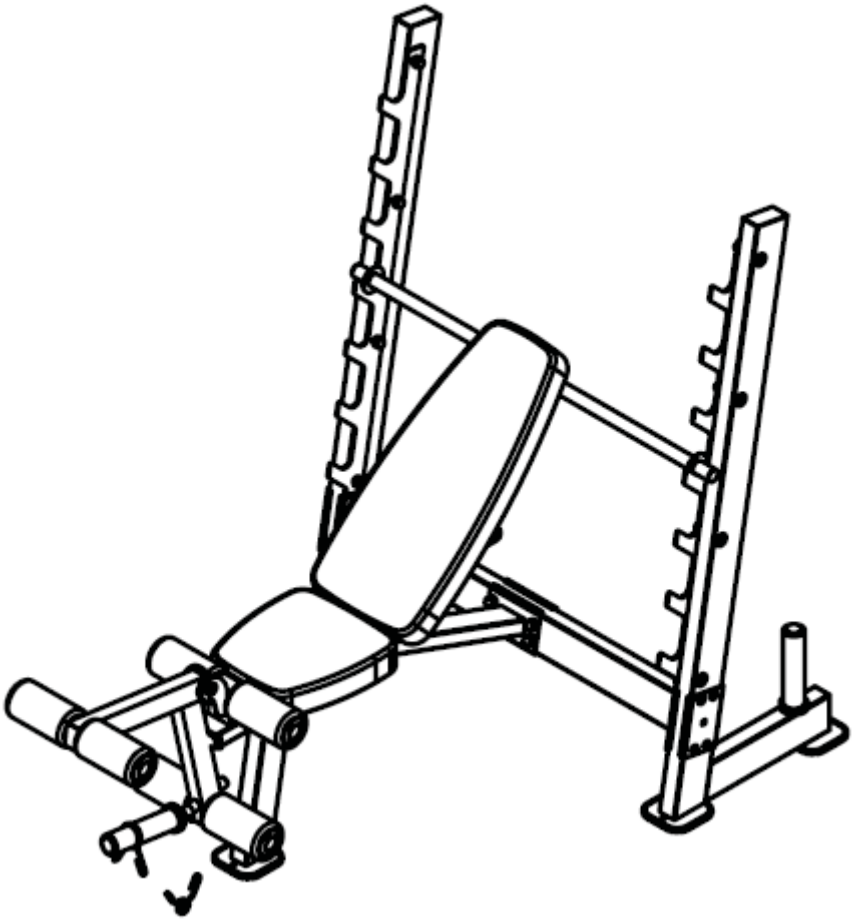
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 20956 Fekpad súlyzókkal inSPORTline Hero B130



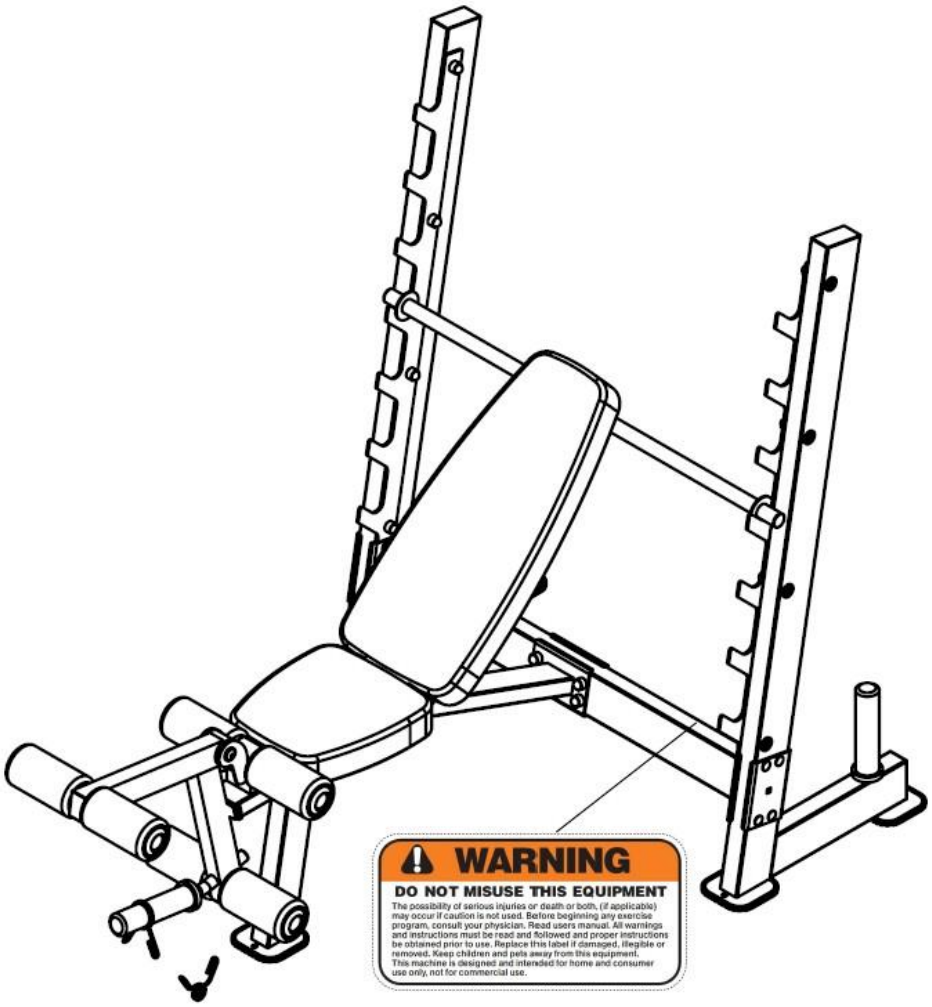
TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ……3
FIGYELMEZTETŐ CIMKE……4
DŐLÉSSZÖG BEÁLLÍTÁS……5
SZERKEZETI RAJZ……6
ALKATRÉSZ LISTA……7
ÖSSZESZERELÉS……..11
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ……..16
KÖRNYEZETVÉDELEM……17

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 alkatrészektől. 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 (user + weights)
- **Súlyzórúd maximális terhelhetősége:** 136 kg
- **A lábfelrugó maximális terhelhetősége**: 36 kg

FIGYELMEZTETŐ CIMKE

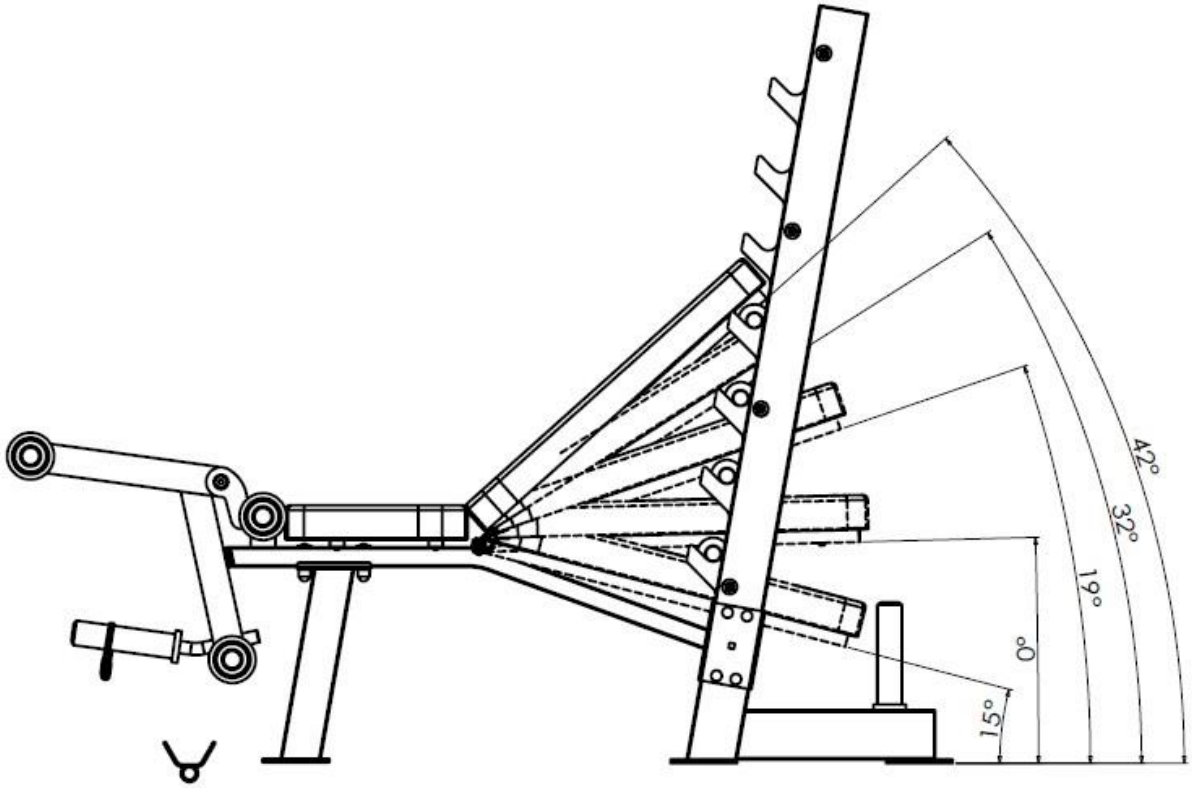


WARNING

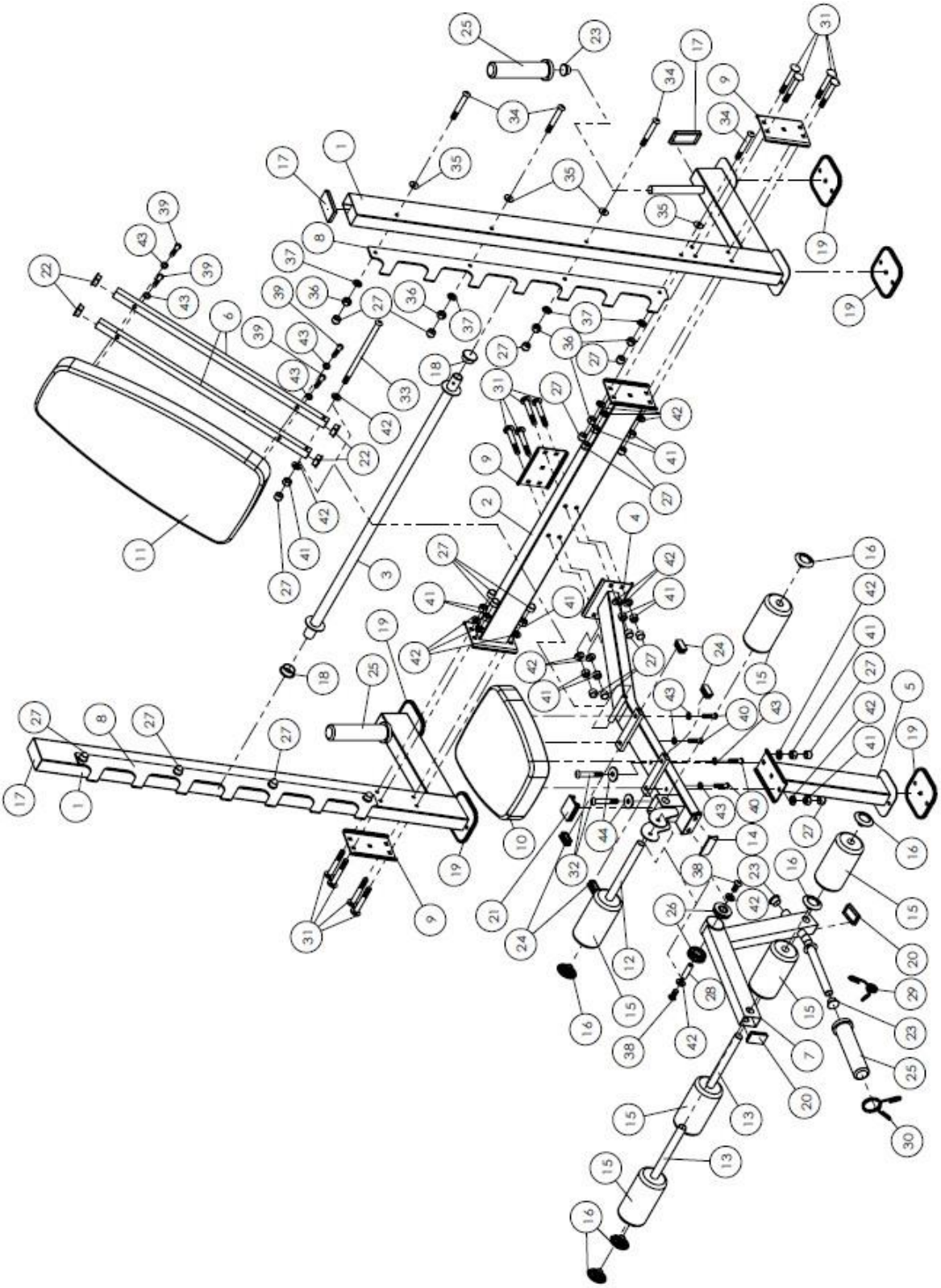
Súlyos sérülés vagy halál kockázata is fennáll ha nem tartja be az óvintézkedéseket.
Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Olvassa el a használati útmutatót. Használat előtt olvassa el az összes figyelmeztetést és utasítást.
Cserélje ki a cimkét, ha megsérült, olvashatatlan vagy le lett szedve.
Tartsa távol a gyerekeket és háziállatokat a géptől.
A gép kizárólag otthoni használatra lett tervezve, kereskedelmi célra nem használható.

DŐLÉSSZÖG BEÁLLíTÁSA

Háttámla dőlésszögek, amelyek biztonságos használatot garantálnak.



SZERKEZETI RAJZ

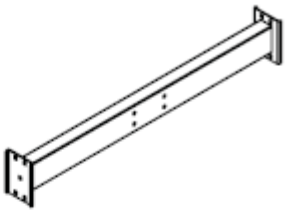


ALKATRÉSZ LISTA

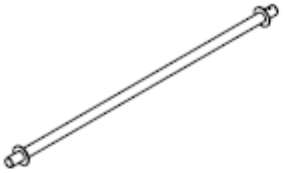
No.	név	méretek	db
1	Oszlopok		2
2	Csatlakozó keret		1
3	Háttámla beállító rúd		1
4	Üléskeret		1
5	Első oszlop		1
6	Háttámla támasz		2
7	Lábfelrugó		1
8	Súlyzórúd tartó		2
9	Tárcsa		3
10	Ülés		1
11	Háttámla		1
12	Hosszú habszivacs hengerrúd	16 ½”	1
13	Habszivacs hengerrúd	15 ¾”	2
14	Gumi végzáró		1
15	Szivacshenger		6
16	Habszivacs henger végzáró		6
17	Végzáró	2” x 4”	4
18	Végzáró	Ø 1 ¼”	2
19	Padló végzáró		5
20	Végzáró	1 5/8” x 2 3/8”	2
21	Végzáró	1 5/8” x 2 3/8”	1
22	Végzáró	1” x 1”	4
23	Végzáró	Ø 1”	4
24	Végzáró	5/8” x 1 1/8”	4
25	Biztonsági hüvely		3
26	Tengely persely		2
27	Végzáró	M10	23
28	Lábfelrúgó tengely		1
29	Biztonsági hüvely	Ø 1”	1
30	Biztonsági hüvely	Ø 2”	1
31	Csavar	M10 x 2 ¾”	12
32	Imbuszcsavar	M10 x 2 3/8”	2
33	Imbuszcsavar	M10 x 6 7/8”	1
34	Imbuszcsavar	M10 x 2 ¾”	8
35	Nagy alátét	Ø 1 1/8” x Ø 3/8”	8

36	Anya	M10	8
37	Alátét	Ø ¾”	8
38	Imbuszcsavar	M10 x ¾”	2
39	Imbuszcsavar	M8 x 1 ½”	4
40	Imbuszcsavar	M8 x 1 1/8”	4
41	Anya	M10	15
42	Alátét	Ø ¾”	18
43	Alátét	Ø 5/8”	8
44	Alátét	Ø 1 1/8” x Ø 3/8”	2

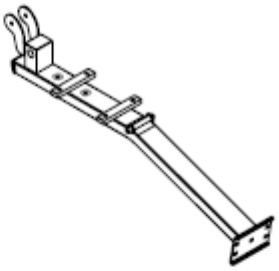
① ×2



② ×1



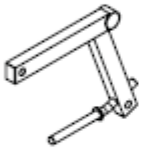
③ ×1



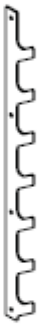
④ ×1

⑤ ×1

⑥ ×2

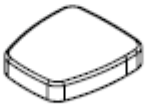


⑦ ×1



⑧ ×2

⑨ ×3



⑩ ×1

⑪ ×1

⑫ ×1

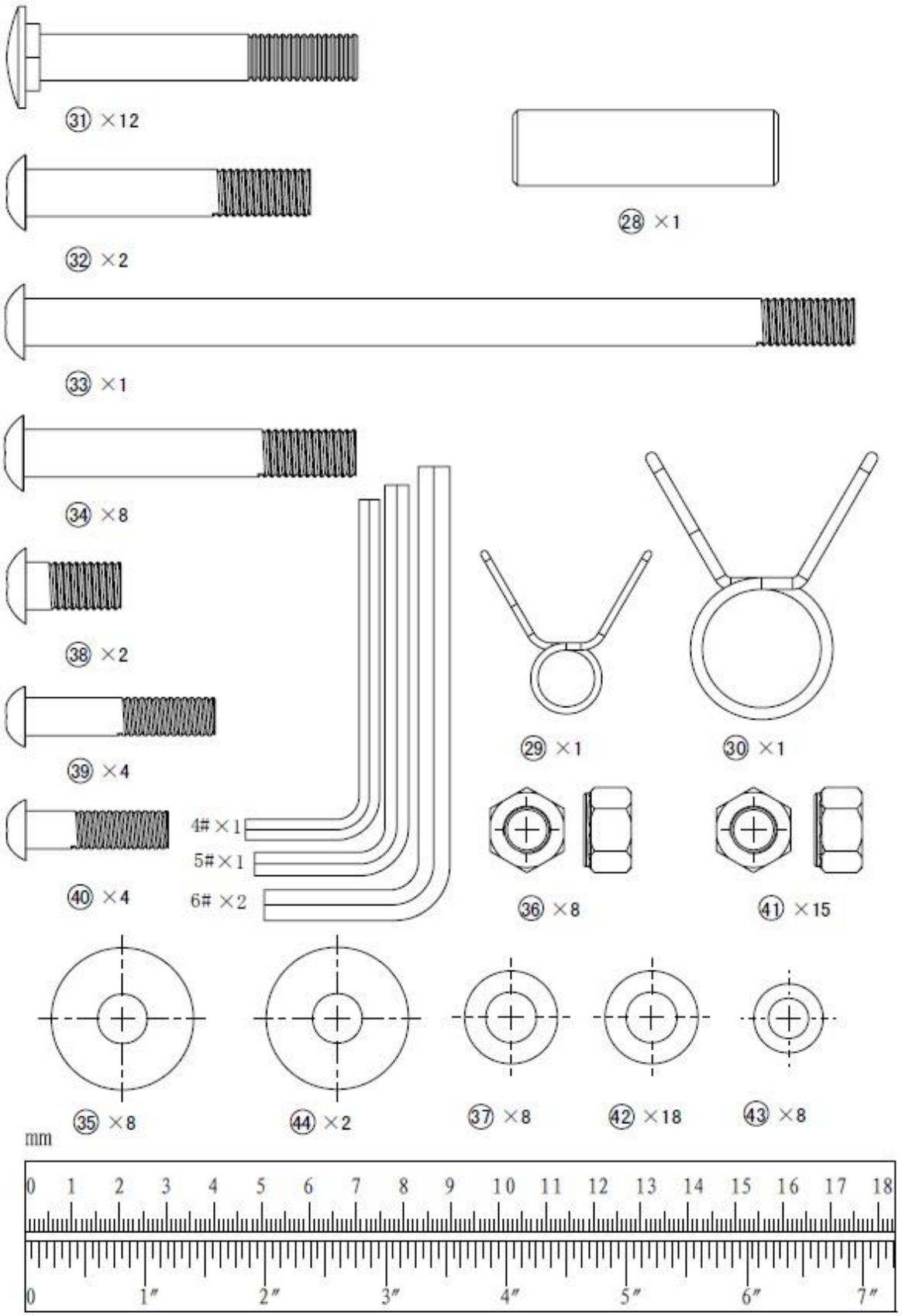
⑬ ×2

⑮ ×6

⑯ ×6

㉕ ×3

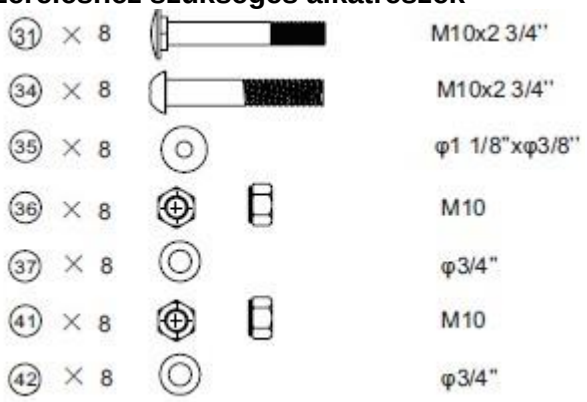
㉗ ×23


㉛ ×12
㉘ ×1
㉜ ×2
㉝ ×1
㉞ ×8
㊳ ×2
㊴ ×4
㊵ ×4
4# ×1
5# ×1
6# ×2
㉙ ×1
㉚ ×1
㊱ ×8
㊶ ×15
㉟ ×8
㊹ ×2
㊲ ×8
㊷ ×18
㊸ ×8
mm
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
0 1″ 2″ 3″ 4″ 5″ 6″ 7″

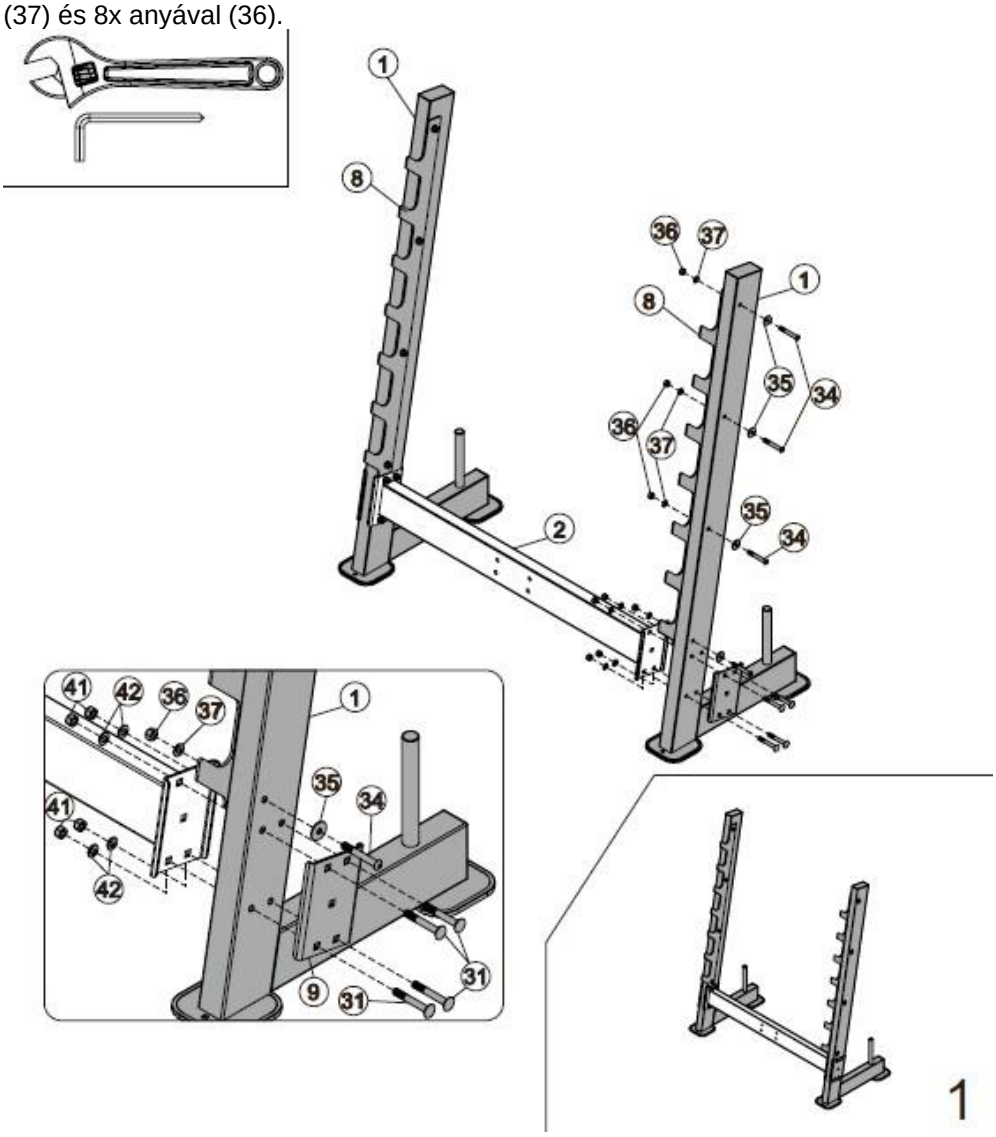
ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

Szereléshez szükséges alkatrészek

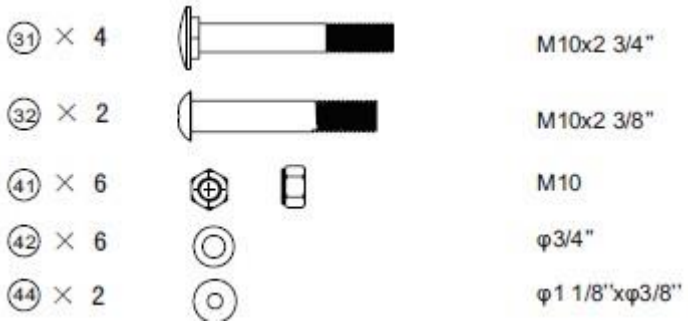


Csatlakoztassa az oszlopokat (1) a csatlakozókerettel (2), 8x csavarral (31), 2x lemezzel (9), 8x alátéttel (42) és 8x anyával (41).
Csatlakoztassa a súlyzórud tartót (8) az oszlopokhoz (1) 8x csavarral (34), 8x alátéttel (35), 8x alátéttel (37) és 8x anyával (36).

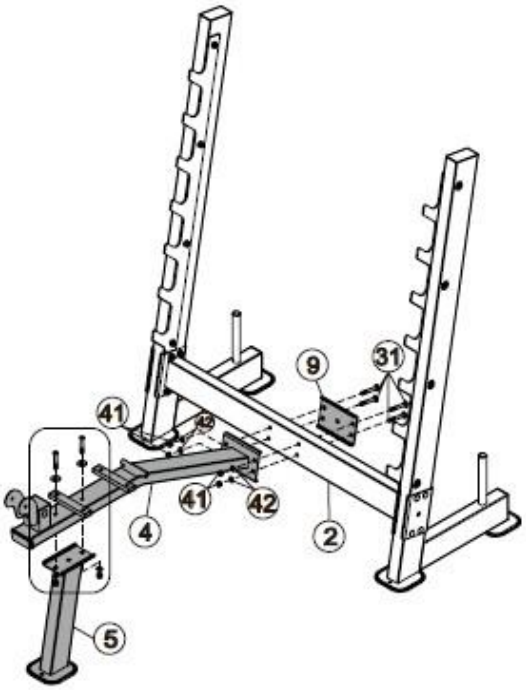


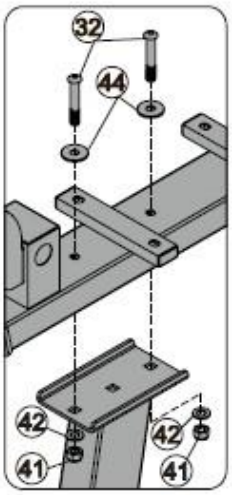
2. LÉPÉS

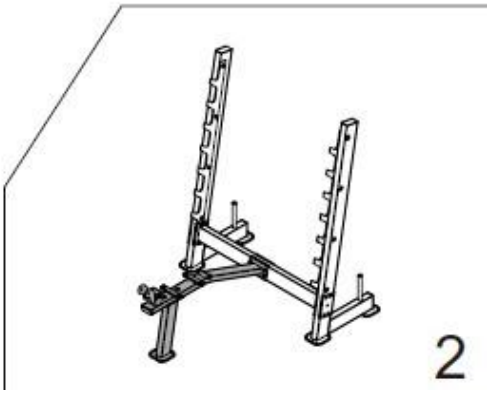
Szereléshez szükséges alkatrészek



Csatlakoztassa az ülőkeretet (4) az első oszlophoz (5) 2x csavarral (32), 2x alátéttel (44), 2x alátéttel (42) és 2x anyával (41).
Rögzítse az ülőkeretet (4) a csatlakozókerethez (2) a lemez (9), 4x csavar (31), 4x alátét (42) és 4x anya (41) segítségével.

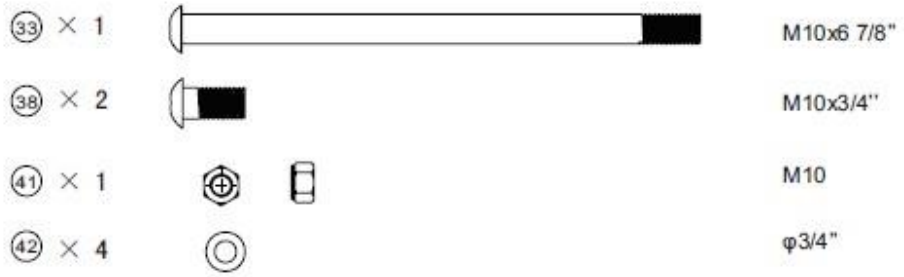




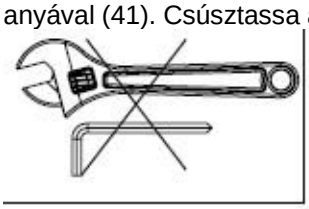


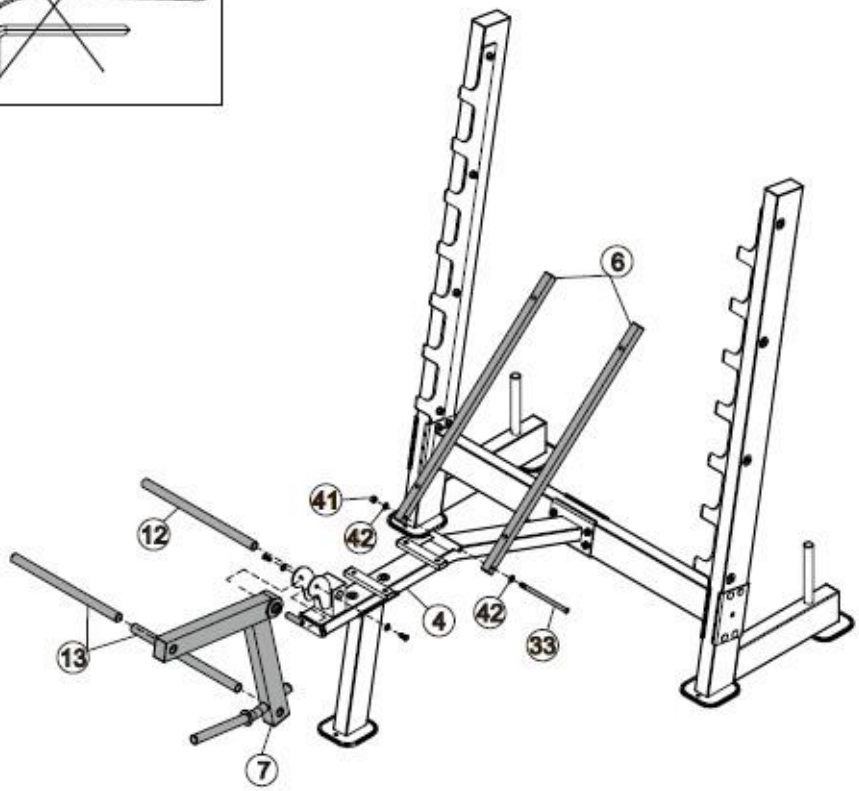
3. LÉPÉS

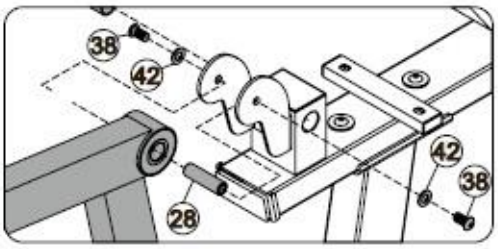
Szereléshez szükséges alkatrészek

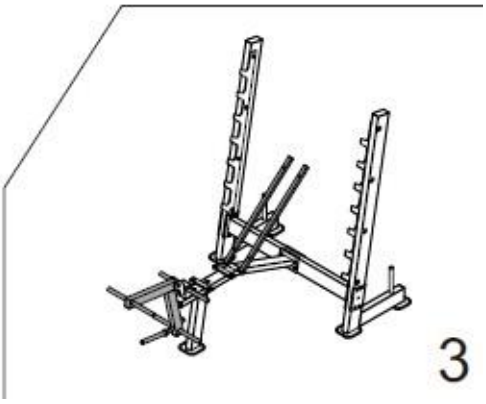


Tengely (28), 2x csavar (38) és 2x alátét (42) segítségével rögzítse a lábfelrúgó keretet (7) az ülésvázhoz (4).
Csatlakoztassa a háttámla támasztékát (6) az ülőkerethez (4) a csavarral (33), 2x alátéttel (42) és az anyával (41). Csúsztassa a habszivacs görgőket (12 és 13) az ábra szerint.



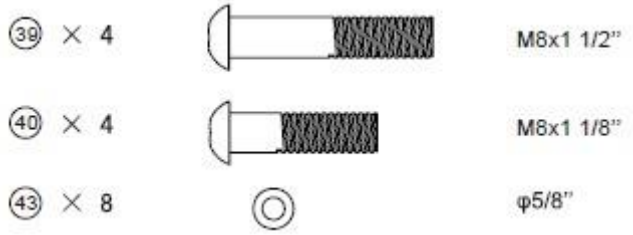




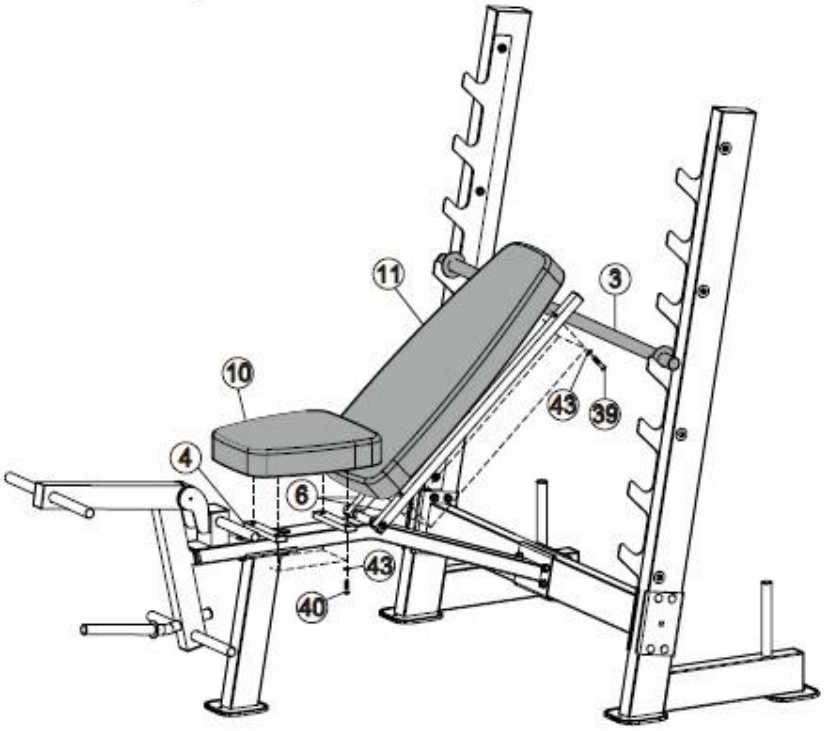


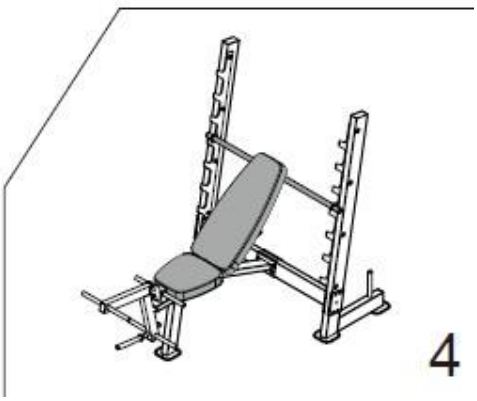
4. LÉPÉS

Szereléshez szükséges alkatrészek



Helyezze a háttámla beállító rudat (3) a rúdtartóra (8).
Csatlakoztassa a háttámlát (11) a háttámla keretéhez (6) 4x csavarral (39) és 4x alátéttel (43).
Rögzítse az ülést (10) az üléskerethez (4) 4x csavarral (40) és 4x alátéttel (43).



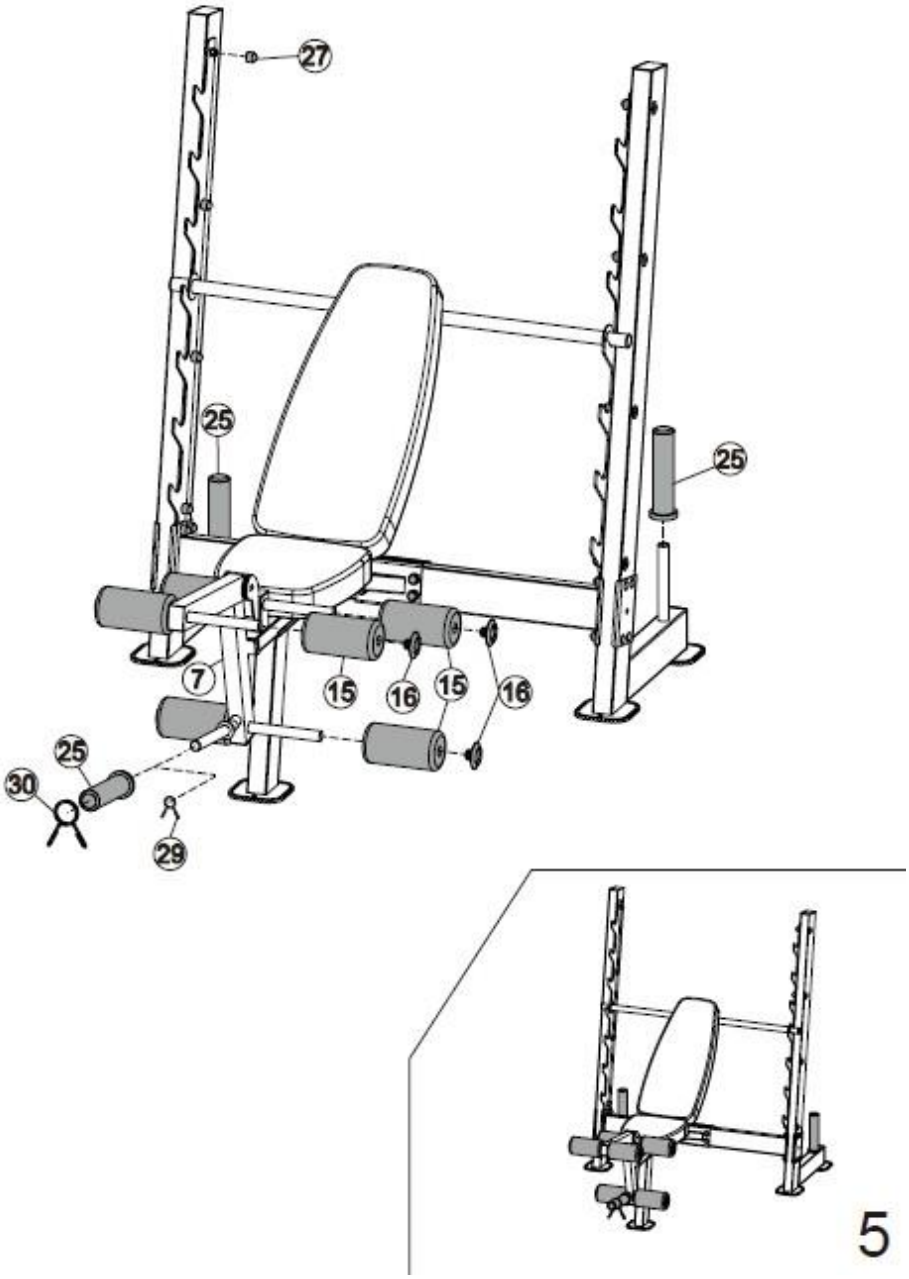


5. LÉPÉS

Szereléshez szükséges alkatrészek

(27) × 23 M10

Csatlakoztassa a végzárókat (27) az összes anyához. Helyezze be a biztonsági hüvelyeket (25) az ábra szerint.
Csatlakoztassa a habszivacs görgőket (15), majd a zárósapkákat (16) a habszivacs görgőkhöz.
Csatlakoztassa a biztonsági hüvelyeket (29 és 30) a súly csapszeghez.



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

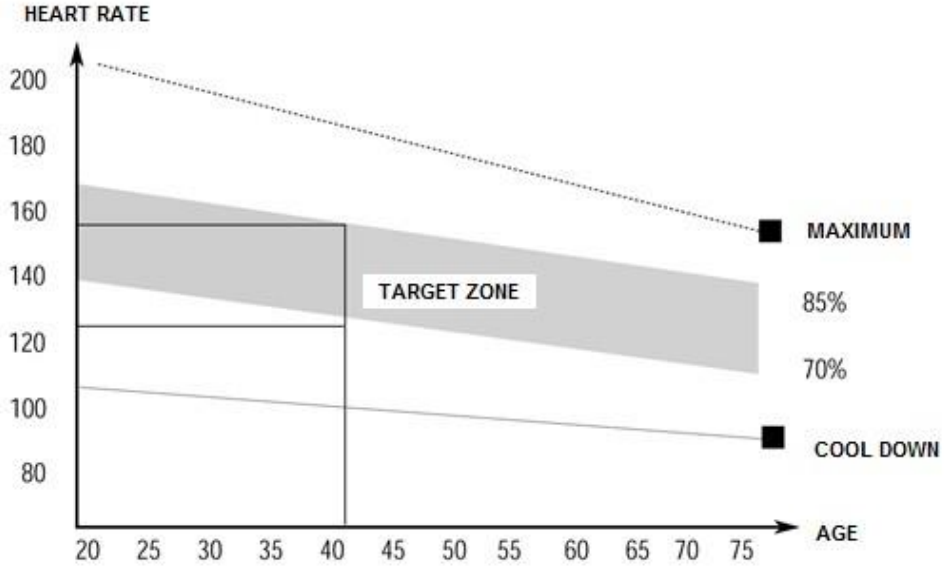
1. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

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, cask lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.
A fitnesz 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 tisztítószerekkel. 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.