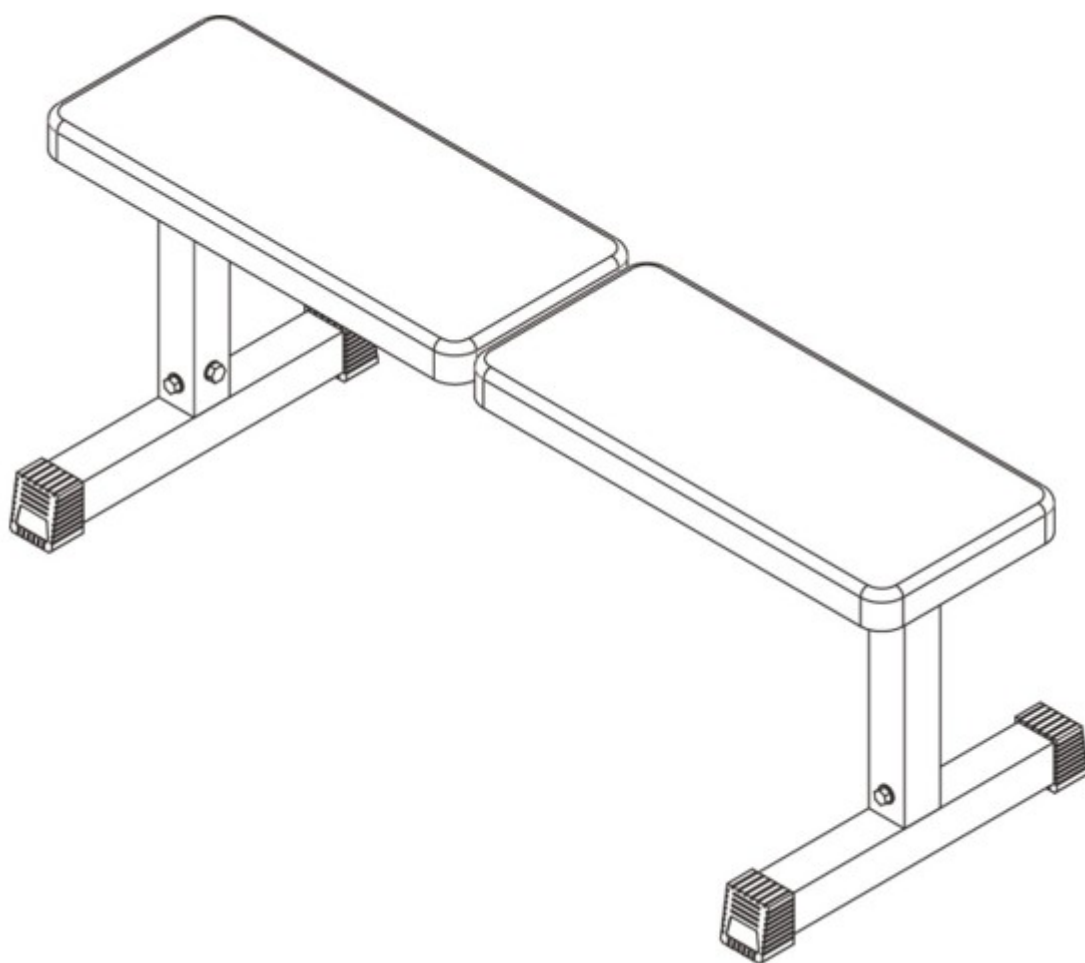




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20846 Egyenes edzőpad inSPORTline FB050



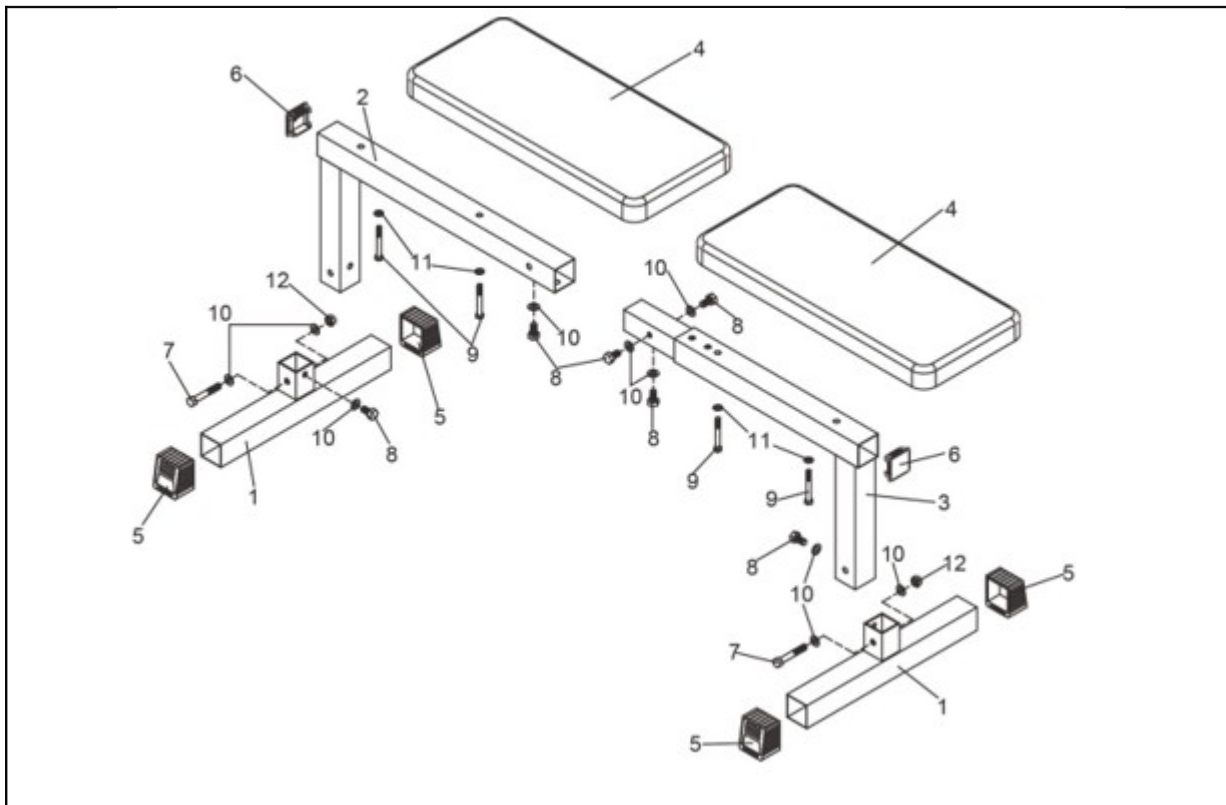
TARTALOM

| | |
|------------------------------|---|
| BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ..... | 3 |
| TERMÉK LEÍRÁS..... | 4 |
| ALKATRÉSZ LISTA..... | 4 |
| ÖSSZESZERELÉS..... | 6 |
| ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ..... | 6 |
| KARBANTARTÁS..... | 8 |
| KÖRNYEZETVÉDELEM..... | 8 |

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

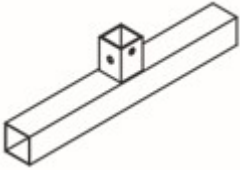
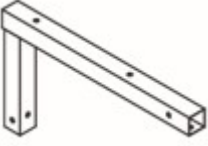
- A sérülések elkerülése érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet a szerelés és a készülék használata előtt. Tájékoztassa a többi felhasználót is a biztonságos használatról.
- A terméket csak a kézikönyv szerint szerelje össze, tartsa karban és használja. Ne végezzen jogosulatlan termékmódosításokat.
- 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 alkatrészekről. 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.
- **H kategória:** (EN 957 szabvány) otthoni használatra.
- **FIGYELEM:** A túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha szédül, azonnal hagyja abba a testmozgást.
- **Maximális terhelhetőség:** 120 kg


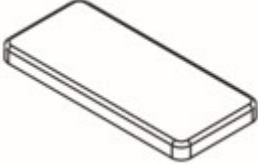








TECHNIKAI LEÍRÁS



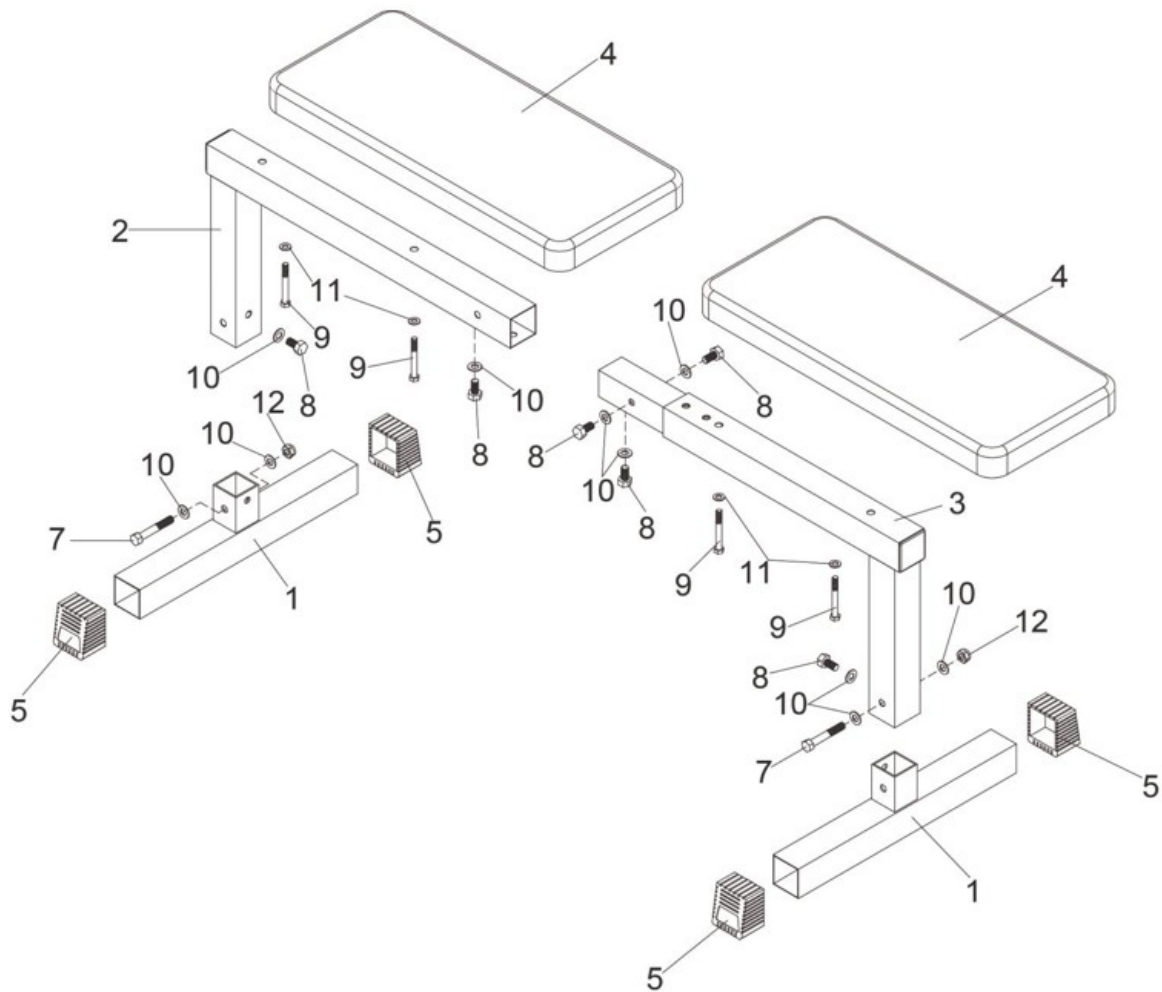
| | |
|-------------------------|----------------------|
| 1 - Alap | 7 – Csavar M10x65 mm |
| 2 - A főváz | 8 – Csavar M10x15 mm |
| 3 - B főváz | 9 – Csavar M8x65 |
| 4 - Párna | 10 – Alátét M10 |
| 5 - Alapvégzáró sapka | 11 – alátét M8 |
| 6 - Keret végzáró sapka | 12 – Nylon anya M10 |

ALKATRÉSZ LISTA

| No. | NÉV | KÉP | DB |
|-----|---------|--|----|
| 1 | alap |  | 2 |
| 2 | A főváz |  | 1 |

| | | | |
|----|-------------------|---|----|
| 3 | B főváz |  | 1 |
| 4 | Párna |  | 2 |
| 5 | Alapvégzáró sapka |  | 4 |
| 6 | Váz végzáró sapka |  | 2 |
| 7 | Csavar M10x65 mm |  | 2 |
| 8 | Csavar M10x15 mm |  | 6 |
| 9 | Csavar M8x65 |  | 4 |
| 10 | Alátét M8 |  | 10 |
| 11 | Alátét M8 |  | 4 |
| 12 | Nylon anya M10 |  | 2 |

ÖSSZESZERELÉS



1. Csatlakoztassa a végzárókat (5) az aljzathoz (1).
2. Rögzítse az A főkeretet (2) az alaphoz (1) 1 csavarral M10x65 (7), 1 csavarral M10x15 (8), 3 alátéttel M10 és 1 anyával (12).
3. Rögzítse a B (3) főkeretet az alaphoz (1) 1 csavarral M10x65 (7), 1 csavarral M10x15 (8), 3 alátéttel M10 és 1 anyával (12).
4. Csatlakoztassa az A (2) főkeretet a B főkerethez (3) 4 db M10x15 csavarral (8) és 4 anyával (10).
5. Rögzítsen 2 párnát (4) a fő keretekhez (2 és 3) 4 csavarral (9) és 4 alátéttel (11).

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

BEMELEGÍTÉS

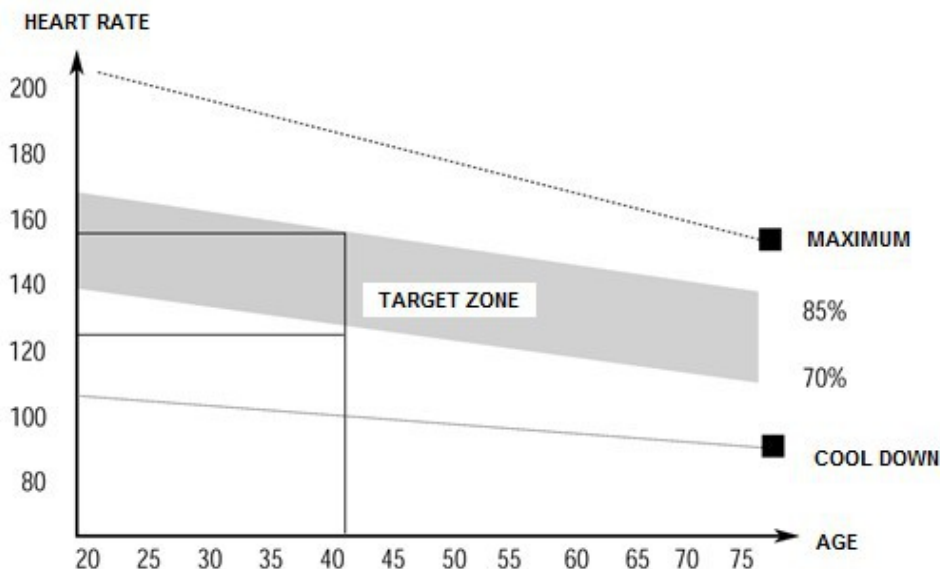
Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon 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 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.

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 gépzaj 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.