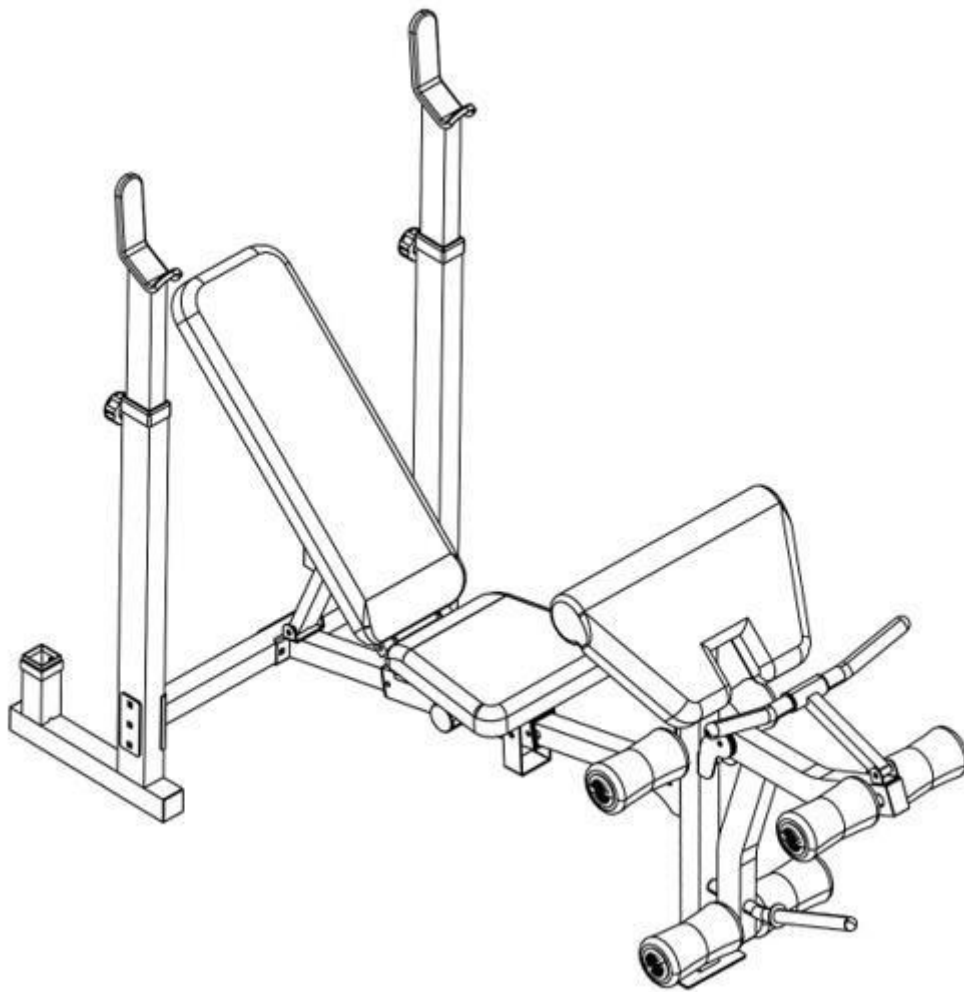




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20955 Multifunkciós pad inSPORTline Hero B100



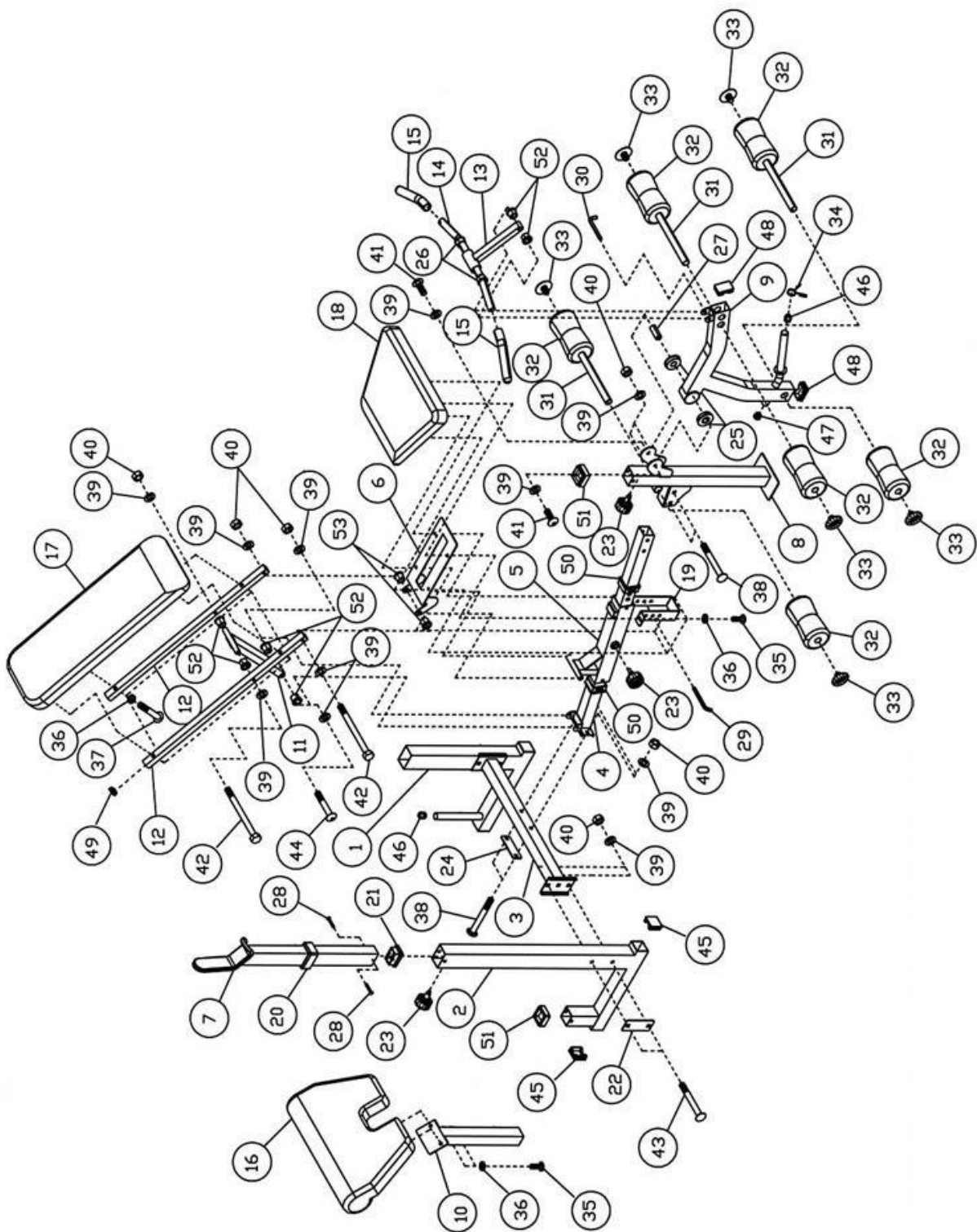
TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERKEZETI RAJZ.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
ESZKÖZÖK AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ.....	6
ÖSSZESZERELÉS.....	8
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	13
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	14

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 szakszervíznek 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 halált okozhat. Ha szédül, azonnal hagyja abba a testmozgást.
- **Maximális terhelhetőség:** 270 kg (felhasználó és a súlyok)
- **Maximális terhelhetőség a rudakra:** 136 kg
- **A lábfelrugó maximális terhelhetősége:** 36 kg

SZERKEZETI RAJZ

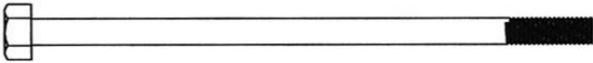
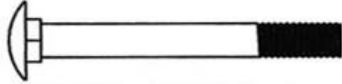
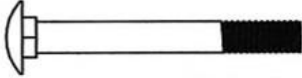
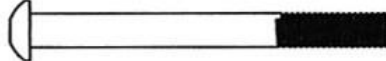




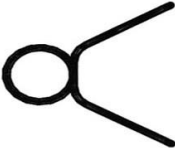

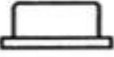






ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db
1	Bal oszlop	1
2	Jobb oszlop	1
3	Csatlakozó váz	1
4	Üléskeret	1
5	Csúszó sín	1
6	Ülés konzol	1
7	Súlyzórud tartó	2
8	lábfelrugó	1
9	Súlytartó a lábfelrugóhoz	1
10	Karerosító állvány	1
11	háttámla dőlés támasztó	1
12	háttámla támasztó	2
13	karerosító rúd fogantyú támasztó	1
14	Karerosító rúd fogantyú	1
15	Markolat	2
16	Karerosító pad	1
17	Háttámla	1
18	Ülés	1
19	Az ülés dőlésének beállítása	1
20	Súlyzórud tartó magasságának beállítása	2
21	Súlyzórud tartó végsapka	2
22	4 3/4 "x 2" lemez	2
23	Zárógomb	4
24	lemez 4 3/8 "x 1 3/4"	1
25	Persely \varnothing 2 3/8 "	2
26	Persely \varnothing 1 1/2 "	2
27	Tengely	1
28	Csavar	4
29	L alakú csapszeg 4 "	1
30	L alakú csapszeg 3"	1
31	Habszivacs rúd	3
32	habszivacs henger	6
33	Habszivacs rúd végzárósapka	6
34	Biztonsági hüvely	1
35	Imbuszcsoncsavar M8 x 3/4 "	6

36	Alátét $\varnothing 5/8$ "	10
37	Imbuszcsavar M8 x 1 5/8 "	4
38	Csavar M10 x 2 1/2 "	4
39	Alátét $\varnothing 3/4$ "	16
40	Anyá	11
41	Imbuszcsavar M10 x 5/8 "	2
42	Hatszögletű csavar M10 x 7 1/4 "	2
43	Csavar M10 x 2 3/4 "	4
44	Imbuszcsavar M10 x 3 3/8 "	1
45	Négyzet alakú zárókupak 2 "	4
46	Végzáró $\varnothing 1$ "	2
47	Végzáró $\varnothing 1$ "	1
48	Végzáró 1 5/8 "x 2 3/8"	2
49	Négyzet alakú zárókupak 1 "	2
50	Végzáró 2 3/8 "	2
51	hüvely 2	2
52	Persely $\varnothing 2$ "3/4" x 1/2 "	6
53	Persely $\varnothing 3/4$ "x 3/8"	2
	imbuszkulcs 5	1
	imbuszkulcs 6	1

SZERSZÁMOK AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ

No.	név	kép	db
42	csavar M10 x 2 3/4"		2
43	csavar M10 x 2 3/4"		4
38	csavar M10 x 2 1/2"		4
44	csavar M10 x 3 3/8"		1
27	tengely		1
37	csavar M8 x 1 5/8"		4

34	biztonsági hüvely		1
35	csavar M8 x 3/4"		6
53	hüvely \varnothing 3/4" x 3/8"		2
41	csavar M10 x 5/8"		2
30	L alakú csapszeg 3"		1
29	L alakú csapszeg 4"		1
39	alátét \varnothing 3/4"		6
36	alátét \varnothing 5/8"		10
40	anya M10		11

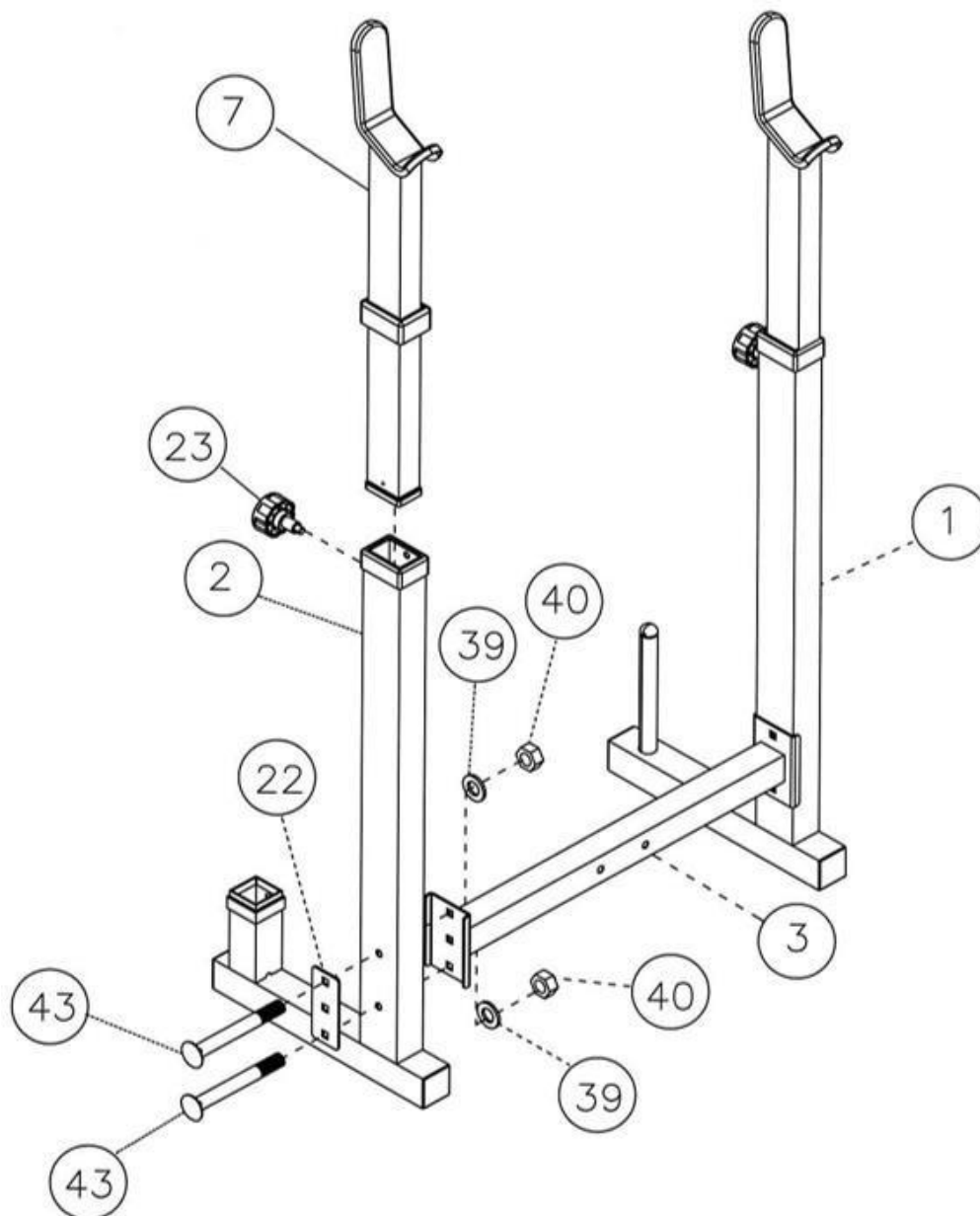
ÖSSZESZERELÉS

Kérje egy másik személy segítségét.

1. LÉPÉS

Csatlakoztassa a bal oszlopot (1) és a jobb oszlopot (2) az összekötő vázzal (3). Igazítsa a csavarlyukakat és csatlakoztassa 2x csavarral (43), 1x lemezzel (22), 2x alátéttel (39) és 2x anyával (40).

Csúsztassa a súlyzóúdtartókat (7) az oszlopok furataiba. Rögzítse őket egyenletes magasságban 2x beállítócsavarral (23).



2. LÉPÉS

Csúsztassa a csúszósínt (5) az üléskeretbe (4). Igazítsa a furatokat és rögzítse a beállítócsavarral (23).

Rögzítse az ülővázat (4) a csatlakozóvázhoz (3) 2x csavarral (38), 1x lemezzel (24), 2x alátéttel (39) és 2x anyával (40).

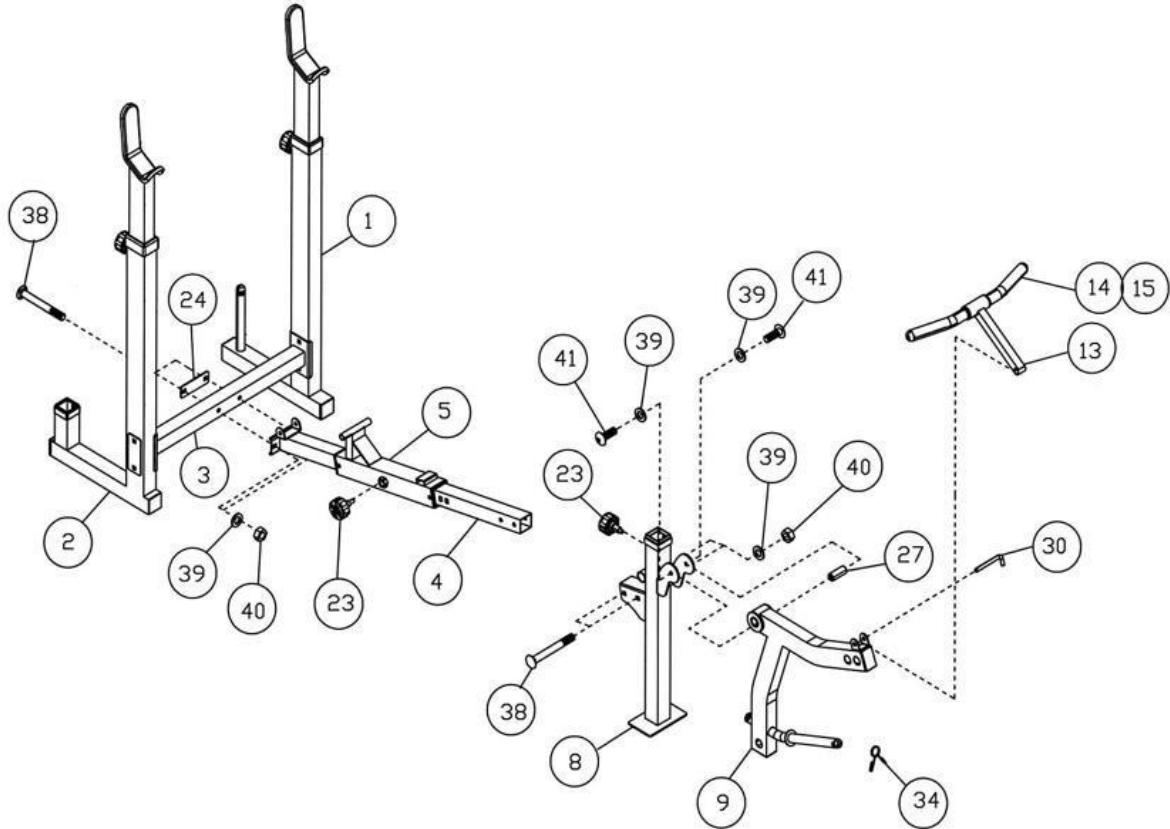
Rögzítse a lábfelrugót (8) az ülőkerethez (4) 2x csavarral (38), 2x alátéttel (39) és 2x anyával (40).

Csavarja le a kézcsvart a vázról.

Rögzítse a súlytartót (9) a lábfelrugó keretéhez a tengellyel (27), 2x csavarral (41) és 2x alátéttel (39).

Csatlakoztassa a biztonsági hüvelyt (34) a súlytartóra.

Rögzítse a karerősítő rúd fogantyújának támasztóját (13) a lábfelrugó keretéhez. Rögzítse a csapszeggel (30) bicepsz gyakorlatokhoz. Távolítsa el a csapszeget és a karerősítőt, amikor a lábfelrugót használja.



3. LÉPÉS

Csatlakoztassa az üléstartót (6) a csúszó sínhez (5). Csúsztassa a 2x perselyt (53) a nyeregkartó furataiba a tartó mindkét oldalán.

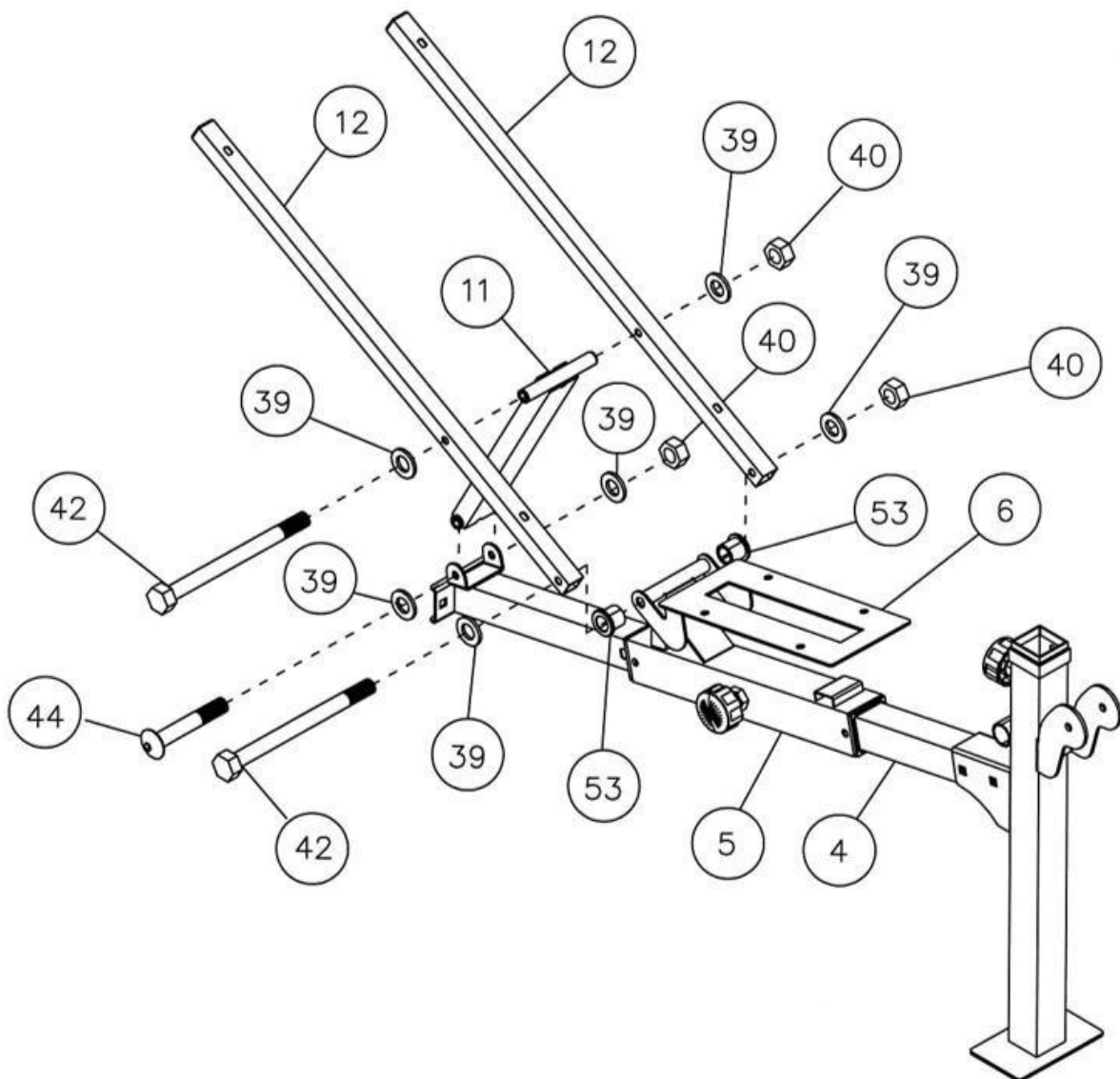
Csatlakoztassa a háttámla támasztékát (12) az üléstartóhoz (6) csavarral (42), a 2x alátéttel (39) és az anyával (40).

Csatlakoztassa a háttámla dőlés támasztékát (11) a háttámla támaszához (12) csavarral (42), 2x alátéttel (39) és anyával (40).

Csatlakoztassa a háttámla lejtős támasztékát (11) az ülőkerethez (4) a csavarral (44), 2x alátéttel (39) és az anyával (40).

A csúszó sínnel állítsa be a háttámla kívánt dőlését.

MEGJEGYZÉS: Ne húzza túl a csavarokat és anyákat. Győződjön meg arról, hogy a háttámla tartó képes mozogni.



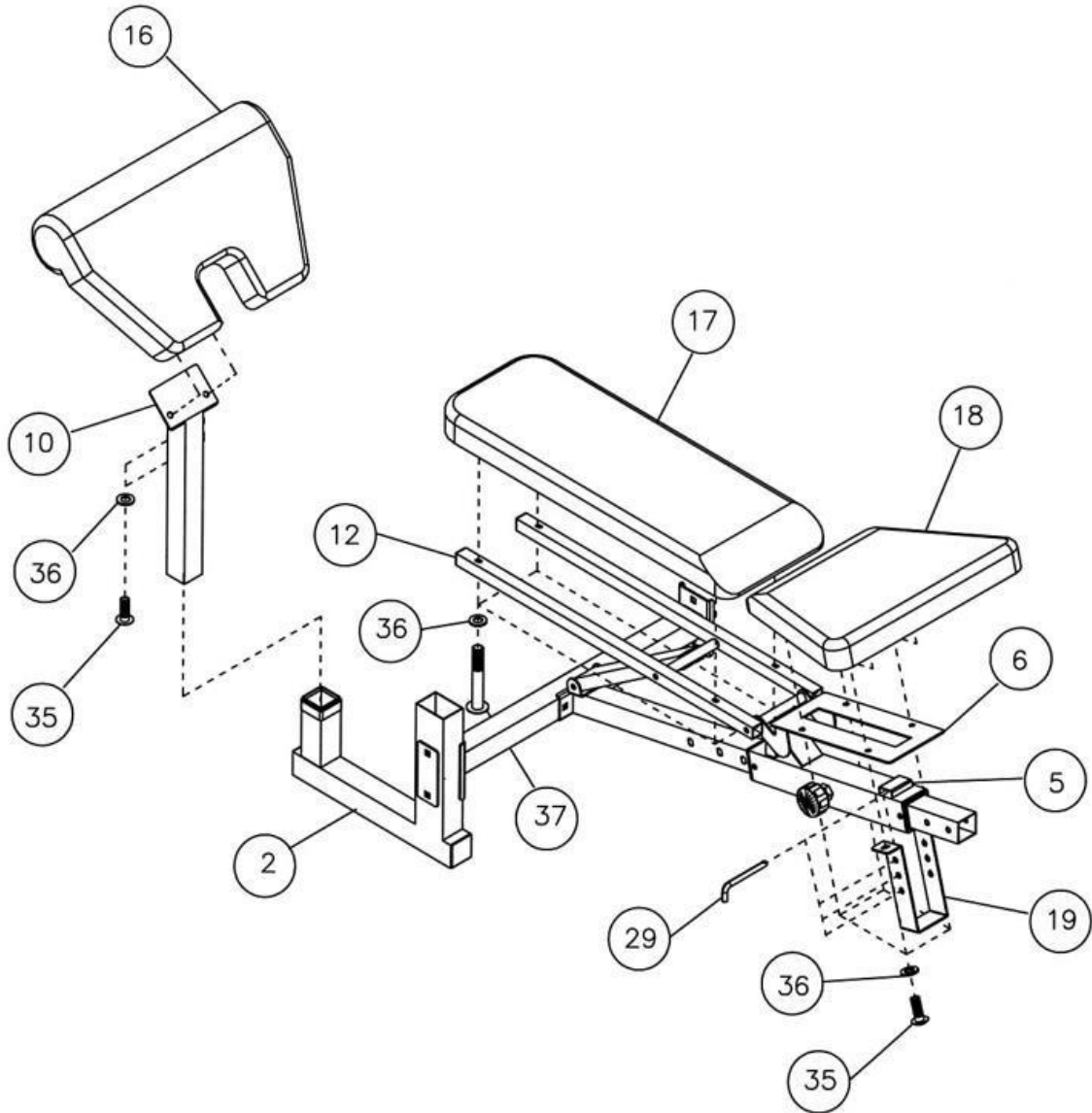
4. LÉPÉS

Igazítsa be az üléskeretnek (6), az ülés lejtésbeállításának (19) és az ülésnek (18) a furatait. Csatlakoztasson mindent 4x csavarral (35) és 4x alátéttel (36). Állítsa be a kívánt dőlésszöget a csapszeggel (29).

Csatlakoztassa a háttámlát (17) a háttámla támasztóhoz (12) 4x csavarral (37) és 4x alátéttel (36).

Rögzítse a kartámaszt (16) a kerethez (10) 2x csavarral (35) és 2x alátéttel (36).

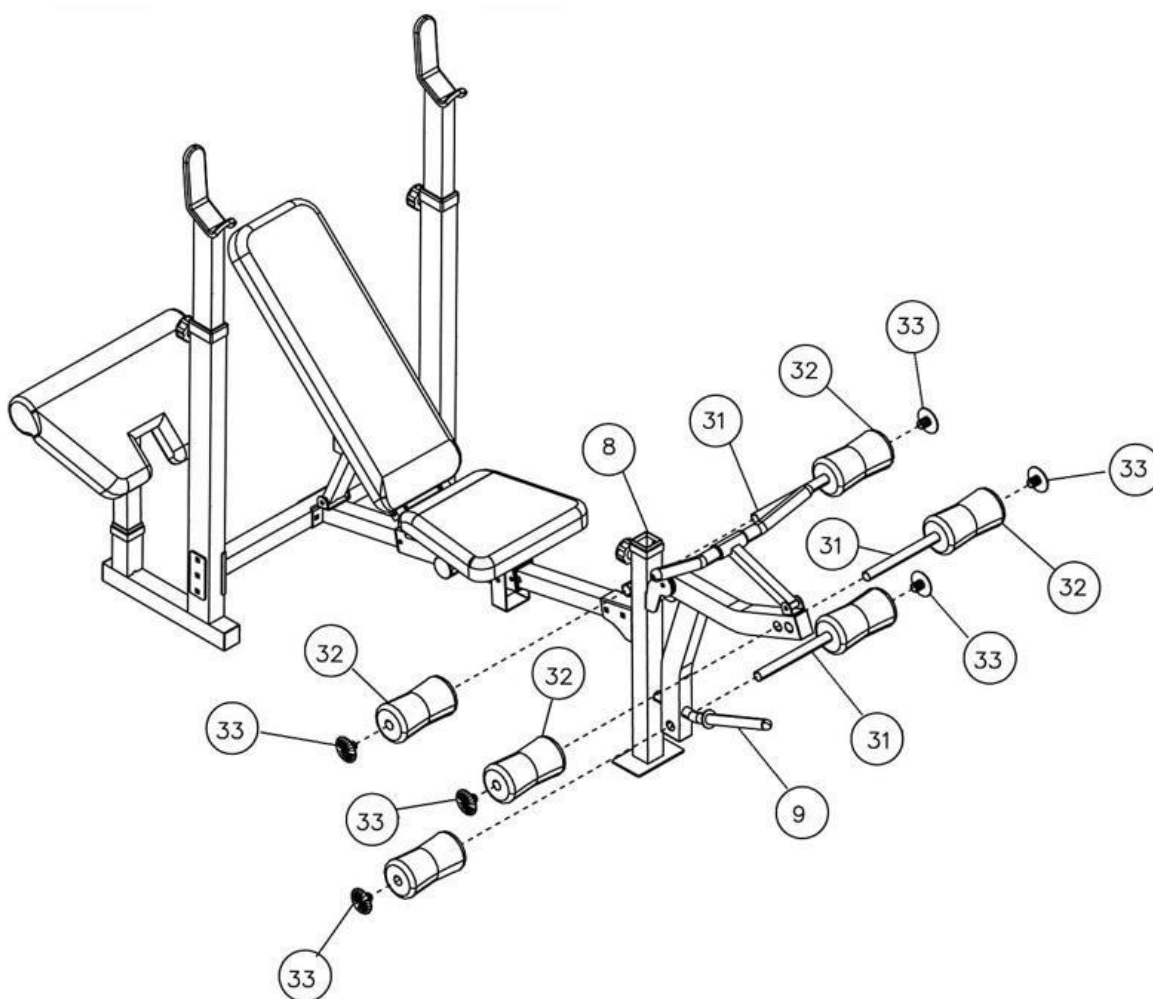
A bicepsz edzéséhez csúsztassa a keretet a lábfelrugó keretébe, és rögzítse a kézi csavarral. Ha a lábát akarja erősíteni, helyezze a bicepsz keretet a jobb oszlopba.



5. LÉPÉS

Csúsztassa a habszivacs görgőket (31) a keretekbe (8) és (9).

Csatlakoztassa a habszivacs görgőket (32), majd rögzítse a végzárókat (33) a rudakhoz.



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

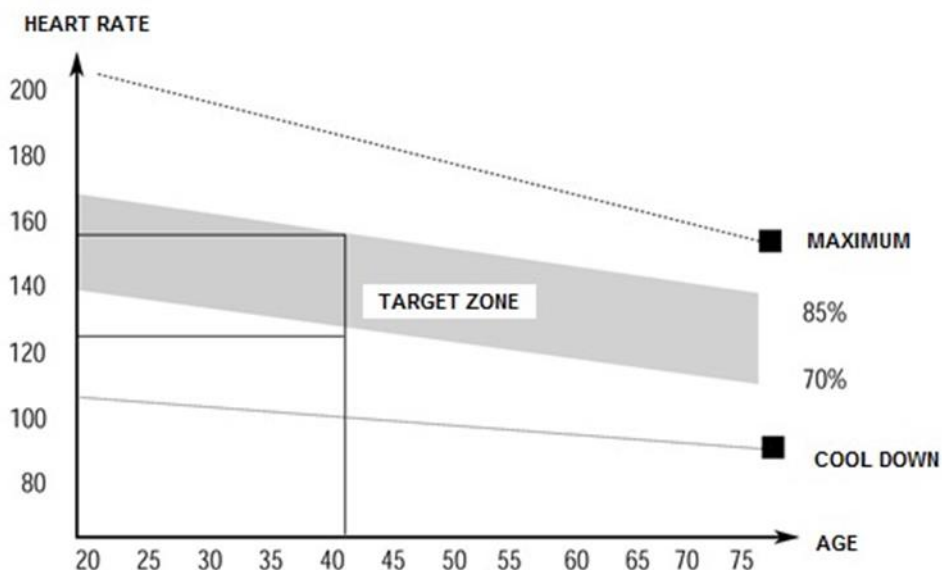
BEMELEGÍTÉS

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.

FOGYÁS

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 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 a kijelölt újrahasznosítási helyre.

