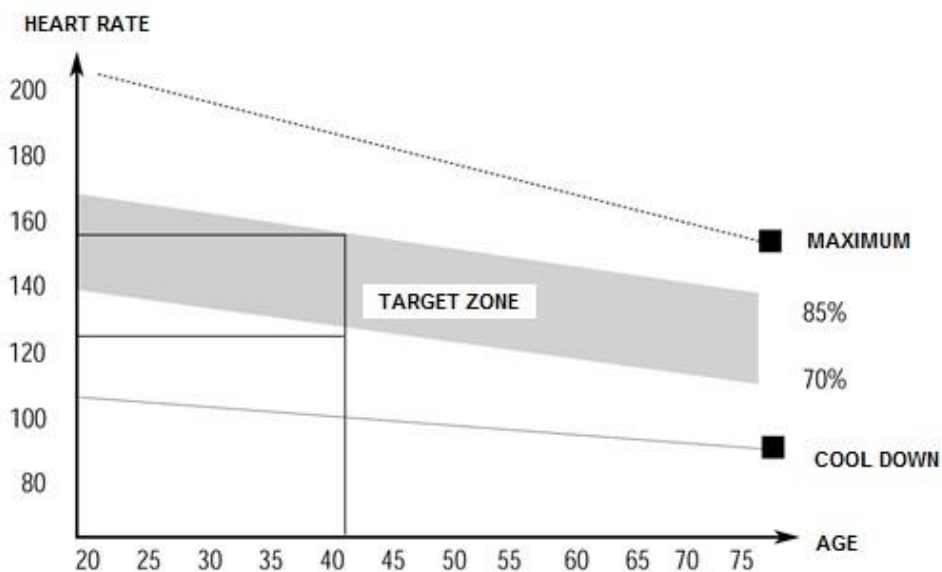
1. BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis javítja az egész test vérkeringését és bemelegíti az izmokat, csökkenti a görcsök és az izom sérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtó gyakorlatok elvégzését. Húzózkodó gyakorlatoknál maradjon a végső pozícióban kb. 30 másodpercig, ne végezzen hirtelen mozdulatokat.



2. GYAKORLATOK

Ez a szakasz a fizikailag legmegerőltetettebb rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön is meghatározhatja, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során egy tempót tartson végig. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a fázisnak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

3. LAZÍTÁS

Ez a fázis a pulzusszám helyreállítását és az izmok pihentetését szolgálja. Körülbelül 5 percig kell tartania.

Megismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja a lassabb edzést. Az izmok nyújtása az edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozdulatokat.

A jobb kondícióval meghosszabbíthatja és növelheti az edzésintenzitást. Rendszeresen eddzen, legalább hetente háromszor.

IZMOK FORMÁZÁSA

Az izomformáláshoz fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok nagyobb erő kifejtésnek lesznek kitéve, ami azt okozhatja, hogy nem lesz képes edzeni a szokásos ideig. Ha egyidejűleg próbál javítani az erőnlétén, akkor módosítania kell az edzést. A szokásos módon végezze a gyakorlatokat a bemelegítés és az edzés utolsó szakaszaiban, de az edzés végén növelje az eszköz ellenállását. Lehetséges, hogy le kell lassítania a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

FOGYÁS

Az elégetett kalóriák száma az edzés hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint a fitness gyakorlatban, de a cél más.

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az összes verejtéket a korrózió elkerülése érdekében. Tisztítsa meg a készüléket puha ronggyal és enyhe mosószerrel. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészekre.
2. Megnövekedett gépzaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, szellőztetett és száraz helyiségben kell elhelyezni.
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.

