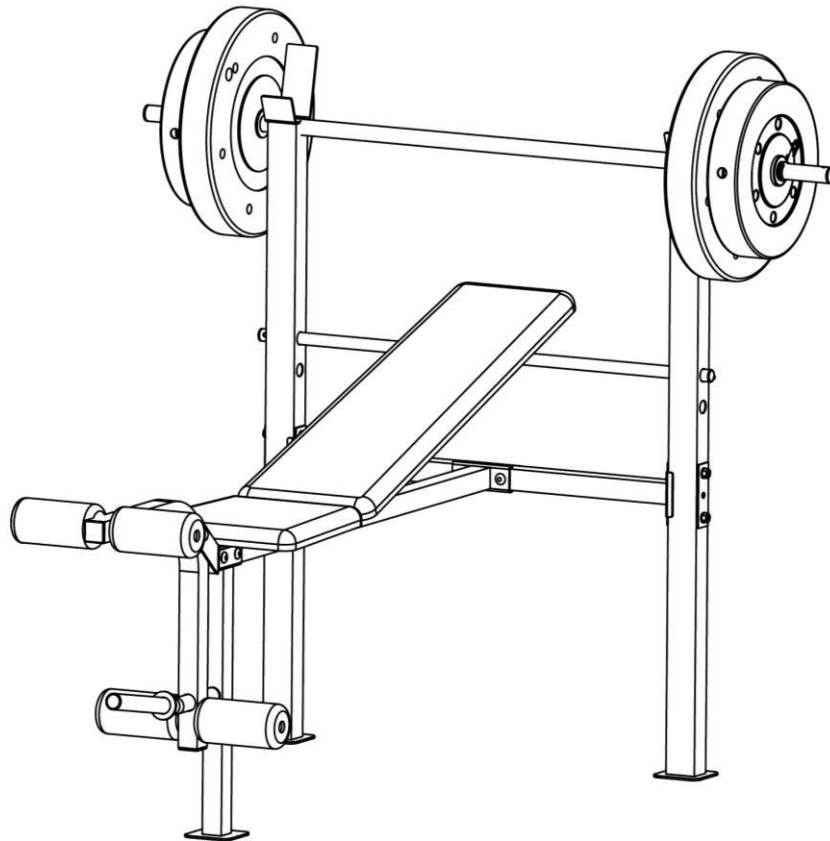




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 20953 Edzőpad súlyokkal inSPORTline Hero B50**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
BIZTONSÁGI CIMKE.....	4
HÁTTÁMLA DŐLÉSSZÖG BEÁLLÍTÁS.....	5
SZERKEZETI RAJZ.....	6
ALKATRÉSZ LISTA.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	10
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	14
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	16

## 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 ne 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 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.
- **Kategória H:** (EN 957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas.
- **FIGYELEM:** A túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket vagy akár halált is okozhat. Ha szédül vagy rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.
- **Maximális felhasználói testsúly** 136 kg
- **Oszlop maximális terhelhetősége:** 36,36 kg
- **A lábfelrúgó maximális terhelhetősége:** 22,7 kg

## BIZTONSÁGI CIMKE



**! WARNING**

**A GÉPET RENDELTETÉSSZERŰEN HASZNÁLJA**

Súlyos sérülés vagy akár halál kockázata is fennáll ha nem tartja be az óvintézkedéseket. Olvassa el a használati útmutatót. Használat előtt olvassa el az összes figyelmeztetést és utasítást.

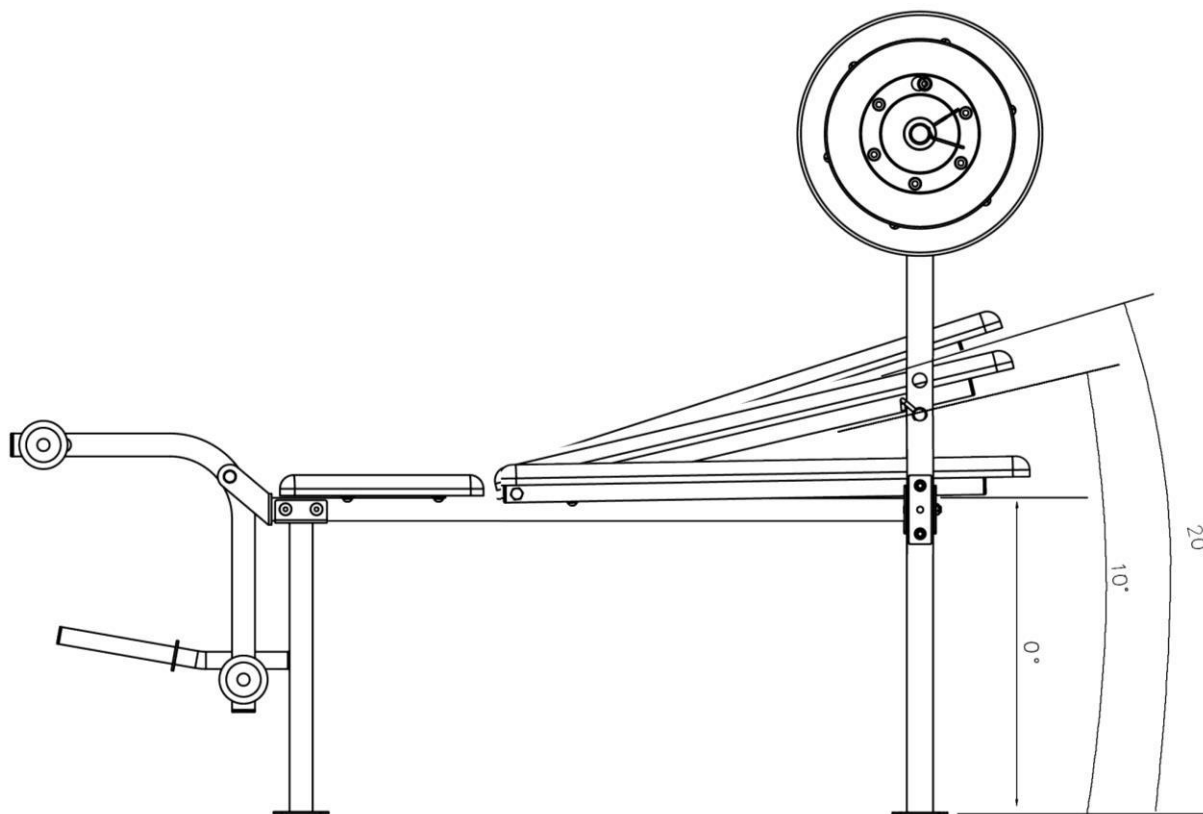
Cserélje ki a címkét, ha megsérült, olvashatatlan vagy le let szedve.

Tartsa távol a gyerekeket és háziállatokat a géptől.

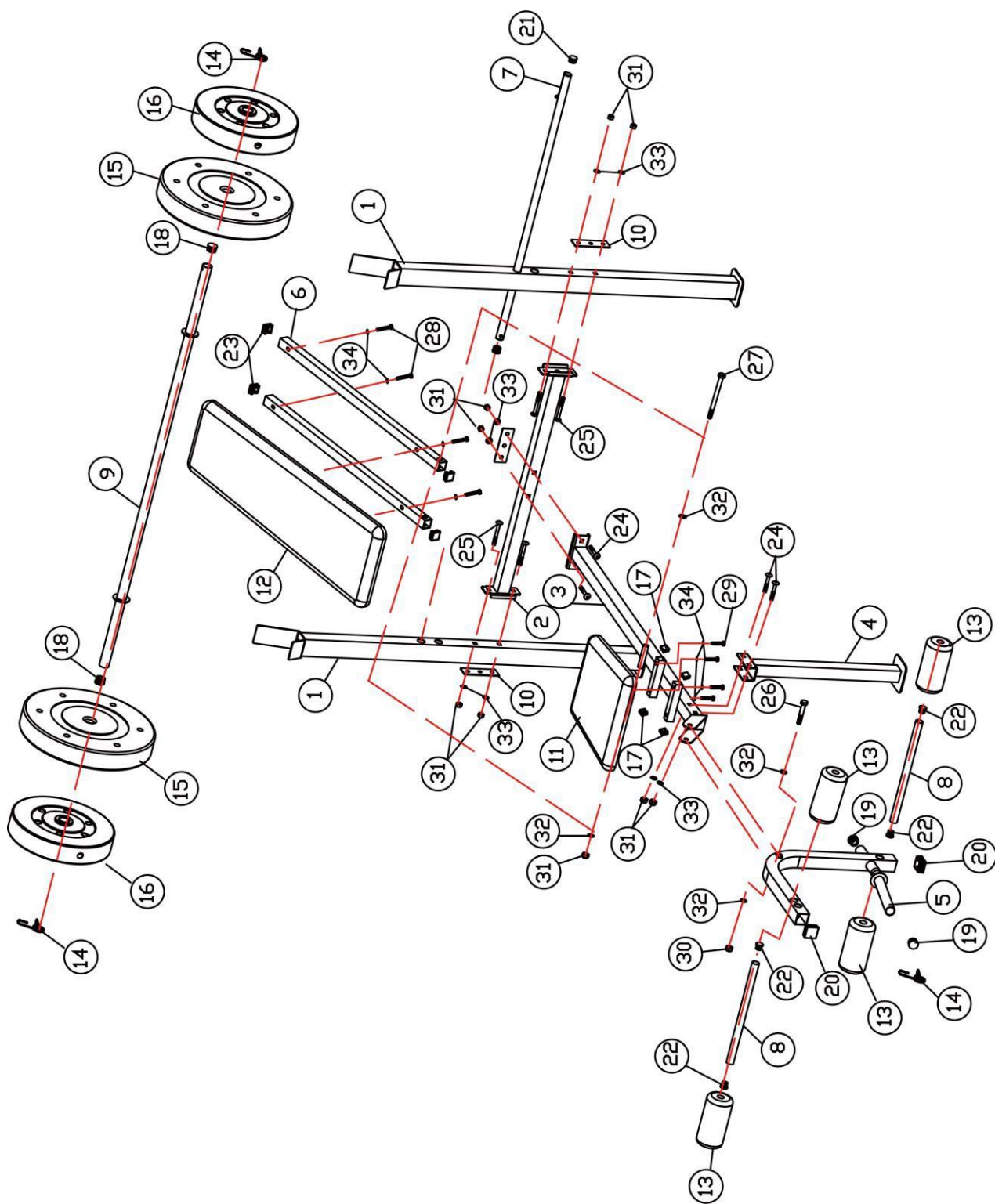
A termék kizárólag otthoni használatra let tervezve, kereskedelmi célra nem használható.

## HÁTTÁMLA DŐLÉSSZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

A háttámla dőlésszögének biztonságos beállítása.

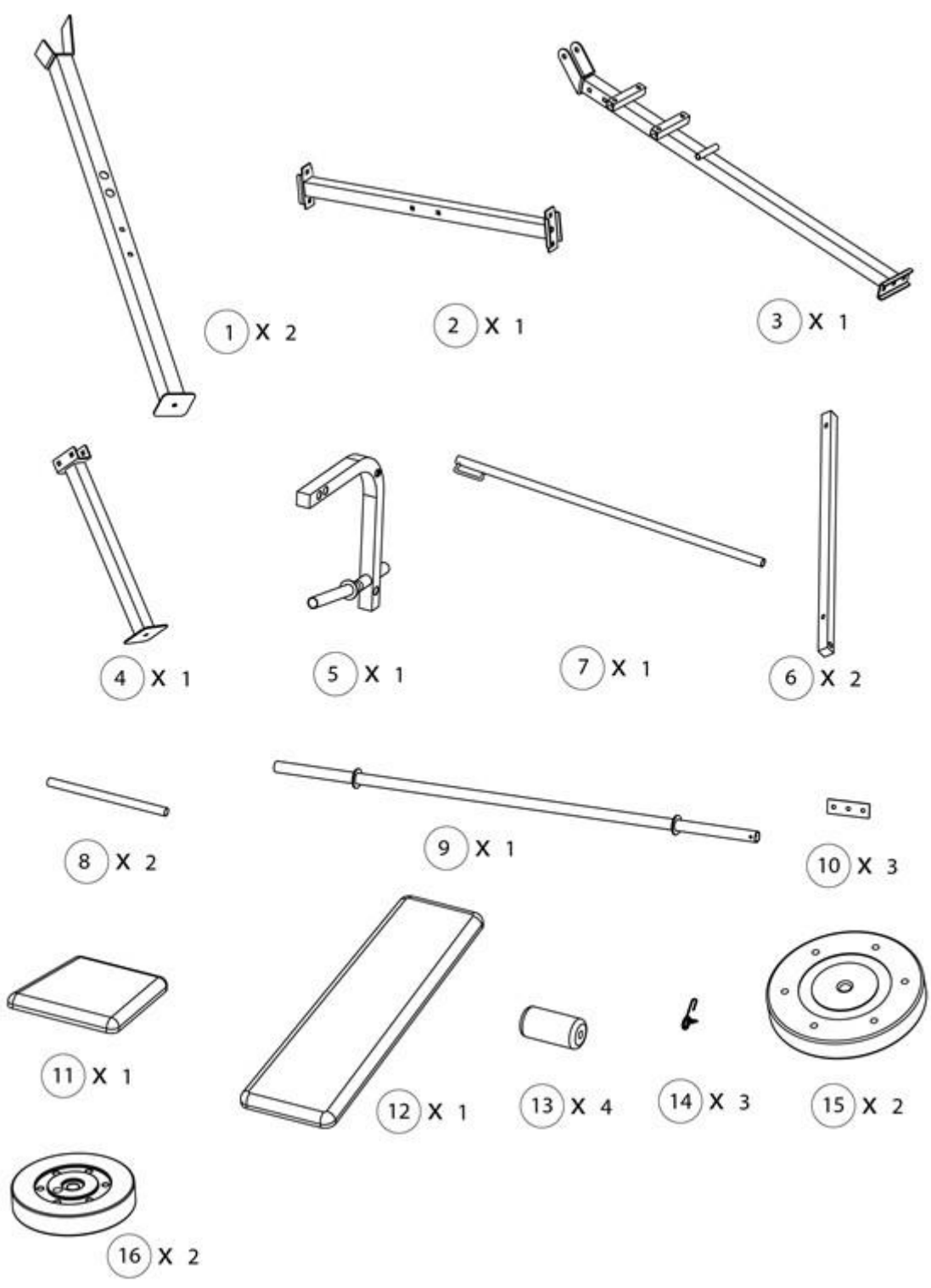


# SZERKEZETI RAJZ

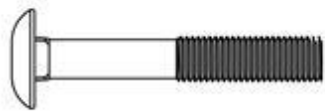


## ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	méreték	db
1	Oszlop		2
2	Csatlakozó keret		1
3	Ülésváz		1
4	Első oszlop		1
5	Lábfelrúgó váz		1
6	Háttámla váz		2
7	A háttámla dőlésszögének beállítása		1
8	Henger görgő		2
9	Súlyzó rúd		1
10	Lemez		3
11	Ülés		1
12	Háttámla		1
13	Szivacshenger		4
14	Biztonsági hüvely		3
15	Súly - 11 kg		2
16	Súly - 7 kg		2
17	Négyzet alakú zárókupak		4
18	Oszlop végsapka		2
19	Lábfelrúgó váz végzáró sapka		2
20	Négyzet alakú végzáró sapka a lábfelrúgó vázhoz		2
21	A háttámla dőlésszögének beállítása		2
22	Habszivacs henger végzáró		4
23	Háttámla végzáró sapka		4
24	Csavar	M8 x 2"	4
25	Csavar	M8 x 2½"	4
26	Imbuszcsavar	M10 x 2½"	1
27	Imbuszcsavar	M10 x 5"	1
28	Imbuszcsavar	M6 x 1½"	4
29	Imbuszcsavar	M6 x 1¼"	4
30	Anyá	M10	2
31	Anyá	M8	8
32	Alátét	Ø ¾"	4
33	Alátét	Ø 5/8"	8
34	Alátét	Ø ½"	8



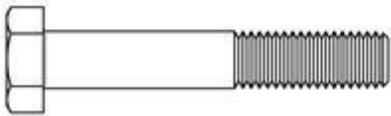




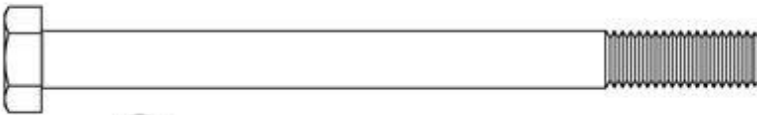
24 X 4



25 X 4



26 X 1



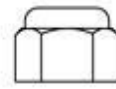
27 X 1



28 X 4



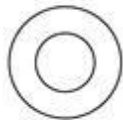
29 X 4



30 X 2



31 X 8



32 X 4

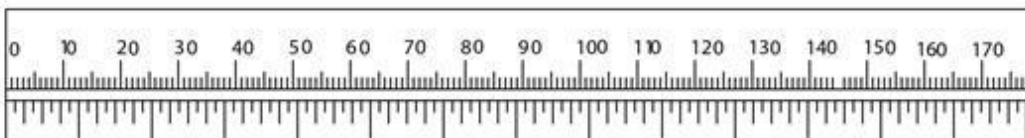


33 X 8



34 X 8

mm



# ÖSSZESZERELÉS

## 1. LÉPÉS

### ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ALKATRÉSZEK

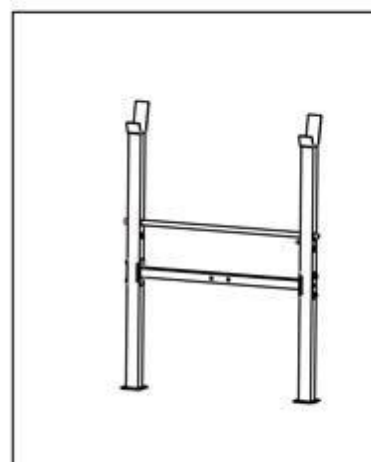
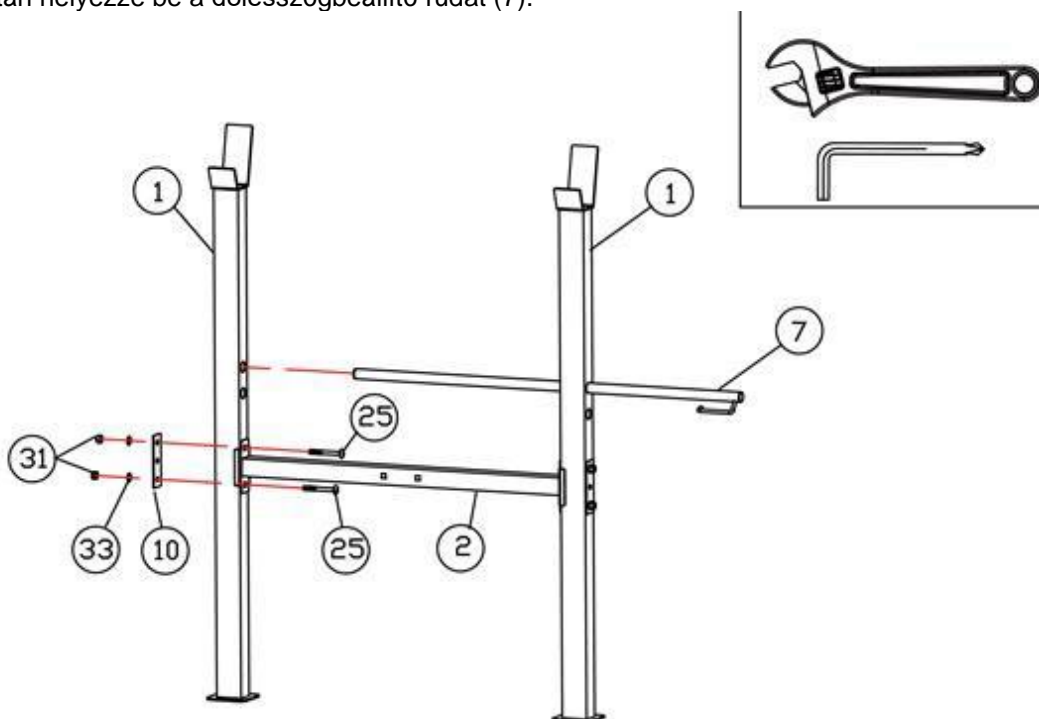
②⑤ × 4  M8 × 2½"

③① × 4  M8

③③ × 4  Ø5"

Csatlakoztassa az oszlopokat (1) a csatlakozókerettel (2) és 2x lemezzel (10), 4x csavarral (25), 4x alátéttel (33) és 4x anyával (31).

Ezután helyezze be a dőlésszögbeállító rudat (7).



## 2. LÉPÉS

### ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ALKATRÉSZEK

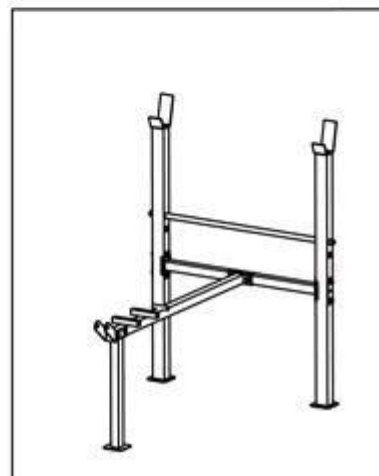
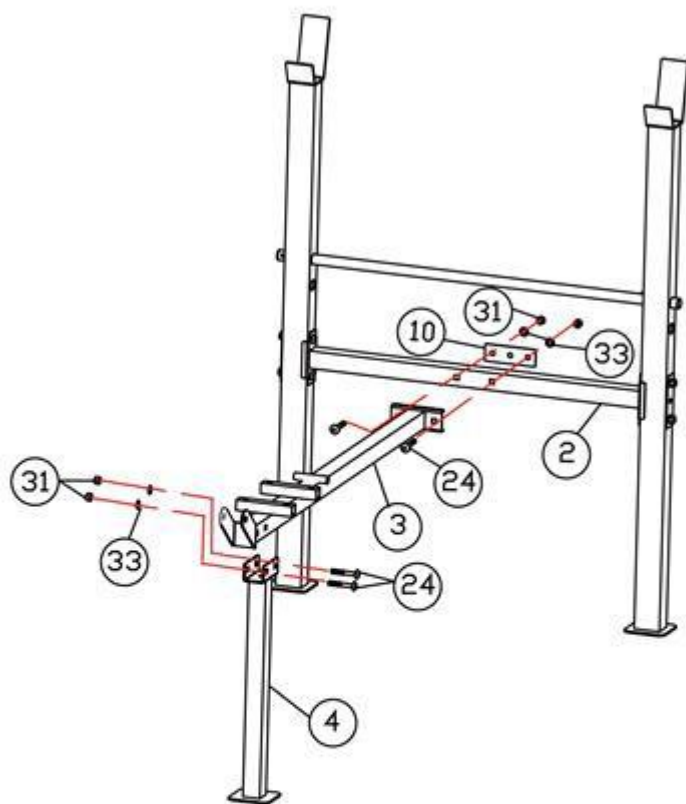
②④ × 4            M8 × 2"

③① × 4            M8

③③ × 4            5"




Rögzítse az ülés vázat (3) a csatlakozókerethez (2) a lemez (10), 2x csavar (24), 2x alátét (33) és 2x anya (31) segítségével.

Rögzítse az előlő oszlopot (4) az ülésvázhoz (3) 2x csavarral (24), 2x alátéttel (33) és 2x anyával (31).

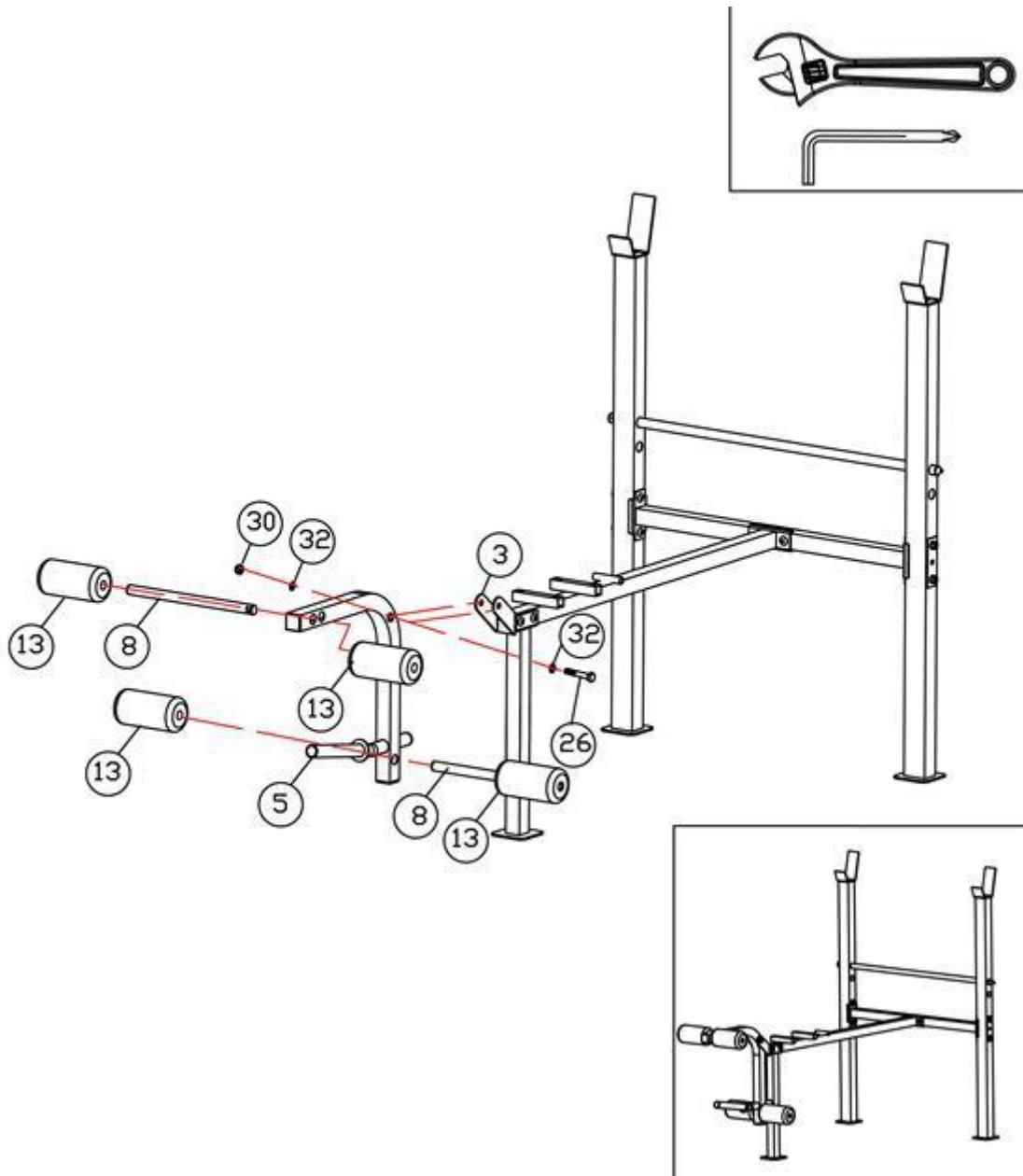


### 3. LÉPÉS

#### ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ALKATRÉSZEK







②6 × 1		M10 × 2½"
③0 × 1		M10
③2 × 2		Ø ¾"

Rögzítse a lábfelrúgó vázat (5) az ülővázhoz (3) csavarral (26), 2x alátéttel (32) és anyával (30). Csúsztassa a habszivacs henger rudat (8) az elülső oszlopra (5), majd csúsztassa a habszivacs hengereket (13) a rudakra (8).

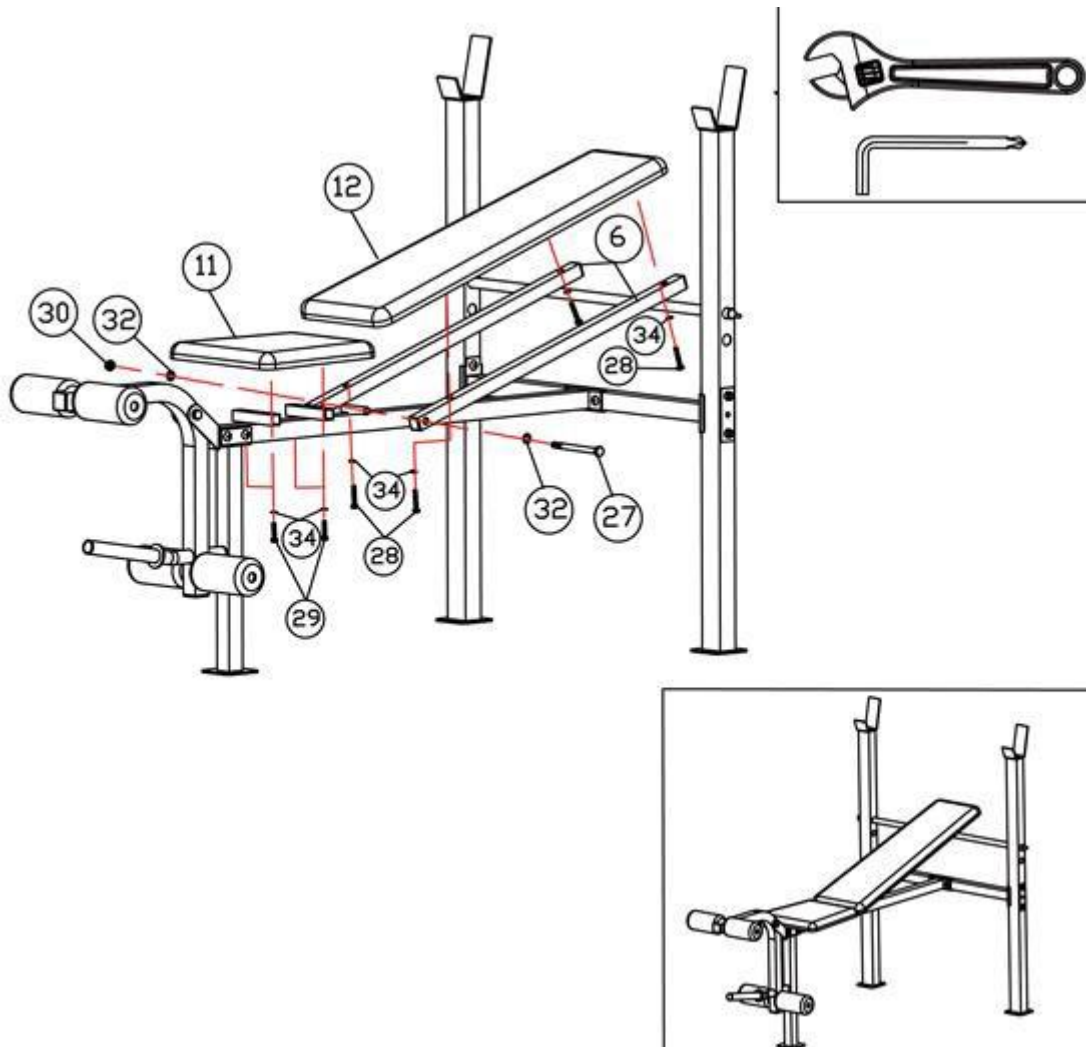


#### 4. LÉPÉS

##### ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ALKATRÉSZEK

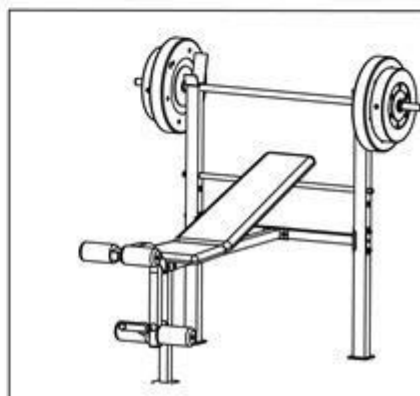
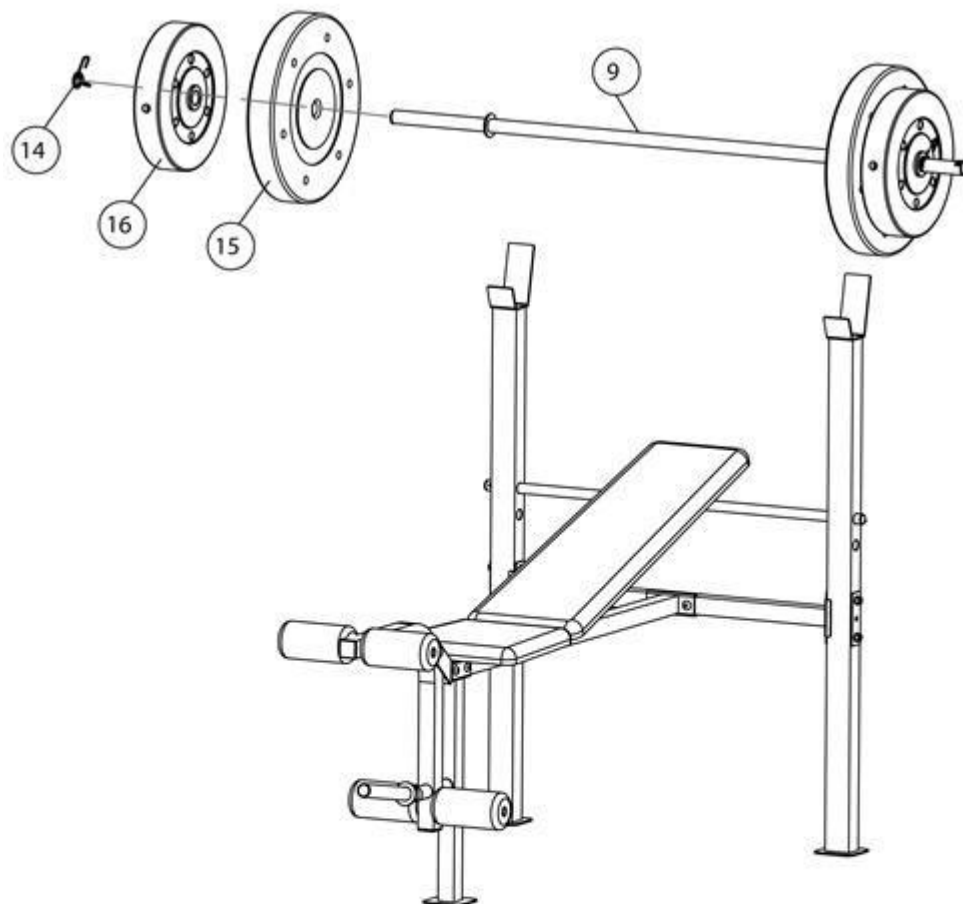
②7 × 1		M10 × 5"
③0 × 1		M10
③2 × 2		∅3"
②8 × 4		M6 × 1½"
②9 × 4		M6 × 1¼"
③4 × 8		∅½"

Rögzítse a háttámla vázat (6) az ülővázhoz (3) a csavarral (27), 2x alátéttel (32) és anyával (30). Ezután rögzítse a háttámlát (12) a háttámla keretéhez (6) 4x csavarral (28) és 4x alátéttel (34). Rögzítse az ülést (11) az ülővázhoz (3) 4x csavarral (29) és 4x alátéttel (34).



## 5. LÉPÉS

Helyezze a súlyokat (15 és 16) és az olimpiai hüvelyt (14) a súlyzó rúdra (9).



## ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

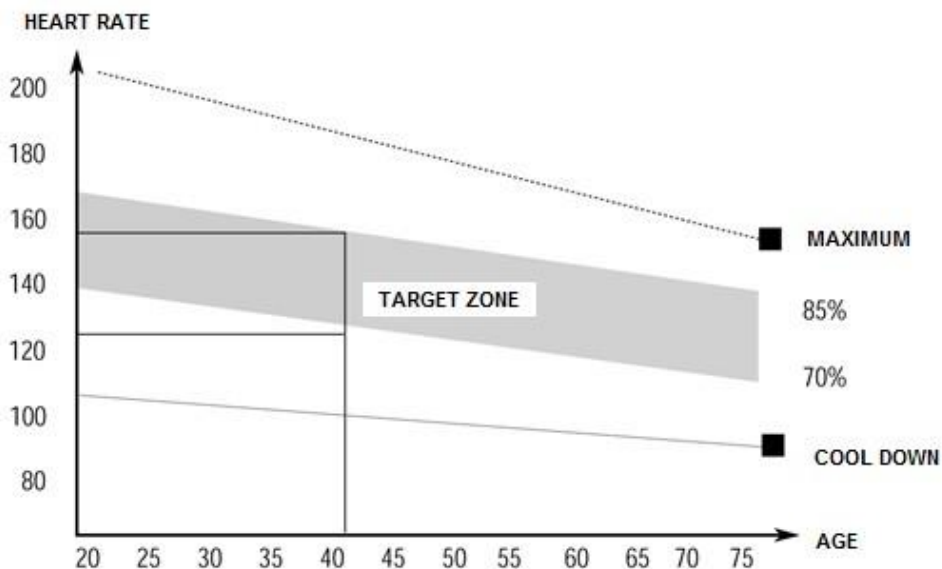
### BEMELEGÍTÉS

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. Ismétélheti 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.