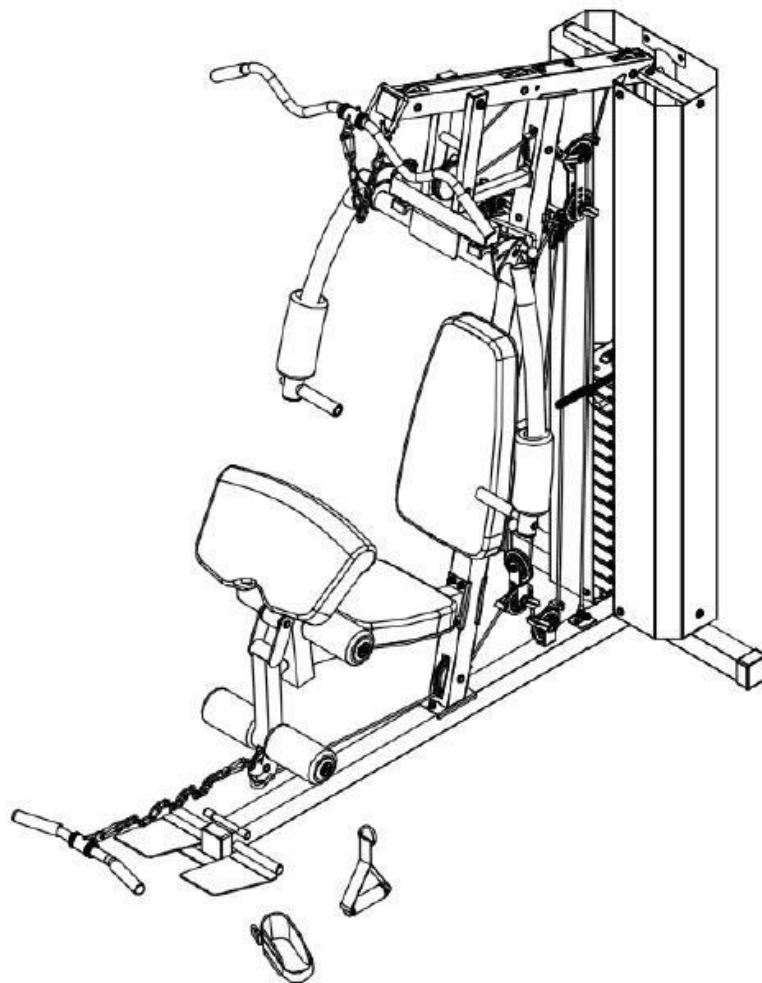




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 20805 Edzőtorony inSPORTline Profigym C75 (HG-5002)**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	11
1. LÉPÉS.....	11
2. LÉPÉS.....	12
3. LÉPÉS.....	13
4. LÉPÉS.....	15
5. LÉPÉS.....	16
6. LÉPÉS.....	17
7. LÉPÉS.....	18
8. LÉPÉS.....	19
9. LÉPÉS.....	23
10. LÉPÉS.....	25
11. LÉPÉS.....	26
12. LÉPÉS.....	29
13. LÉPÉS.....	31
14. LÉPÉS.....	32
SZERKEZETI RAJZ.....	33
SÚLYTÁRCSA FELSZERELÉSE.....	34
KÁBEL ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA.....	34
ZÁR BEÁLLÍTÁSA.....	35
SÚLY ELLENÁLLÁS TÁBLÁZAT.....	36
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	36
KARBANTARTÁS.....	37
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	38

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

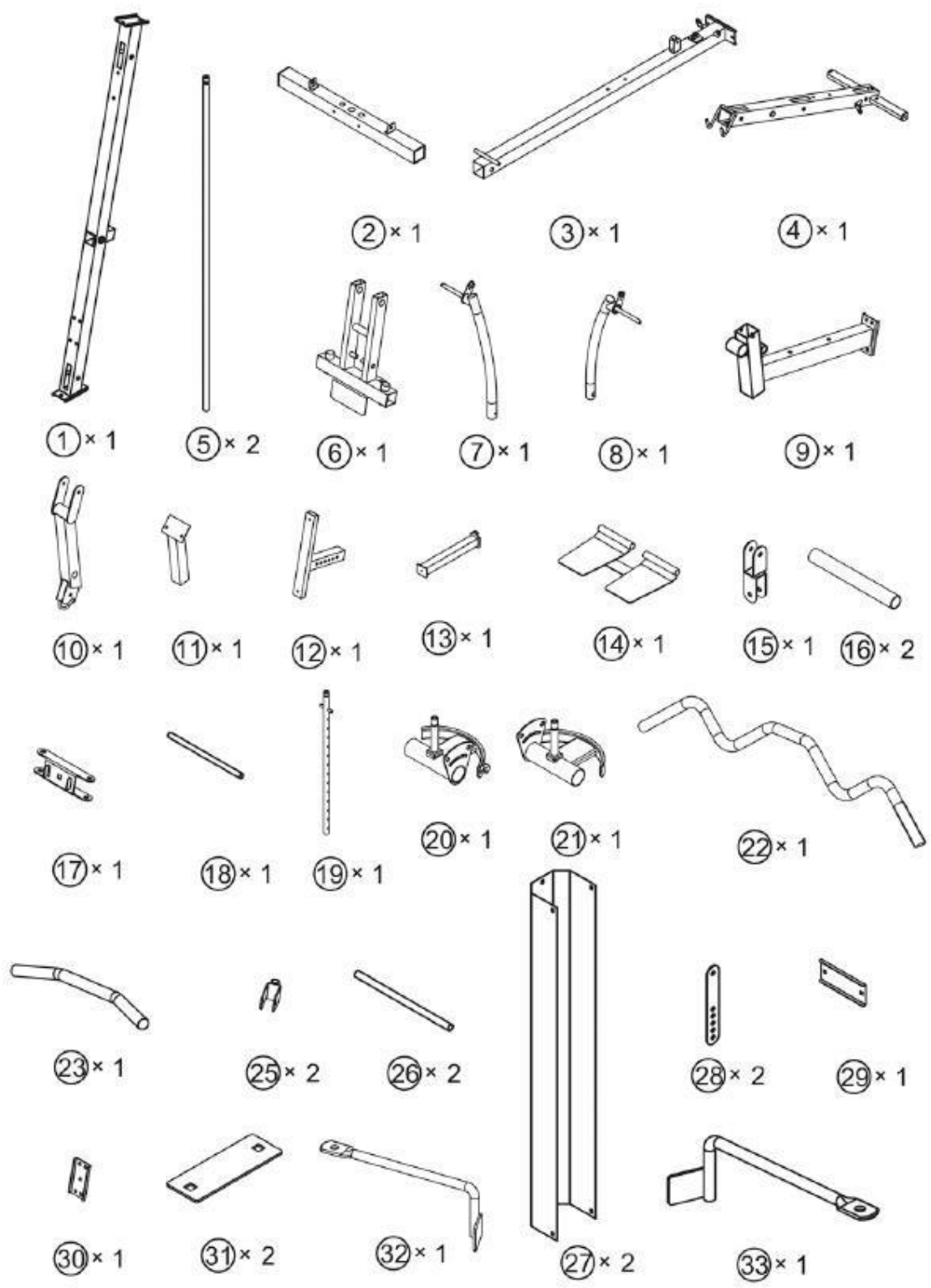
- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót a szerelés megkezdése előtt, valamint a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Ha kétsége támadna a termék használatát, összeszerelését illetve karbantartását 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
- **Súly:** 99 kg
- **Maximális felhasználói súly:** 136 kg

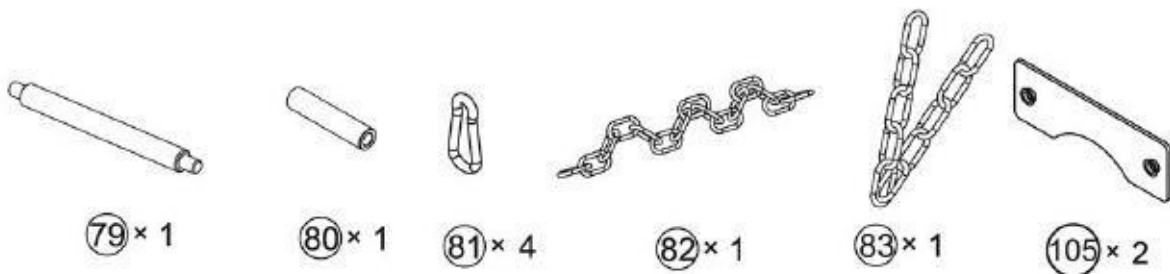
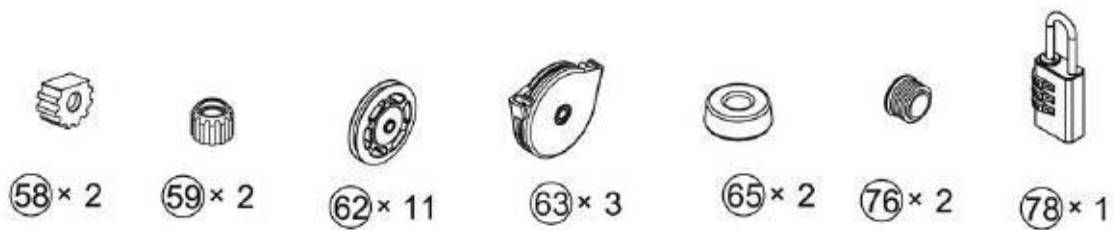
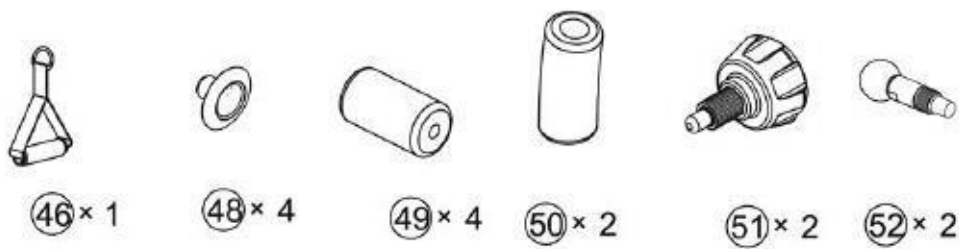
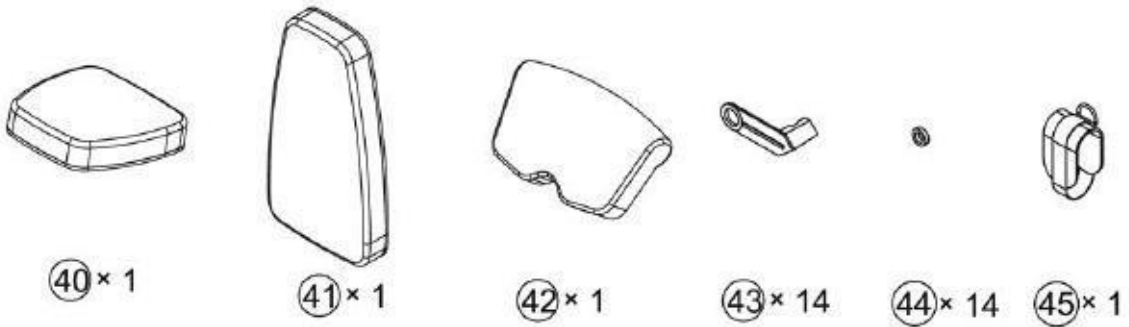
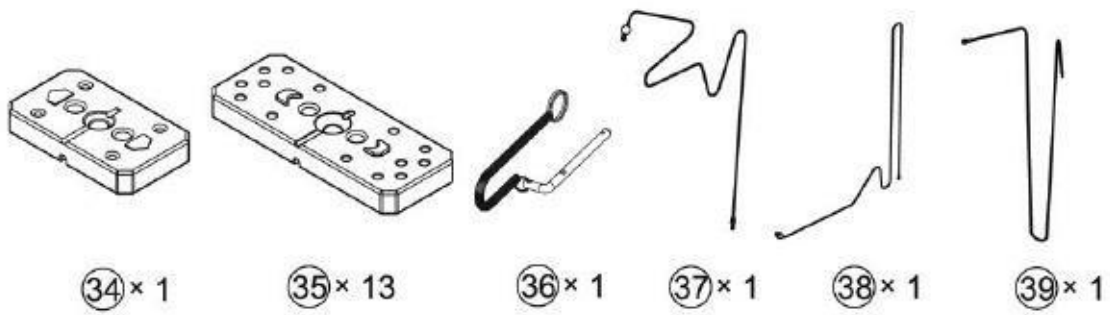
## ALKATRÉSZ LISTA

No.	Név	Specifikáció	db
1	Első váz		1
2	Hátsó váz		1
3	Alap		1
4	Felső keret		1
5	Vezetőrúd		2
6	Front press alap		1
7	Bal kar		1
8	Jobb kar		1
9	Nyeregcső		1
10	Lábprés		1
11	Kar állvány		1
12	Háttámla beállító váz		1
13	Front press ütköző		1
14	Láblemez		1
15	Csigatartó		1
16	Elülső présfogantyú		2
17	Forgó tárcsa tartókeret		1
18	Láblemez cső		1
19	Vezető rúd		1
20	Bal butterfly beállító váz		1
21	Jobb butterfly beállító váz		1
22	Hátlehúzó		1
23	Rúd		1
24	Forgó gyűrűt		2
25	Csiga tartó		2
26	Habszivacs		2
27	Súlytárcsa burkolat		2
28	Dupla szíjtárcsa tartó		2
29	Lemez	7 1/8" x 2 5/8"	1
30	Lemez	5 1/2" x 2 5/8"	1
31	Lemez	5 1/2" X 2"	2
32	Bal kar		1
33	Jobb kar		1
34	Felső súlytárcsa		1
35	Súly		13

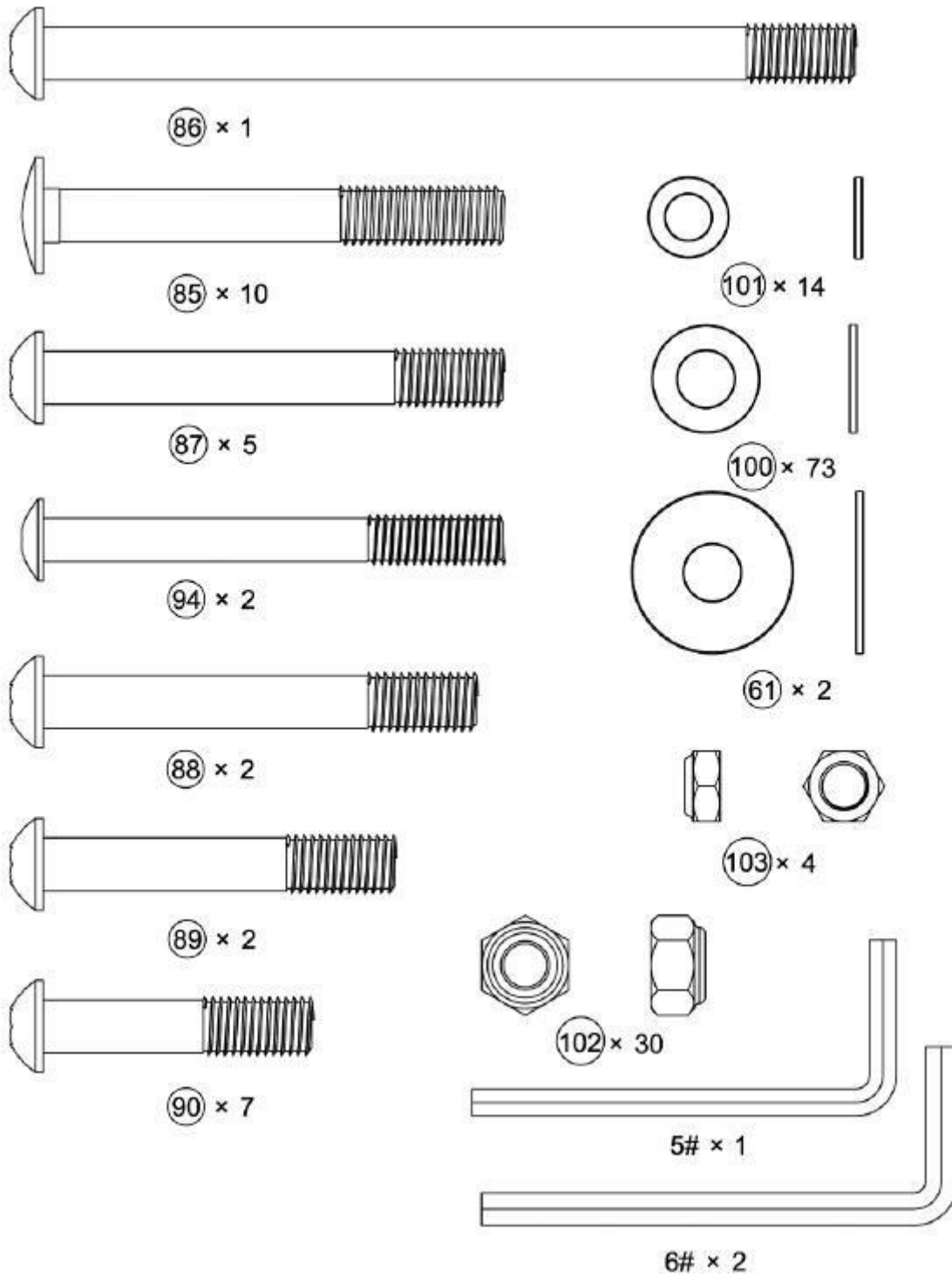
36	Súly beállító csapszeg		1
37	Felső kábel	124"	1
38	Alsó kábel	160"	1
39	Kar kábel	116"	1
40	Nyereg		1
41	Háttámla		1
42	Kar támasz		1
43	Kábeltartó		14
44	Távtartó		14
45	Bokaheveder		1
46	Fogantyú		1
47	Műanyag gyűrű		8
48	Habszivacs henger végsapka		4
49	Szivacshenger		4
50	Kar habshivacs henger		2
51	Kézi beállítócsavar	M18	2
52	Gyorskioldó biztonsági csapszeg		2
53	Hüvely	Ø1 ¼" x ¾"	4
54	Hüvely	Ø 2" x Ø5/8"	2
55	-----	-----	---
56	Távtartó	Ø2" x ¾"	2
57	Távtartó	Ø2" x 1 3/8"	2
58	Távtartó	Ø 1 ¼" x ½"	2
59	Biztonsági gyűrű		2
60	Markolat	6"	6
61	Alátét	Ø1 1/8"	2
62	Csiga		11
63	Csiga burkolattal		3
64	Gumia alátét	Ø1 ½" x 5/8"	1
65	Gumis alátét	Ø 2 ½" x 1"	2
66	Gumis alátét	Ø1 ¾" x 1 5/8"	1
67	Csapágyak	Ø1" x 3/8"	6
68	Hüvely	2 3/8" x 2"	1
69	Kerek végsapka	Ø2"	4
70	Zárósapka	2" x 2"	2
71	Zárósapka	2 ½" x 2 ½"	2
72	Zárósapka	2" x 1"	4
73	Alap végsapka	2 ½" x 2 ½"	3

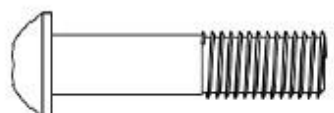
74	Zárósapka	1 ½" x 1 ½"	1
75	Gumis alátét	Ø1" x 1 1/8"	2
76	Zárósapka	Ø1"	8
77	Zárósapka	Ø1"	1
78	Numerikus zár		1
79	Tengely	M10 x 6 ¾"	1
80	Tengely	M10 x 2 ¾"	1
81	Horog		4
82	Lánc	15 links	1
83	Lánc	10 links	1
84	Szegecs	Ø 1/8" x 3/8"	8
85	Szállítócsavar	M10 x 3 3/8"	10
86	Imbuszcsavar	M10 x 6"	1
87	Imbuszcsavar	M10 x 3 3/8"	5
88	Imbuszcsavar	M10 x 3 1/8"	2
89	Imbuszcsavar	M10 x 2 ½"	2
90	Imbuszcsavar	M10 x 2"	7
91	Imbuszcsavar	M10 x 1 1/8"	1
92	Imbuszcsavar	M10 x ¾"	10
93	Imbuszcsavar	M10 x 5/8"	14
94	Imbuszcsavar	M8 x 3 3/8"	2
95	Imbuszcsavar	M8 x 1 5/8"	2
96	Imbuszcsavar	M8 x 7/8"	2
97	Imbuszcsavar	M8 x ¾"	4
98	Imbuszcsavar	M10 x 1 ¾"	1
99	Csavar	M6 x 5/8"	2
100	Alátét	Ø ¾"	73
101	Alátét	Ø 5/8"	14
102	Anyá	M10	30
103	Anyá	M8	4
104	Burkolat	M10	30
105	Lemez	6" x 2"	2
	Imbuszkulcs	5#	1
	Imbuszkulcs	6#	2



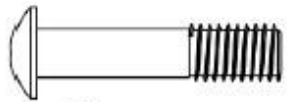




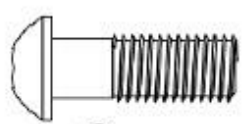




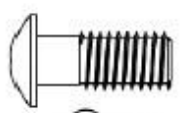
98 x 1



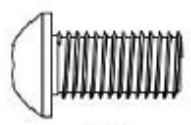
95 x 2



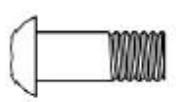
91 x 1



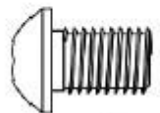
96 x 2



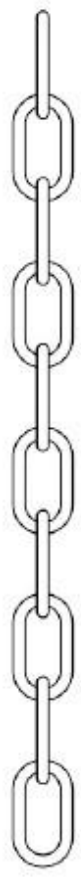
92 x 10



97 x 4



93 x 14



83 x 1



82 x 1



80 x 1



81 x 4



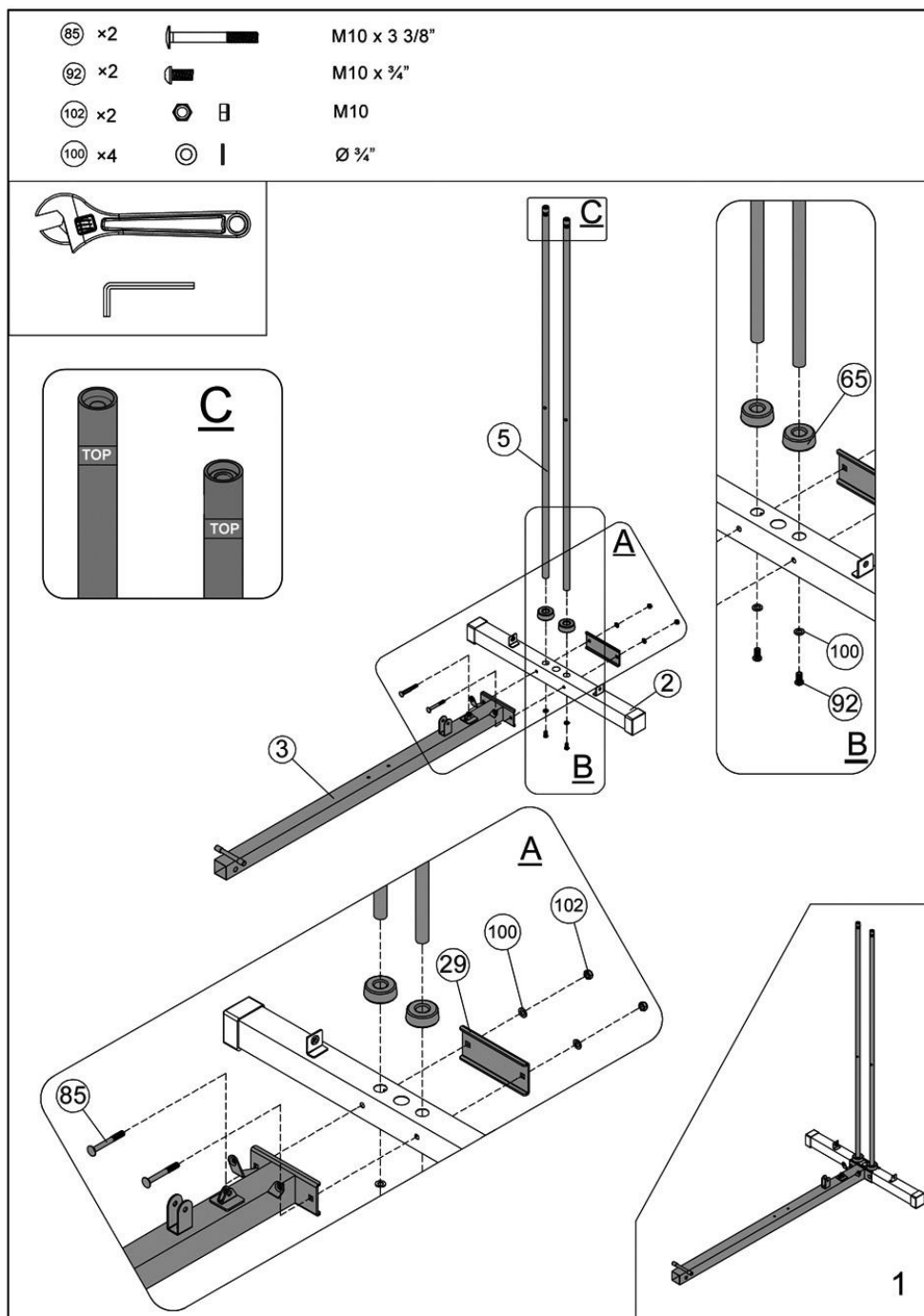
79 x 1



mm

# ÖSSZESZERELÉS

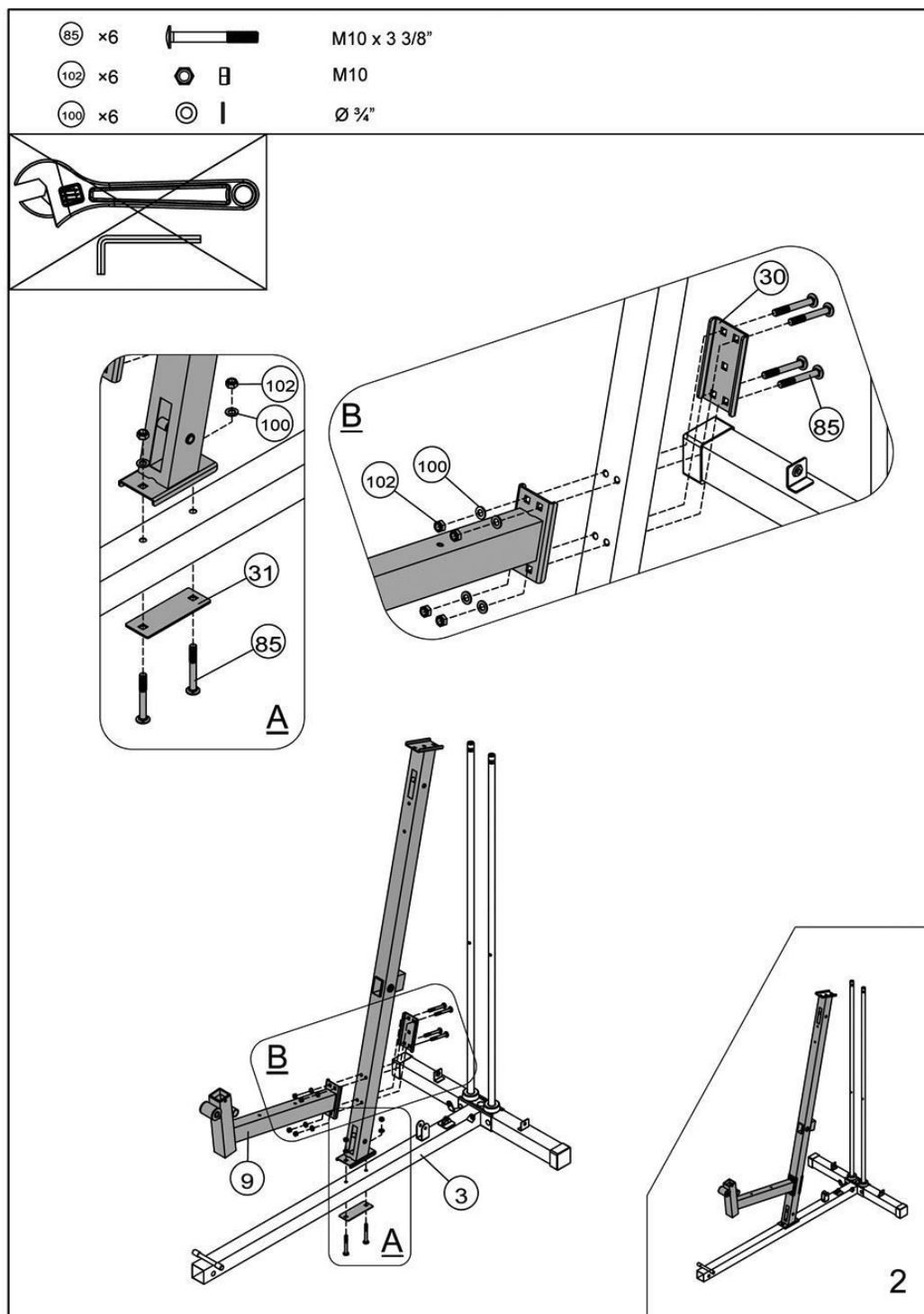
## 1. LÉPÉS



Csatlakoztassa az alap váz (3) a hátsó kerethez (2) 2x csavarral (85), lemezzel (29), 2x alátéttel (100) és 2x anyával (102).

Rögzítse a vezetőrudakat (5) a hátsó kerethez (2) 2x gumi alátéttel (65), 2x alátéttel (100) és 2x csavarral (92). Rögzítse a vezetőrudakat a C ábra szerint (felső - felső oldal).

## 2. LÉPÉS



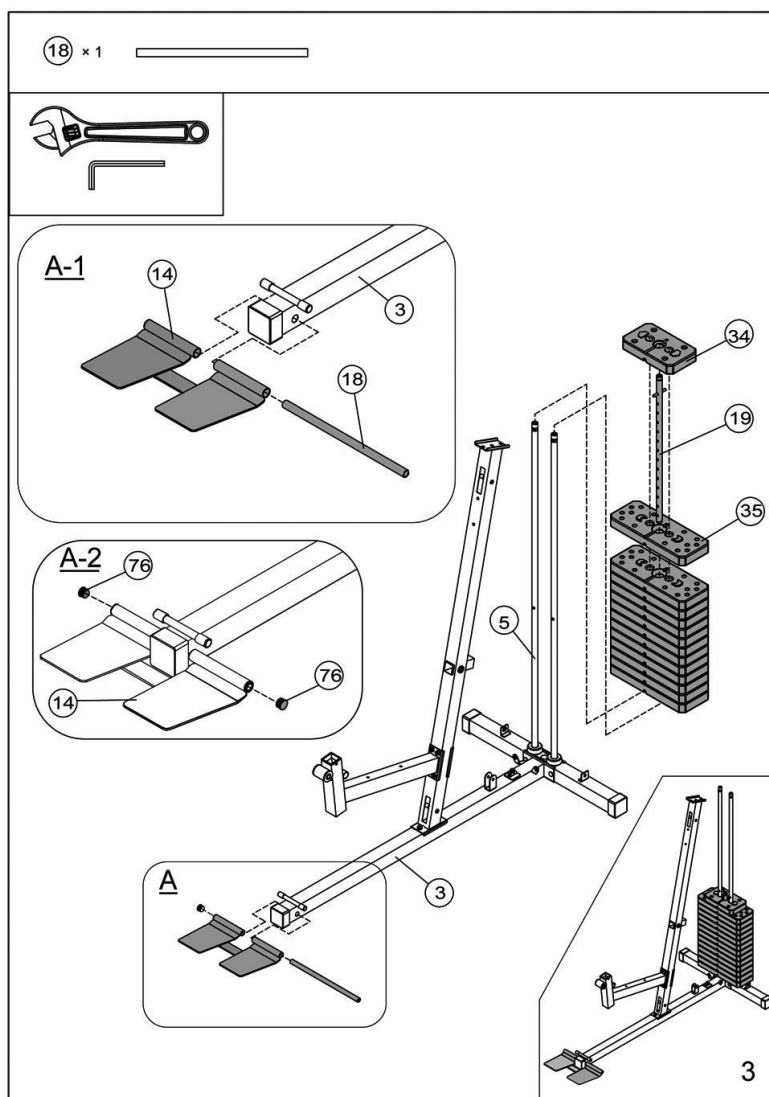
Rögzítse az első keretet (1) az also részhez (3) 2x csavarral (85), lemezzel (31), 2x alátéttel (100) és 2x anyával (102).

Rögzítse a nyeregcsövet (9) az első kerethez (1) 4x csavarral (85), lemezzel (30), 4x alátéttel (100) és 4x anyával (102).

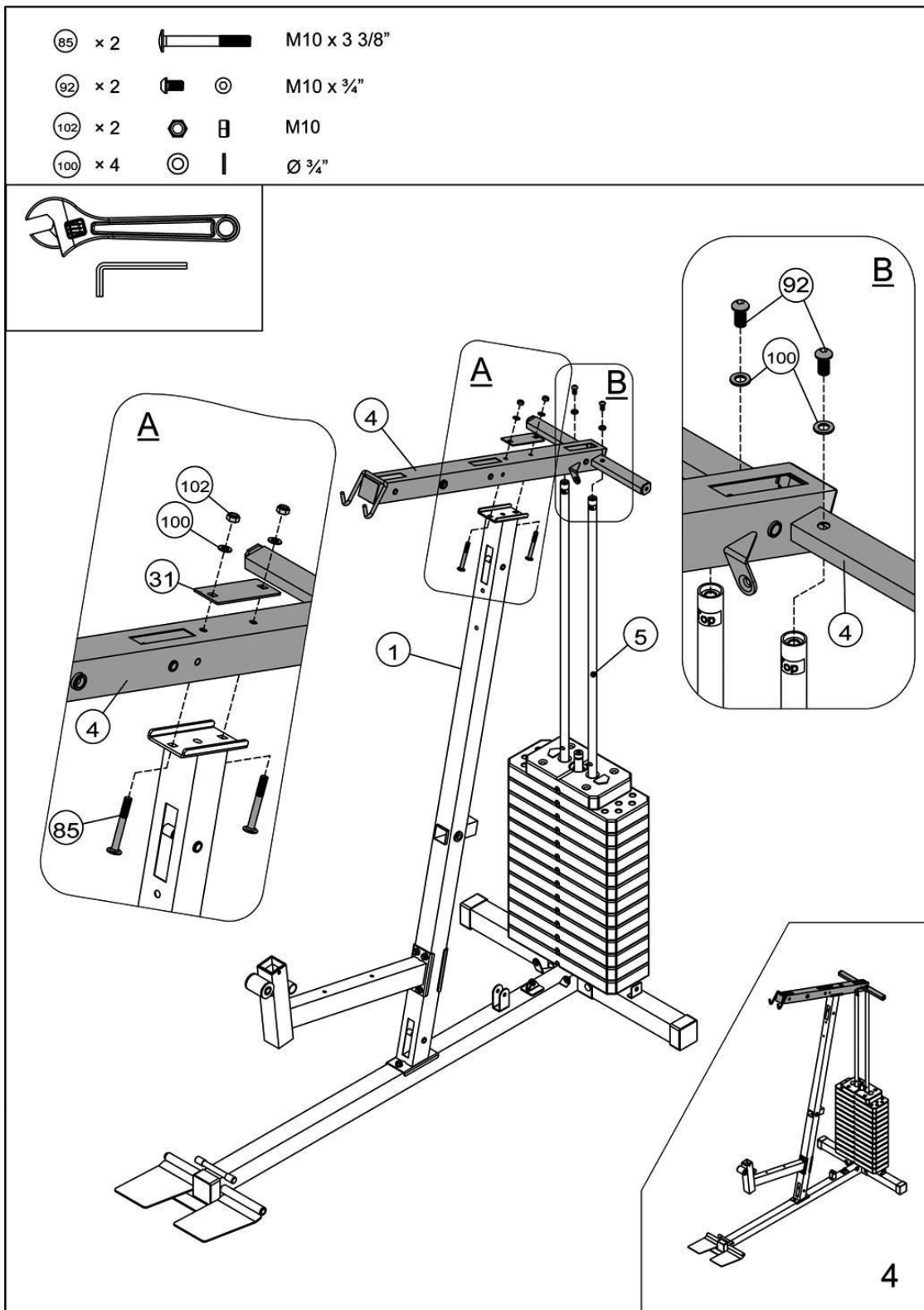
### 3. LÉPÉS

Rögzítse a lábtámaszt (14) az alaphoz (3) a tengely (18) és a 2x végsapka (76) segítségével.

Csúsztassa a súlyokat (35) a vezetőrudakra (5), majd csúsztassa a súlykiválasztó rudat (19) és a súly felső részét.



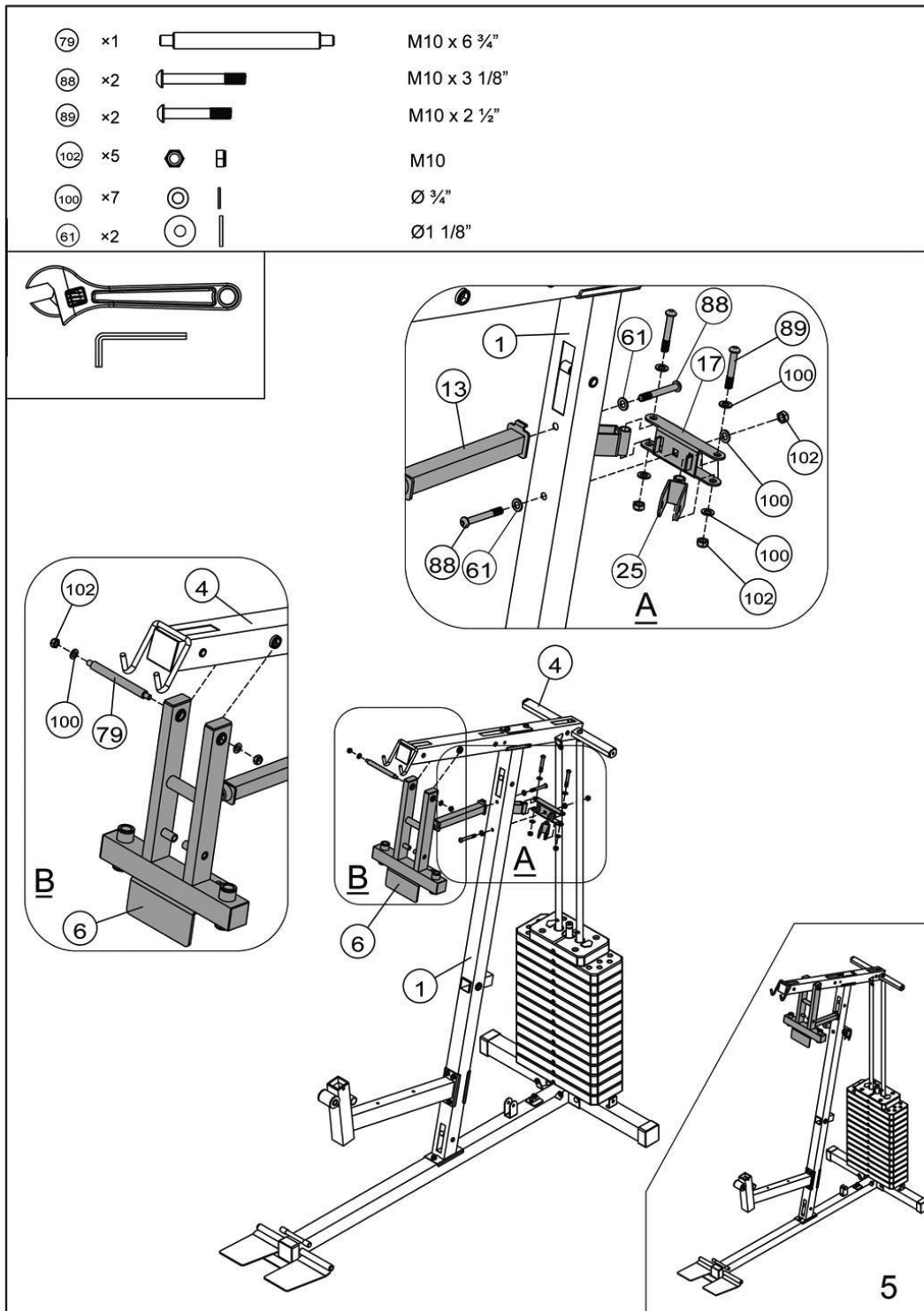
## 4. LÉPÉS



Rögzítse a felső keretet (4) az első kerethez (1) a lemez (31), 2x csavar (85), 2x alátét (100) és 2x anya (102) segítségével.

Rögzítse a felső keretet (4) a vezetőrudakhoz (5) 2x alátéttel (100) és 2x csavarral (92).

## 5. LÉPÉS

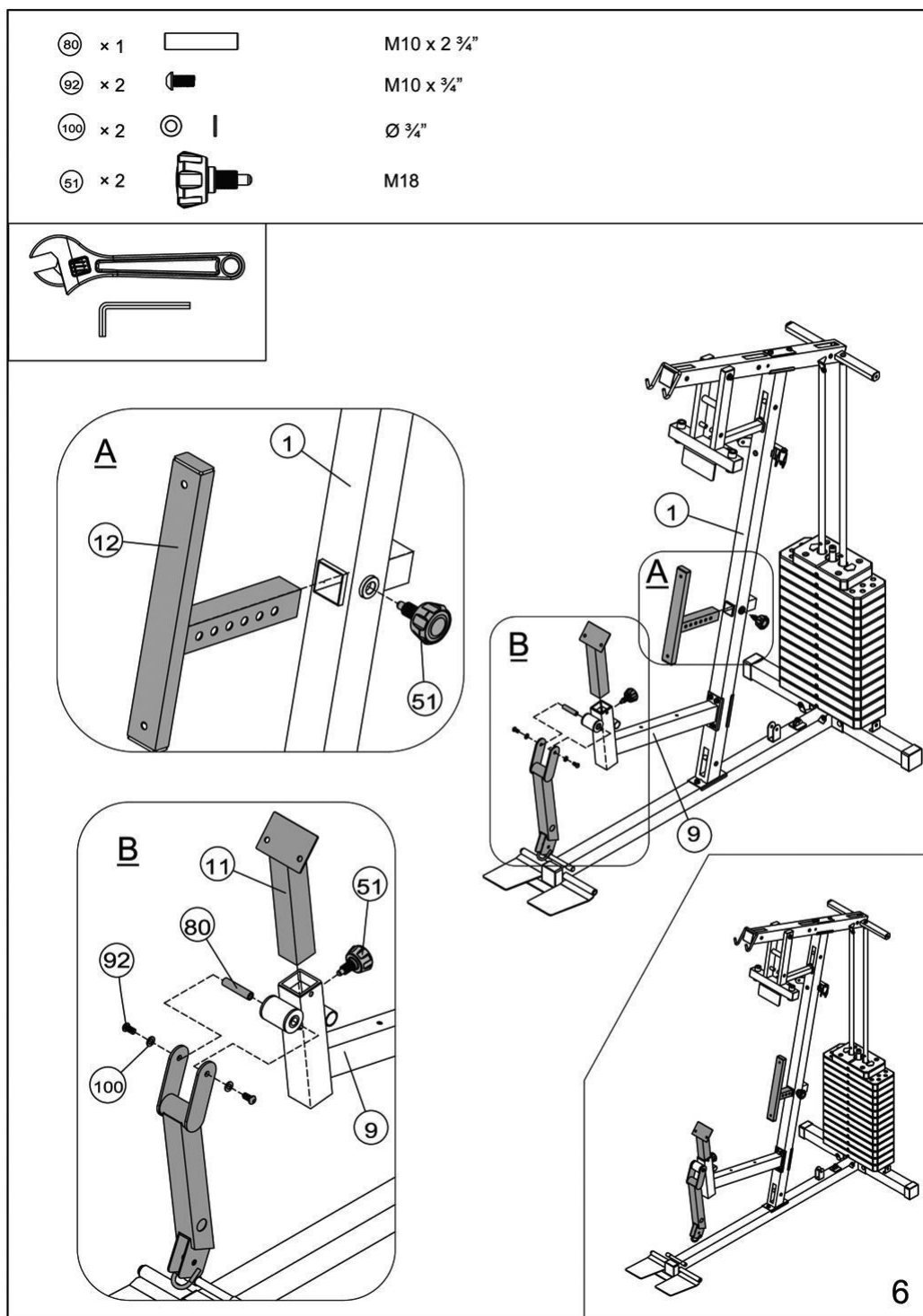


Rögzítse az elülső ütközőt (13) az első kerethez (1) a csavarral (88) és az alátéttel (61).

Csatlakoztassa a 2x csiga tartót (25) a szíjtárcsa tartóhoz (17) 2x csavarral (89), 4x alátéttel (100) és 2x anyával (102). Rögzítse a csiga tartót (17) az első kerethez csavarral (88), 2x alátéttel (61) és egy anyával (102).

Rögzítse az első alapot (6) a felső kerethez (4) a tengely (79), 2x alátét (100) és 2x anya (102) segítségével.

## 6. LÉPÉS

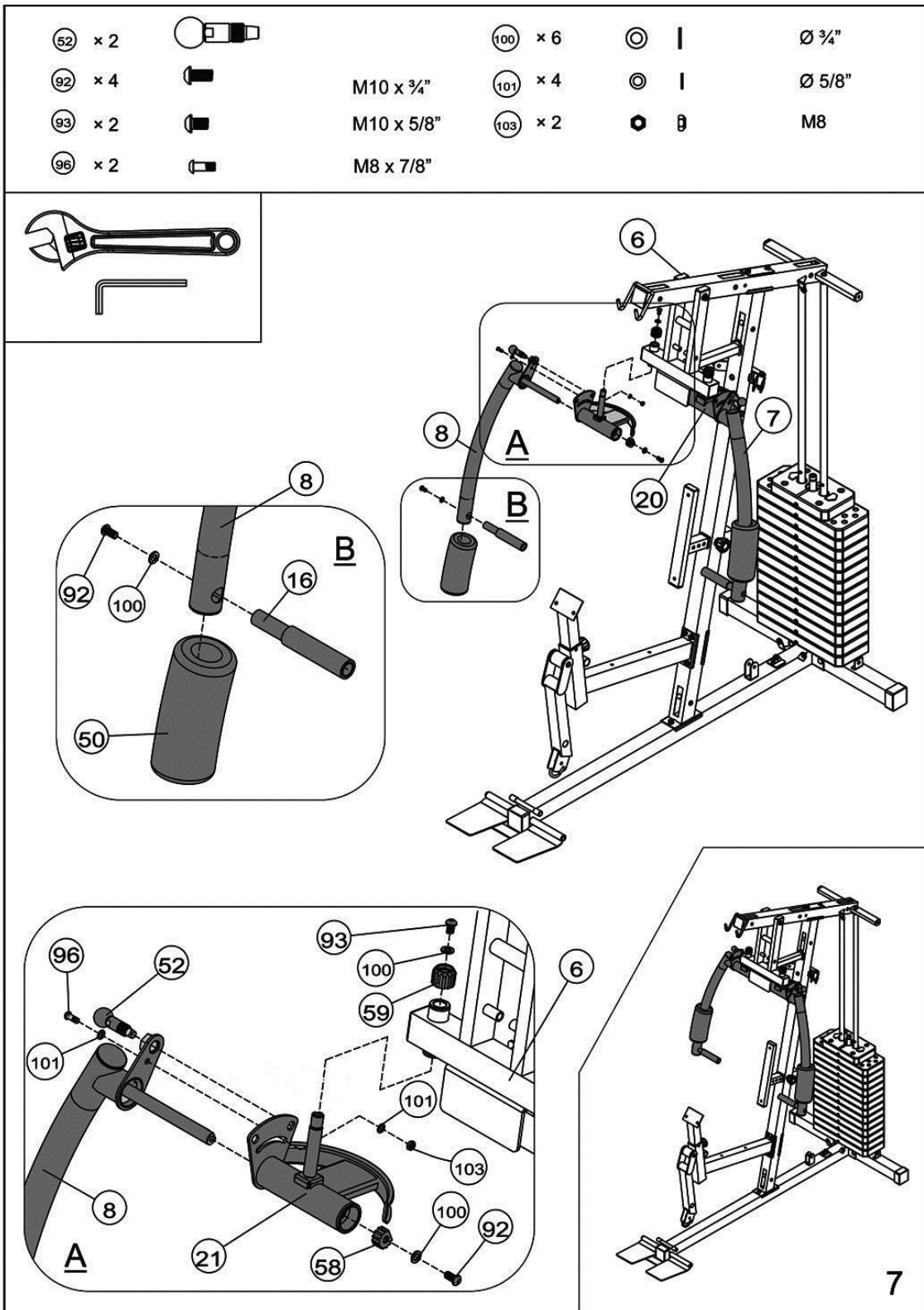


Rögzítse a háttámla beállító vázat (12) az első kerethez (1) a kézi beállító csavarral (51).

Rögzítse a kar állványt (11) a nyeregcsőhöz(9) a beállítócsavarral (51). Csatlakoztassa a lábprést (10) a tengelyhez (80), 2x csavarral (92) és 2x alátéttel (100).



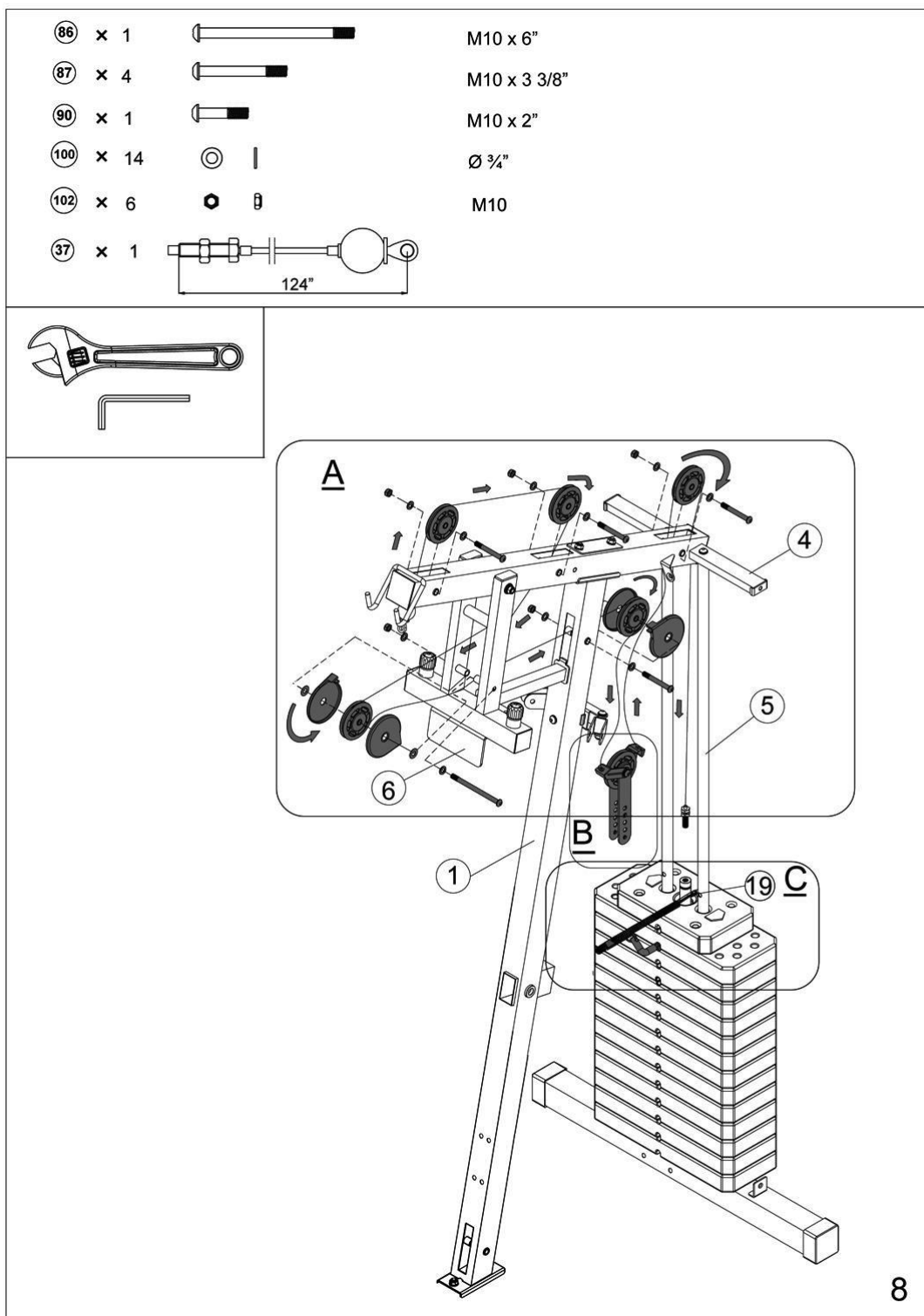
## 7. LÉPÉS

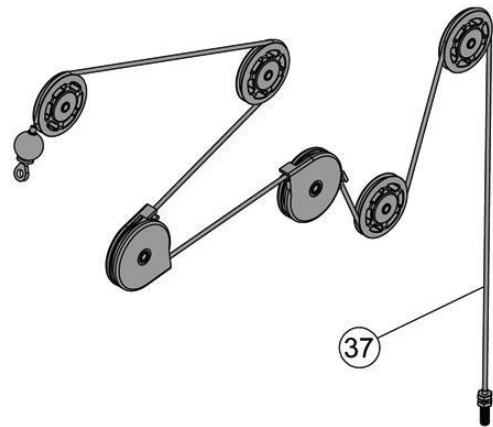
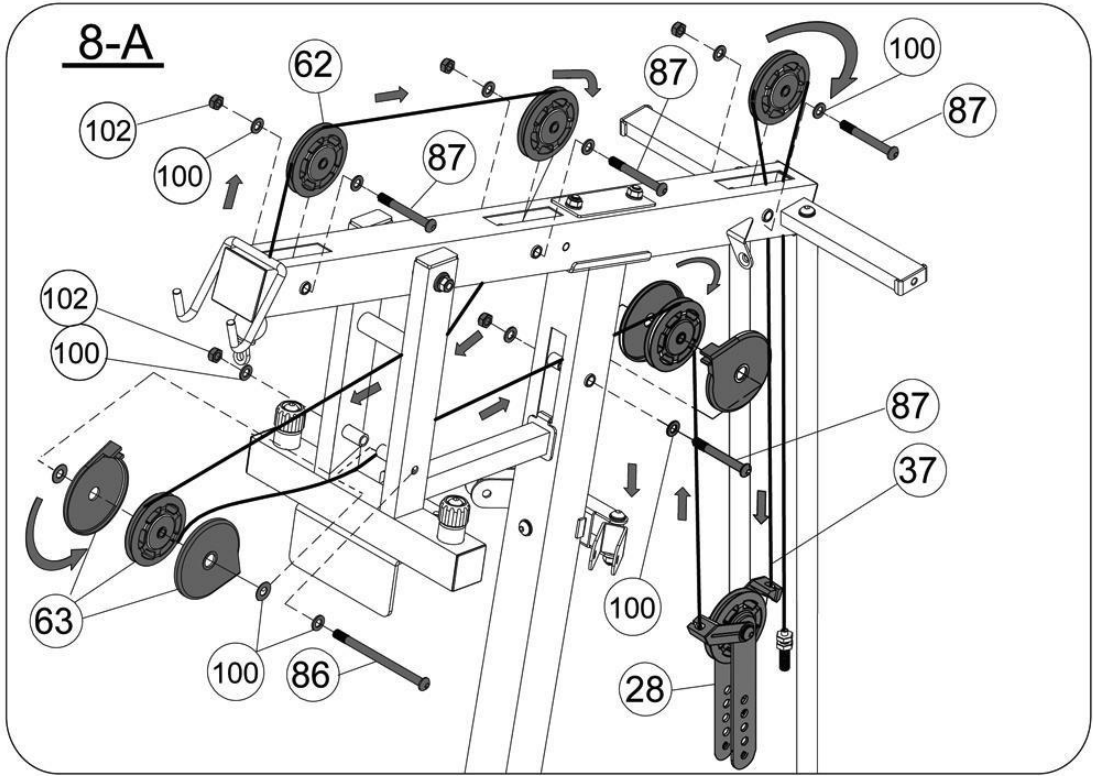


Rögzítse a jobb kart (8) a jobb butterfly beállító kerethez (21) a távtartóval (58), alátéttel (100), csavarral (92), gyorskioldó biztonsági csapszeggel (52), csavarral (96), 2x alátéttel (101) ) és anyával (103).  
 Rögzítse a jobb butterfly beállító keretet (21) az elülső alaphoz (6) a távtartóval (59), alátéttel (100) és a csavarral (93).

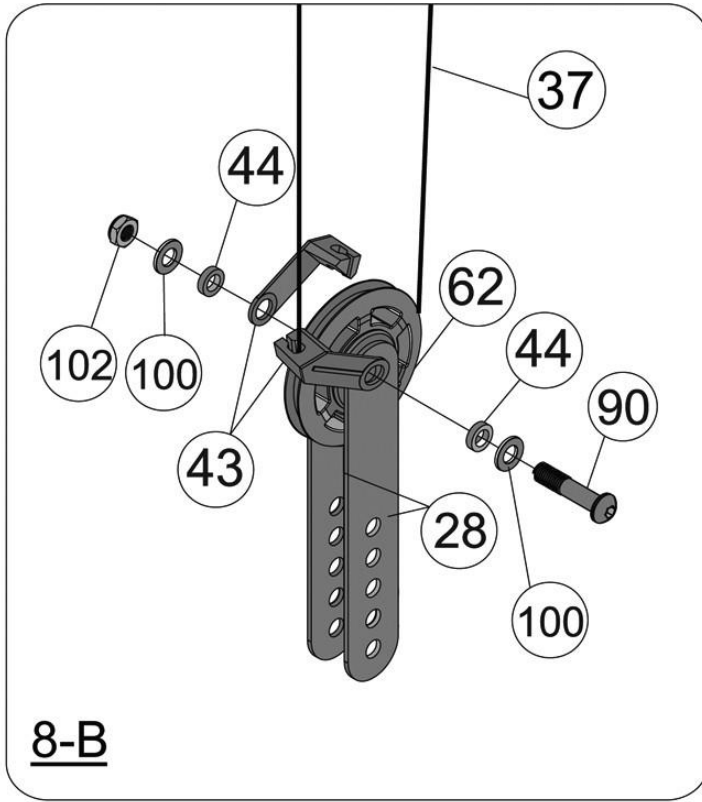
Csúsztassa a habszivacs hengert (50) a jobb karra (8), majd rögzítse a fogantyút (16) a karhoz (8) az alátét (100) és a csavar (92) segítségével. Ismételje meg a másik oldalon.

## 8. LÉPÉS

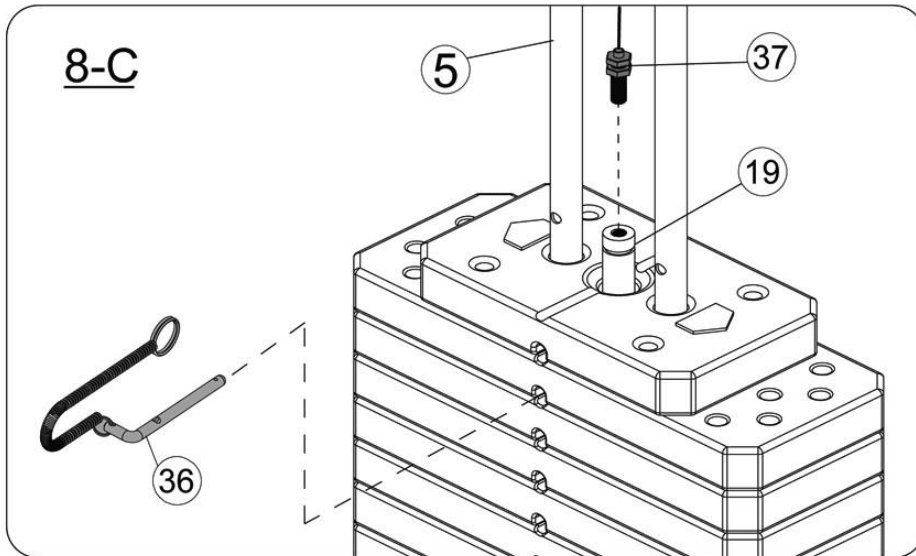




8-A



**8-B**



**8-C**

8-B  
8-C

Csatlakoztasson 4x görgőt (62) a felső kerethez és a kettős tárcsa tartóhoz (28), mindegyiket csavarral (87), 2x alátéttel (100) és anyával (102) rögzítse a 8-A ábra szerint.

Rögzítse a görgőt (62) a kettős tárcsa tartóhoz (28) csavar (90), 2x alátét (100), kábeltartó (43), 2x távtartó (44) és anya (102) segítségével a 8-B ábra szerint.

Csatlakoztassa a 2x tárcsát a burkolatokkal (63) az első alaphoz (6) és az első kerethez (1), csavarral (86), 4x alátéttel (100) és anyával (102), a 8-A ábra szerint.

Szerelje szét a kábel (37) gömbvégét és vezesse át a 8-A ábra szerint.

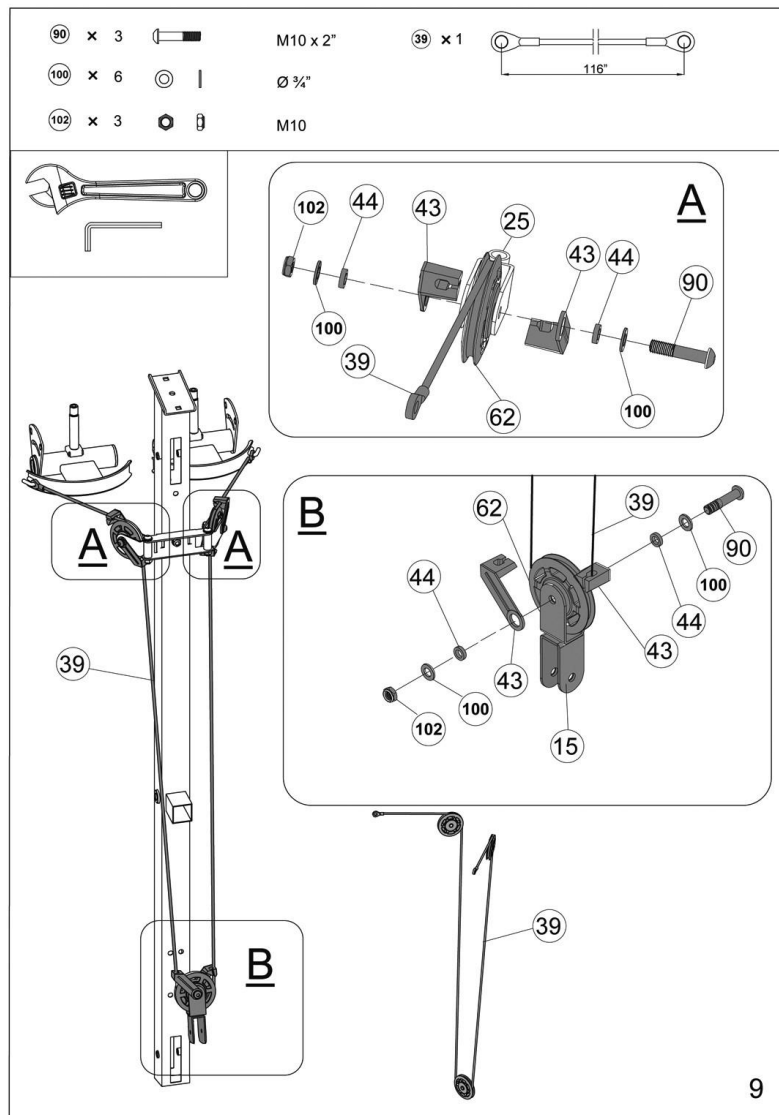
Ezután tegye vissza a kábel gömbvégét. Csatlakoztassa a kábel végét (37) a súlyválasztó rudakra (19). Csatlakoztassa a súlyválasztó csapszeget (36) a súlyhoz (35) a 8-C ábra szerint.

## 9. LÉPÉS




Csatlakoztasson 2x tárcsát (62) 4x kábeltartóval (43), 4x távtartóval (44), 4x alátéttel (100), 2x csavarral (90) és 2x anyával (102).

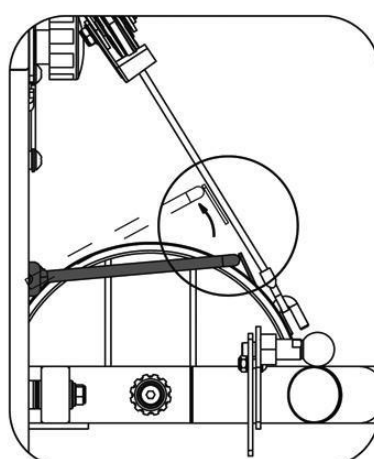
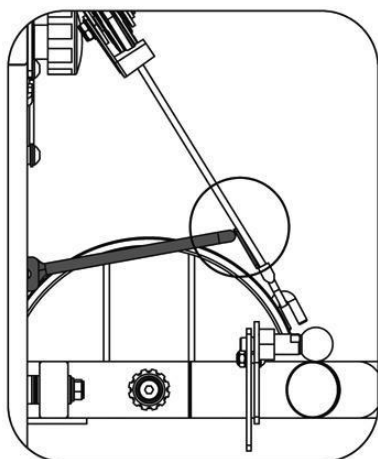
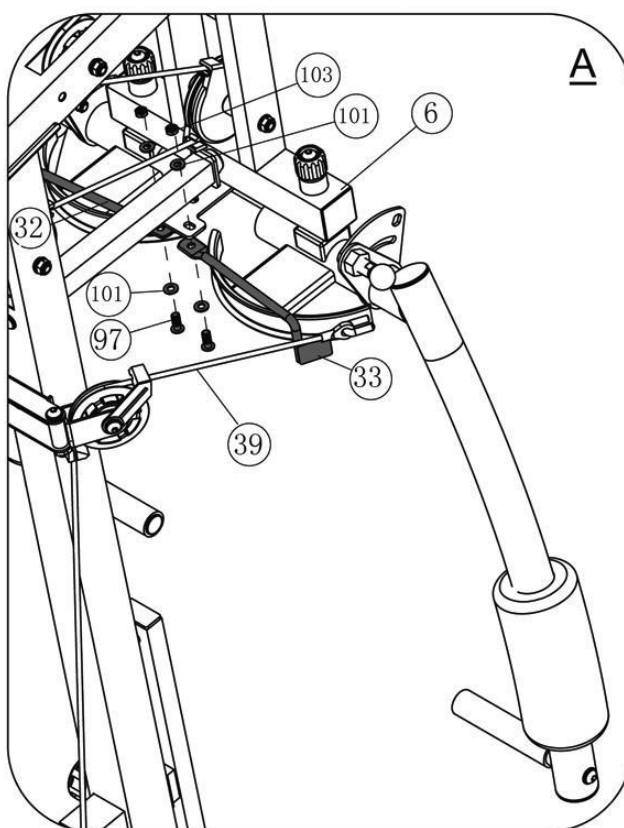
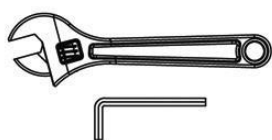
Rögzítse a szíjtárcsát (62) 2x kábeltartóval (43), 2x távtartóval (44), 2x alátéttel (100), csavarral (90) és anyával (102).

Vezesse át a kábelt (39) az ábra szerint.



# 10. LÉPÉS


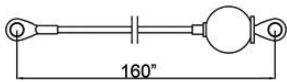





- |      |    |                                                                                     |           |
|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ⓣ97  | ×2 |    | M8 x 3/4" |
| Ⓣ101 | ×4 |    | Ø 5/8"    |
| Ⓣ103 | ×2 |  Ⓣ | M8        |

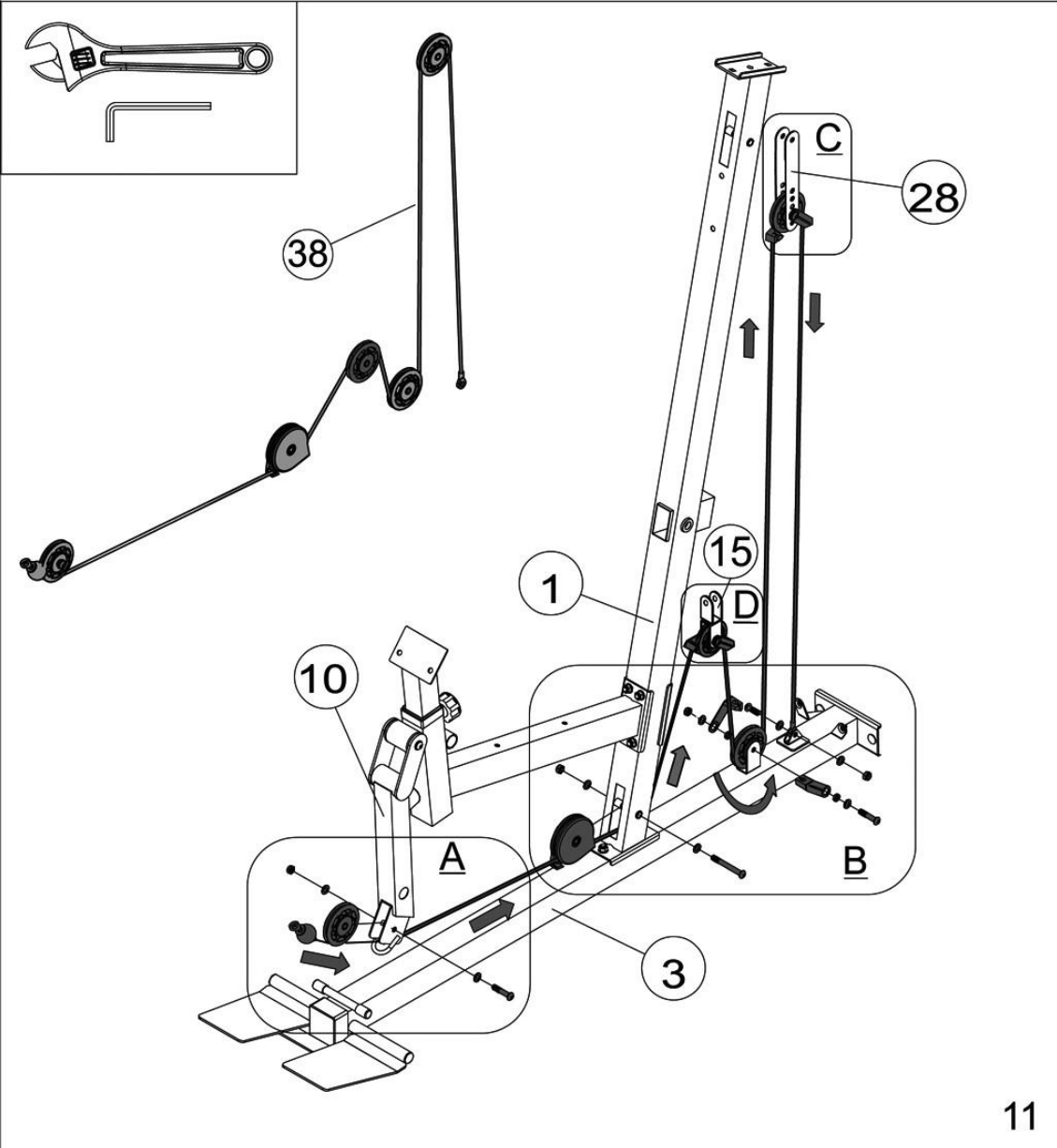


10

Rögzítse a jobb és a bal kart (33 és 32) 2x csavarral (97), 4x alátéttel (101) és 2x anyával (103).

### 11. LÉPÉS

87	x1		M10 x 3 3/8"	38	x1		160"
90	x3		M10 x 2"				
98	x1		M10 x 1 3/4"				
91	x1		M10 x 1 1/8"				
100	x12		Ø 3/4"				
102	x6		M10				

Vezesse át a kábelt (38) az ábra szerint.

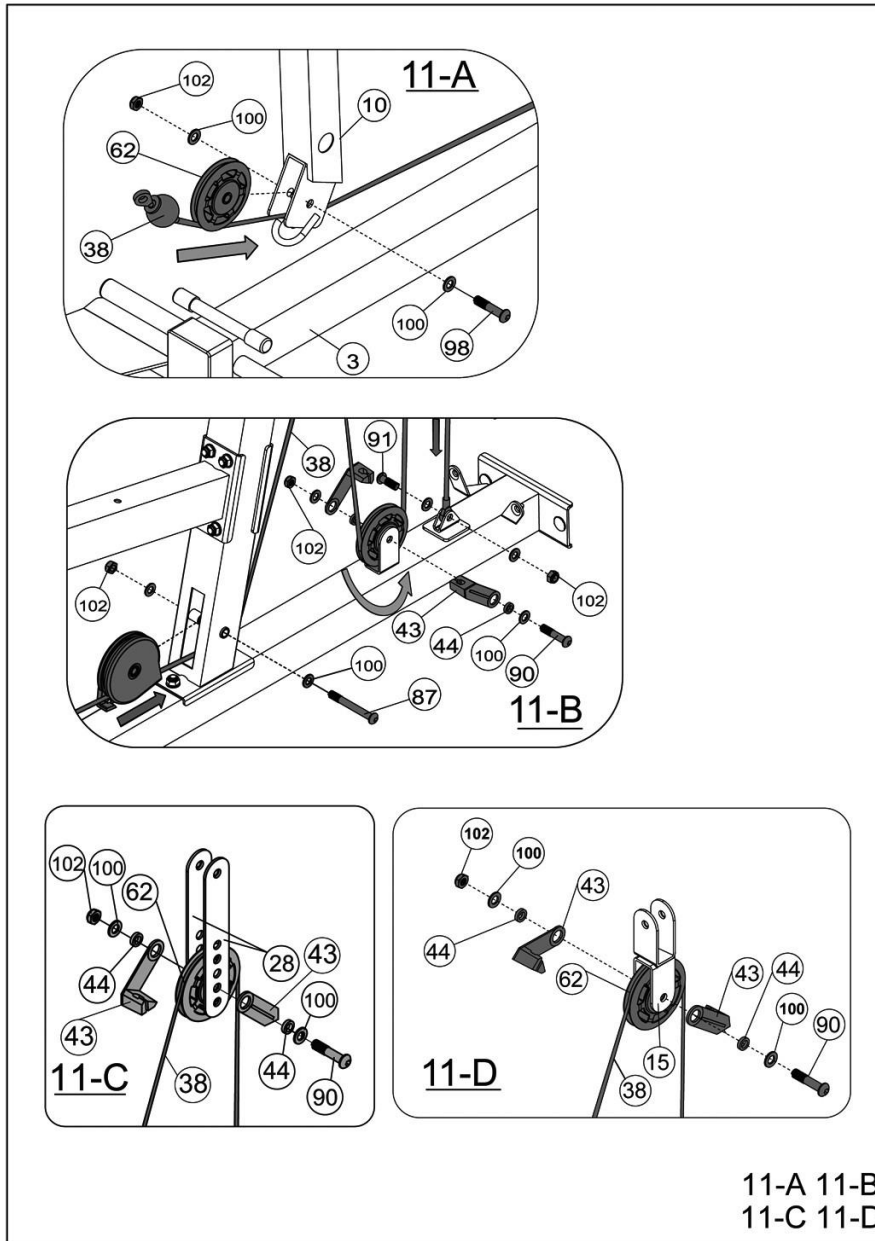
Rögzítse a szíjtárcsát (62) a lábpréshez (10) a csavarral (98), 2x alátéttel (100) és anyával (102), a 11-A ábra szerint.

Rögzítse a szíjtárcsát (62) az első kerethez (1) a csavar (87), 2x alátét (100) és az anya (102) segítségével a 11-B ábra szerint.

Rögzítse a szíjtárcsát (62) az alaphoz (3) a csavar (90), 2x alátét (100), távtartó (44), kábeltartó (43) és anya (102) segítségével a 11-B ábra szerint. Csatlakoztassa a kábelt (38) az alaphoz (3) csavarral (91), 2x alátétek (100) és anyák (102) segítségével.

Rögzítse a szíjtárcsát (62) a kettős szíjtárcsa tartóhoz (28) a csavar (90), 2x alátétek (100), 2x távtartó (44), kábeltartó (43) és anya (102) segítségével a 11. C ábra szerint.

Rögzítse a szíjtárcsát (62) a görgő tartóhoz (15) a csavar (90), 2x alátét (100), 2x távtartó(44), szíjtárcsa tartó (43) és anya (102) segítségével, a 11-D ábra szerint.



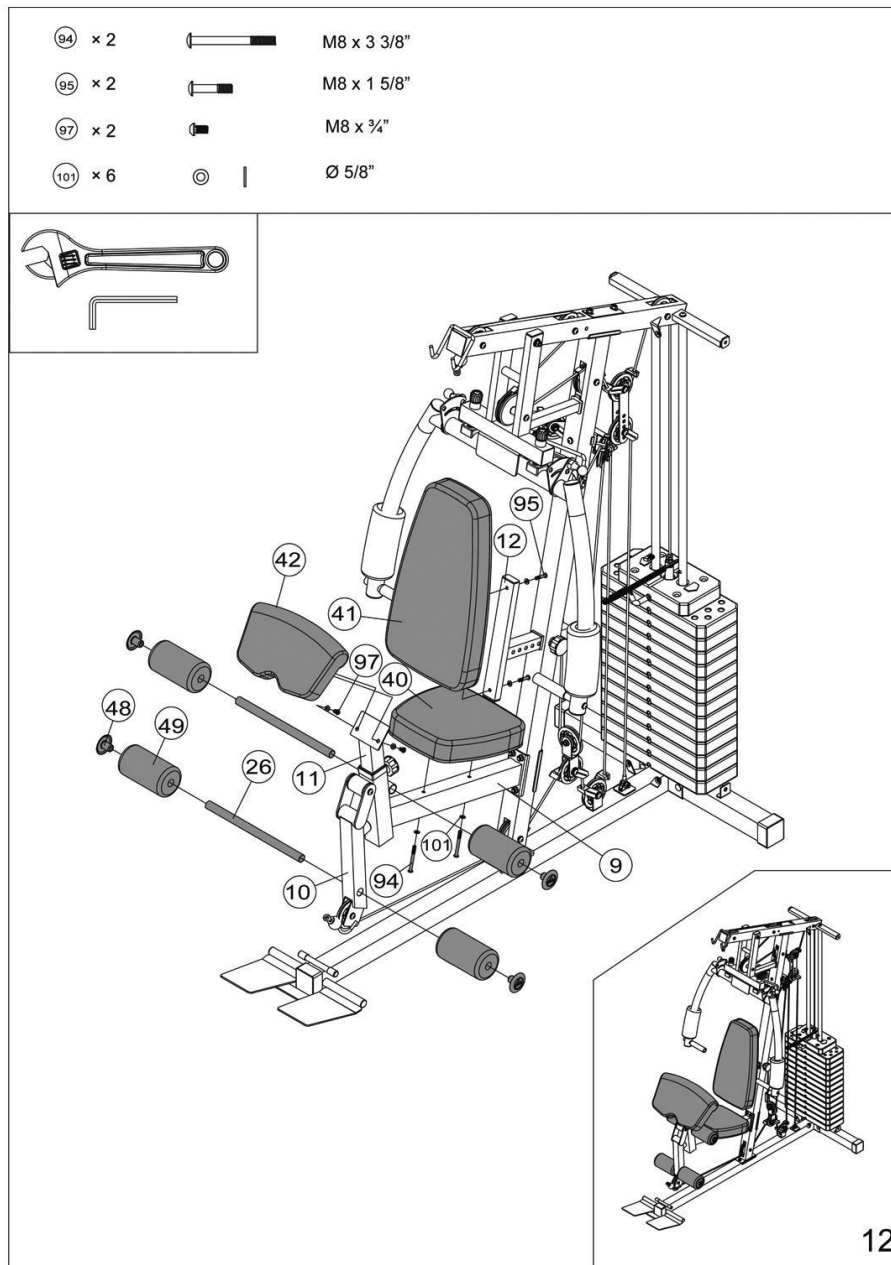


## 12. LÉPÉS

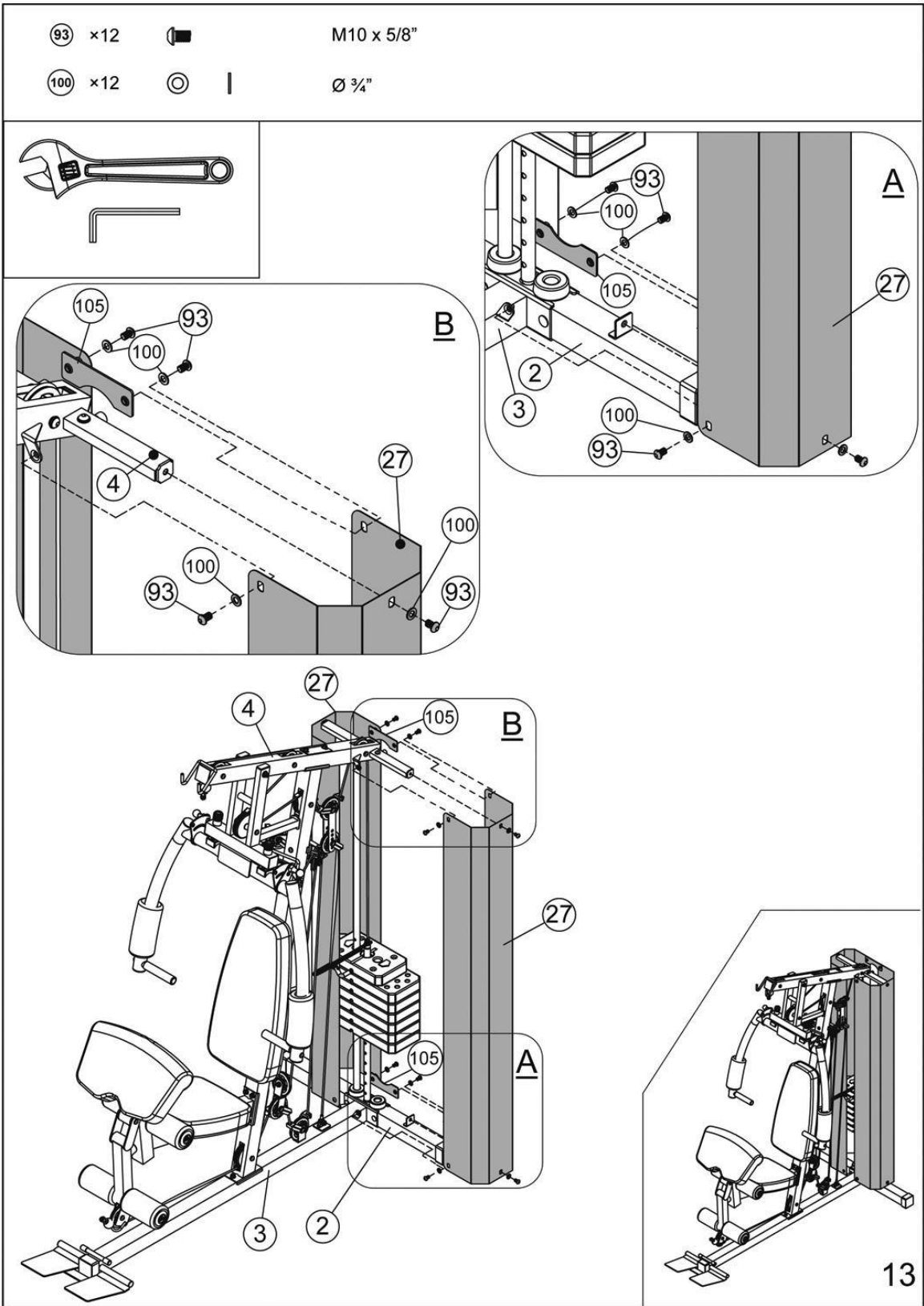
Rögzítse a háttámlát (41) a háttámla keretéhez (12) 2x csavarral (95) és 2x alátéttel (101). Rögzítse a nyeret (40) a nyeregcsőhöz (9) 2x csavarral (94) és 2x alátéttel (101).

Rögzítse a kar párnát (42) a kerethez (11) 2x csavarral (97) és 2x alátéttel (101).

Rögzítse a habzivacs henger csövet (26) a keretekhez (10 és 11). Ezután csatlakoztassa a habzivacs hengereket (49) és a habzivacs henger végét (48) a csövekhez (26).

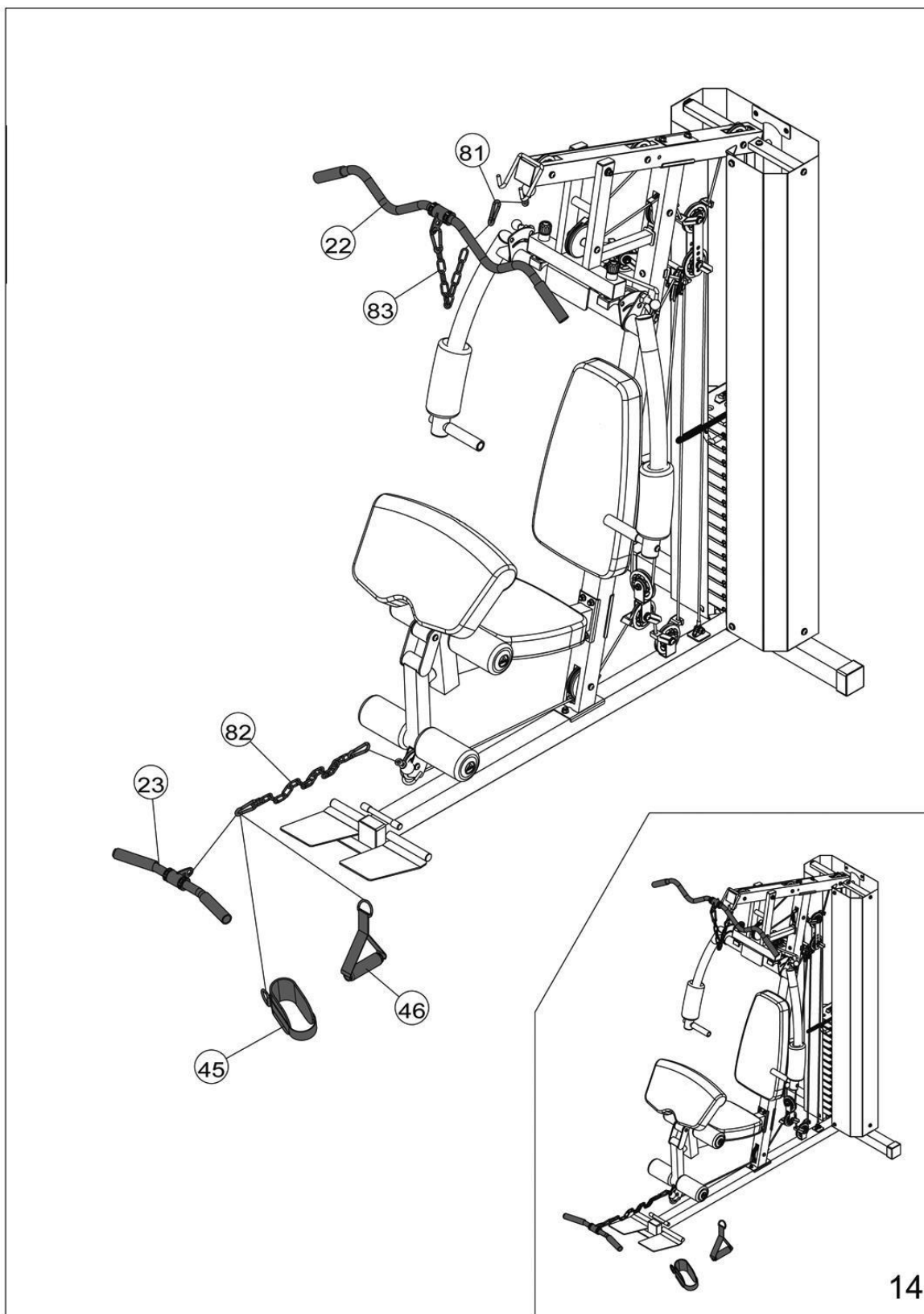


# 13. LÉPÉS



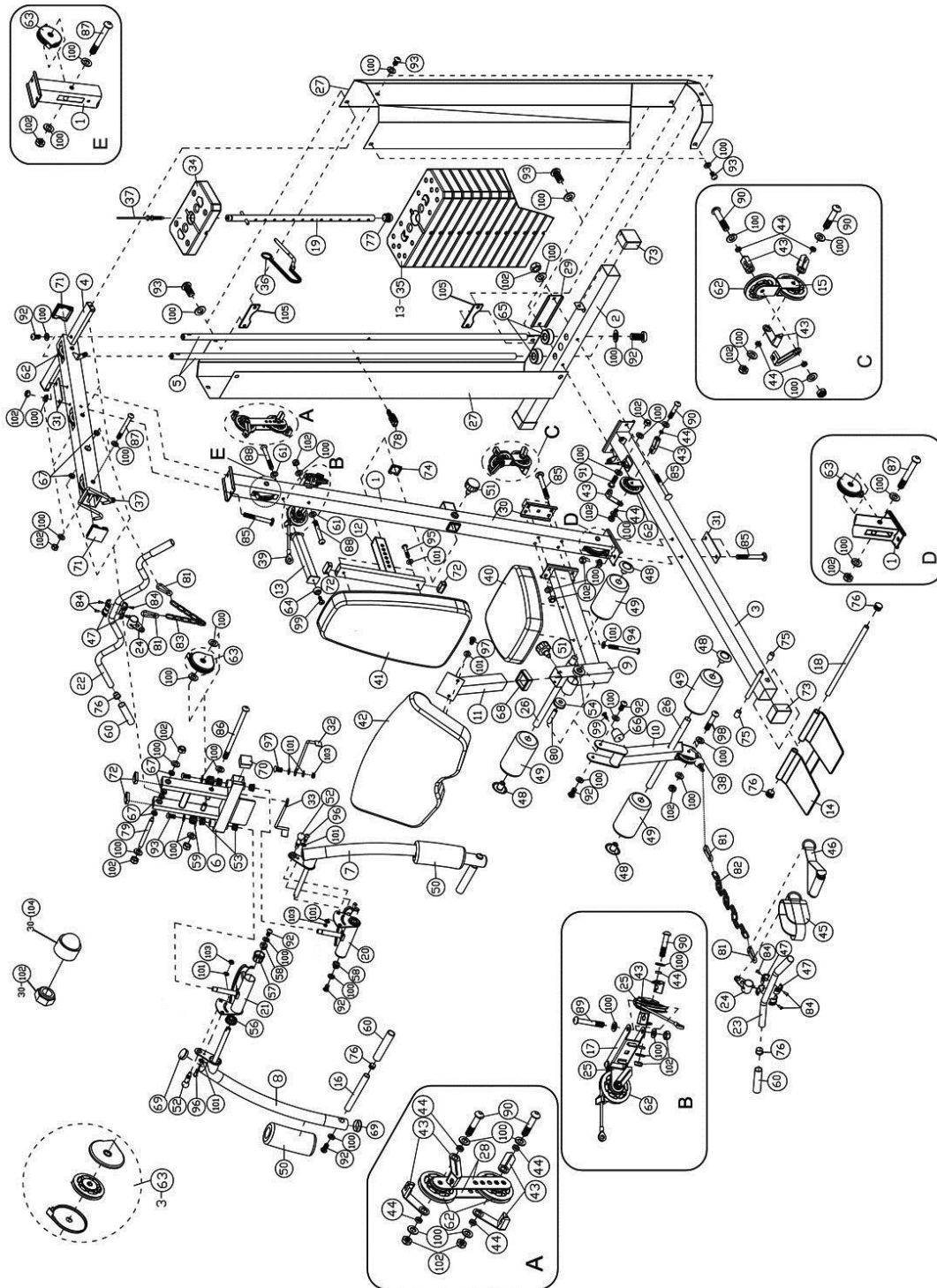
Rögzítse a burkolatokat (27) a lemezzel (105) az alsó és felső kerethez 12x csavarral (93) és 12x alátéttel (100).

## 14. LÉPÉS



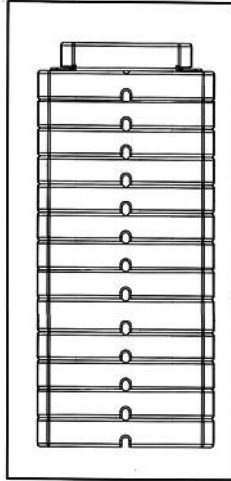
Rögzítse a fogantyút (22) a felső kerethez a láncsal (83) és a horoggal (81).  
 Rögzítse a kapaszkodót (23) vagy a bokaszíjat (45) vagy a kapaszkodót (43) a láncsal (82) a lábpréshoz (10).

## SZERKEZETI RAJZ



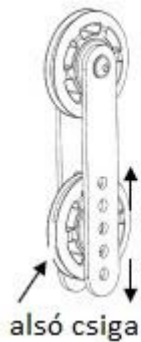
## SÚLYTÁRCSA FELSZERELÉSE

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



## KÁBEL ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS

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.

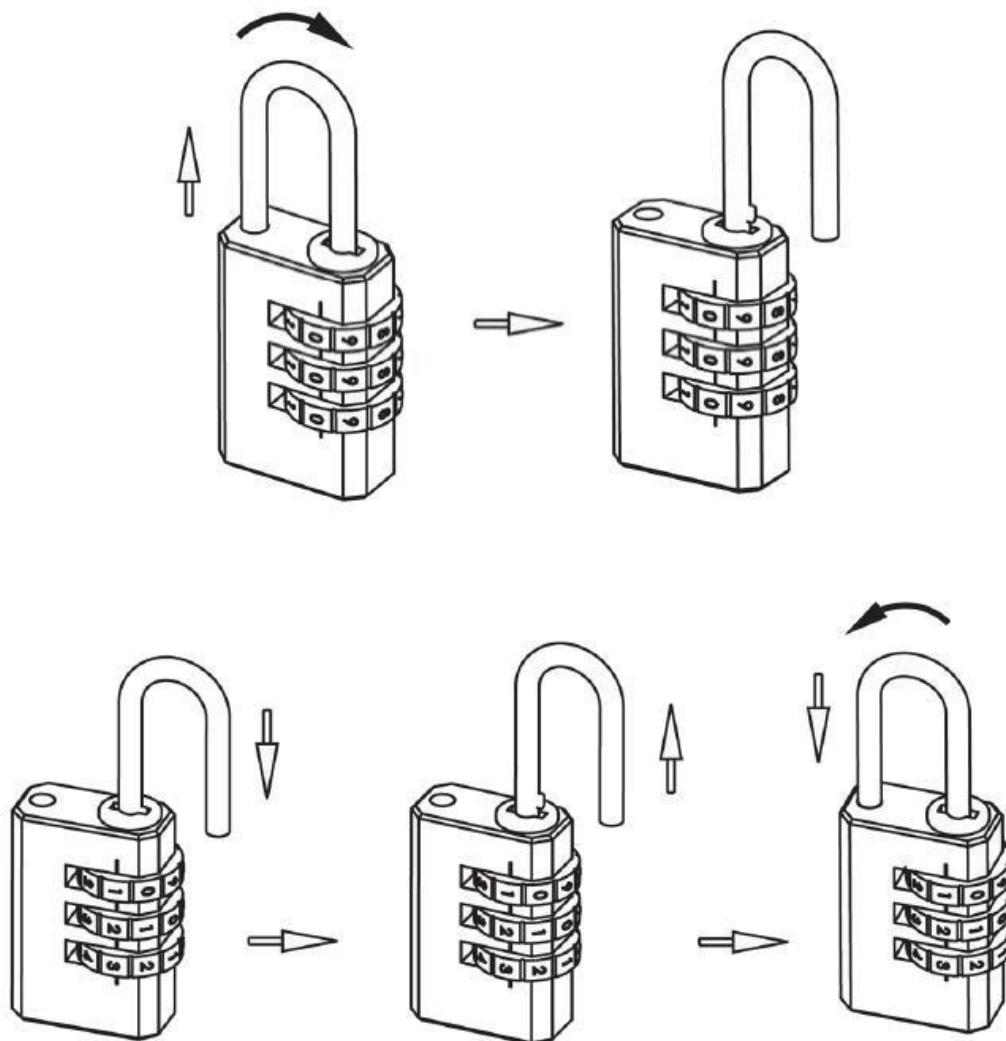
Ha az ellenállás túl feszes, az alsó csigát egy furattal lejjebb helyezze.

## ZÁR BEÁLLÍTÁSA

Fordítsa a számsort a beállított kombinációs számokra, és húzza fel a bilincset a zár kinyitásához. A gyári nyitókód 0-0-0 (az összes nulla egyenes vonalban van). A biztonság érdekében javasolt a kombináció módosítása.

A kombináció megváltoztatásához kövesse az alábbi lépéseket:

1. Fordítsa a tárcsát 0-0-0 helyzetbe. Húzza fel a bilincset, és fordítsa el az alábbi ábra szerint.
2. Nyomja le a bilincset, és fordítsa meg az összes tárcsát a beállítani kívánt számra.
3. Húzza fel a bilincset, fordítsa vissza és nyomja le a lyukba az új kombináció beállításához.



## SÚLY ELLENÁLLÁS TÁBLÁZAT

Súlyok	Front press	Back press	Butterfly	Húzódzkodó	Alsó csiga
1	29	32	12	30	35
2	48	52	19	45.2	50
3	68	73	26	60	65
4	86	94	33	75.2	80
5	106	115	40	90	95
6	125	135	47	105	110
7	144	156	54	120.2	125
8	163	177	61	135	140
9	182	198	68	150	155
10	202	219	75	165	170
11	221	240	82	180	185
12	240	260	89	195	200
13	260	280	96	210	215

Minden egyes súlytárcsa súlya 6.9 kg (15.2 lb).  
A számok hozzávetőlegesek. A tényleges súly eltérhet.  
A butterfly értékei mindkét karra vonatkoznak.

## 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

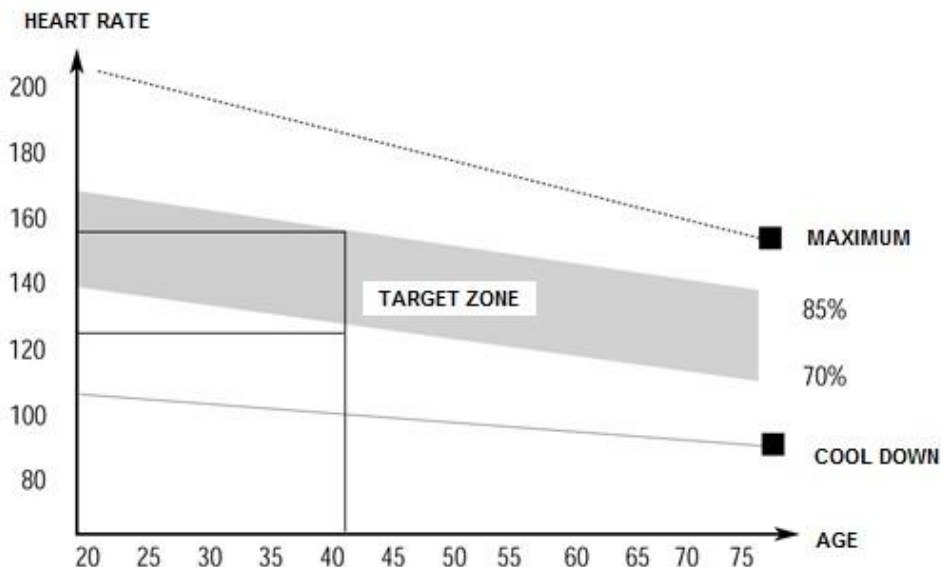
Ez a fázis javítja az egész test vérkeringését és bemelegíti az izmokat, csökkenti a görcsök és az izom sérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtó gyakorlatok elvégzését. Húzódzkodó gyakorlatoknál maradjon a végső pozícióban kb. 30 másodpercig, ne végezzen hirtelen mozdulatokat.



### 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 módosítani 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 lassítani 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.

### KÖRNYEZETVÉDELLEM

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.