



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**

**IN 21512 Húzódzkodó állvány inSPORTline Power Tower  
PT60**

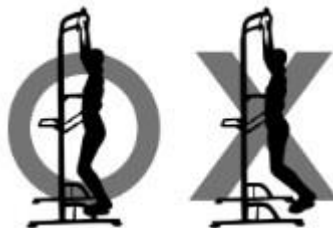


# TARTALOM

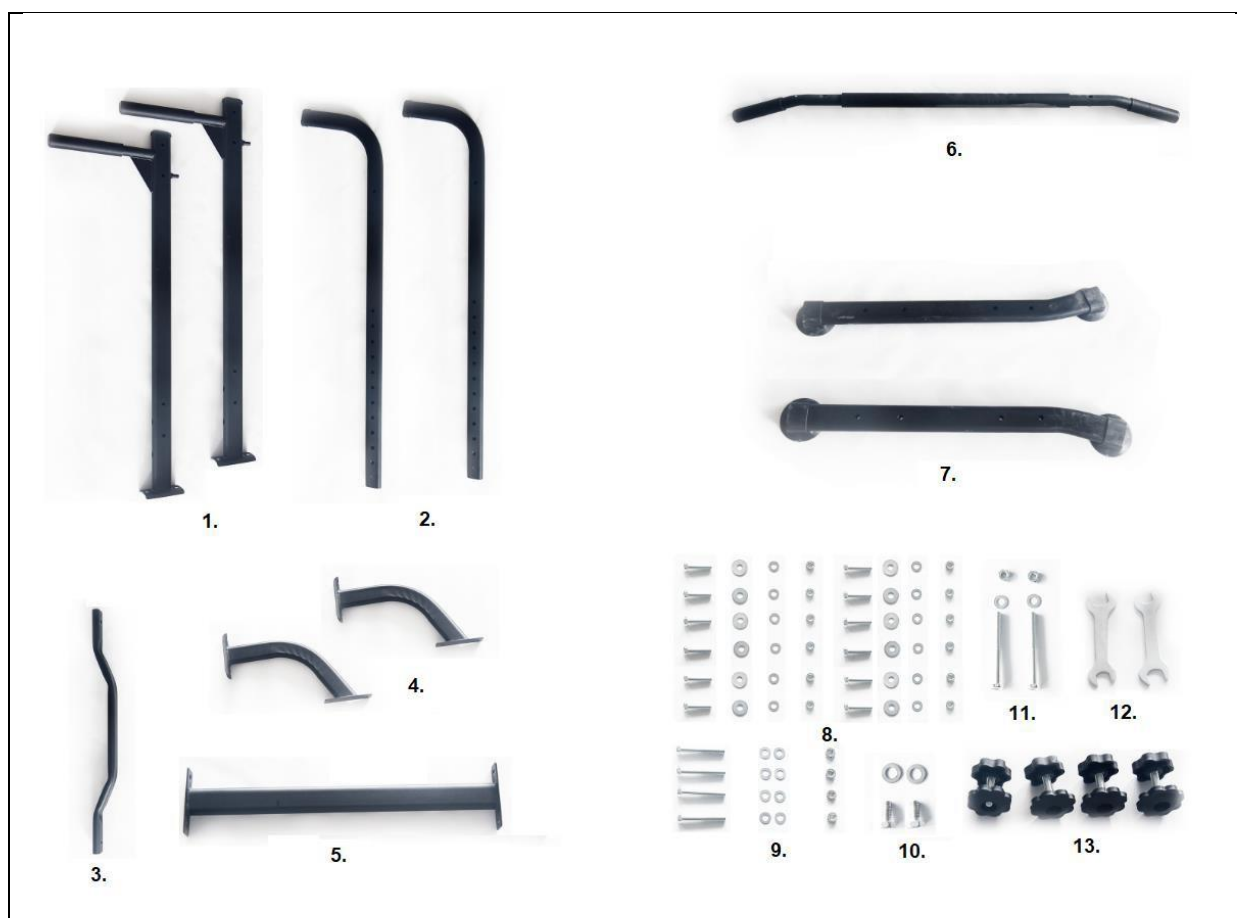
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	9
KARBANTARTÁS.....	10
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	10

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Köszönjük, hogy megvásárolta a termékünket. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Bármilyen kérdés esetén forduljon szakszervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze hogy az összes alkatrész megvan e és megfelelően belettek szerelve. Csak eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan termékmódosításokat.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti, két felnőtt személyt javasolunk. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e összeszerelve és stabil a szerkezet. 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 min 0,6 m-re a gép körül.
- 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, ne vigye túlzásba az edzést. Ne végezzen hirtelen mozdulatokat, valamint ne erőltesse meg magát a sérülések elkerülése érdekében.
- Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét.
- Eddzen megfelelően. A nagy terhelések egészségügyi komplikációkhoz vezethetnek.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó részekről. Vegyen fel megfelelő sportruházatot, beleértve a sportcipőt is.
- Vigyázzon egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanez hasznos hosszabb edzésszünet után is. Idővel intenzívebb edzésprogramot állíthat össze.
- A helytelen gyakorlat vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérüléseket vagy a termék károsodását okozhatja. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakszervizhez vagy kereskedőhöz.
- Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
- Ügyeljen teste jelzéseire. Bármilyen rosszullet esetén azonnal hagyja abba a testmozgást és forduljon orvosához.
- **Kategória:** H otthoni használatra
- **Terhelhetőség:** 120 kg



## ALKATRÉSZ LISTA



1.	Főváz
2.	Állítható rudak
3.	Hátsó támasztórúd
4.	Tartókeret
5.	Csatlakozó rúd
6.	Vízszintes rúd
7.	Jobb és bal alapkeret
8.	Csavar (10x45 mm), alátét és anya készlet - 12 db
9.	Csavar (10x75 mm), alátét és anya készlet - 4 db
10.	Csavar (8x16 mm) és alátétkészlet - 2 db
11.	Csavar (8x85 mm), alátét és anya készlet - 2 db
12.	Szerszámok
13.	Kézi beállítócsavar

# ÖSSZESZERELÉS

## 1. lépés

Csatlakoztassa a jobb és a bal alapkeretet (7) a főkeretekhez (1) 4x csavarral, alátéttel és anyával (8).  
Ne húzza meg a csavarokat.



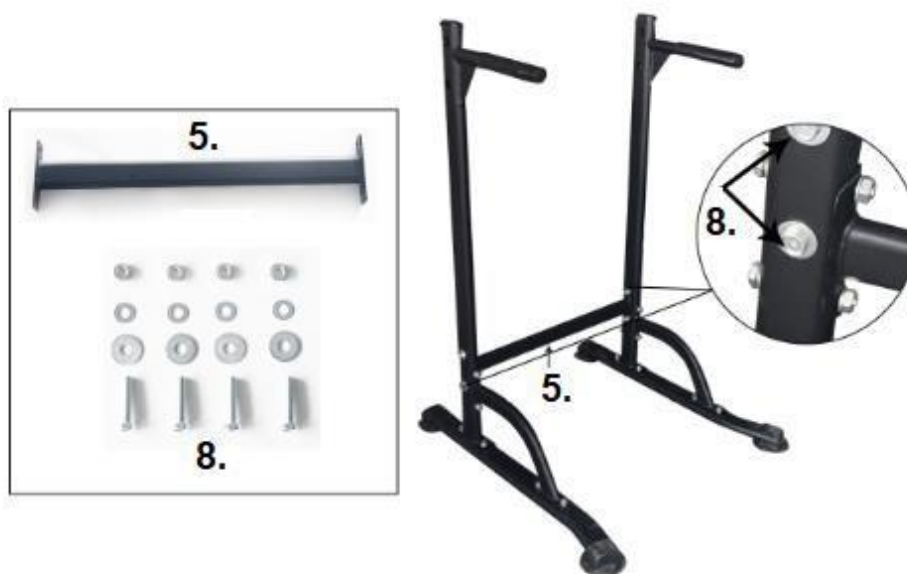
## 2. lépés

Csatlakoztassa a tartókereteket (4) a főkeretek (1) és az alapkeretek (7) közé 4x csavarral, alátéttel és anyával (8), valamint 4x csavarral, alátéttel és anyával (9). Ne húzza meg a csavarokat.



## 3. lépés

Rögzítse a csatlakozó rudat (5) a fő keretek (1) közé 4x csavarral, alátéttel és anyával (8). Az ív oldala kifelé néz. Ne húzza meg a csavarokat.



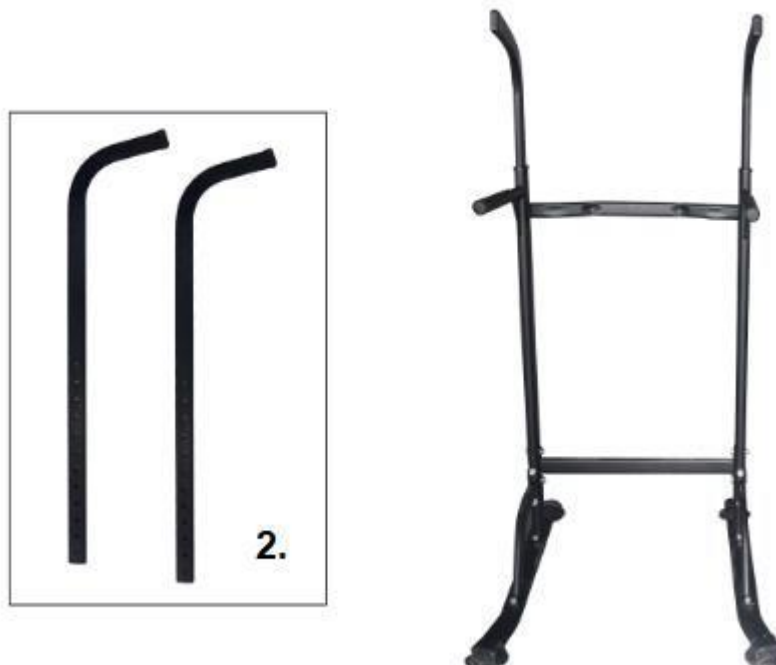
#### 4. lépés

Csatlakoztassa a hátsó tartó rudat (3) a fő keretek (1) közé 2x csavarral és alátéttel (10). Ne húzza meg a csavarokat.



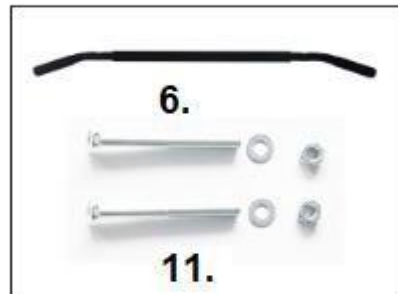
#### 5.lépés

Csúsztassa az állítható rudat (2) a fővázakba (1).



### 6.lépés

Rögzítse a vízszintes rudat (6) az állítható rudakra (2) 2x csavarral, alátéttel és anyával (11).



### 7.lépés

Állítsa be az állítható rudak (2) magasságát és rögzítse őket kézi beállítócsavarral (13). Húzza meg az összes csavart.





# ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

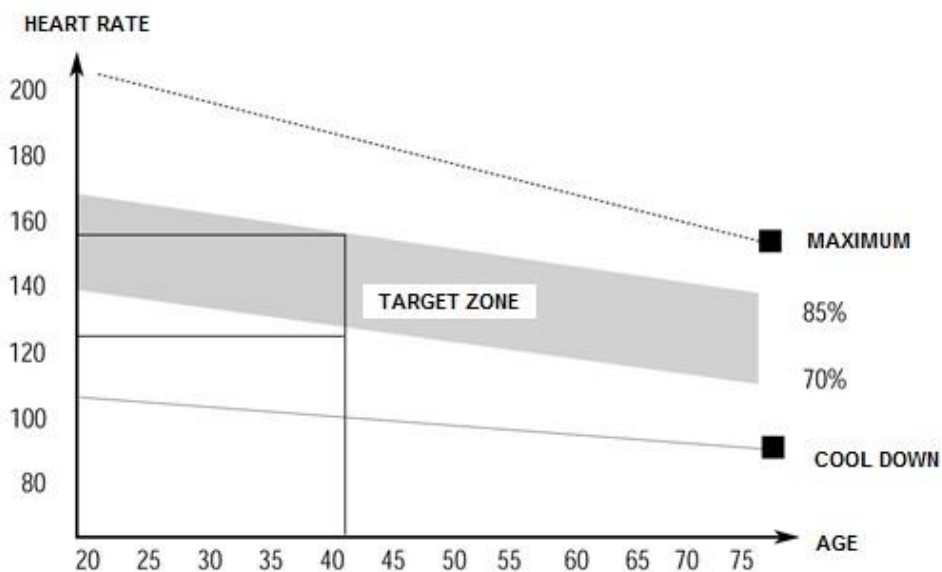
## BEMELEGÍTÉS

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 alkatrészeken.
2. Megnövekedett gépzaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, jól szellőzőt 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.



