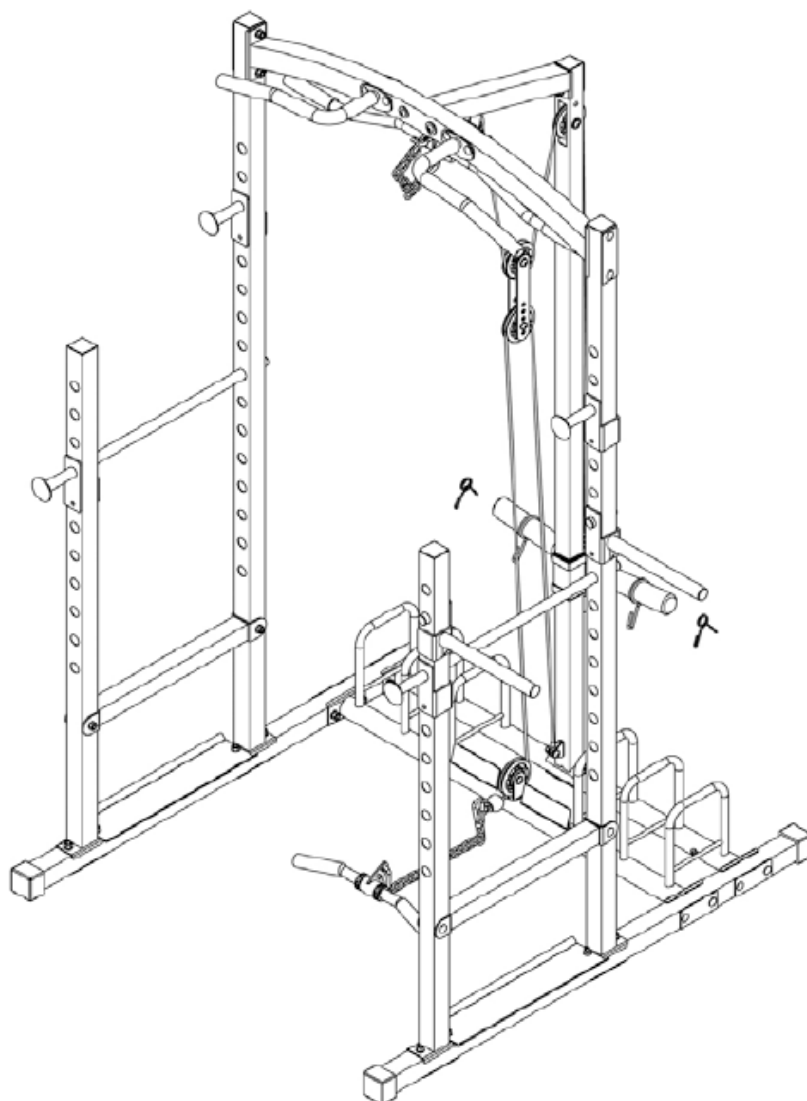




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 20818 Erőkeret inSPORTline PW70**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	9
1.LÉPÉS.....	9
2.LÉPÉS.....	10
3.LÉPÉS.....	11
4.LÉPÉS.....	12
5.LÉPÉS.....	13
6.LÉPÉS.....	14
7.LÉPÉS.....	15
8.LÉPÉS.....	16
SZERKEZETI RAJZ.....	17
KÁBEL ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS.....	18
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	18
KARBANTARTÁS.....	19
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	19

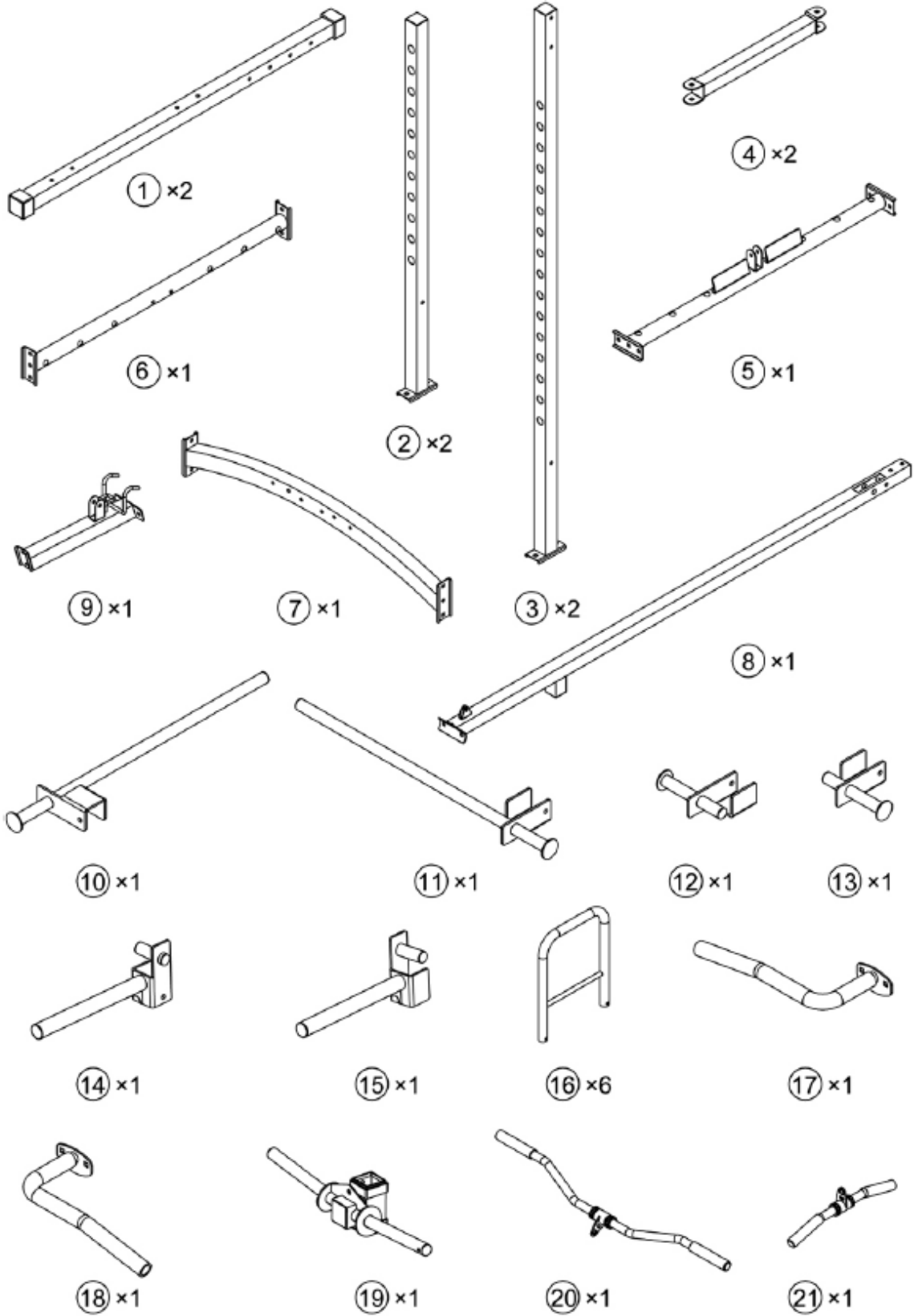
# BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Bármilyen kérdés esetén forduljon szakszervizhez.
- 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 sima, tiszta, száraz felületre. Tartson biztonságos távolságot a gép körül, ezért legalább 0,6 m-es szabad helyet biztosítson.
- Ne használja a szabadban.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva. Ne használja a terméket, ha sérült.
- Ne vigye túlzásba az edzést. Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét.
- Eddzen megfelelően. A nagy terhelések egészségügyi komplikációkhoz vezethetnek.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruháját a mozgó részekről. Viseljen megfelelő sportruházatot, beleértve a sportcipőt is.
- Ügyeljen az egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanezt hasznos követni egy hosszabb edzésszünet után is. Később intenzívebb tempó mellett is edzhet.
- A helytelen gyakorlat 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.
- Figyelje teste jelzéseit. Bármilyen rosszullét esetén azonnal hagyja abba az edzést.
- **Kategória:** H otthoni használatra
- **Szíjtárcsa teherbírása:** 100 kg
- **Súlylemez tartó teherbírása:** 183 kg
- **Kettlebell állvány teherbírása:** 120,4 kg
- **Súlyzó teherbírása:** 136 kg
- A kábelrendszer 1: 1 arányú ellenállást generál a csúszó súlyoszlopra terhelt súlyoktól, pl. : 100 kg súly 100 kg ellenállást generál

## ALKATRÉSZ LISTA

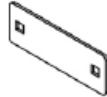
No.	név	méret	db
1	Alap		2
2	Első váz		2
3	Hátsó váz		2
4	Csatlakozó keret		2
5	Első súlytárcsa állvány		1
6	Hátsó súlytárcsa állvány		1
7	Felső keret		1
8	Hátsó függőleges keret		1
9	Hátlehúzó tartó keret		1
10	Bal oldali biztonsági retesz		1
11	Jobb biztonsági retesz		1
12	Bal oldali rúdtartó		1
13	Jobb rúdtartó		1
14	Bal fogantyú		1
15	Jobb fogantyú		1
16	U alakú keret		6
17	Bal chip-up fogantyú		1
18	Jobb chip-up fogantyú		1
19	szíjtárcsa		1
20	Hátlehúzó		1
21	Rúd		1
22	Forgó gyűrű		2
23	Lemez	4 ¾" x 2"	8
24	Lemez	5 ½" x 2"	2
25	Lemez	4" x 2 ¼"	2
26	Lemez	3 1/8" x 1 ¾"	1
27	Íves lemez	4 3/8" x R25	1
28	Dupla tárcsás lemez		2
29	Szegecs		8
30	Műanyag gyűrű		8
31	Alapváz végzáró sapkája	2" x 2"	4
32	Kettlebell tartó		2
33	Kábel	104 3/8"	2
34	Lánc	10 - link	1
35	Lánc	15 - link	1
36	Rugós klip	Ø 7/8"	2

37	Rugós klip	Ø 1 7/8"	2
38	Horog		4
39	Csiga		5
40	Hüvely	2" x 1 3/4"	2
41	Gumi alátét	Ø 1 3/4 x 1 5/8"	1
42	Csiga csapágy	Ø 1" x 1/2"	2
43	Olimpiai hüvely		2
44	Végzáró	Ø 1"	16
45	Végzáró	Ø 1 1/4"	2
46	Végzáró	1 3/4" x 1 3/4"	2
47	Végzáró	2" x 2"	5
48	Rövid fogantyú	6"	4
49	Láncfogantyú	19 7/8"	2
50	Csavar	M6 x 5/8"	1
51	Csavar	M10 x 2 1/2"	1
52	Csavar	M10 x 2 3/4"	30
53	Imbuszkulcs	M8 x 3/4"	12
54	Imbuszkulcs	M10 x 1"	1
55	Imbuszkulcs	M10 x 1 1/8"	1
56	Imbuszkulcs	M10 x 1 3/4"	4
57	Imbuszkulcs	M10 x 2 3/8"	2
58	Imbuszkulcs	M10 x 2 3/4"	2
59	Alátét	Ø 3/4"	44
60	Távtartó	Ø 1 1/8"	2
61	Íves alátét	Ø 3/4"	14
62	Anyá	M10	40
	Imbuszkulcs	4	1
	Imbuszkulcs	5	1
	Imbuszkulcs	6	1





23 x 8



24 x 2



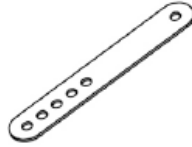
25 x 2



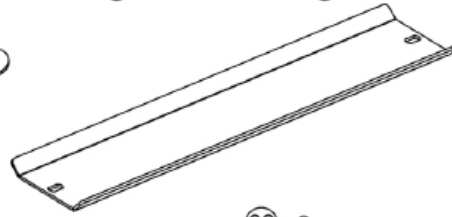
26 x 1



27 x 1



28 x 2



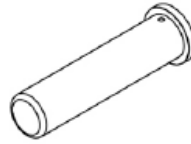
32 x 2



33 x 2



39 x 5



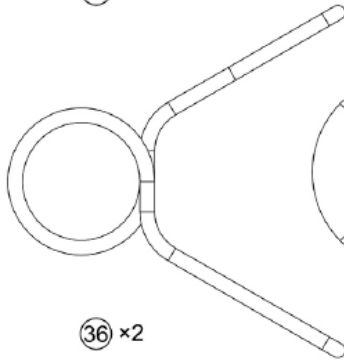
43 x 2



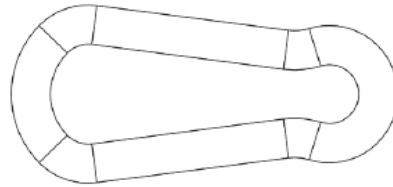
34 x 1



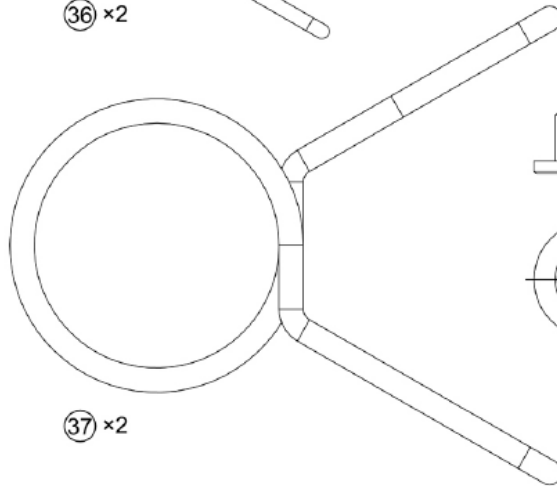
35 x 1



36 x 2



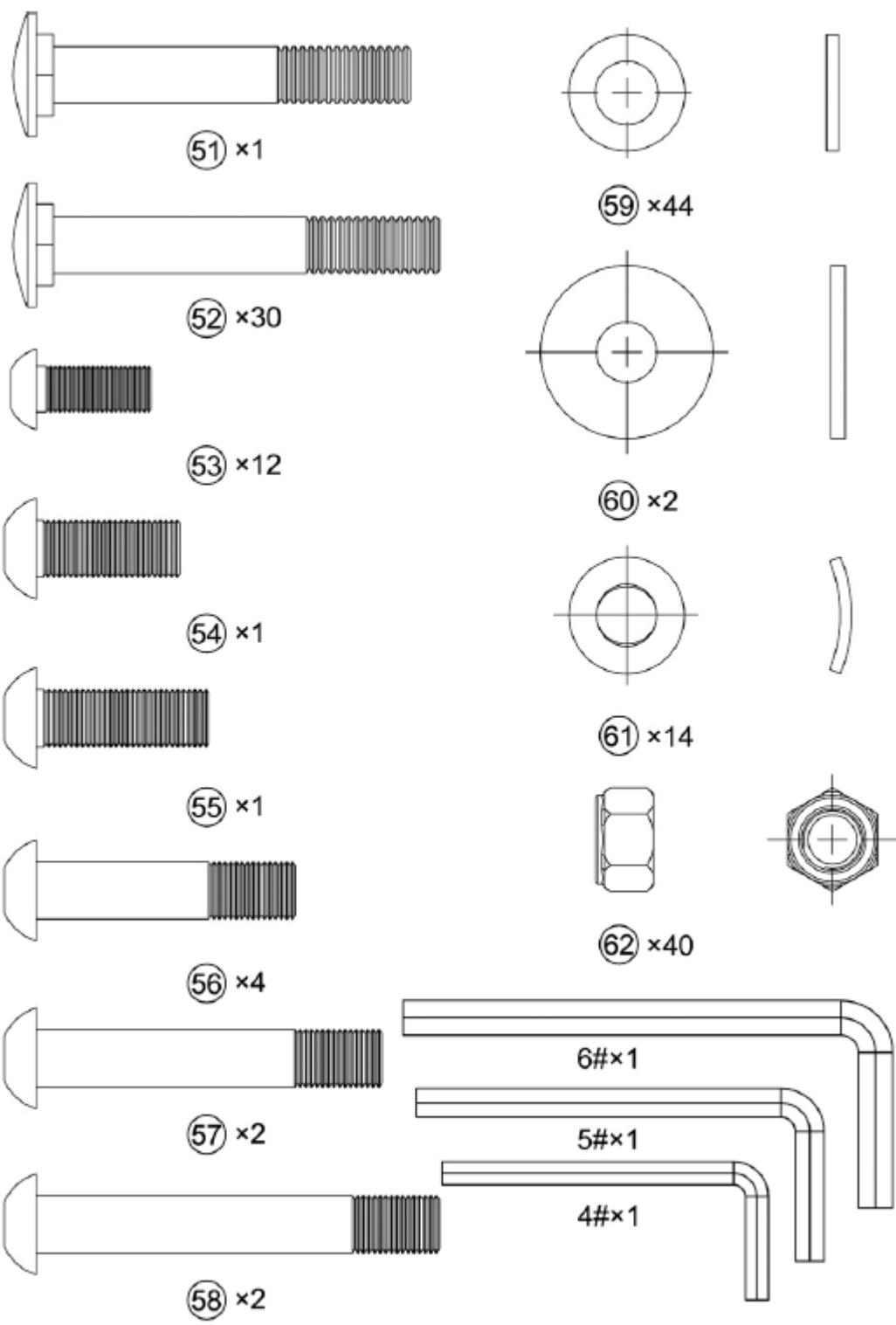
38 x 4



37 x 2

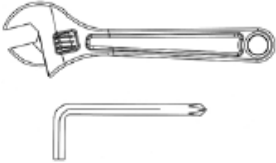
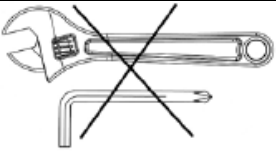


42 x 2





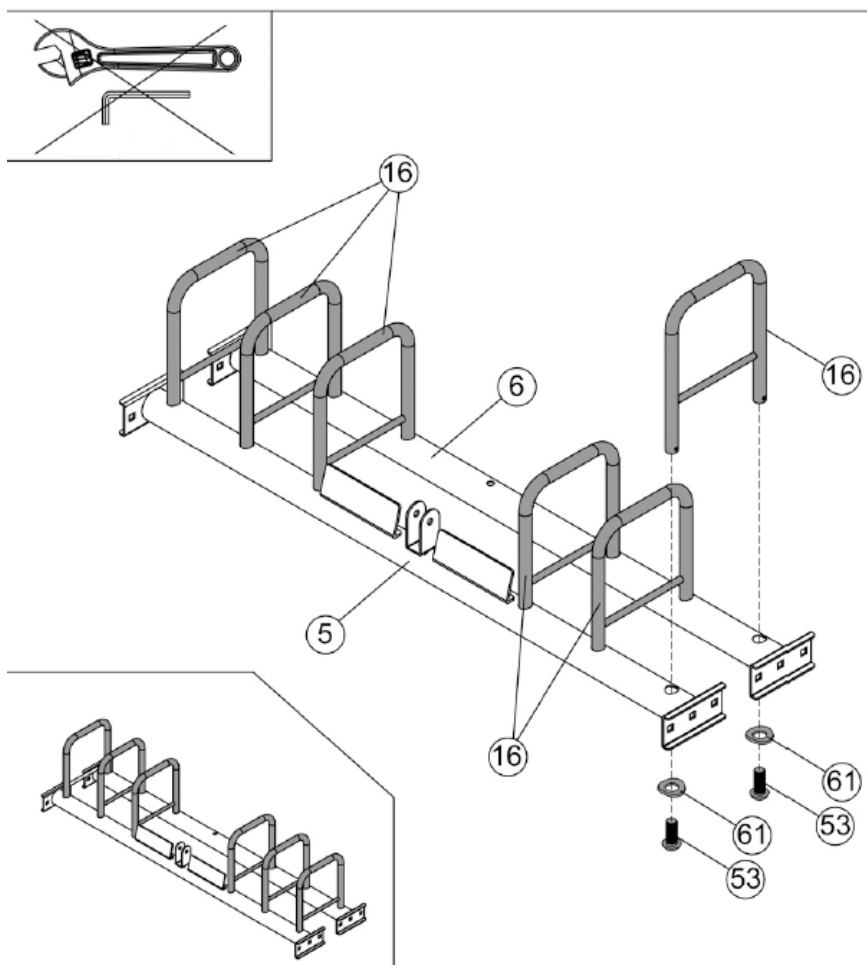
# ÖSSZESZERELÉS

	Húzza meg az összes csavart és anyát.
	Ne húzza meg az összes csavart és anyát.

## 1. LÉPÉS




⑤③  × 12 M8×<sup>3</sup>/<sub>4</sub>"

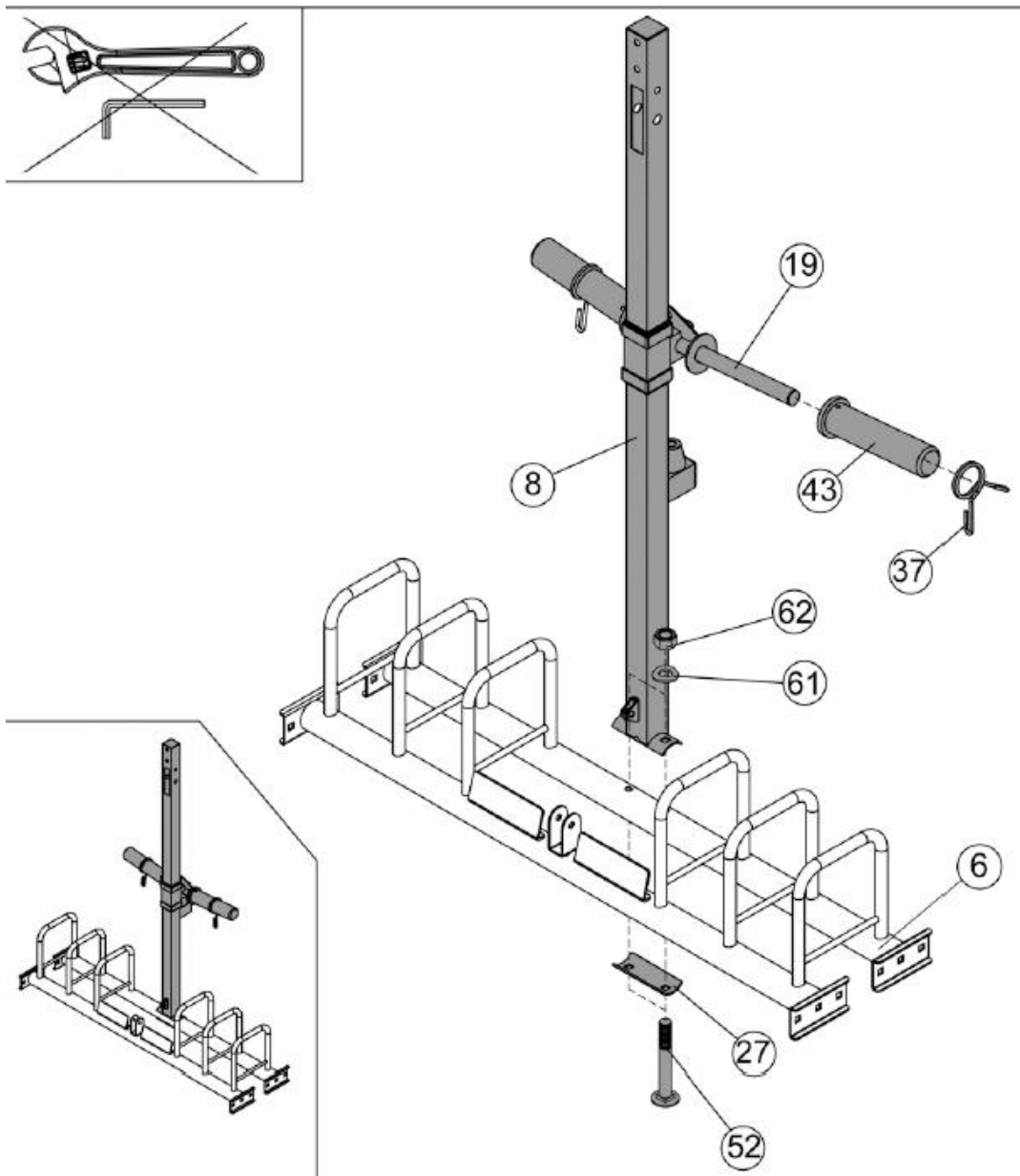
⑥①  ) × 12  $\Phi$ <sup>3</sup>/<sub>4</sub>"



Csatlakoztassa a kereteket (16) a vázhoz (5 és 6) csavarokkal (53) és alátétekkel (61).




## 2. LÉPÉS

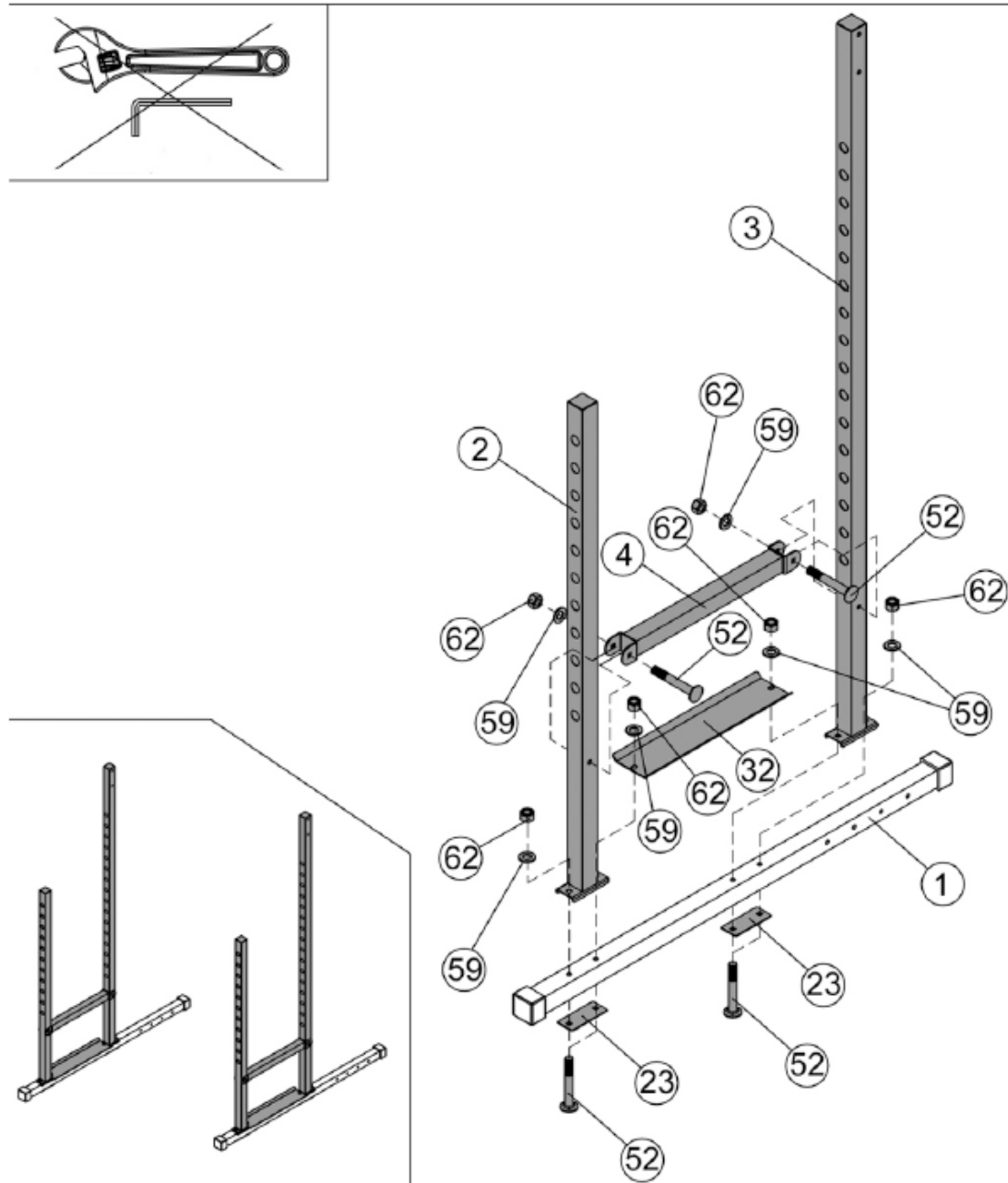
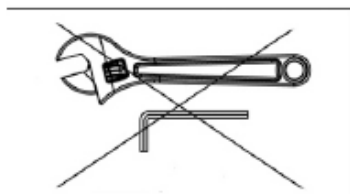
(52)		x 2	M10x2 $\frac{3}{4}$ "
(62)		x 2	M10
(61)		x 2	$\Phi\frac{3}{4}$ "



Csatlakoztassa a függőleges keretet (8) a vázhoz (6) íves lemezzel (27), alátéttel (61) és anyákkal (62). Csúsztassa a csúszó súlytárcsa oszlopot (19) a kerethez (8). Csatlakoztassa az olimpiai hüvelyt (43) és a rugós kapcsolót (37) az oszlophoz (19). Csúsztassa az oszlopot (19) úgy, hogy az oszlopban lévő kábel furata felfelé nézzen.






### 3. LÉPÉS

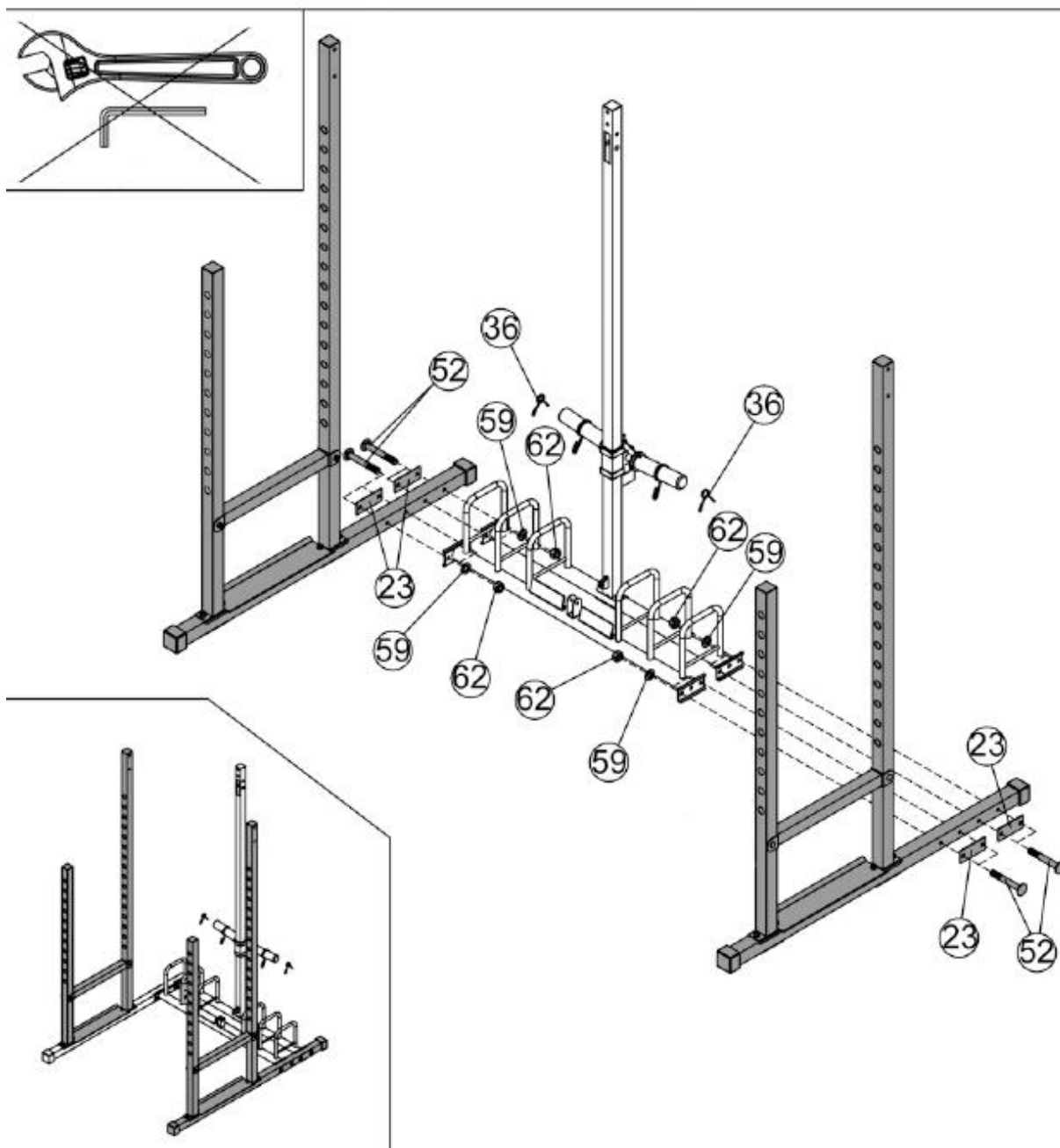
52		× 12	M10×2 $\frac{3}{4}$ "
62		× 12	M10
59		× 12	Φ $\frac{3}{4}$ "



Csatlakoztassa a kereteket (2 és 3) a vázhoz (4) csavarokkal (52), alátétekkel (59) és anyákkal (62). A keretek (2 és 3) az aljzathoz (1) csatlakoznak lemezzel (32), tartóval (23), csavarokkal (52), alátétekkel (59) és anyákkal (62).








#### 4. LÉPÉS

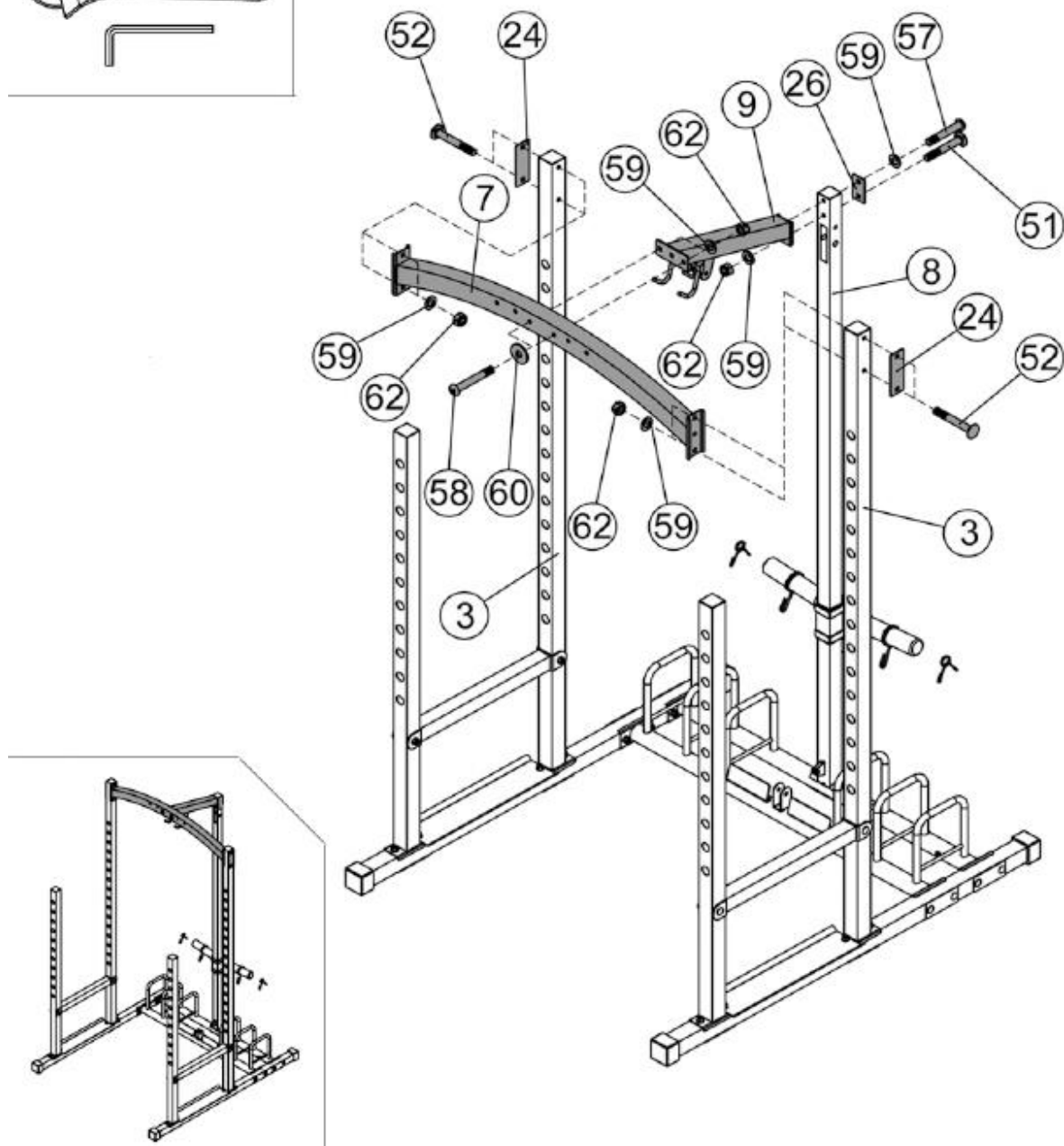
52		× 8	M10×2 $\frac{3}{4}$ "
59	 	× 8	Φ $\frac{3}{4}$ "
62	 	× 8	M10



Csatlakoztassa az alapokat (1) keretekkel (5 és 6) konzollokkal (23), csavarokkal (52), alátétekkel (59) és anyákkal (62). Rögzítse a rugós kapcsot (36).

## 5. LÉPÉS

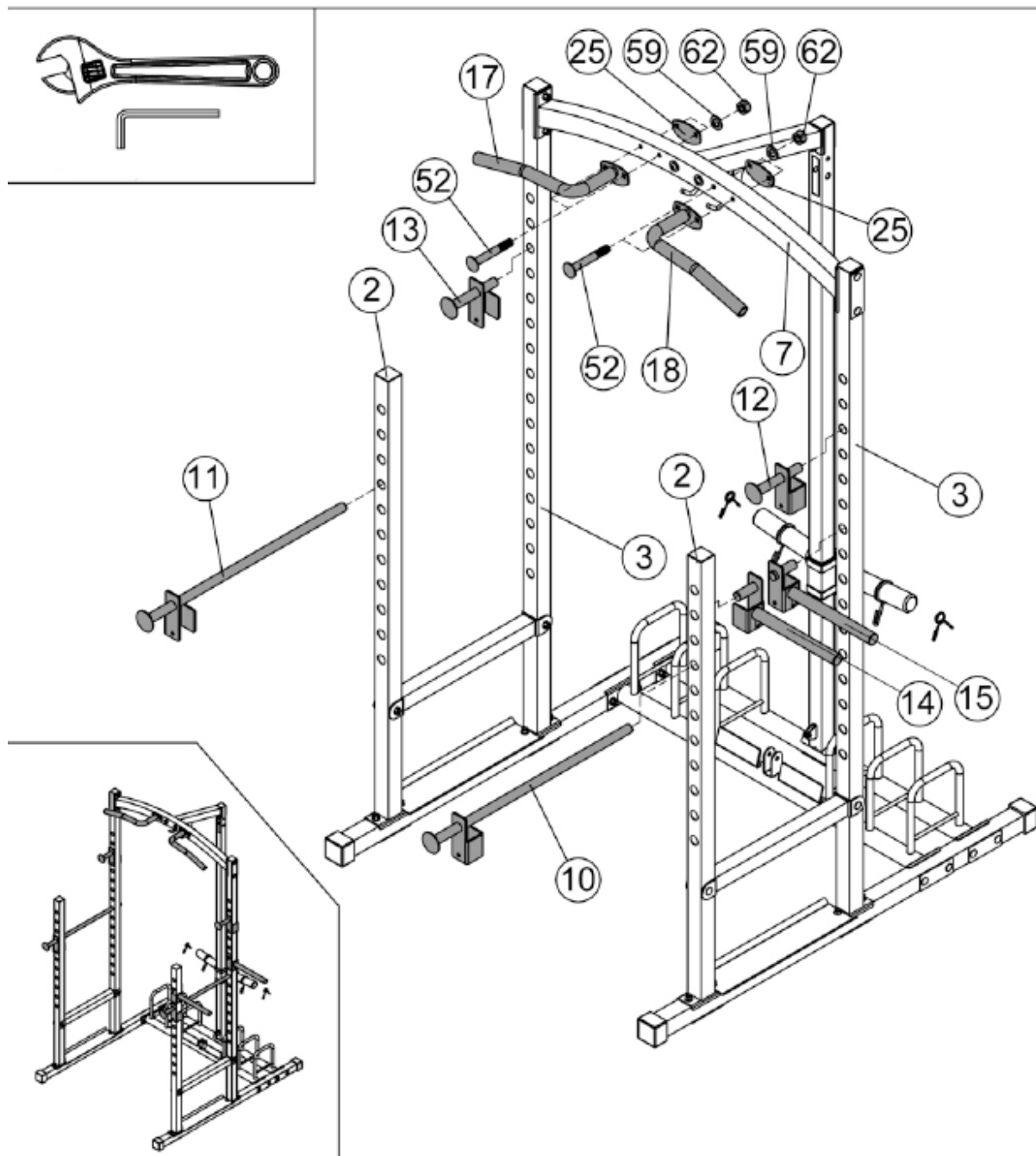
51		x 1	M10x2 $\frac{1}{2}$ "	59		x 8	$\Phi$ $\frac{3}{4}$ "
52		x 4	M10x2 $\frac{3}{4}$ "	60		x 2	$\Phi$ 1 $\frac{1}{8}$ "
57		x 1	M10x2 $\frac{3}{8}$ "	62		x 7	M10
58		x 2	M10x2 $\frac{3}{4}$ "				



Csatlakoztassa a felső keretet (7) támasztórúddal (9) csavarokkal (58), alátétekkel (60 és 59) és anyákkal (62). Rögzítse a keretet (9) a vázhoz (8) konzol (26), alátét (59), csavarok (57 és 51), alátét (59) és anyák (62) segítségével. Rögzítse a keretet (7) a kerethez (3) tartóval (24), csavarokkal (52), alátétekkel (59) és anyákkal (62).

## 6. LÉPÉS

(52)		x 4	M10x2 $\frac{3}{4}$ "
(59)		x 4	$\Phi\frac{3}{4}$ "
(62)		x 4	M10










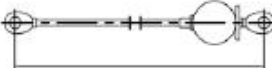
Csatlakoztassa a bal és jobb fogantyút (17 és 18) a felső kerethez (7) csavarokkal (52), konzolokkal (25), alátétekkel (59) és anyákkal (62).

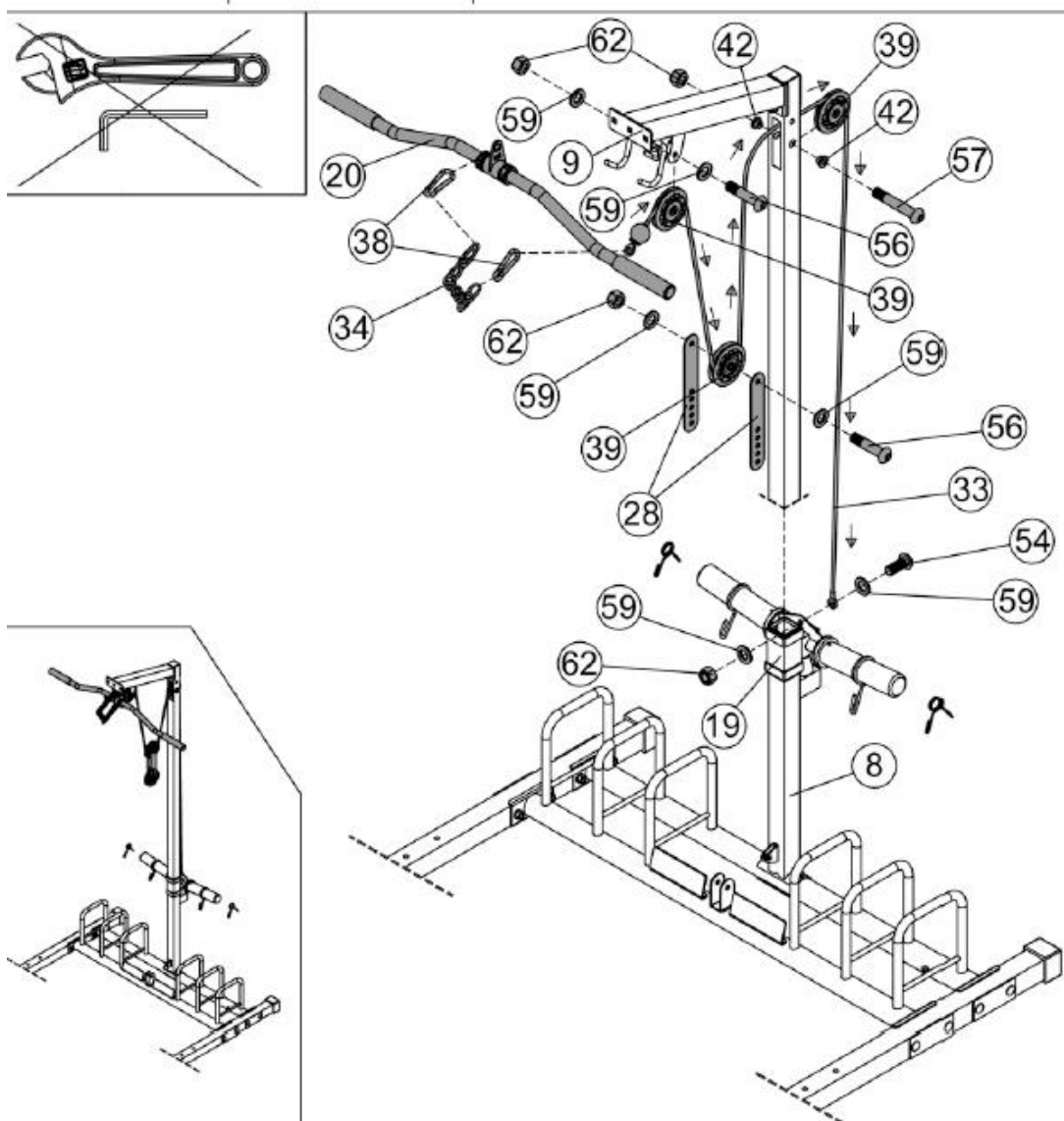
Csatlakoztassa a fogantyúkat (12 és 13) a keretekhez (3).

Csatlakoztassa a fogantyúkat (14 és 15) a keretekhez (2 és 3).

Csúsztassa a bal és jobb oldali biztonsági reteszt (10 és 11) a keretek (2) és (3) furatain keresztül.








## 7. LÉPÉS

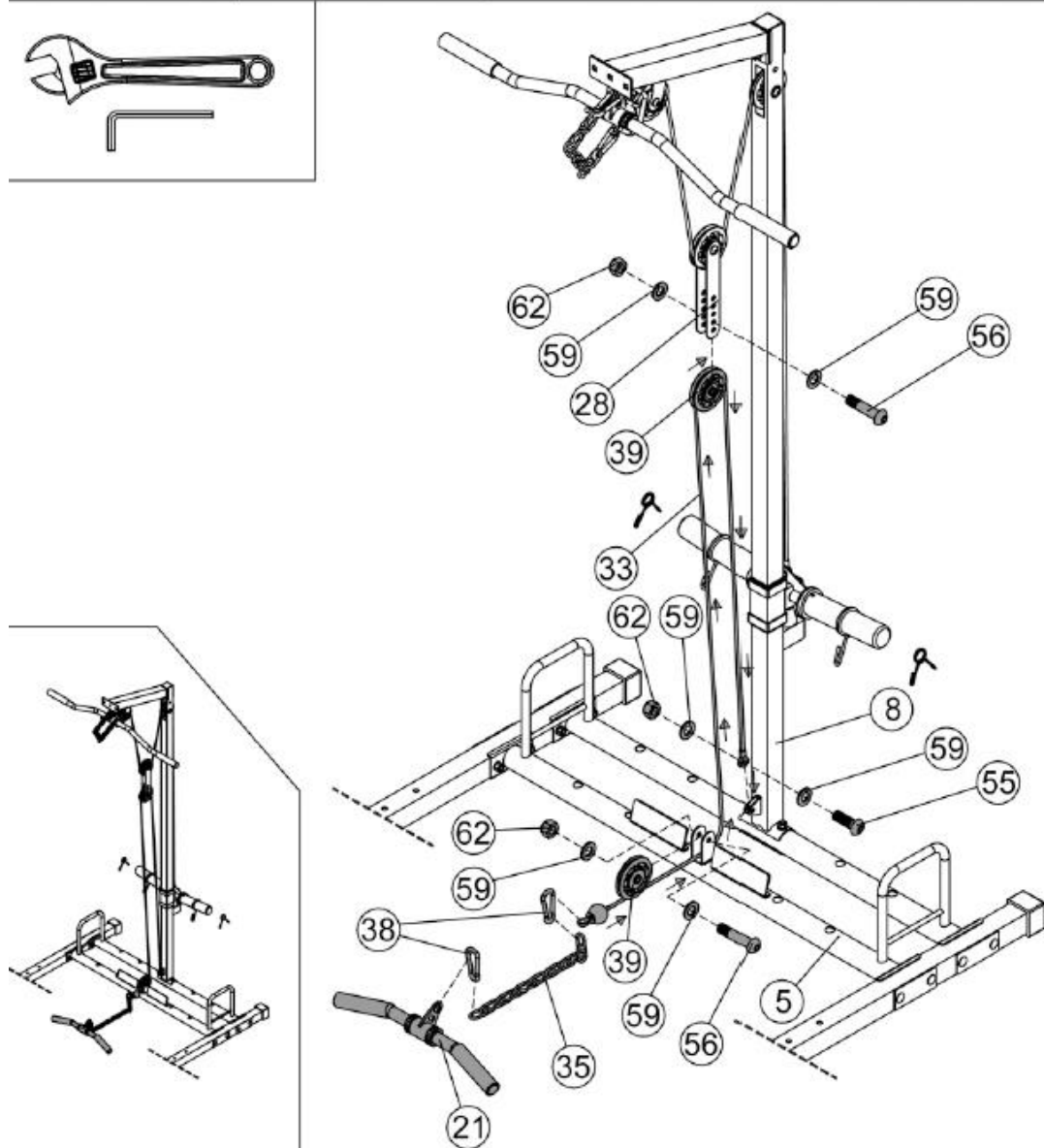
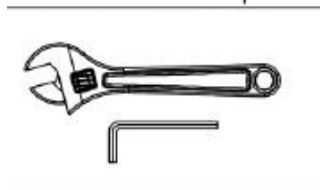
54		× 1	M10×1"
56		× 2	M10×1 $\frac{3}{4}$ "
57		× 1	M10×2 $\frac{3}{8}$ "
59	 	× 6	$\Phi\frac{3}{4}$ "
62	 	× 4	M10
33		× 1	104 $\frac{3}{8}$ "



Kábel (33) gömbvezető a tárcsa (39) felett, rögzítse a tárcsát (39) a kerethez (9) csavarral (56), alátétekkel (59) és anyával (62). Ezután vezesse a kábelt (33) a tárcsa (39) alá, és csigát (39) rögzítse a kettős tárcsa tartóhoz (28) csavarral (56), alátétekkel (59) és anyával (62). Vezesse át a kábelt a keretben (8) lévő furaton, és tegyen egy tárcsát (39) a keretbe (8) csavarral (57), csapágyakkal (42) és anyával (62). Csatlakoztassa a kábelt (33) a csúszó súlyoszlophoz (19) csavarral (54), alátéttel (59) és anyával (62). A kábel (33) gömbös végén rögzítse a horgot (38) a kampó rögzítő láncon (34) a második horgot (38) és a fogantyút (20).

## 8. LÉPÉS

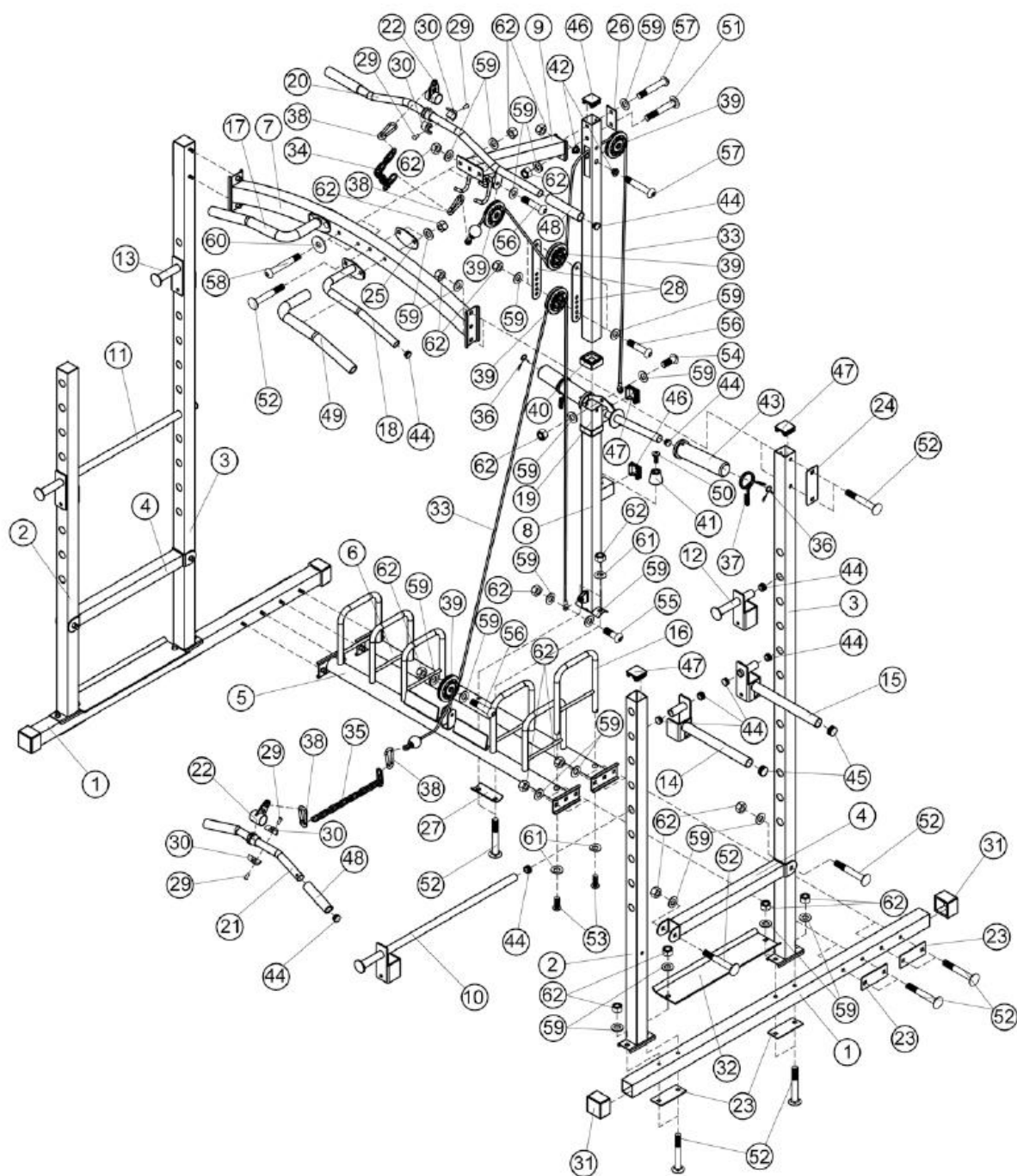
55		x 1	M10x1 $\frac{1}{8}$ "
56		x 2	M10x1 $\frac{3}{4}$ "
59	 	x 6	$\Phi\frac{3}{4}$ "
62	 	x 3	M10
33		x 1	104 $\frac{3}{8}$ "



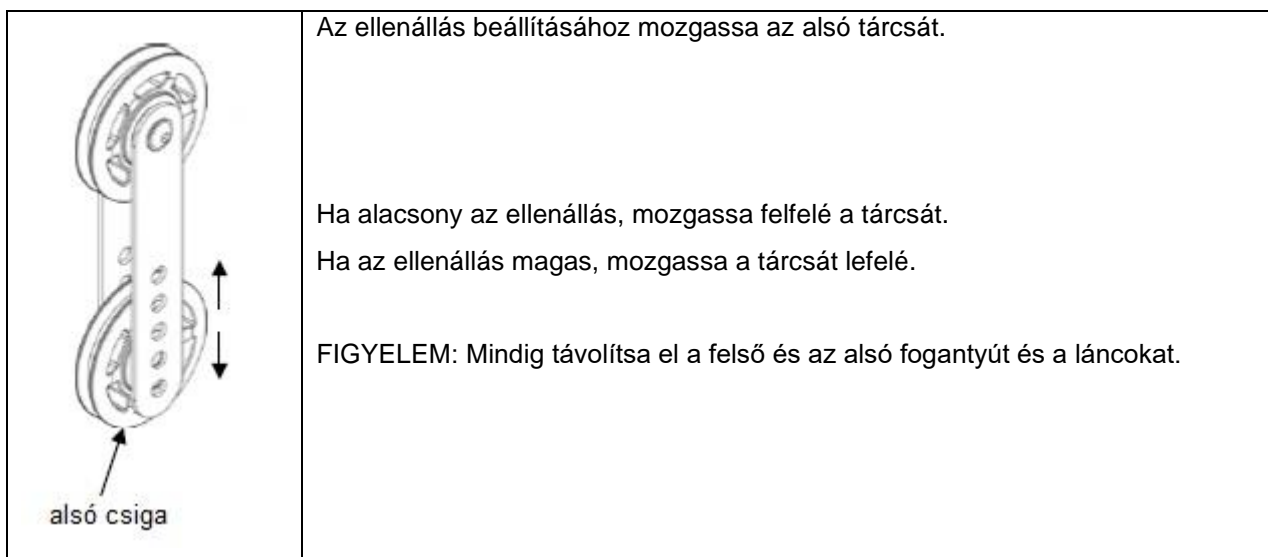
Kábel (33) gömbvezető a tárcsa (39) felett, rögzítse a tárcsát (39) a kerethez (9) csavarral (56), alátétekkel (59) és anyával (62). Ezután vezesse felfelé a kábelt (33), csavarral (56), alátétekkel (59) és anyával (62) rögzítse a tárcsát (39) a kettős tárcsa tartóhoz (28). A kábelt (33) csavarral (55), alátétekkel (59) és anyával (62) kell rögzíteni a kerethez (8). A kábel (33) gömbös végén rögzítse a horgot (38), a láncot (35), a horgot (38) és a fogantyút (21).



# SZERKEZETI RAJZ



## KÁBEL ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS



## ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

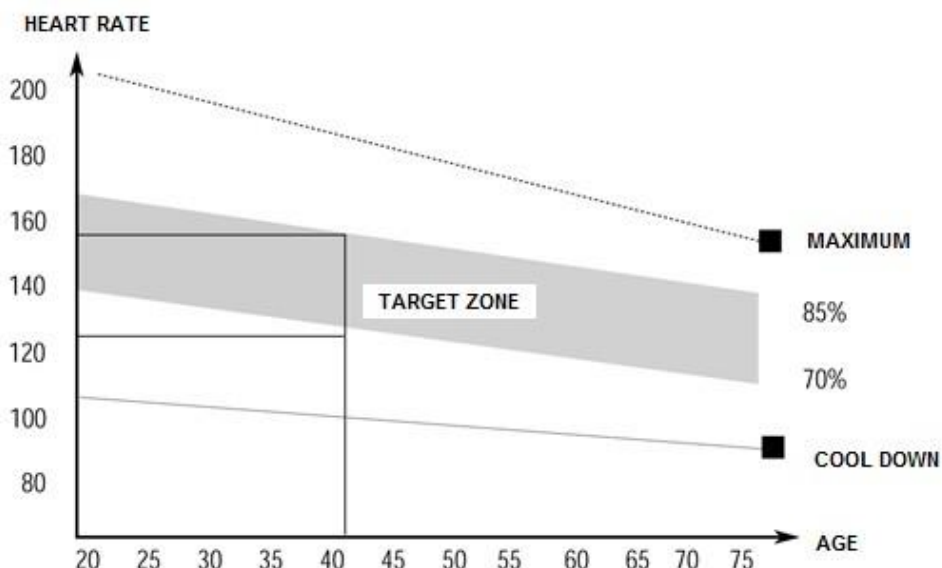
### BEMELEGÍTÉS

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.



### 1. 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.

## FOGYÁS

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 tisztítószerekkel. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészeken.
2. Megnövekedett gépjaj 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.
5. Gyakran kenje a mozgó alkatrészeket.

## 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.



