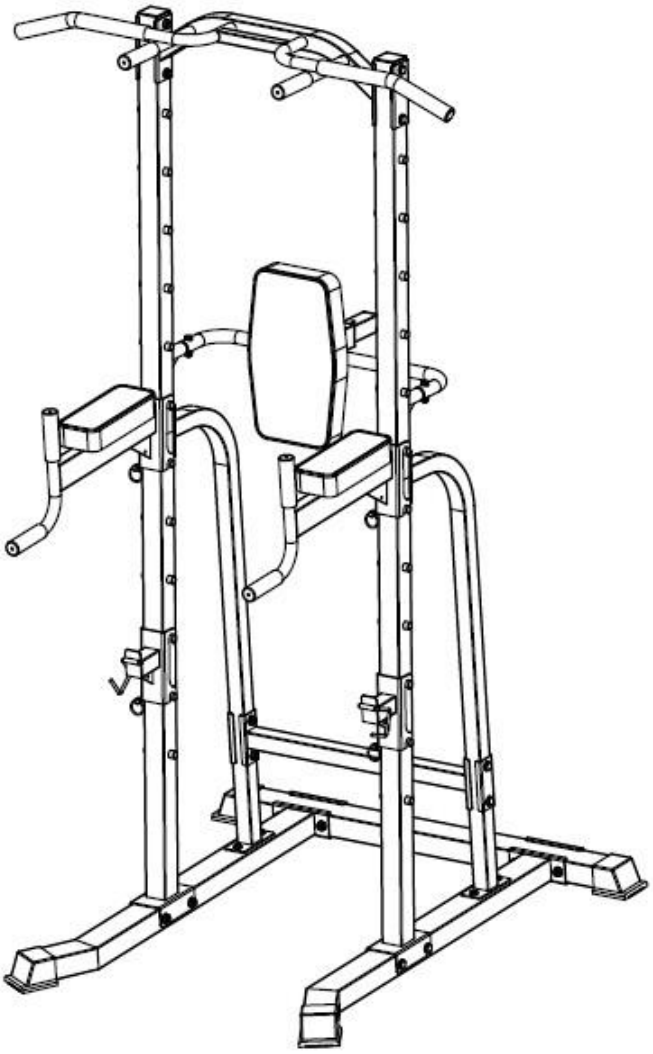
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 20845 Multifunkciós húzódzkodó inSPORTline Power Tower PT250



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ……3
ALKATRÉSZ LISTA..... 4
ÖSSZESZERELÉS..... 6
1. LÉPÉS 6
2. LÉPÉS 7
3. LÉPÉS 8
4. LÉPÉS 8
5. LÉPÉS 9
6. LÉPÉS 9
7. LÉPÉS 10
8. LÉPÉS 11
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ..... 11
KARBANTARTÁS..... 13
KÖRNYEZETVÉDELEM 13

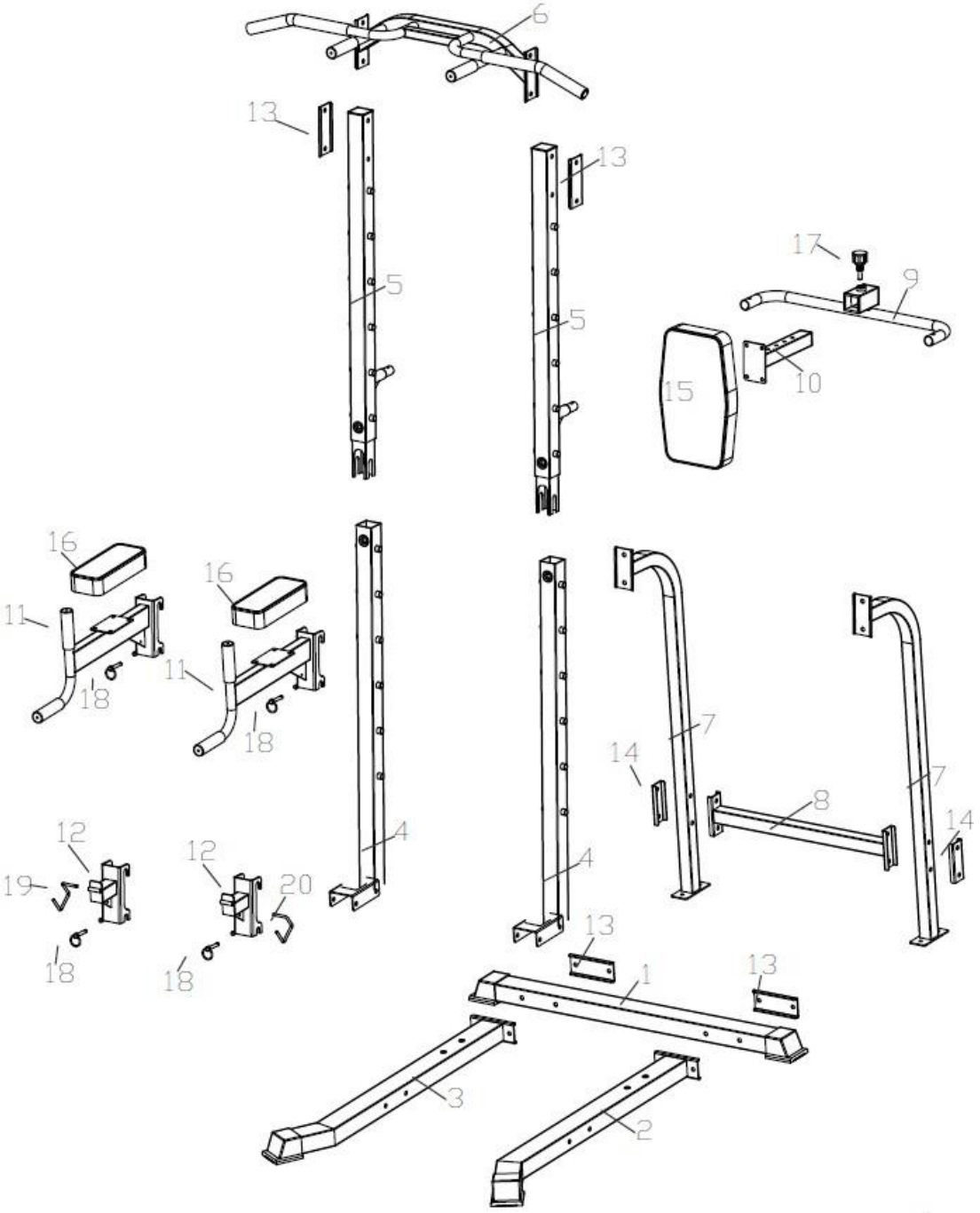
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Köszönjük, hogy termékünket választotta. Kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvet, mielőtt elkezdené az összeszerelést és a termék használatát. Tartsa meg a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Bármi kérdése lenne, forduljon szakemberhez.
- A szerelés befejezése előtt ellenőrizze, hogy az összes alkatrész megfelelően rögzítve van 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 rögzítve és stabil. A készüléknek megfelelő módon kell működnie, hogy a felhasználó elkerülje a sérülést. 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 elindítása előtt mindig végezzen bemelegítést.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- Helyezze a készüléket sima, tiszta, száraz felületre. Tartson min 0,6 m biztonságos távolságot más tárgyaktól edzés közben.
- Ne használja a 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 erőltesse meg magát.
- Ne tartsa vissza a lélegzetét edzés közben.
- A túlterhelés egészségügyi problémákhoz vezethet.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó alkatrészektől. Viseljen megfelelő sportruházat, beleértve a sportcipőt edzés közben.
- Vigyázzon egészségére, és kezdetben lassabb tempóban edzen. Ugyanezt tanácsoljuk egy hosszabb szünet után is. Idővel intenzívebb ütemben edzhet.
- A nem megfelelő testmozgás vagy a biztonsági óvintézkedések figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket vagy a termék károsodását okozhatja. Kétség vagy bizonytalanság esetén vegye fel a kapcsolatot egy szakszervizzel vagy kereskedővel.
- Soha ne lépje túl a megadott terhelhetőséget.
- Vegye figyelembe a teste jelzéseit. Bármilyen rosszullét esetén hagyja abba az edzést és vegye fel a kapcsolatot orvosával.
- **Kategória**: H otthoni használatra
- **Terhelhetőség**: 150 kg

ALKATRÉSZ LISTA

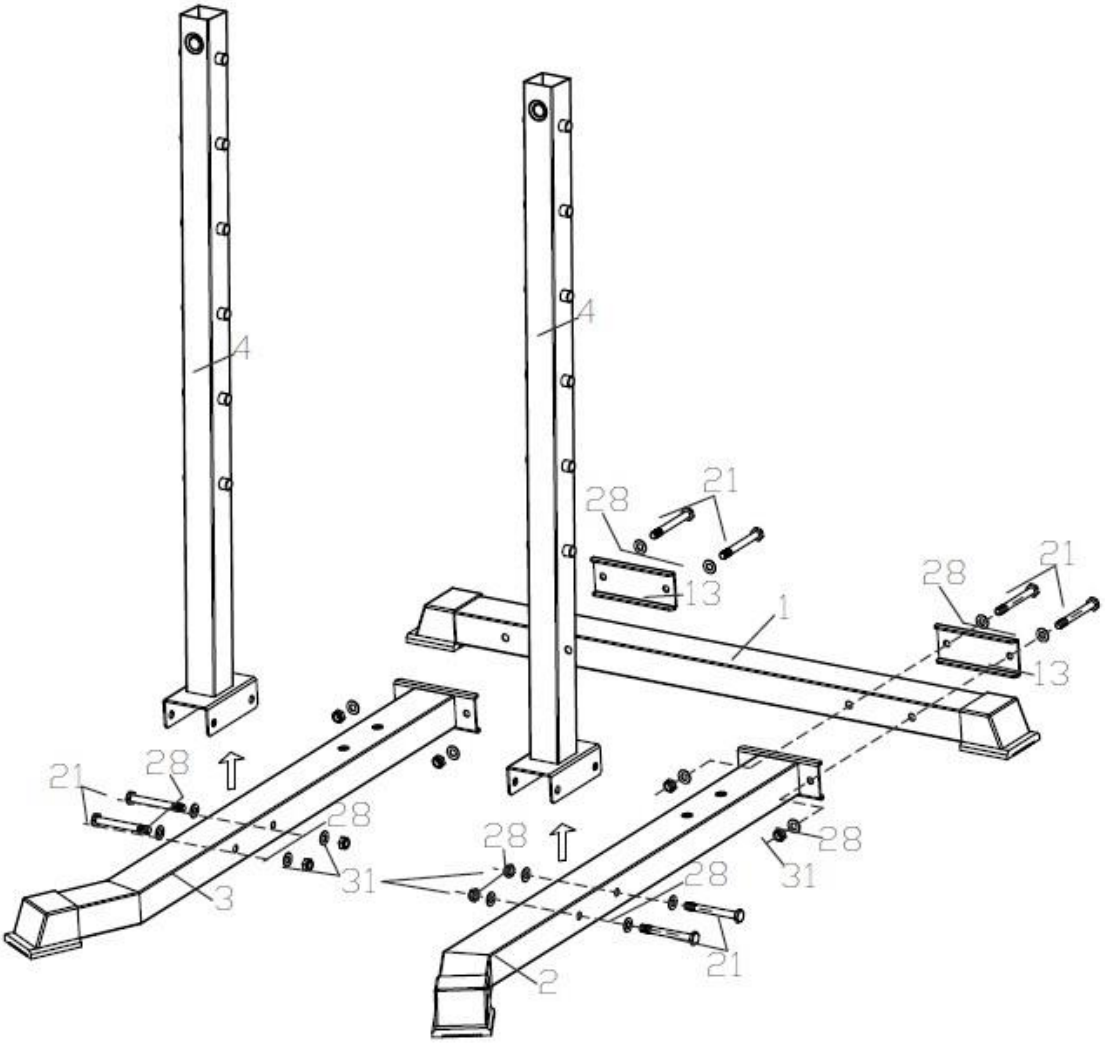
No.	név	kép	specifikáció	db
1	Hátsó stabilizátor			1
2	Bal oldali stabilizátor			1
3	Jobb stabilizátor			1
4	Alsó váz			2
5	Felső váz			2
6	Húzódzkodó			1
7	Támasztó váz			2
8	Csatlakozó váz			1
9	Háttámla váz			1
10	Markolat tartó			1
11	Markolat			2
12	Súlyzó tartó			2
13	Lemez			4
14	Súlytárcsa			2
15	Háttámla			1
16	Könyök támasz			2
17	Beállító gomb			1
18	Csapszeg			4
19	Jobb biztonsági horog			1
20	Bal biztonsági kampó			1
21	Hatszögletű csavar		M10x90	8
22	Hatszögletű csavar		M10x70	4
23	Hatszögletű csavar		M10x55	4
24	Hatszögletű csavar		M10x60	2
25	Csavar		M8x40	2
26	Imbuszcsavar		M8x15	4
27	Hatszögletű csavar		M6x16	12
28	Csavar		φ10.5*φ20*1.2	36
29	Lapos alátét		φ8.5*φ16*1.2	4
30	Lapos alátét		φ8.5*φ16*1.2	4

31	Anya		M10	20
32	Anya		M8	2
33	Kulcs		10*13*14*17#	2
34	Imbuszkulcs		5	1



ÖSSZESZERELÉS

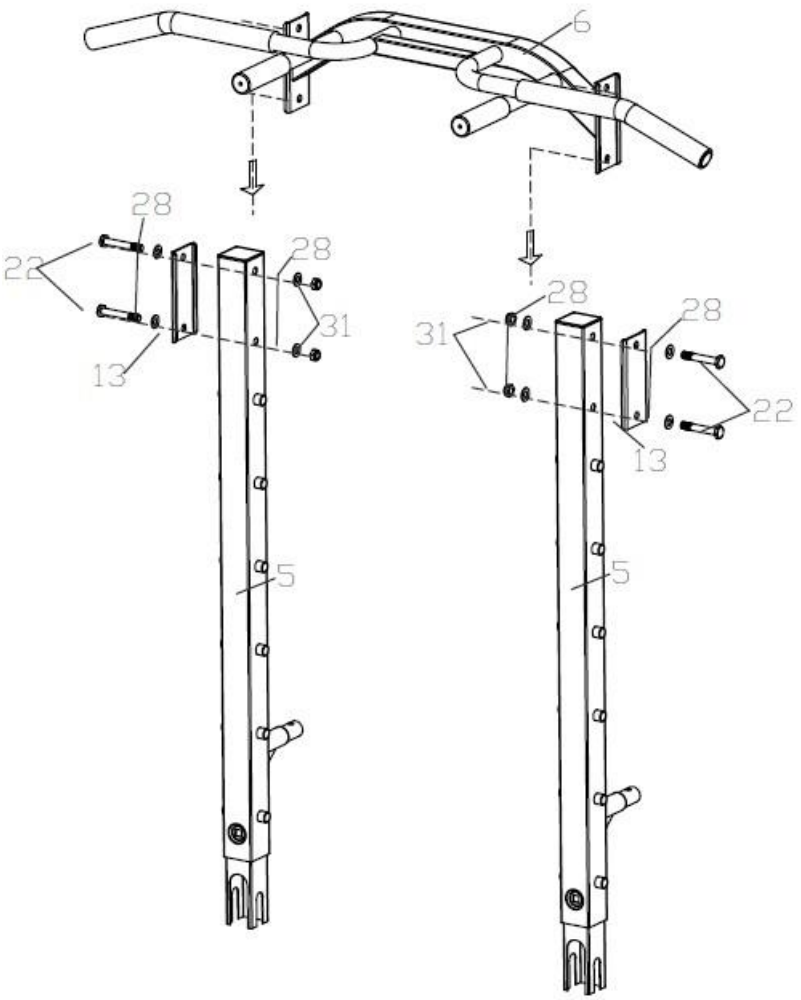
1. LÉPÉS



Csatlakoztassa a vázakat (2 és 3) a hátsó vázhoz (1) 2x lemez (13), 8x alátét (28), 4x csavar (21) és 4x anya (31) segítségével.

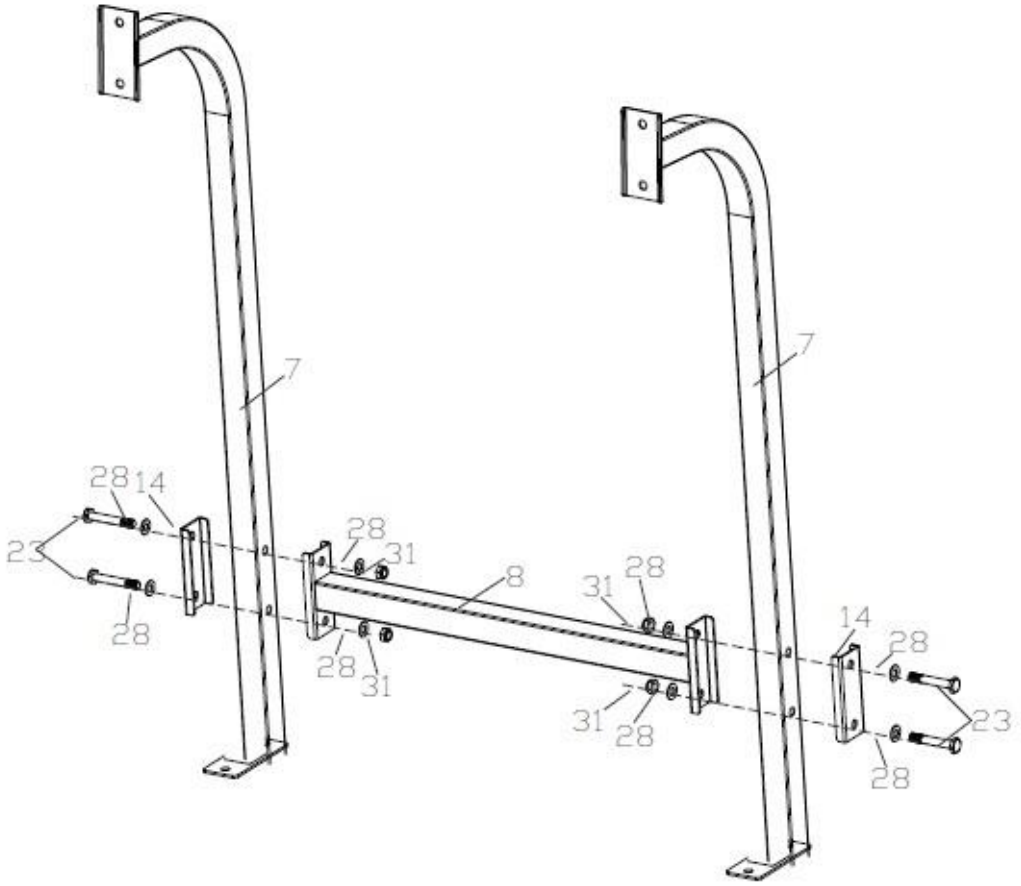
Rögzítse az alsó vázat (4) a jobb és a bal vázhoz (2 és 3) 4x csavarral (21), 8x alátéttel (28) és 4x anyával (28).

2. LÉPÉS



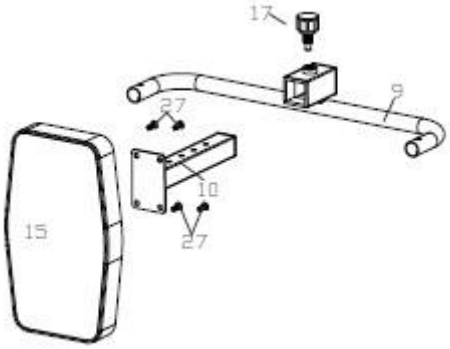
Rögzítse a húzódzkodót (6) a vázhoz (5) 4x csavarrral (22), 8x alátéttel (28), 4x anyával (31) és 2x lemezzel (13).

3. LÉPÉS



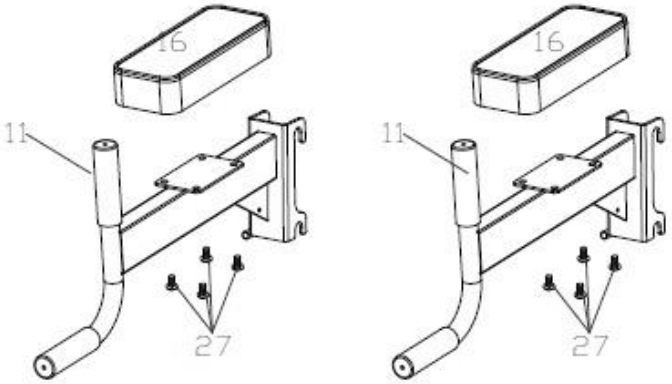
Rögzítse a csatlakozókeretet (8) a tartóvázhoz (7) 2x lemez (14), 4x csavar (23), 8x alátét (28) és 4x anya (31) segítségével.

4. LÉPÉS



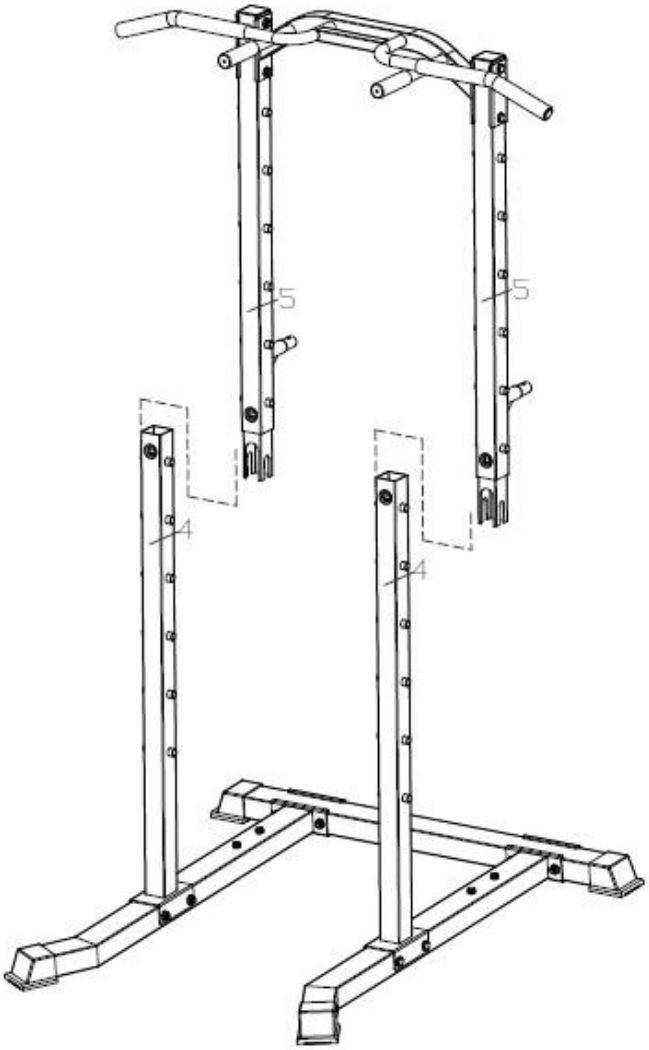
Rögzítse a háttámla tartót (10) a háttámla vázához (9) a beállító gombbal (17). Rögzítse a háttámlát (15) a háttámla tartójához 4x csavarral (27).

5. LÉPÉS



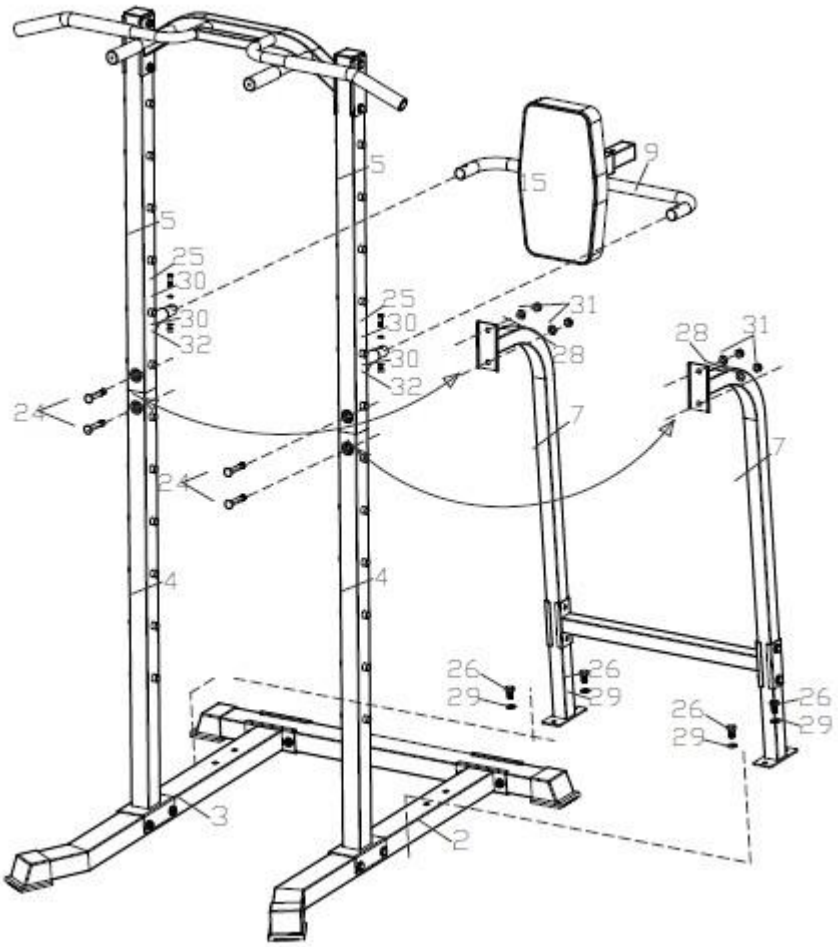
Rögzítse a 2x könyöktámaszt (16a markolatokhoz(11) 8x csavar (27) segítségével.

6. LÉPÉS



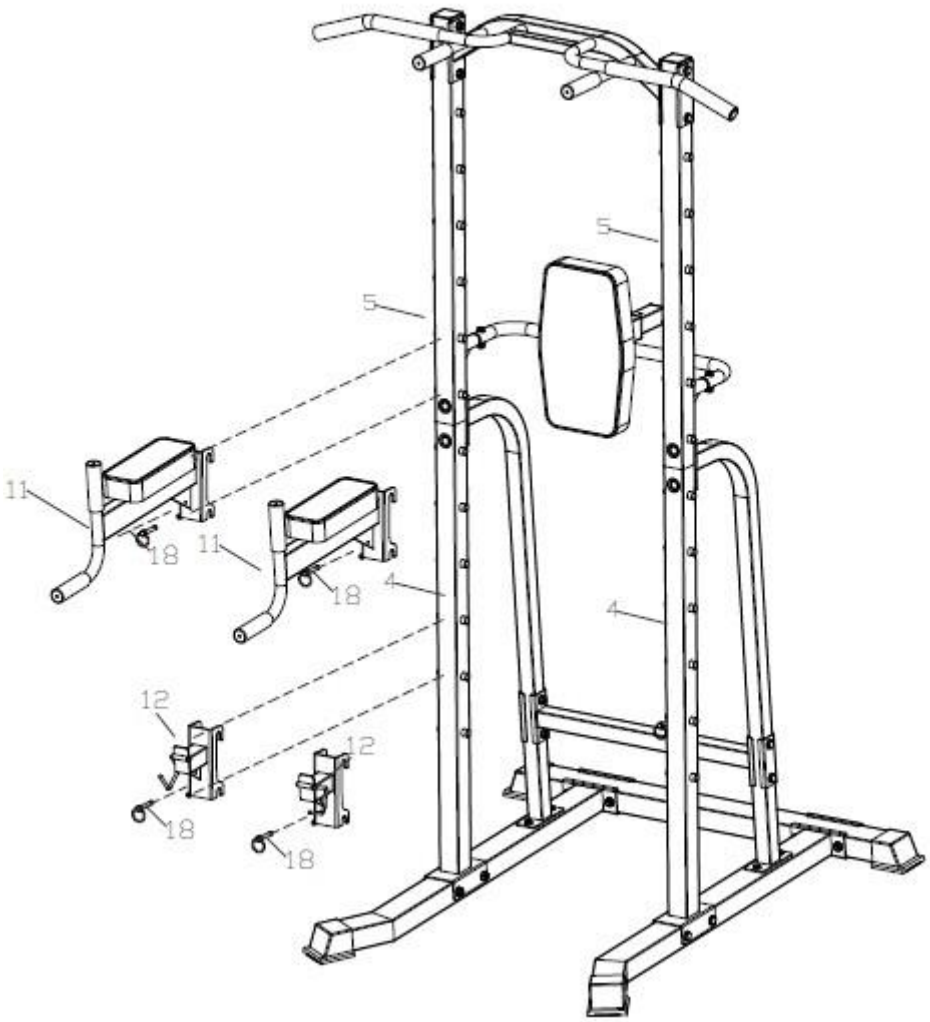
Csúsztassa a felső szerkezetet (5) az also szerkezetre (4).

7. LÉPÉS



Csatlakoztassa a vázakat (4 és 5) a tartókeretekkel (7) 4x csavarral (24), 4x alátéttel (28) és 4x anyával (31). Rögzítse a tartókeretet (7) a stabilizátorokhoz (2 és 3) 4x csavarral (26) és 4x alátéttel (29). Rögzítse a háttámla vázát (9) a kerethez (5) 2x csavarral (25), 4x alátéttel (30) és 2x anyával (32).

8. LÉPÉS



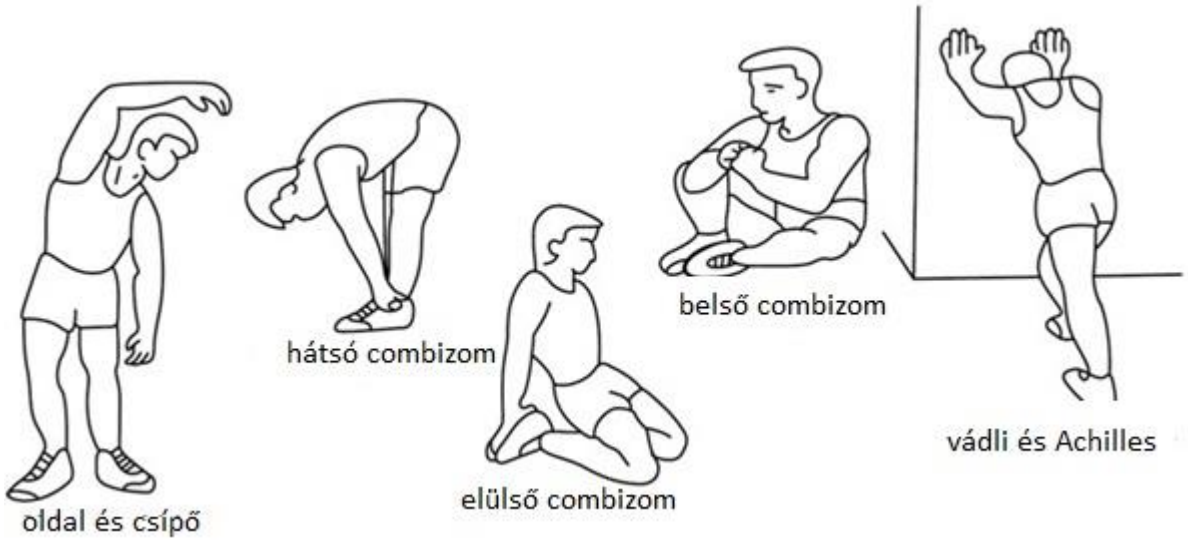
Helyezze a fogantyúkat (11) a keretekre (4 vagy 5) és rögzítse a csapszeggel (18).
Helyezze a súlyzórudakat (12) a keretekre (4 vagy 5) és rögzítse a csapszeggel (18).

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

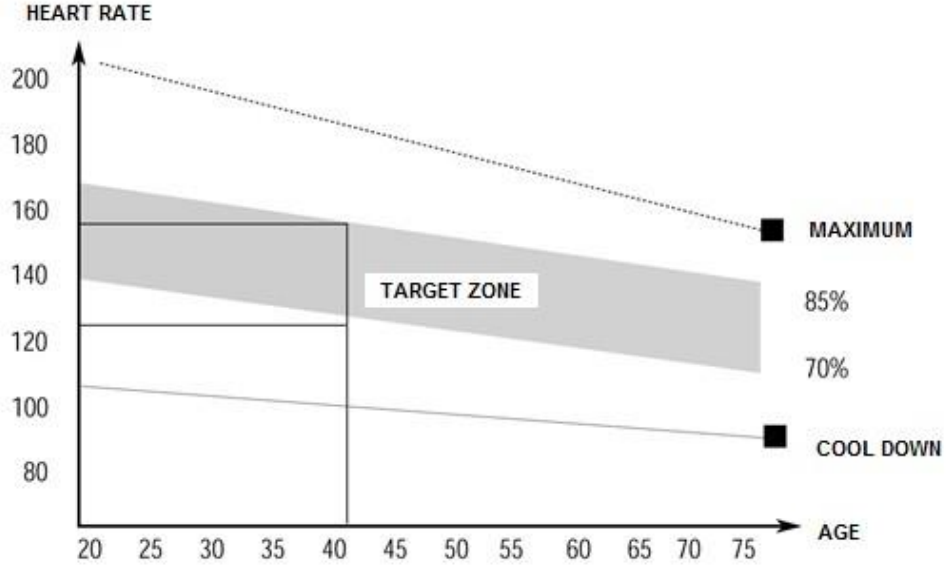
1. BEMELEGÍTÉS

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 legmegerőltettetőbb 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 helyreállását 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 erőkifejtésnek 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 fitnesz 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.