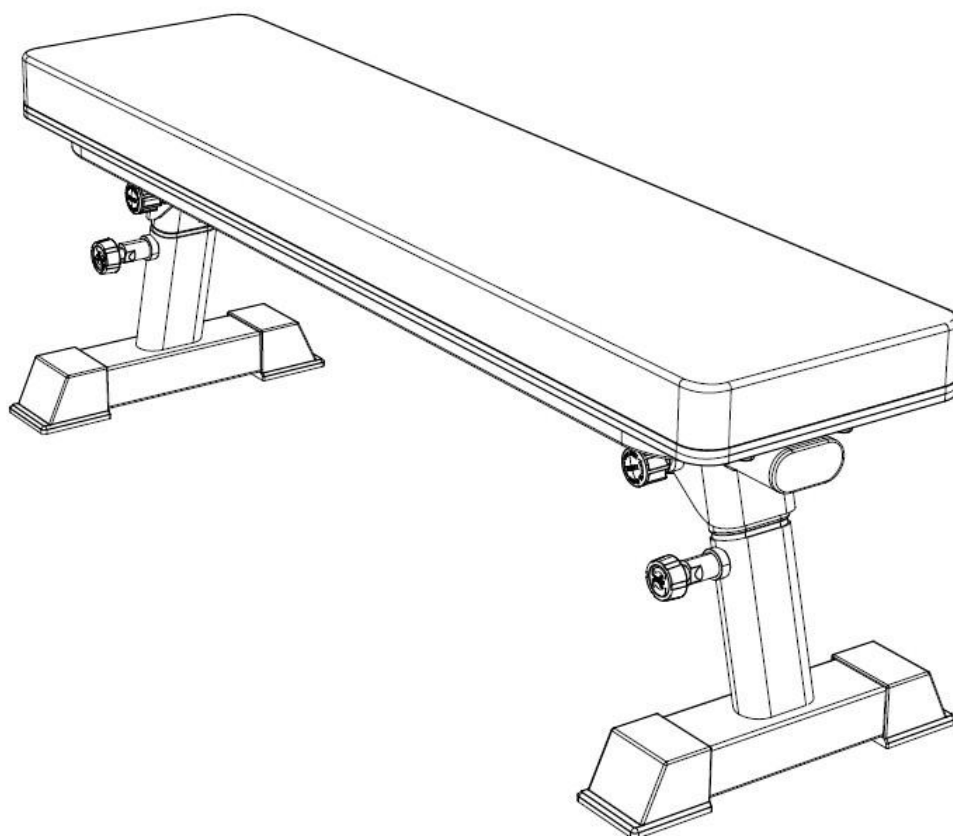




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20843 Fekpad inSPORTline TC-001



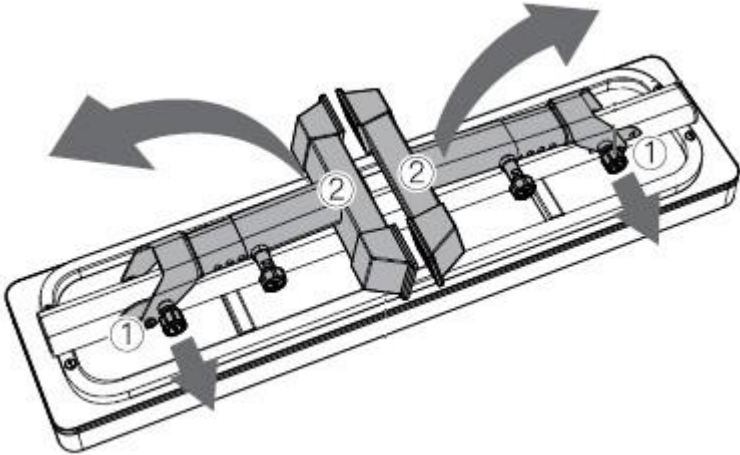
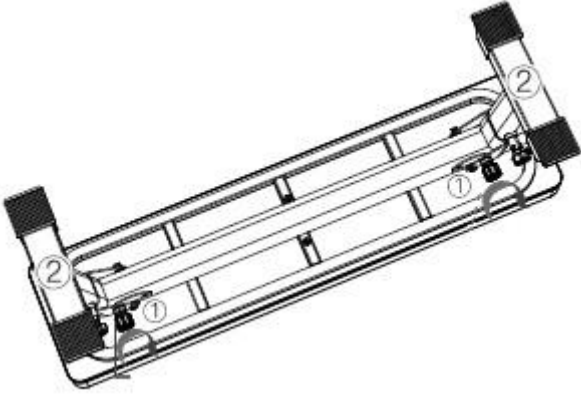
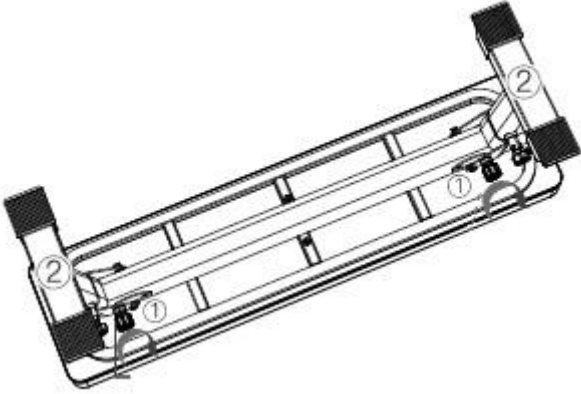
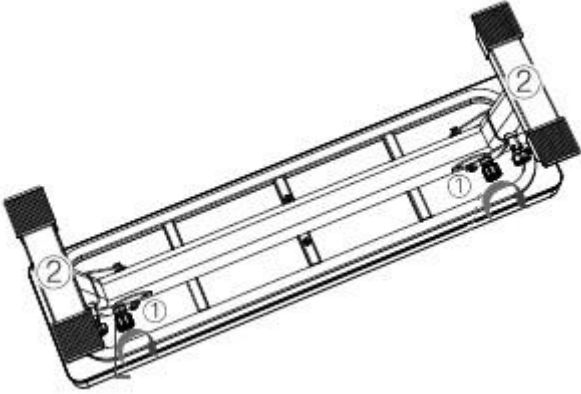
TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZÉTNYITÁS.....	4
TÁROLÁS.....	4
MAGASSÁG BEÁLLÍTÁS.....	5
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	5
KARBANTARTÁS.....	7
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	7

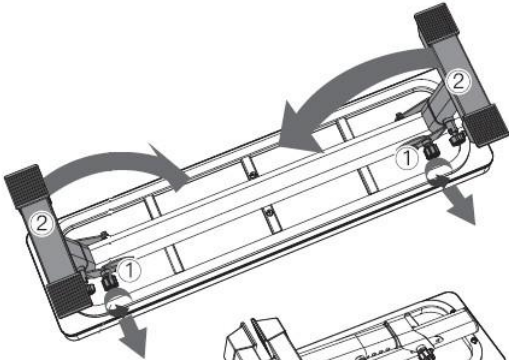
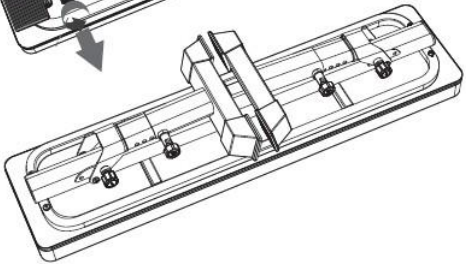
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A sérülések elkerülése érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet a szerelés és a termék használata előtt. Tájékoztassa a többi felhasználót is a biztonságos használatról.
- A terméket csak a kézikönyv szerint szerelje össze, tartsa karban és használja. Ne végezzen termékmódosításokat terméken.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Rendszeresen ellenőrizze sérüléseket vagy kopást. Ne használjon sérült vagy kopott terméket.
- Figyelje teste jelzéseit. Ha szédül, hagyja abba a testmozgást és forduljon orvosához.
- Az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatot.
- Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen akkor szükséges, ha 35 évesnél idősebb vagy egészségügyi problémái vannak.
- Tartsa távol gyermekektől és állatoktól. Csak felnőtt szerelheti össze és használhatja a berendezést.
- Az összeszerelés után ellenőrizze az összes alkatrészt. Ha bármilyen hiányosságot észlel, vegye fel a kapcsolatot a szervizzel.
- Legyen különösen óvatos az összeszerelés során. A nagyobb biztonság érdekében kérje egy másik felnőtt segítségét.
- A helytelen vagy túlzott testmozgás súlyos egészségügyi problémákat vagy sérüléseket okozhat. Legyen tisztában az összes biztonsági szabállyal. Tájékoztassa a többi felhasználót is a lehetséges kockázatokról.
- Viseljen megfelelő ruhát edzés közben. Kerülje a túl laza ruhákat, amelyek könnyen beakadhatnak. Viseljen sportcipőt.
- Minden alkatrészt rendszeresen ellenőrizni kell, és szükség esetén azonnal cserélni kell. A javításokat szakszerviznek kell elvégeznie.
- Tartsa be az összes biztonsági utasítást. Gondosan olvassa el az összes címkét és figyelmeztetést.
- Tartsa távol a végtagokat a mozgó alkatrészekről. Ügyeljen a termék maximális terhelhetőségére és erőltessd meg magát túl nehéz súlyokkal.
- Egyetlen állítható alkatrész sem akadályozhatja a felhasználót a mozgásban
- Ne használja a készüléket szabadban vagy víz közelében.
- Egyszerre csak egy személy számára alkalmas. Ne módosítsa a terméket.
- Helyezze a gépet sima és szilárd felületre. A padló védelme érdekében használjon védőszőnyeget. Tartsa távol a helyiség egyéb berendezéseitől min. 0,6 m.
- Gyermekek, csökkent szellemi vagy fizikai képességekkel rendelkező személyek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a készüléket.
- **H kategória:** (az EN 957 szerint) otthoni használatra alkalmas.
- **FIGYELEM:** A túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha szédül, azonnal hagyja abba az edzést.
- **Terhelhetőség:** 250 kg

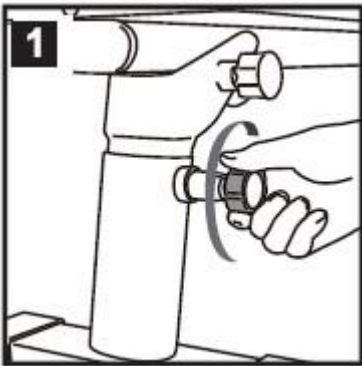
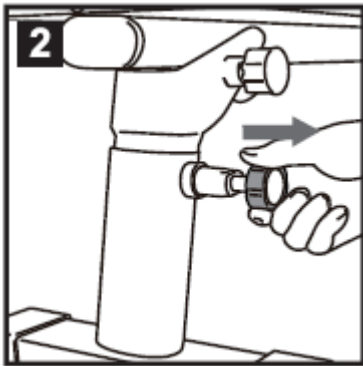
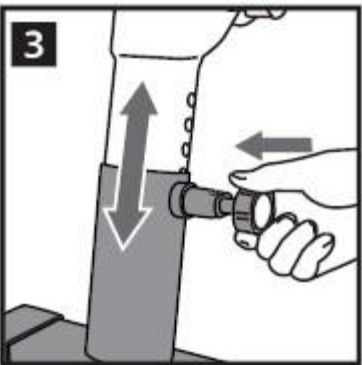
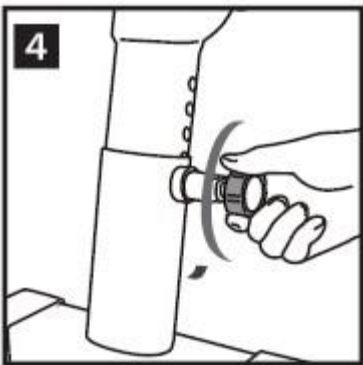
SZÉTNYITÁS

	<p>1. Forgassa el a padot, csavarja le a gombot (1), és nyissa szét az állványt (2).</p>
	<p>2. Rögzítse az állványt (2) a gombbal (1).</p>
	<p>Állítsa a padot az állványokra (2). Állítsa be a magasságot.</p>
	<p>Rögzítse a gombbal (1).</p>

TÁROLÁS

	<p>Állítsa a legalacsonyabb pozícióra a magasságot. Fordítsa el a padot, és csavarja le a kézi csavart (1). Csukja össze az állványokat (2) és rögzítse kézi csavarokkal.</p>
	<p>Ha a kézi csavar le van zárva, akkor nem szükséges csavarozni.</p>

MAGASSÁG BEÁLLÍTÁS

	
Távolítsa el a magasságbeállító gombot.	Távolítsa el a gombot.
	
Állítsa be a pad magasságát.	Csavarja be és húzza meg alaposan a beállító gombot.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

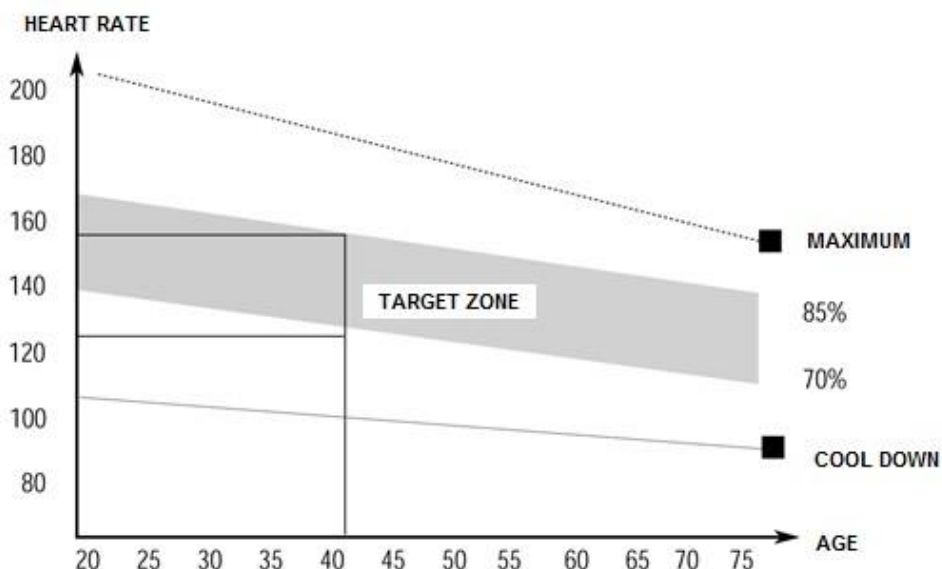
BEMELEGÍTÉS

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 alkatrészeken.
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.