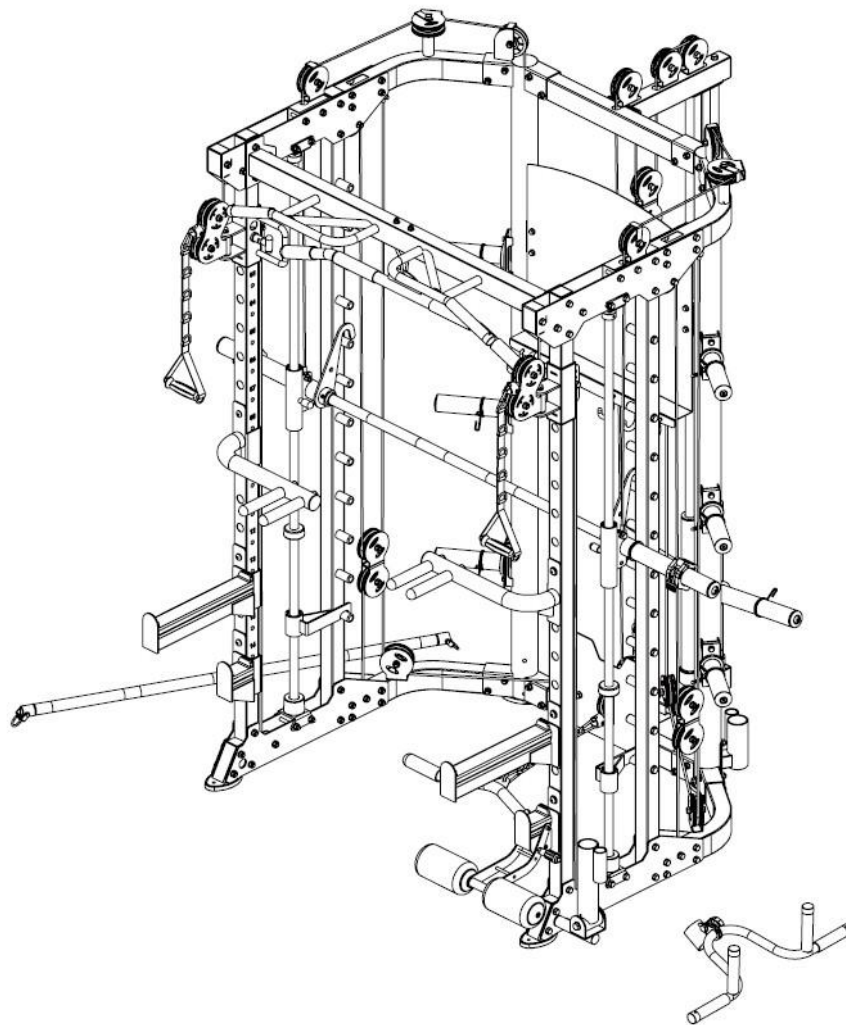




## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

### IN 21393 Erőkeret inSPORTline Cable Column CC410



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	7
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	24
KARBANTARTÁS.....	25
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	25

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szükségelenne rá. Kétség esetén forduljon szakszervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze az összes alkatrész teljességét és integritását. Csak eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan termékmódosításokat.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e összeszerelve és stabil. A készüléknek megfelelően kell működnie, hogy elkerülje a felhasználó sérülését. Ha a készülék nem működik megfelelően, sérülés vagy kopás jeleit mutatja, azonnal hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Konzultáljon orvosával, mielőtt edzeni kezdene.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Mindig végezzen bemelegítő edzést az edzésprogram megkezdése előtt.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- Helyezze a készüléket egy sima, tiszta, száraz felületre. Tartson biztonságos távolságot egy másik tárgy 0,6 m-es távolságától.
- Ne használja a szabadban.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Minden gyakorlat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva. Ne használja a terméket, ha sérült.
- Eddzen ésszerűen és körültekintően, ne vigye túlzásba az edzést. Ügyeljen a mozgására edzés közben, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét.
- Eddzen megfelelően és ésszerűen. A nagy terhelések egészségügyi komplikációkhoz vezethetnek.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó részekről. Vegyen fel megfelelő sportruhát, beleértve a sportcipőt is.
- Vigyázzon egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanez hasznos hosszabb edzésszünet után is. Idővel intenzívebb tempót választhat.
- A helytelen edzés vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérüléseket vagy a berendezés károsodását okozhatja. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakszervizhez vagy kereskedőhöz.
- Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
- Ügyeljen a teste jelzéseire. Bármilyen rosszullet esetén azonnal hagyja abba a testmozgást és forduljon orvosához.
- **Kategória:** H otthoni használatra
- **Súlyzó terhelhetősége:** 200 kg
- **Húzódzkodó terhelhetősége:** 200 kg

## ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	specifikáció	db
1	Csatlakozó váz		1
2	Függőleges keret - bal		1
3	Függőleges keret - jobb		1
4	Váz- bal		1
5	Váz - jobb		1
6	Felső csatlakozókeret		1
7	Felső váz - jobb		1
8	Felső váz - bal		1
9	Hatszögcsavar	M10*75	54
10	Anyá	M10	105
11	Alátét	Φ10	217
12	Húzódkodó rúd		1
13	Felső lemez		4
14	Jobb szíjtárcsa váz		1
15	Bal tárcsa keret		1
16	Felső váz		2
17	Jobb beállító váz		1
18	Bal beállító váz		1
19	Alsó keret		4
20	Jobb csúszka		1
21	Bal csúszka		1
22	Lábcső burkolat		2
23	Váz végzárók		2
24	Hatszögcsavar	M10*80	14
25	alsó alap		2
26	felső alap		2
27	Vezető rúd	Φ25*1850	2
28	Zárhüvely		2
29	Csúszó hüvely		2
30	Gumipárna horonnyal	Φ60*Φ26*45	2
31	Biztonsági kampó - jobb		1
32	Biztonsági kampó - bal		1
33	Hatszögcsavar	M10*90	8
34	Csavar	M8*10	4
35	Végzáró	Φ51*Φ 42.5*36.6L	2

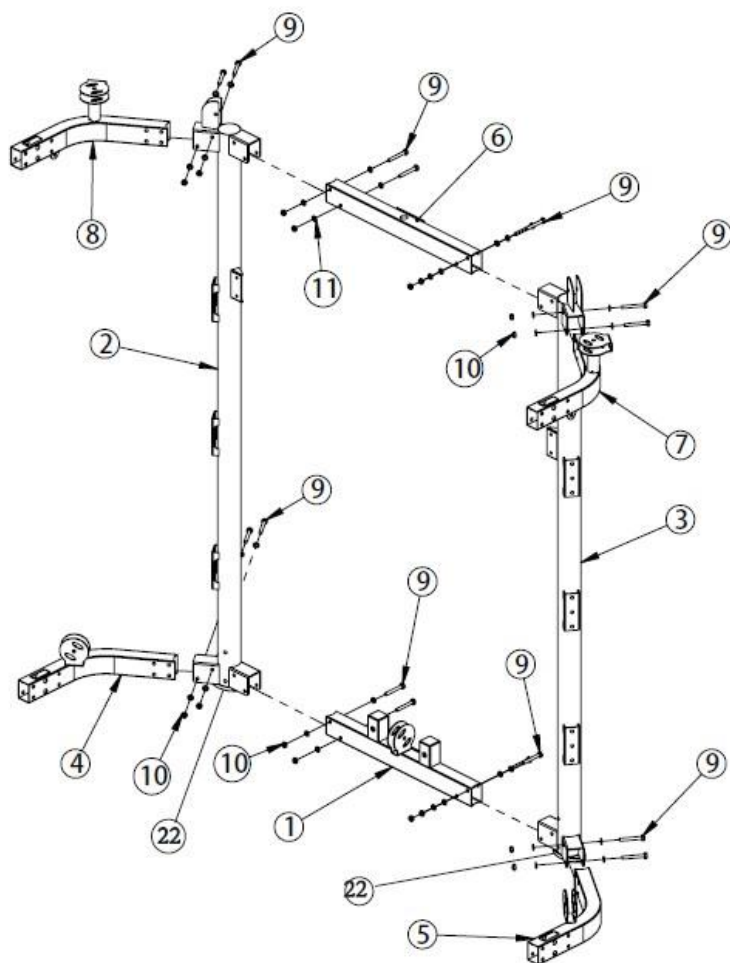
36	Gyűrű	Φ60*Φ48.5*27L	2
37	Súly tartó része	Φ50*310*T0.5	2
38	Gombfejű csavar	M12*40	2
39	Rugós alátét	Φ12	6
40	Anyá	Φ12	6
41	Súlyzó rúd		1
42	Súly tartó belső része	Φ48*298*2.5T	2
43	Gumi betét		2
44	Felső rövid csatlakozó keret		1
45	Alsó csatlakozó cső		1
46	Nagy csúszó hüvely		1
47	Üreges vezetőrúd		2
48	Gumi betét		2
49	Hatszögcsavar	M10*25	11
50	Hatszögcsavar	M10*95	3
51	Hatszögcsavar	M10*55	2
52	Hatszögcsavar	M12*30	4
53	Dupla tárcsás konzol		1
55	Hátsó súlyzó lemeztartó		2
56	Kábel	Φ5*2745 mm	2
57	Csiga	Φ95	25
58	Csiga lemez		6
59	Hatszögcsavar	M10*45	17
60	Hatszögcsavar	M10*50	4
61	Súly		2
62	Kábel	Φ5*4740 mm	1
63	Csiga keret		3
64	Rövid rúd		1
65	Lábtartó		1
66	Lánc 2 horoggal		1
67	Kábel	Φ5*4185 mm	2
68	Tárcsa távtartó hüvely	Φ20*10.5*L20.5	16
69	Csiga keret		1
70	Kábel	Φ5*1705 mm	1
71	Lánc horoggal		1
72	Kábel	Φ5*9715 mm	1
73	Csiga	Φ50	4
74	Plexi		1

75	Súlytárcsa tartó		6
76	Hatszögcsavar	M8*20	16
77	Alátét	Φ8	20
78	Anyá	M8	4
79	Core trainer		1
80	Hüvely	Φ33.2*Φ 29*Φ20*18	2
81	Súlyzó rúdtartó		1
82	Nagy alátét	Φ25*10*2.0	1
83	Tolódzkodó rúd bal		1
84	Tolódzkodó rúd jobb		1
85	Súlyzó rúdtartó jobb		1
86	Súlyzó rúdtartó bal		1
87	Súlyzó rúdtartó rövid bal		1
88	Súlyzó rúdtartó rövid jobb		1
89	Súlyzó bilincsgallér		2
90	Hosszú rúd		1
91	Rúd		1
92	Kézi szíj		2
93	Húzódzkodó emelő készülék		1
94	T alakú csapszeg	Φ10*100	1
95	Lábfelrugó cső		1
96	Alátét	Φ45*25.5*5	4

# ÖSSZESZERELÉS

## 1.LÉPÉS

Minden csavar és anya legyen csatlakoztatva mielőtt meghúzná őket. Ne húzza meg túlzottan.

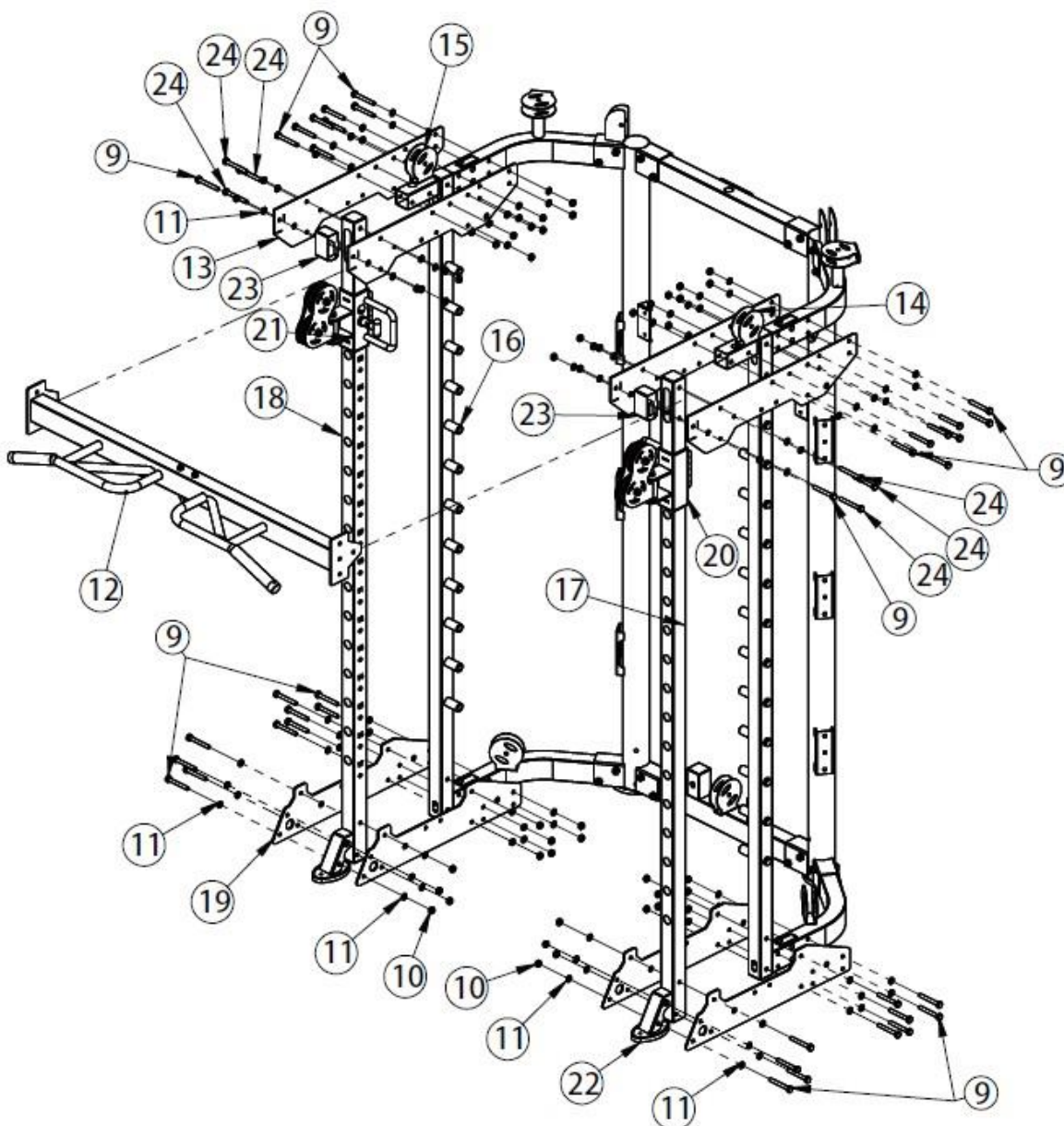


No.	név	specifikáció	db
1	Csatlakozó keret		1
2	Függőleges keret - bal		1
3	Függőleges keret - jobb		1
4	Váz - bal		1
5	Váz - jobb		1
6	Felső csatlakozókeret		1
7	Felső váz- jobb		1
8	Felső váz - bal		1
9	Hatszögcsavar	M10*75	16
10	Anya	M10	16
11	Alátét	Φ10	32
22	Lábcső burkolat		2

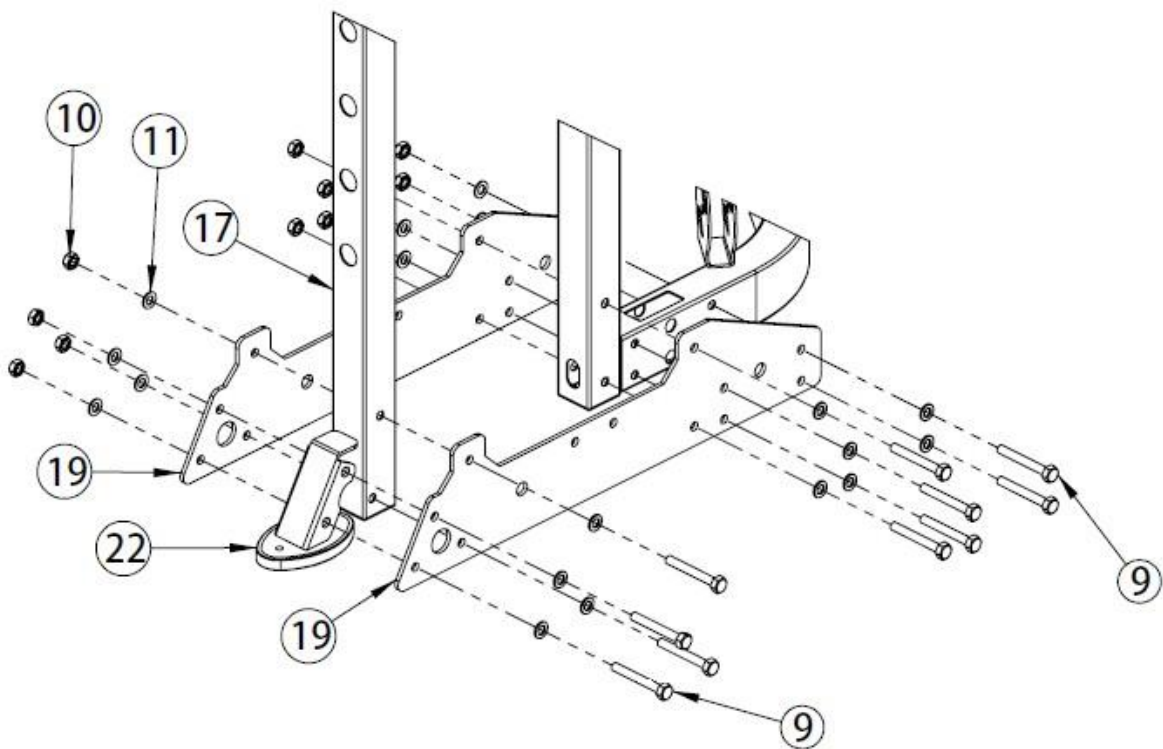
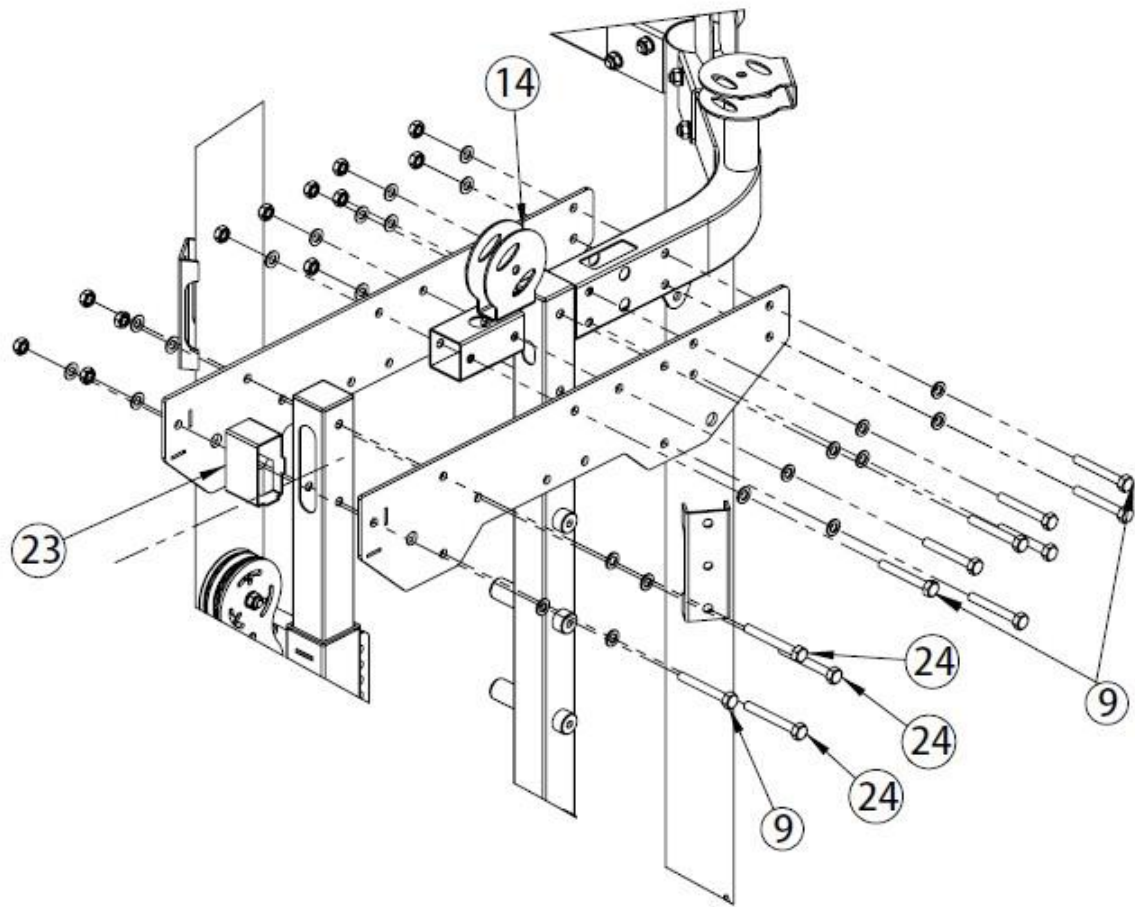
1. Csatlakoztassa a bal oldali (4) vázát a bal (2) függőleges kerethez csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).
2. Csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10) rögzítse a jobb oldali vázát a jobb (3) függőleges kerethez.
3. Csatlakoztassa az összekötő keretet (1) a vázákhoz (4 és 5) csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).
4. Rögzítse a felső csatlakozókeretet (6) a keretekhez (2 és 3) csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).
5. Rögzítse a bal felső vázát - bal (8) a bal kerethez (2) csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10).
6. Csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10) rögzítse a felső vázát - bal (9) a jobb keretre (3).

## 2. LÉPÉS

Csatlakoztasson minden csavart és anyát mielőtt szorosan meghúzná őket.



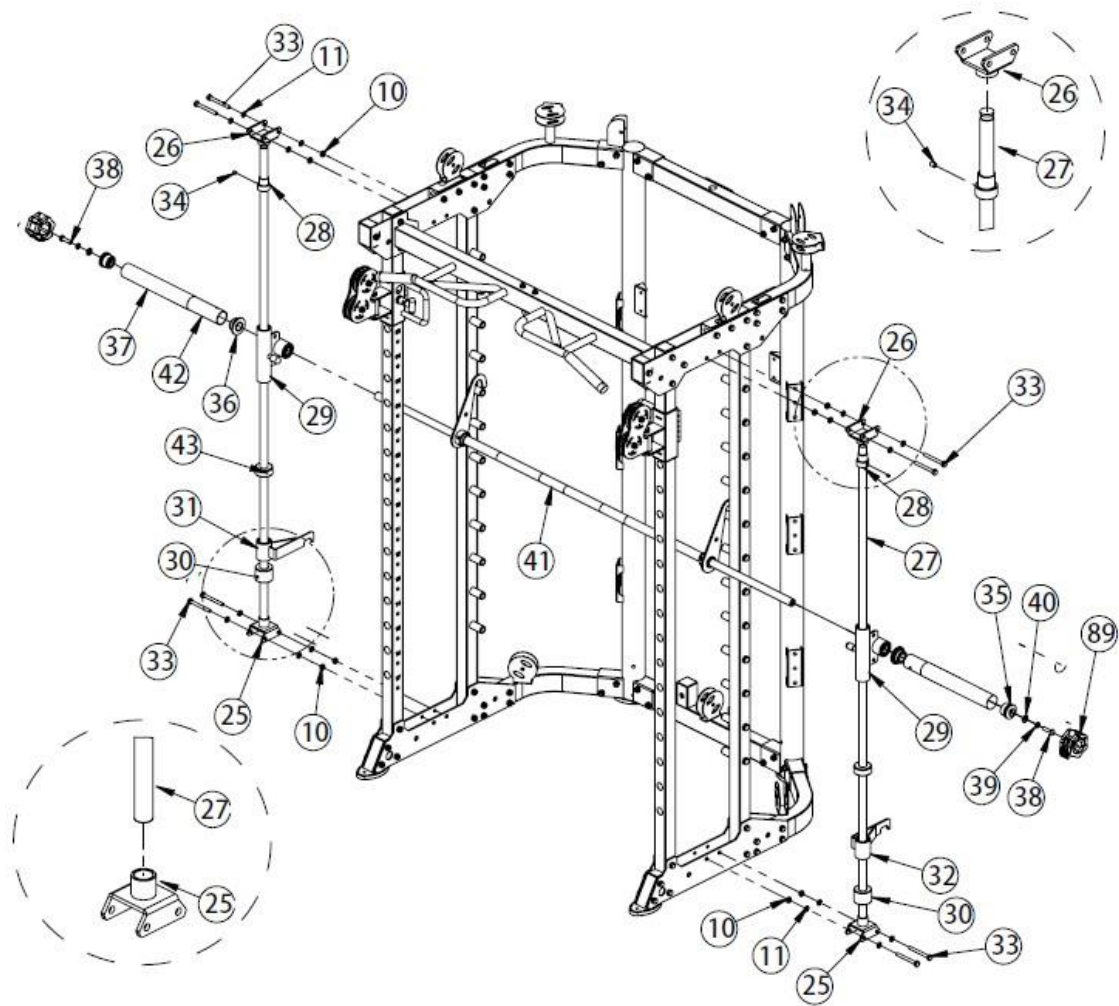




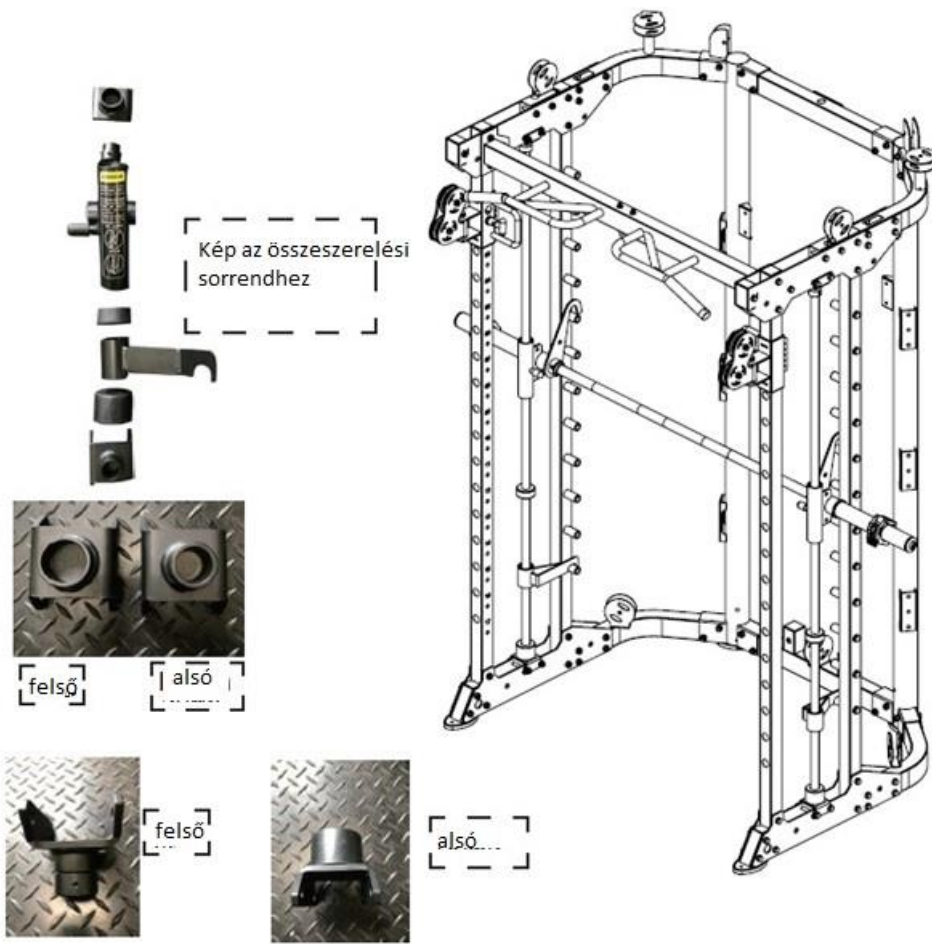
No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
9	Hatszögcsavar	M10*75	38	17	Jobb beállító keret		1
10	Anyá	M10	44	18	Bal beállító keret		1
11	Alátét	Φ10	88	19	Alsó keret		4
12	Húzódzkodó rúd		1	20	Jobb csúszka		1
13	Felső lemez		4	21	Bal csúszka		1
14	Jobb szíjtárcsa váz		1	22	Lábcső burkolat		2
15	Tárcsa vázcső bal		1	23	Keret végzárók		2
16	Felső keret		2	24	Hatszögcsavar	M10*80	6

1. Csatlakoztassa a bal csúszkát (21) a bal beállító kerethez (18).
2. Csatlakoztassa a jobb oldali csúszkát (20) a jobb beállító kerethez (17).
3. Csatlakoztassa a felső keretet (16) és az állító kereteket (17 és 18) az 1. lépésben összeszerelt szerkezethez csavarokkal (9), alátétekkel (11), anyákkal (10), felső lemezzel (13) és alsó keretekkel (19)
4. Csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10) rögzítse a jobb szíjtárcsa keretet (14) és a bal szíjtárcsa keretet (15) a felső lemezhez (13).
5. Csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10) rögzítse a keret zárókupakjait (23) a felső lemezhez (13).
6. Csavarokkal (9), alátétekkel (11) és anyákkal (10) rögzítse a lábcső burkolatát (22) az alsó kerethez (19).
7. Csavarokkal (24), alátétekkel (11) és anyákkal (10) rögzítse a húzódkodót (12) a felső lemezhez (13).

### 3. LÉPÉS

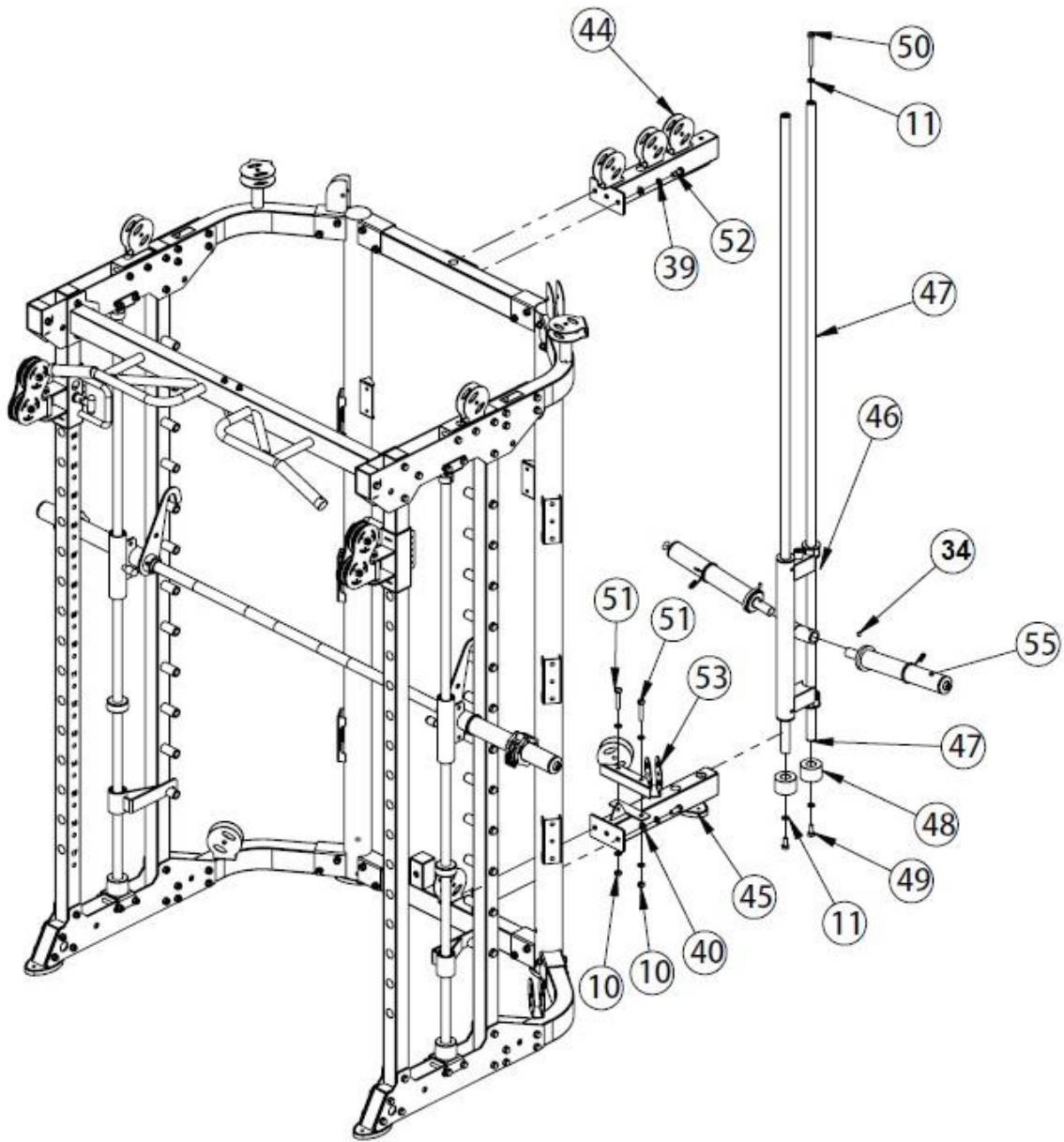


No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
10	Anya	M10	8	34	Dugaszolócsavar	M8*10	2
11	Alátét	Φ10	16	35	Végzáró	Φ51*Φ 42.5*36.6L	2
25	Alsó alap		2	36	Gyűrű	Φ60*Φ48.5*27L	2
26	Felső alap		2	37	Súly tartó része	Φ50*310*T0.5	2
27	Vezető rúd	Φ25*1850	2	38	Gombfejű csavar	M12*40	2
28	Zárhüvely		2	39	Rugós alátét	Φ12	2
29	Csúszó hüvely		2	40	Alátét	Φ12	2
30	Gumipárna horonnyal	Φ60*Φ26*45	2	41	Súlyzó rúd		1
31	Biztonsági kampó - jobb		1	42	Súly tartó belső része	Φ48*298*2.5T	2
32	Biztonsági kampó - bal		1	43	Gumi betét		2
33	Hatszögcsavar	M10*90	8	89	Súlyzó bilincsgallér		2



1. Rögzítse az alsó alapot (25) az alsó lemezhez csavarokkal (33), alátétekkel (11) és anyákkal (10).
2. Rögzítse a felső alapot (26) a felső lemezhez csavarokkal (33), alátétekkel (11) és anyákkal (10).
3. Csúsztassa a gumibetétet (30), a biztonsági kampót (32), a csúszó hüvelyt (29) a vezetőrúdra (27), majd rögzítse a vezetőrudat a hüvelyekre (28), és rögzítse a foglalat rögzítőcsavarjával (34).
4. Rögzítse a súlyrudat (41) a hüvelyhez (29), és rögzítse gyűrűvel (36), a súlytartó belső részével (42), a súly tartó részével (37), a zárósapkájával (35), a gombfej csavarjával (38), rugós alátét (39), alátétek (40) és bilincsek (89) segítségével.
5. Csúsztassa a gumibetétet (30), a biztonsági kampót (31), a csúszó hüvelyt (29) a vezetőrúdra (27), majd rögzítse a vezetőrudat a hüvelyekre (28), és rögzítse az aljzat rögzítőcsavarjával (34).

#### 4. LÉPÉS



No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
10	Anya	M10	2	48	Gumi betét		2
11	Alátét	Φ10	7	49	Hatszögcsavar	M10*25	2
39	Rugós alátét	Φ12	4	50	Hatszögcsavar	M10*95	1
40	Alátét	Φ12	4	51	Hatszögcsavar	M10*55	2
44	Felső rövid csatlakozó keret		1	52	Hatszögcsavar	M12*30	4
45	Alsó csatlakozócső		1	53	Dupla tárcsás konzol		1
46	Nagy csúszó hüvely		1	34	Dugaszolócsavar	M8*10	2
47	Üreges vezetőrúd		2	55	Hátsó súlyzó lemeztartó		2

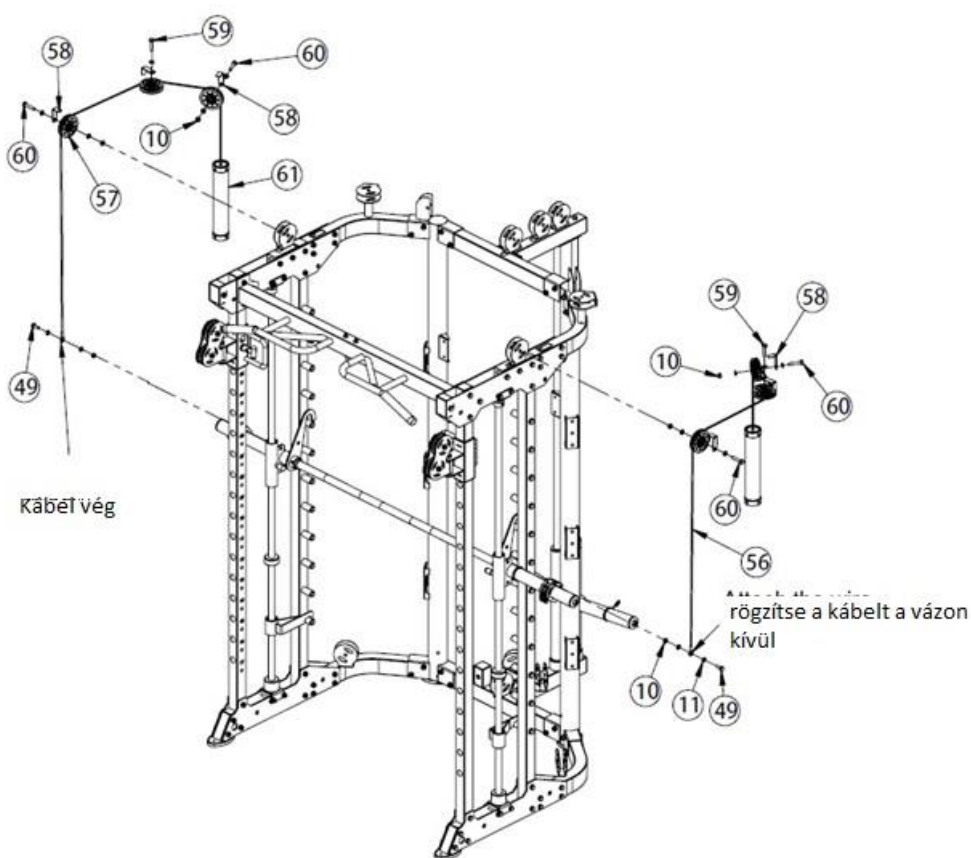
1. Rögzítse a felső rövid csatlakozó keretet (44) a fő kerethez a csavarokkal (52), alátétekkel (39) és anyákkal (40).
2. Csatlakoztassa az alsó csatlakozócsövet (45) a fő kerethez csavarokkal (52), alátétekkel (39) és anyákkal (40).
3. Csatlakoztassa a kettős tárcsát (53) a kerethez (45) csavarokkal (51), alátétlappal (11) és anyával (10).
4. Csúsztassa az üreges vezetőrudat (47) a nagy csúszó hüvelybe (46), a gumibetétkébe (48) és rögzítse csavarokkal (50), alátétekkel (11) és csavarokkal (49).
5. Csavarokkal (34) rögzítse a hátsó súlyzólemez-tartót (55) a hüvelyhez (46).

## 5. LÉPÉS

Húzza meg kézzel.

Ne húzza meg túl

feszesre.



No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
10	Anyá	M10	6	58	Csiga lemez		6
11	Alátét	Φ10	14	59	Hatszögcsavar	M10*45	2
49	Hatszögcsavar	M10*25	2	60	Hatszögcsavar	M10*50	4
56	Kábel	Φ5*2745 mm	2	61	Súly		2
57	Csiga	Φ95	6				

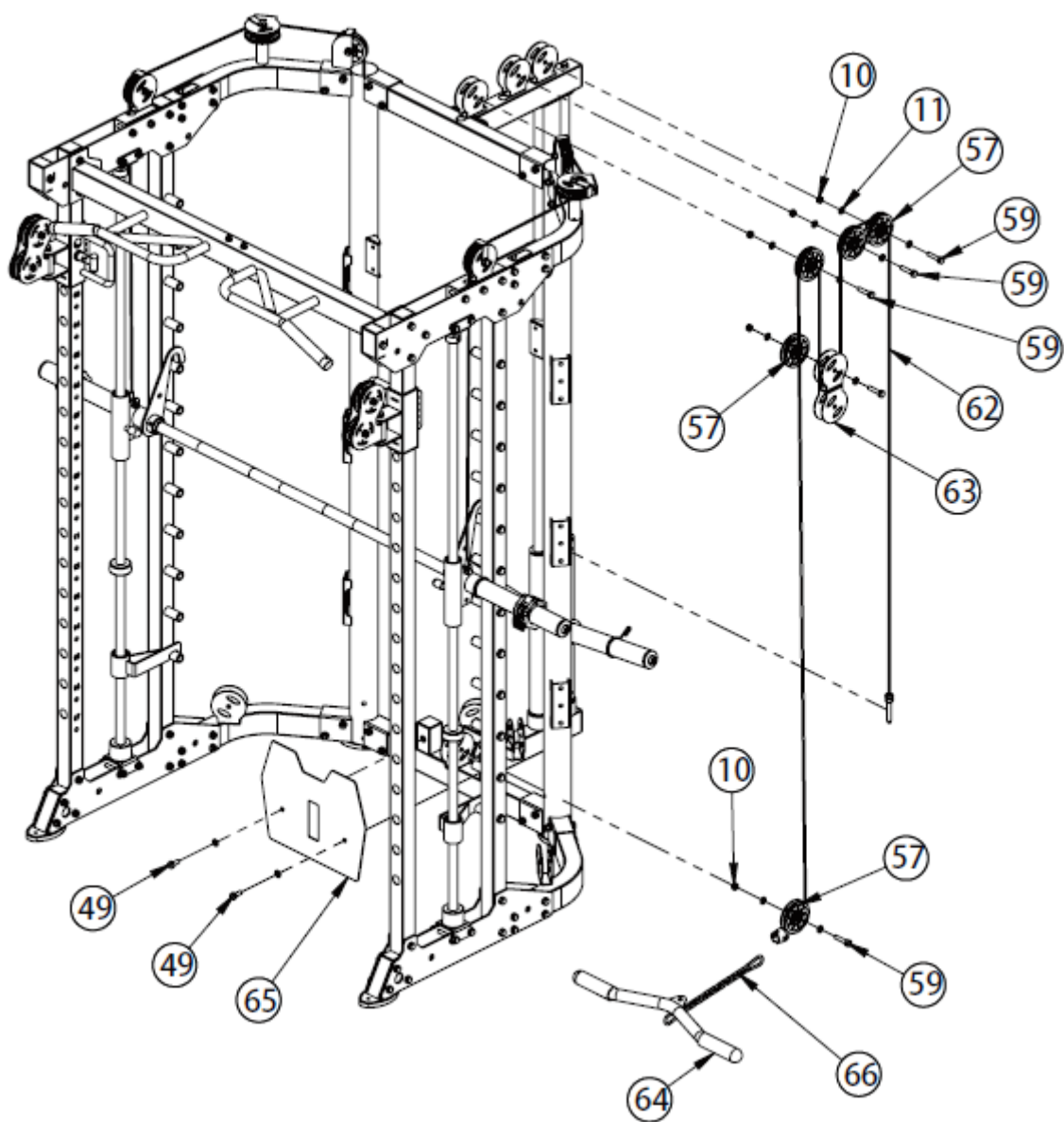
1. Rögzítse a súlyt (61) a kábelhez (56).

2. Csavarokkal (60), tárcsatartóval (58), alátéttel (11) és anyával (10) rögzítse a tárcsákat (57) a felső hajlított kerethez.

3. Csavarokkal (59), tárcsatartóval (58), alátéttel (11) és anyával (10) rögzítse a tárcsát (57) a felső hajlított kerethez.

4. Csatlakoztassa a kábelt (56) a kocsik külsejére csavarokkal (49), alátéttel (11) és anyával (10).

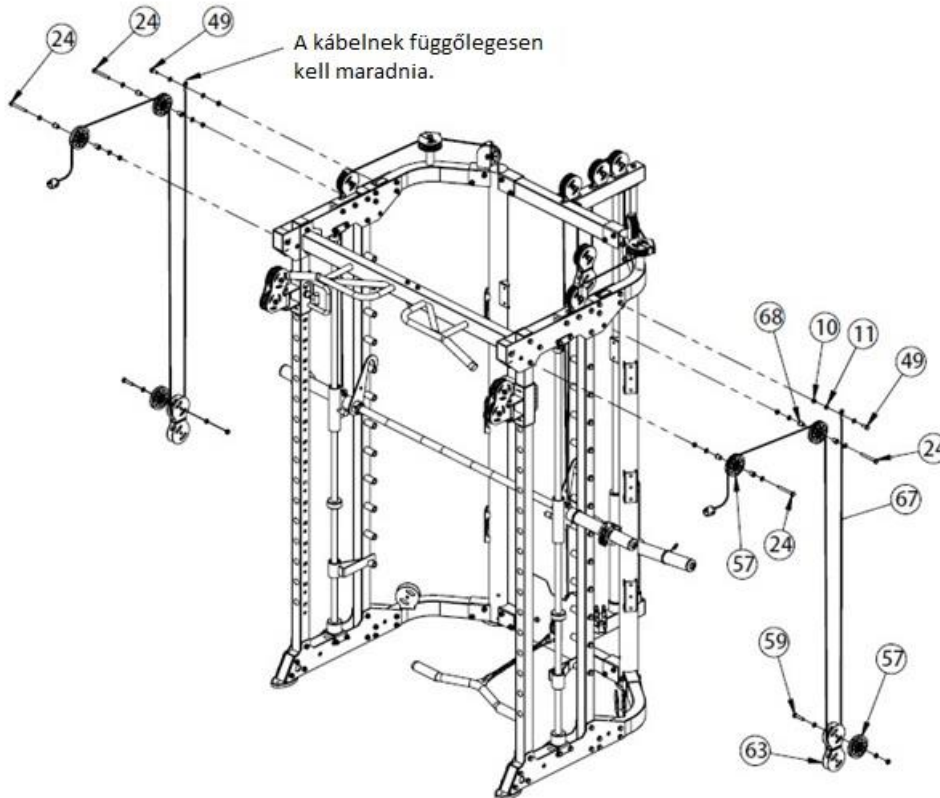
## 6. LÉPÉS



No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
10	Anya	M10	5	62	Kábel	$\Phi 5 \times 4740$ mm	1
11	Alátét	$\Phi 10$	12	63	Csiga keret		1
49	Hatszögcsavar	M10*25	2	64	Rövid rúd		1
57	Csiga	$\Phi 95$	5	65	Láblemez		1
59	Hatszögcsavar	M10*45	5	66	Lánc 2 horoggal		1

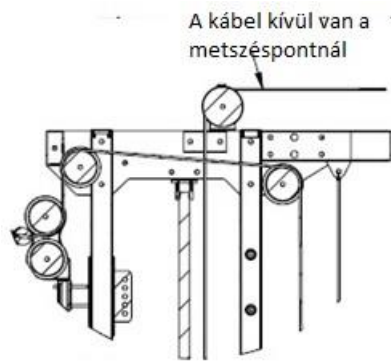
1. Csavarokkal (59), lemezzel (58), alátéttel (11) és anyával (10) rögzítse a tárcsákat (57) a főkerethez és a tárcsa keretéhez (63).
2. Vezesse a kábelt (62) az ábra szerint.
3. Csatlakoztassa a rövid fogantyút (64) a kábelhez a láncsal (66).
4. Csavarokkal (49), alátétekkel (11) és anyákkal (10) rögzítse a lábtartót (65) a főkerethez.

## 7. LÉPÉS

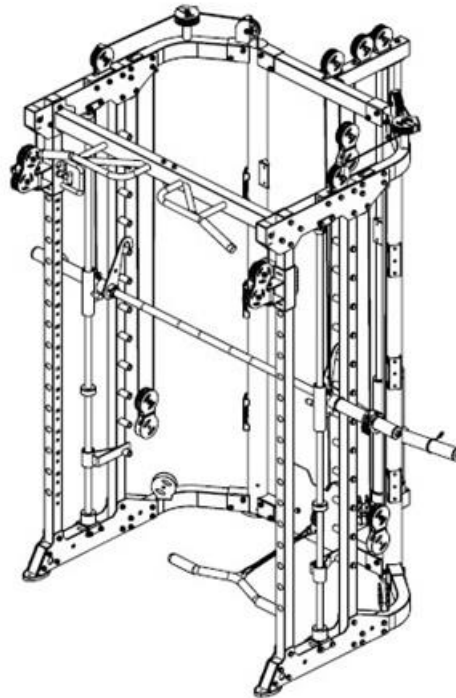


No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
10	Anyá	M10	8	59	Hatszögcsavar	M10*45	2
11	Alátét	Φ10	16	63	Csiga keret		2
24	Hatszögcsavar	M10*80	4	67	Kábel	Φ5*4185 mm	2
49	Hatszögcsavar	M10*25	2	68	Tárcsa távtartó hüvely	Φ20*10.5*L20.5	8
57	Csiga	Φ95	6				



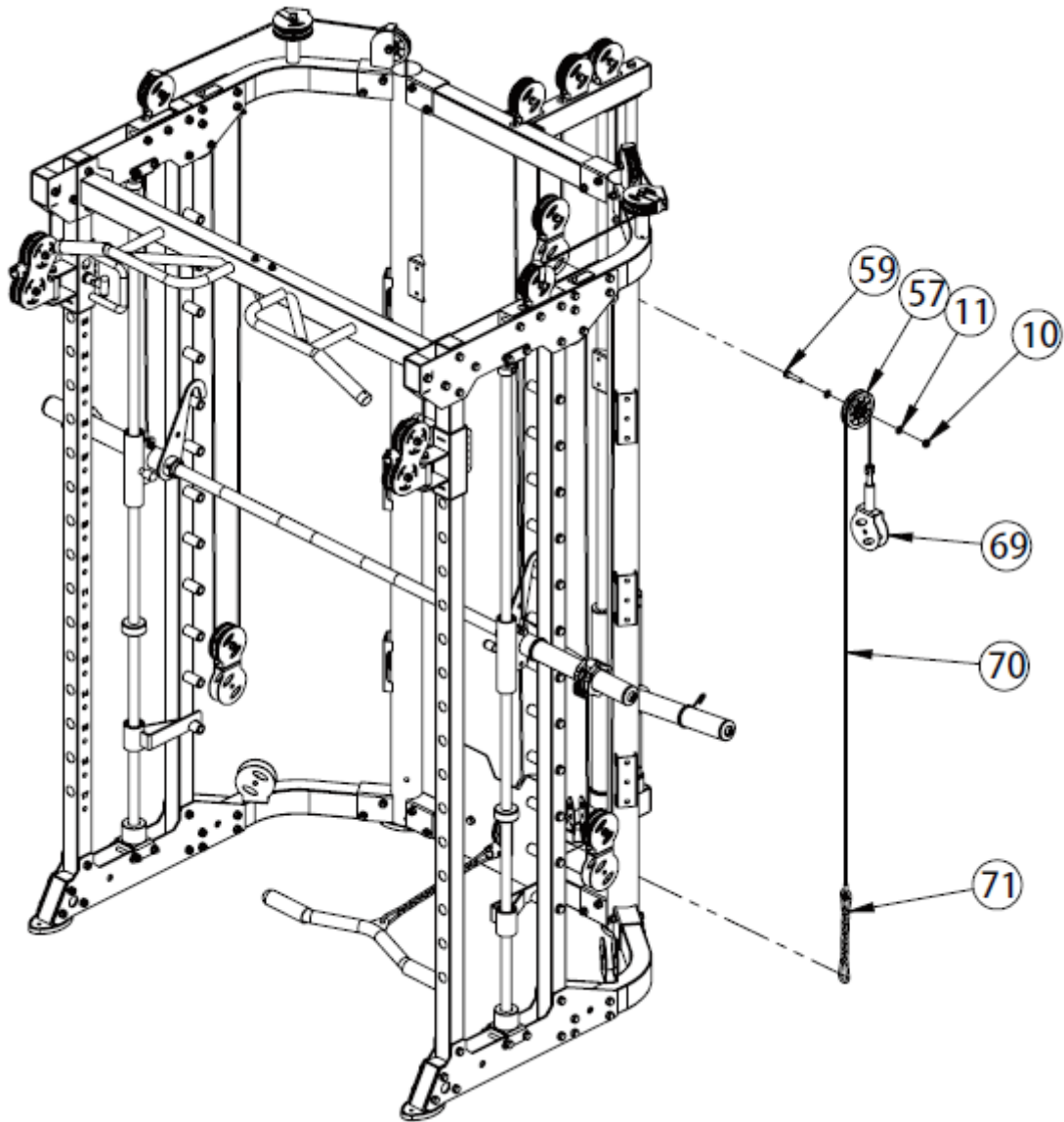


belső kábel sematikusan



1. Csavarokkal (24), alátétekkel (11), anyákkal (10) és perselyekkel (68) rögzítse a tárcsákat (57) a felső kerethez.
2. Csavarokkal (59), alátétekkel (11) és anyákkal (10) rögzítse a tárcsát (57) a szíjtárcsa keretéhez (63).
3. Rögzítse a kábeleket (67) csavarokkal (59), alátétekkel (11) és anyákkal (10). A kábelt függőlegesen kell rögzíteni.

## 8. LÉPÉS

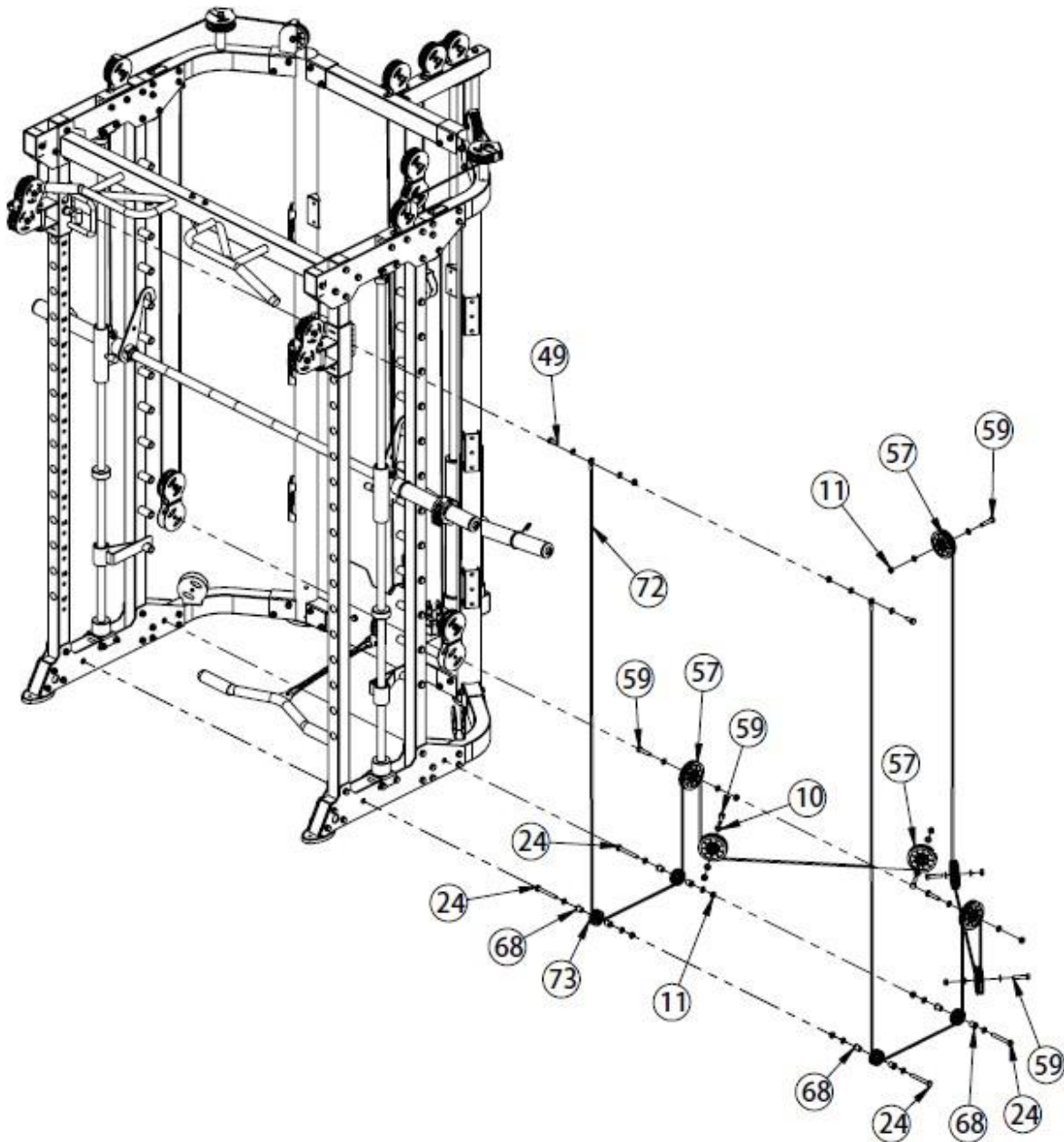


No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
10	Anyá	M10	1	69	Csiga keret		1
11	Alátét	Φ10	2	70	Kábel		1
57	Csiga	Φ95	1	71	Lánc horoggal		1
59	Hatszögcsavar	M10*45	1				

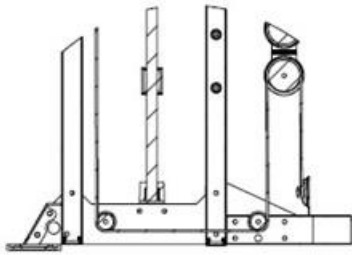
1. Csavarokkal (59), alátétekkel (11) és anyákkal (10) rögzítse a tárcsákat (57) a szíjtárcsa keretéhez (63).
2. Vezesse át a kábelt (70) a kereten (69) és rögzítse a főkerethez karabiner láncsal (71).

## 9. LÉPÉS

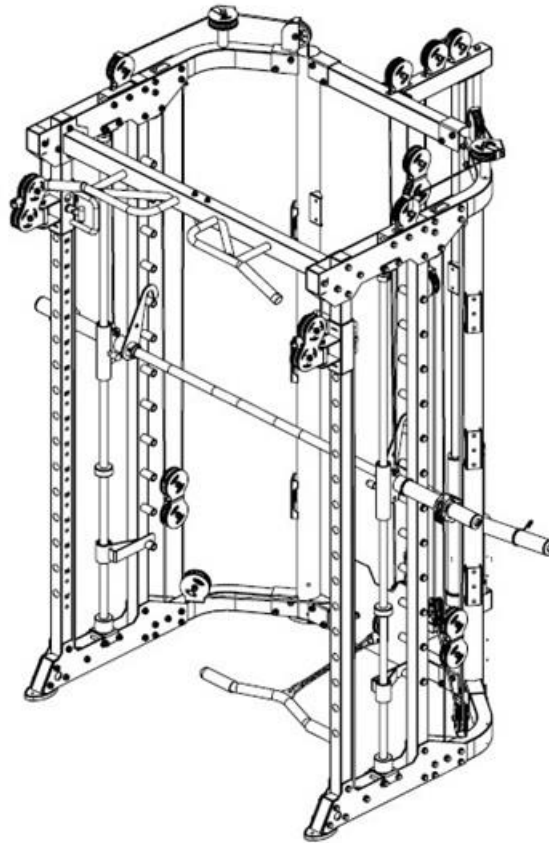
Húzza meg kézzel a csavarokat és anyákat.



No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
10	Anya	M10	13	59	Hatszögcsavar	M10*45	7
11	Alátét	Φ10	26	68	Tárcsa távtartó hüvely	Φ20*10.5*L20.5	8
24	Hatszögcsavar	M10*80	4	72	Kábel	Φ5*9715 mm	1
49	Hatszögcsavar	M10*25	2	73	Csiga	Φ50	4
57	Csiga	Φ95	7				



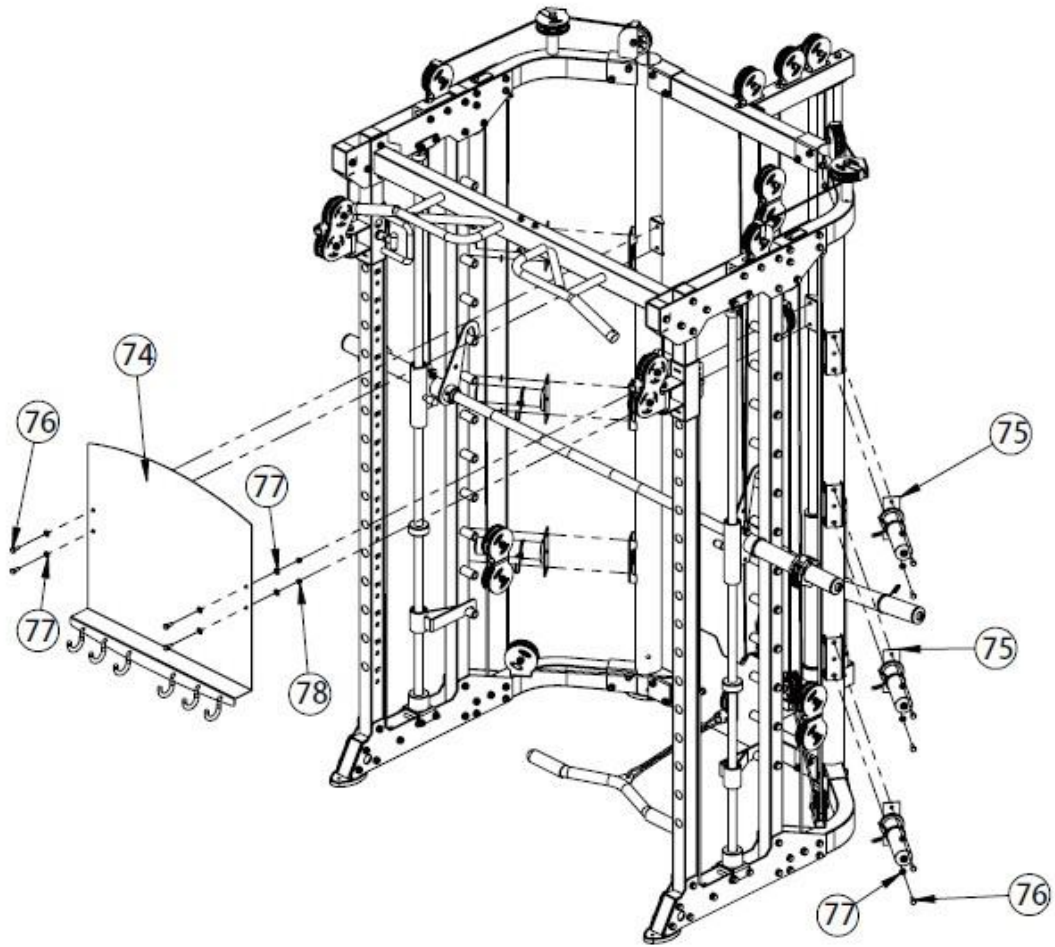
Belső kábel sematikus



1. Rögzítse a tárcsákat (57) a kerethez csavarokkal (59), alátétekkel (11) és anyákkal (10).
2. Rögzítse a tárcsákat (73) az alsó lemezhez csavarokkal (24), alátéttel (11), anyával (10) és perselyrel (68).
3. Vezesse a kábelt (72) az ábra szerint.

## 10. LÉPÉS

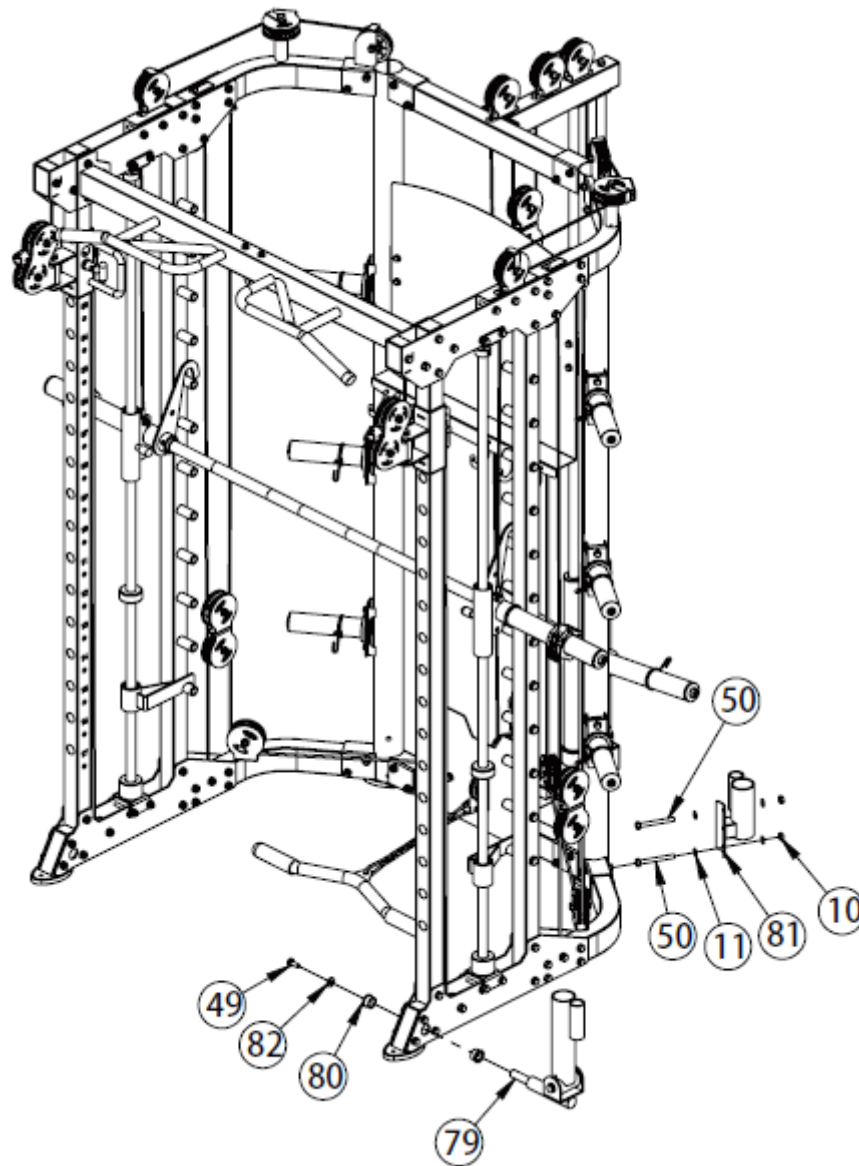
A meghúzás előtt csatlakoztasson minden csavart és anyát.



No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
74	Plexi		1	77	Alátét	Φ8	20
75	Súlyzólemez tartó		6	78	Anya	M8	4
76	Hatszögcsavar	M8*20	16				

1. Rögzítse a plexit (74) a főkerethez csavarokkal (76), alátéttel (77) és anyával (78).
2. Csavarokkal (76) és alátéttel (77) rögzítse a rúdtartót (75) a főkerethez.

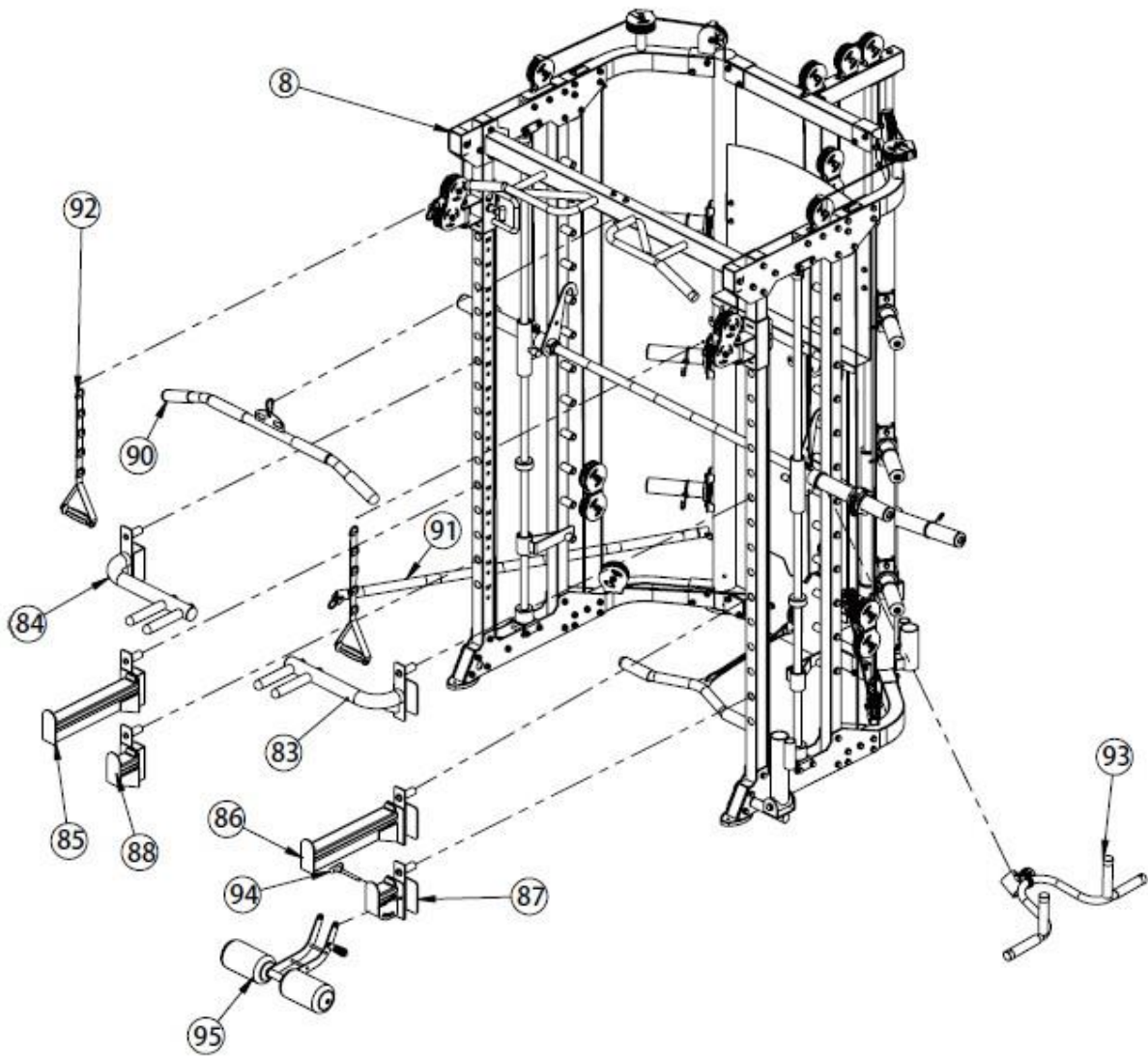
## 11. LÉPÉS



No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
10	anya	M10	2	79	Core trainer		1
11	Alátét	Φ10	4	80	Hüvely	Φ33.2*Φ 29*Φ20*18	2
49	Hatszögcsavar	M10*25	1	81	Súlyzórúd tartó		1
50	Hatszögcsavar	M10*95	2	82	Nagy alátét	Φ25*10*2.0	1

1. Csavarokkal (49), nagy alátéttel (82) és persellyel (80) rögzítse a Core trainer-t (79) a főkerethez.
2. Csavarokkal (50), alátéttel (11) és anyával (10) rögzítse a rúdtartót (81) a kerethez.

## 12. LÉPÉS



No.	név	Spec.	db	No.	név	Spec.	db
83	Tolódzkodó rúd bal		1	90	Hosszú rúd		1
84	Tolódzkodó rúd jobb		1	91	Rúd		1
85	Súlyzó rúdtartó jobb		1	92	Kézi szíj		2
86	Súlyzó rúdtartó bal		1	93	Húzódzkodó emelő készülék		1
87	Súlyzó rúdtartó rövid bal		1	94	T alakú csapszeg	Φ10*100	1
88	Súlyzó rúdtartó rövid jobb		1	95	Lábfelrúgó cső		1

1. Csatlakoztassa a lábfelrúgó keretet (95) és a rúdtartókat a csapszeggel (94).

# ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

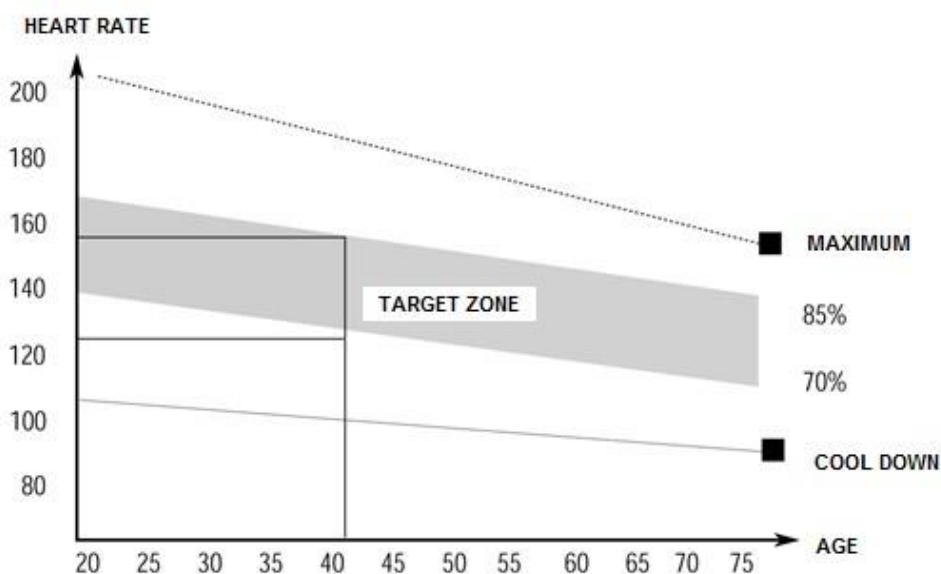
## 1. BEMELEGÍTÉS

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 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 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 törvényszegést vagy a szankciókat.

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