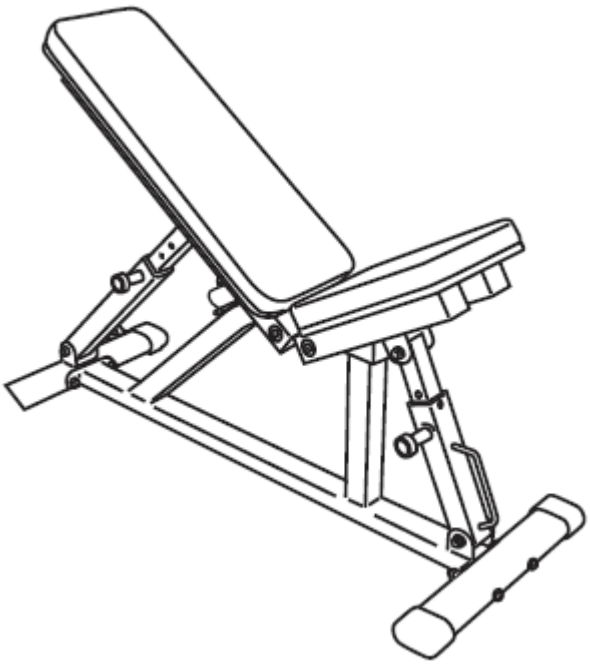
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 20844 Állítható edzőpad inSPORTline AB100 TC-003



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ ..... **Hiba! A könyvjelző nem létezik.**
ALKATRÉSZ LISTA ..... **Hiba! A könyvjelző nem létezik.**
ÖSSZESZERELÉS ..... **Hiba! A könyvjelző nem létezik.**
1 LÉPÉS 5
2 LÉPÉS 6
3 LÉPÉS 6
4 LÉPÉS 7
5 LÉPÉS 7
6 LÉPÉS 8
7 LÉPÉS 8
8 LÉPÉS 9
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ ..... **Hiba! A könyvjelző nem létezik.**
KARBANTARTÁS 9
KÖRNYEZETVÉDELEM 11

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A sérülések elkerülése érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet a szerelés és a készülék használata előtt. Tájékoztassa a többi felhasználót is a biztonságos használatról.
- A terméket csak a kézikönyv szerint szerelje össze, tartsa karban és használja. Ne végezzen jogosulatlan termékmódosításokat.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Rendszeresen ellenőrizze sérüléseket vagy kopást. Ne használjon sérült vagy kopott terméket.
- Ne vigye túlzásba az edzést. 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 használja egy másik felnőtt segítségét.
- A helytelen vagy túlzott testmozgás súlyos egészségügyi problémákat vagy sérüléseket okozhat. Ellenőrizze az összes biztonsági szabályt. Tájékoztassa a többi potenciális felhasználót a lehetséges kockázatokról.
- Edzés közben viseljen megfelelő ruhát. Kerülje a túl laza ruhákat, amelyek könnyen beakadhatnak. Viseljen sportcipőt.
- Minden alkatrészt rendszeresen ellenőrizni kell, és szükség esetén azonnal ki kell cserélni. 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 alkatrészektől. Csak megengedett súlyt válasszon, és ne erőltesse túl magát.
- 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 távolságra.
- Gyermekek, csökkent szellemi vagy fizikai képességekkel rendelkező személyek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a készüléket.
- **Kategória H:** (az EN 957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas
- **FIGYELEM**: Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknál a személyeknél, akiknek már vannak egészségügyi problémáik. Az eladó nem vállal felelősséget a személyi sérülésekért vagy anyagi károkért, amelyeket a termék használata okoz.
- **Terhelhetőség:** 200 kg

ALKATRÉSZ LISTA

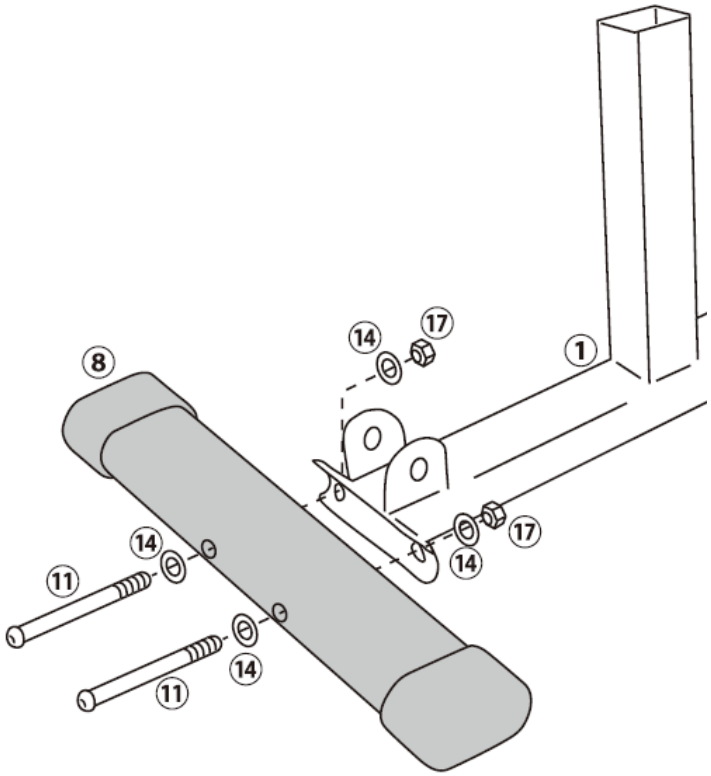
No.	név	kép	db
1	Fő keret		1
2	Hajlított keret		1
3	Háttámla tartó		1
4	Üléstartó		1
5	Háttámla		1
6	Ülés		1
7	Stabilizátor kerekekkel		1
8	Stabilizátor		1
9	Háttámla állítható rúd		1
10	Ülés állítható rúd		1
11	Csavar		4
12	Csavar		4
13	Csavar		8
14	Hosszúkás alátét		8

15	Nagy alátét		8
16	Kis alátét		8
17	Anya		8
18	Csavarkulcs		1
19	Imbuszkulcs		1

ÖSSZESZERELÉS

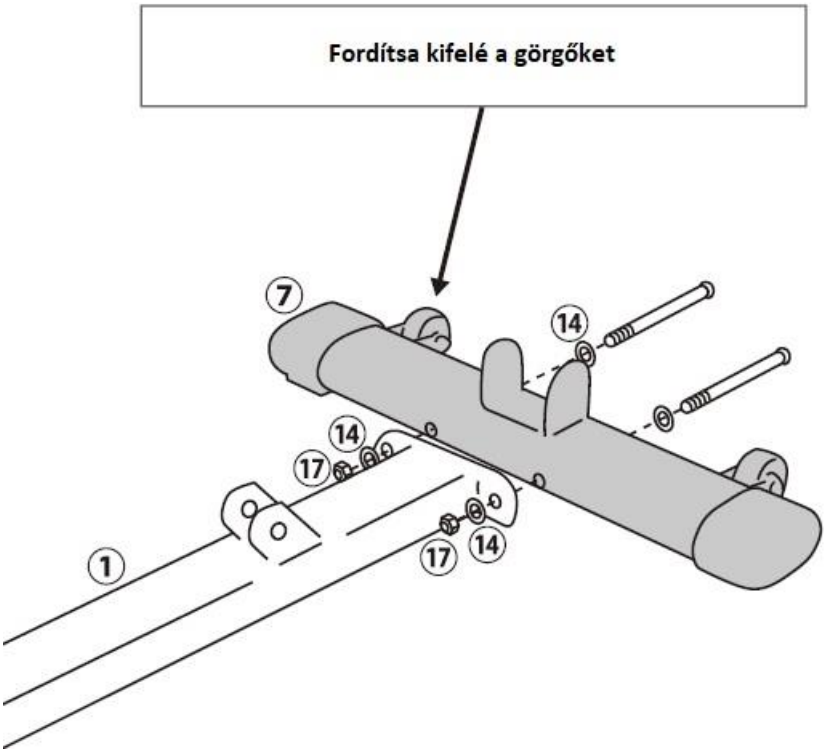
1 LÉPÉS

Rögzítse a stabilizátort (8) a fő kerethez (1) 2x csavarral (11), 4x alátéttel (14) és anyával (17).



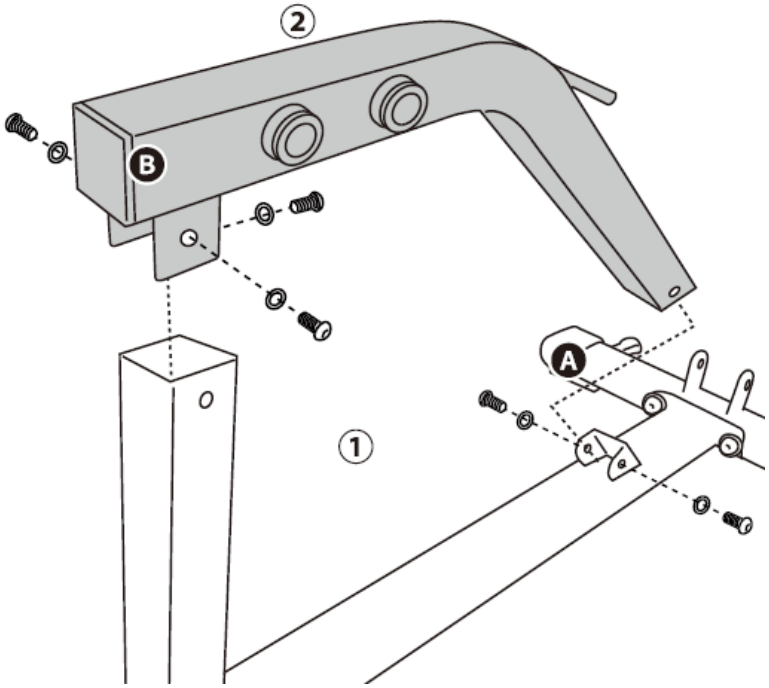
2 LÉPÉS

Rögzítse a stabilizátort (7) a fő kerethez (1) 2x csavarral (11), 4x alátéttel (14) és 2x anyával (17).



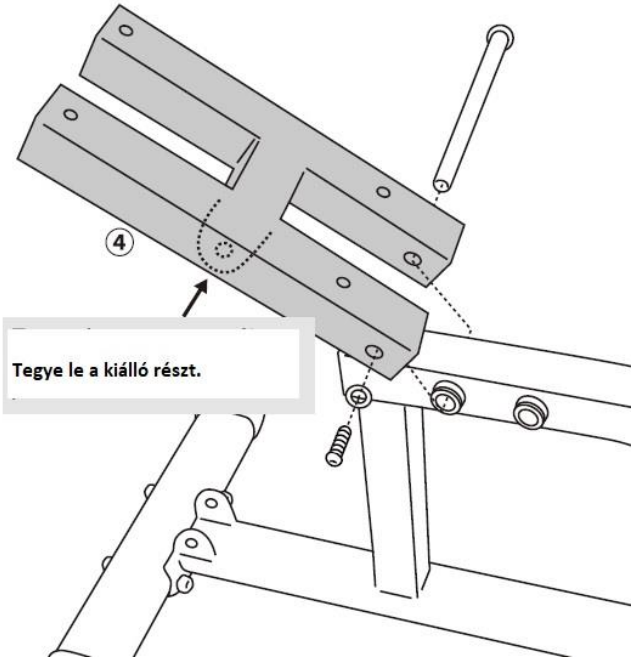
3 LÉPÉS

Távolítsa el a csavarokat (2) az A és B pontból. Helyezze be a hajlított keretet (2) a fő keretbe (1), és rögzítse az eltávolított csavarokkal és alátétekkel.



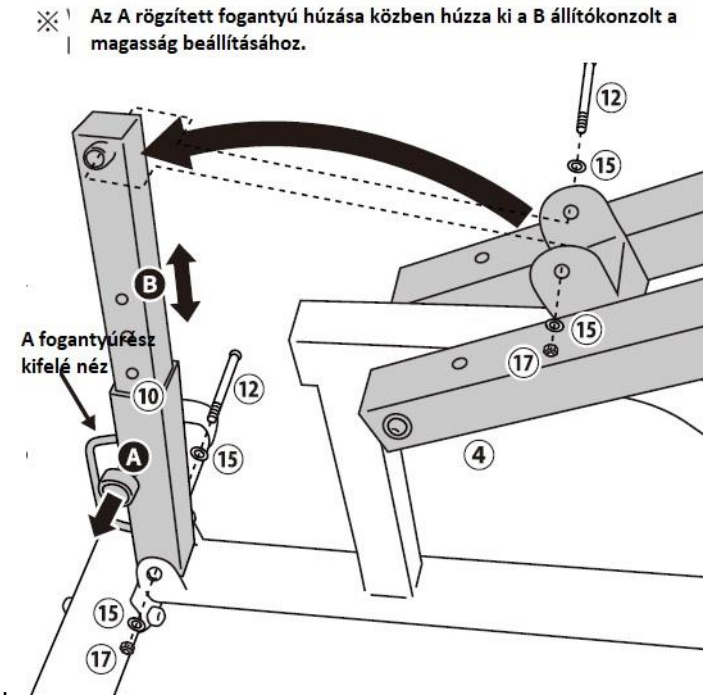
4 LÉPÉS

Távolítsa el a csavart, a tengelyt és az alátétet a nyeregtartóból (4), és rögzítse a nyeregtartót (4) a hajlított kerethez (2) úgy, hogy a csavart, a tengelyt és az alátétet eltávolította.



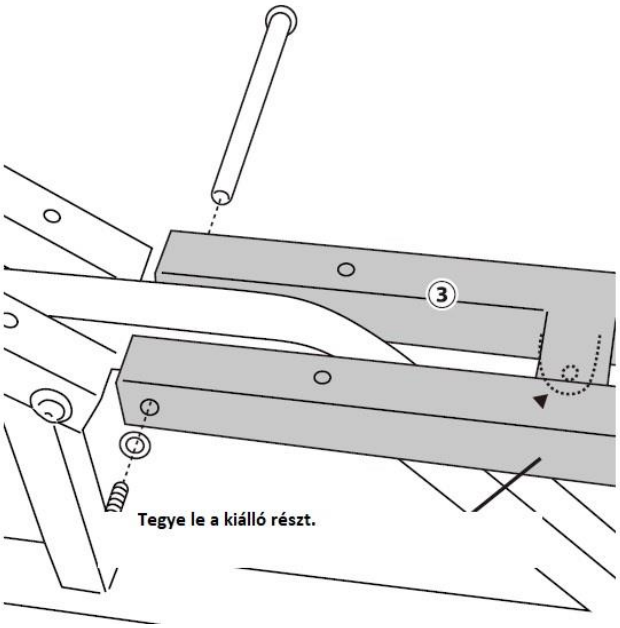
5 LÉPÉS

Rögzítse az ülés állítható rudat (10) a fő kerethez (1) a csavarral (12), a 2x alátéttel (15) és az anyával (17). Csatlakoztassa az ülés állítható rudat (10) és a nyeregtartót (4) a csavar (12), a 2x alátét (15) és az anya (17) segítségével



6 LÉPÉS

Távolítsa el a csavart, a tengelyt és az alátétet a nagy háttámla tartóból (3). Rögzítse a háttámla konzolját (3) a hajlított kerethez (2) a csavar, a tengely és az alátét segítségével.

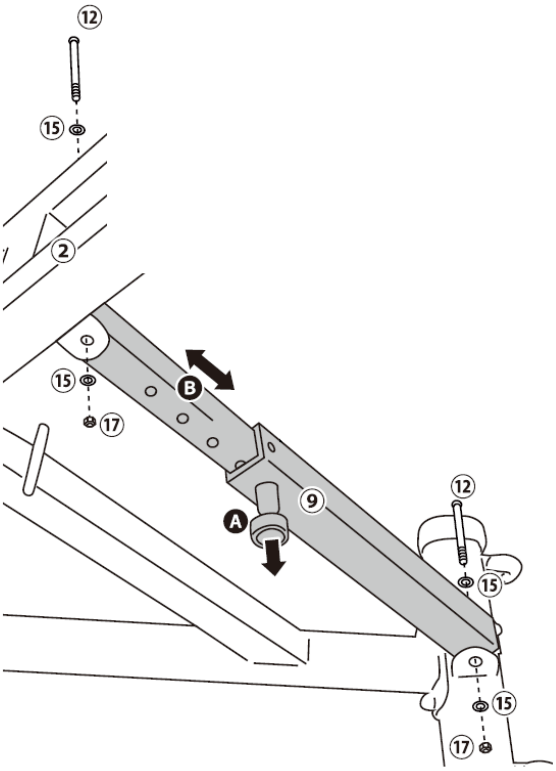


7 LÉPÉS

Rögzítse a rudat (9) a főkeret konzolhoz (1) a csavarral (12), a 2 alátéttel (15) és az anyával (17).

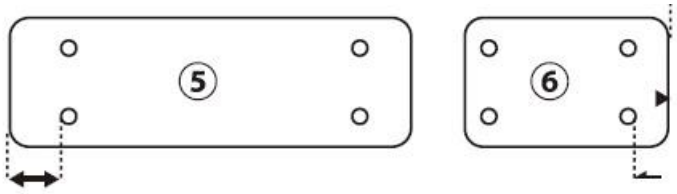
A rúdnak (9) a rúddal (10) azonos irányú fogantyúval kell rendelkeznie.

Rögzítse a rudat (9) a tartókonzolhoz (3) a csavarral (12), 2 alátéttel (15) és az anyával (17).



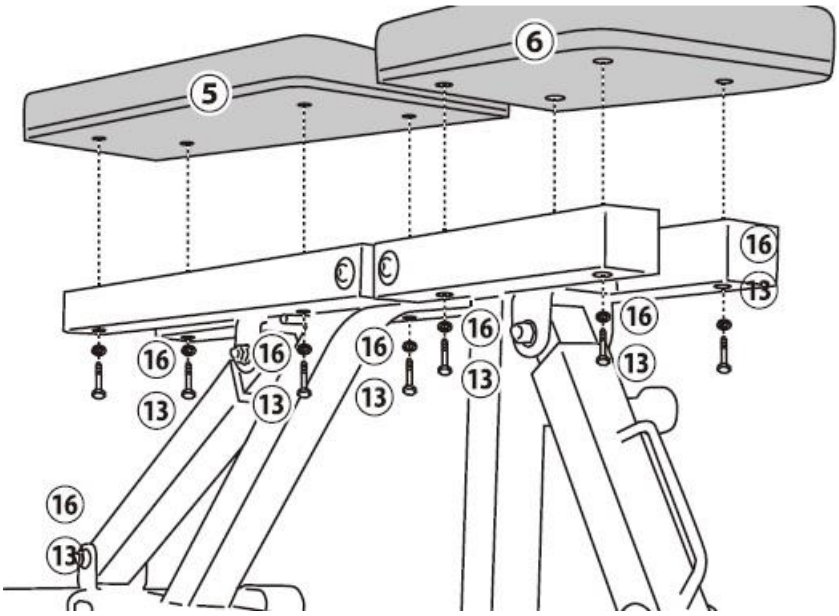
8 LÉPÉS

Rögzítse a háttámlát (5) és az ülést (6) 8x csavarral (13) és 8x alátéttel (16).



A hosszabb intervallumú oldal a külső oldal.

A hosszabb intervallumú oldal a külső oldal.



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

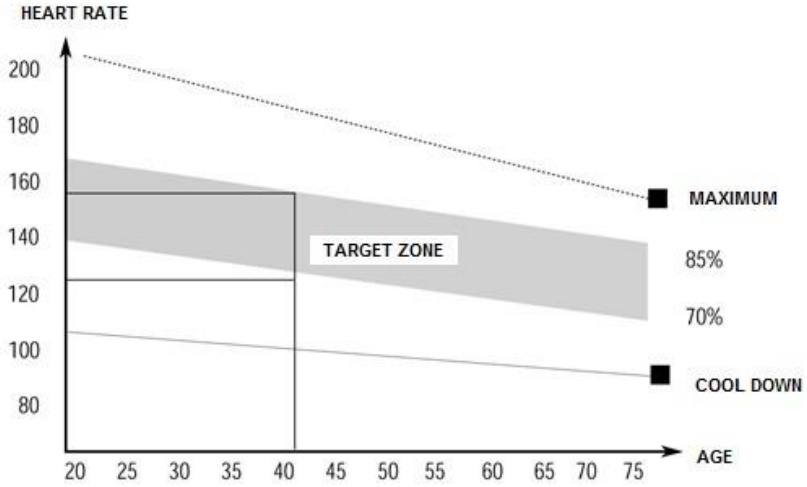
1. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

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, cask lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitnesz 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. A testmozgás után törölje le az izzadságot a korrózió elkerülése érdekében. Tisztítsa meg a készüléket puha ruhával és enyhe mosószerekkel. Ne használjon súroló hatású tisztítószereket vagy oldószereket műanyag alkatrészeken.

2. A megnövekedett gépi zaj esetén az összes csavart és illesztést ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.

3. A terméket tiszta, jól szellőztetett és száraz területeken kell elhelyezni.

4. Ne tegye ki az eszközt 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.