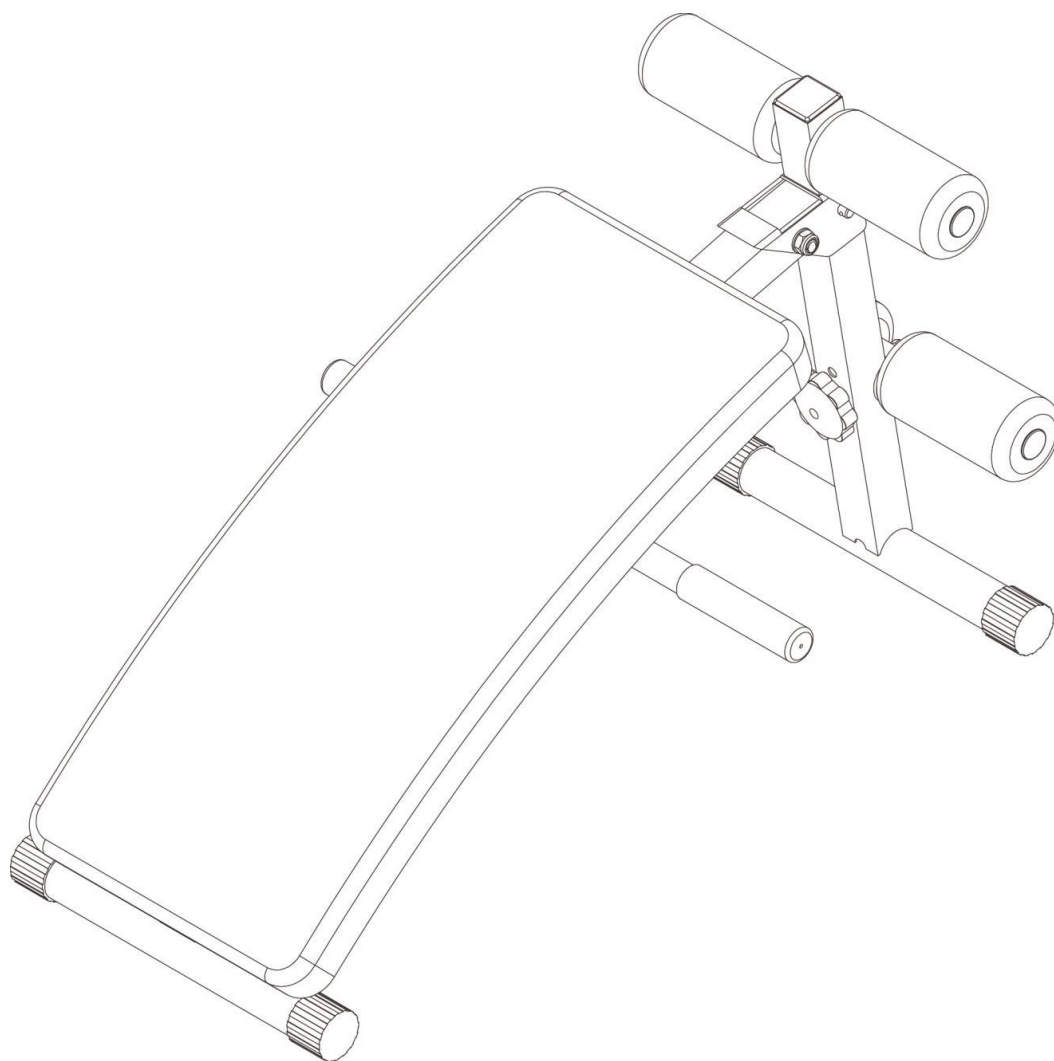




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20847 Haspad inSPORTline AB050



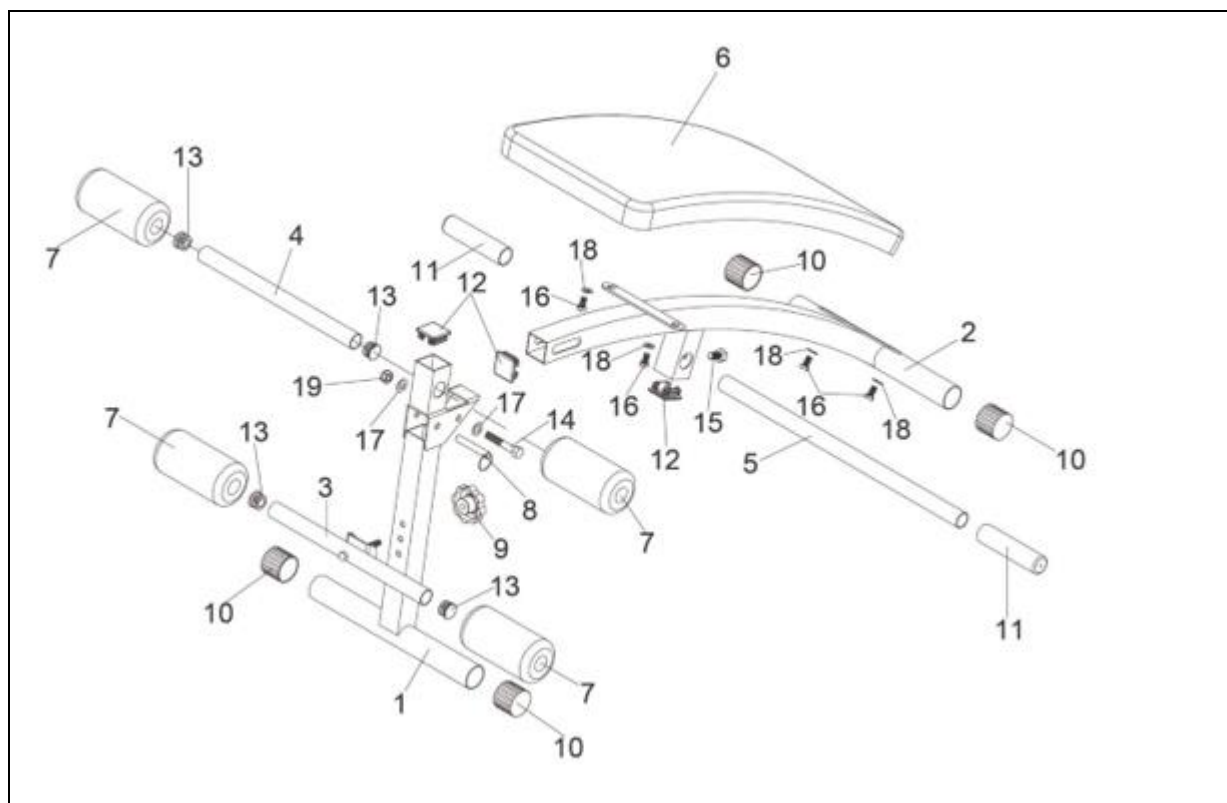
TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TERMÉK LEÍRÁS.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	7
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	7
KARBANTARTÁS.....	9
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	9

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ



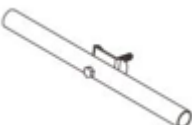








- A sérülések elkerülése érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet a szerelés és a termék használata előtt. Tájékoztassa a többi felhasználót is a biztonságos használatról.
- A terméket csak a kézikönyv szerint szerelje össze, tartsa karban és használja. Ne végezzen termékmódosításokat terméken.
- 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 erőltesse 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 védősznyegyet. 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.
- **Kategória H:** (EN 957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas.
- **FIGYELEM:** A túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha szédül, azonnal hagyja abba az edzést.
- **Terhelhetőség:** 120 kg









TERMÉK LEÍRÁS



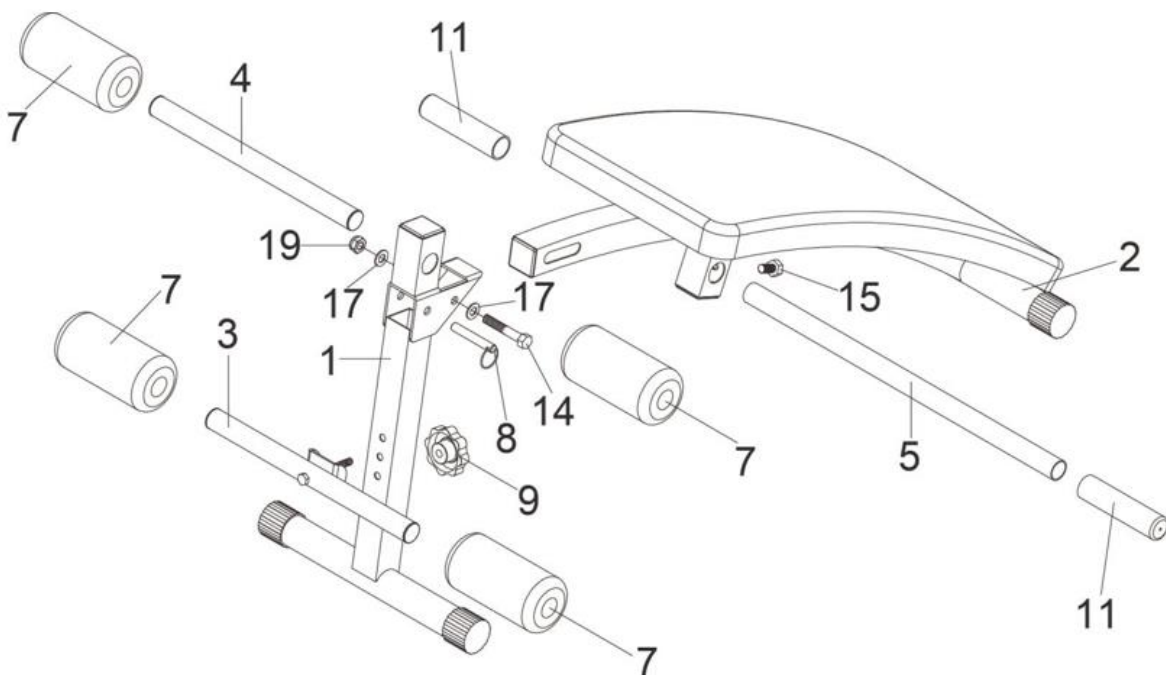
1. Első stabilizátor	11. Kormány
2. Főváz	12. Végzáró sapka
3. Lábtámasz	13. Végzáró sapka
4. Lábtámasz	14. Csavar M10x60 mm
5. Kormány	15. Csavar M10x15 mm
6. Ülőpárna	16. Csavar M8x15 mm
7. Habszivacs henger	17. Alátét M10
8. Biztonsági csapszeg	18. Alátét M8
9. Gomb	19. Anya M10
10. Végzáró	

ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	kép	db
1.	Első stabilizátor		1
2.	Főváz		1
3.	Lábtámasz		1
4.	Lábtámasz		1
5.	Kormány		1
6.	Ülőpárna		1
7.	Szivacshenger		4
8.	Biztosító csapszeg		1
9.	Gomb		1
10.	Kerek zárókupak 38 mm		4
11.	Fogantyúk		2

12.	Négyzet alakú zárókupak 38 mm		3
13.	Kerek zárókupak 25 mm		4
14.	Csavar M10x60 mm		1
15.	Csavar M10x15 mm		1
16.	Csavar M8x15 mm		4
17.	Alátét M10		2
18.	Alátét M8		4
19.	Nylon anya M10		1

ÖSSZESZERELÉS



1. Rögzítse az elülső stabilizátort (1) a fővázhoz (2) 1 csavarral (14), 2 alátéttel (17) és egy anyával (19).
2. Helyezze a biztonsági csapot (8) az első stabilizátor (1) és a főkeret (2) közé.
3. A gomb (9) segítségével rögzítse a lábtartót (3) az első stabilizátorhoz (1).
4. Csatlakoztassa a lábtartót (4) az első stabilizátorhoz (1).
5. Csatlakoztassa a habszivacs görgőket (5) a rudakhoz (3 és 4).
6. A csavarral (15) rögzítse a kormányt (5) a főkerethez (2).
7. Csúsztassa a 2 fogantyút (11) a fogantyúra (5).

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

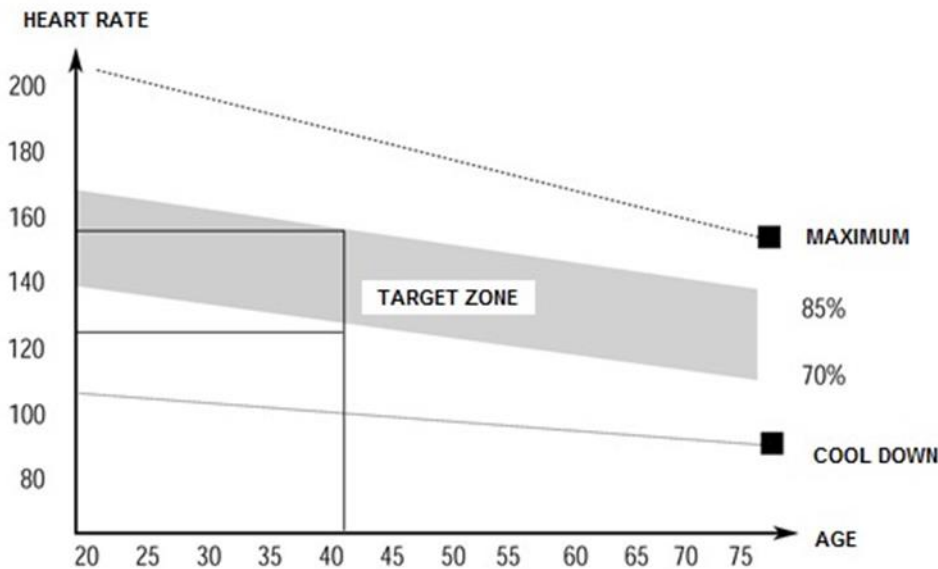
BEMELEGÍTÉS

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.

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 alkatrészekben.
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 törvénszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.

