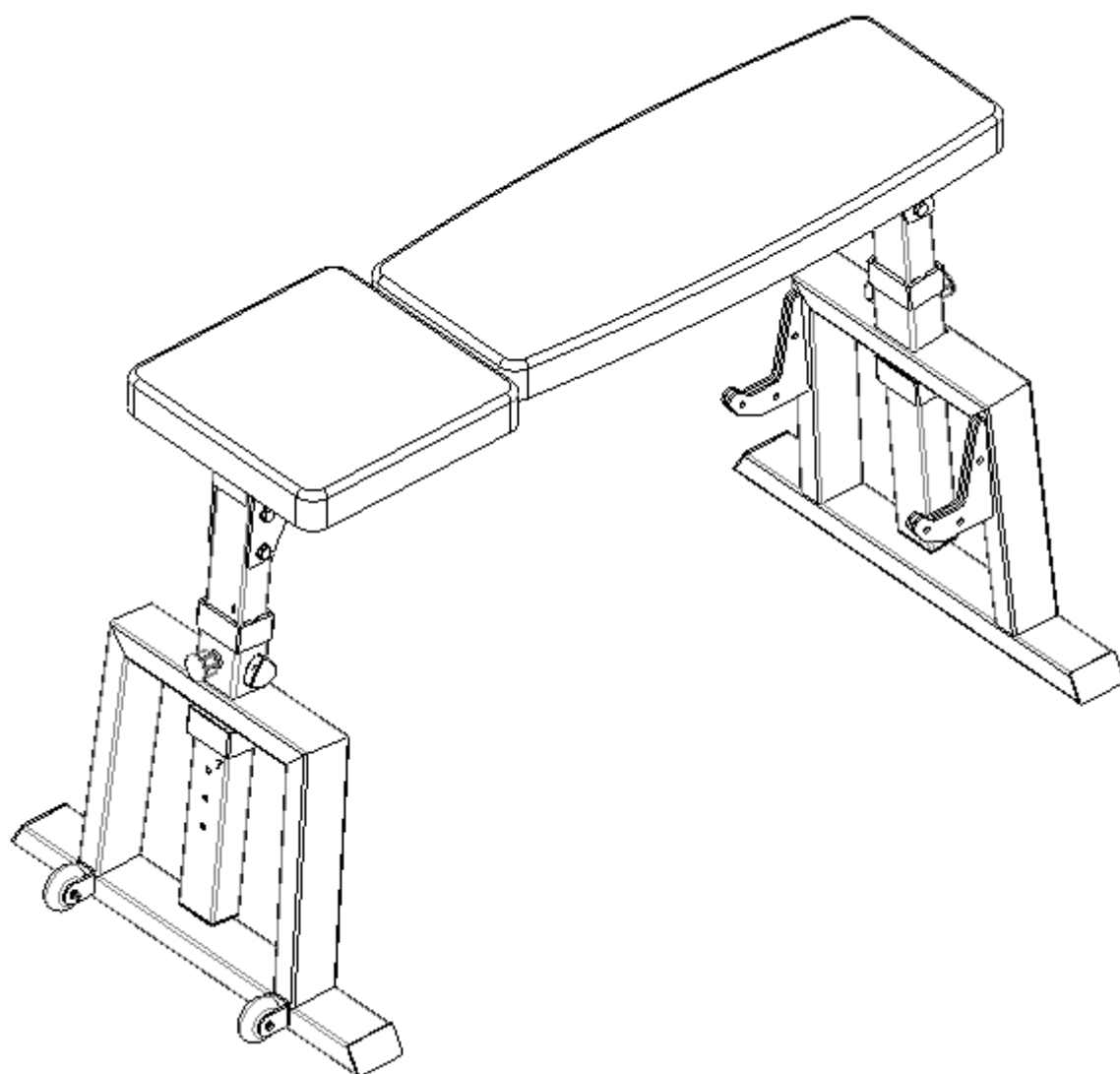




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 21711 Edzőpad inSPORTline Seal



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	4
KARBANTARTÁS.....	4
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	5
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	6

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A sérülések elkerülése érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet a szerelés és a készülék használata előtt. Tájékoztassa a többi felhasználót is a biztonságos használatról.
- A terméket csak a kézikönyv szerint szerelje össze, tartsa karban és használja. Ne végezzen jogosulatlan termékmódosításokat.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Rendszeresen ellenőrizze sérüléseket vagy kopást. Ne használjon sérült vagy kopott terméket.
- Ne vigye túlzásba az edzést. 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 használja egy másik felnőtt segítségét.
- A helytelen vagy túlzott testmozgás súlyos egészségügyi problémákat vagy sérüléseket okozhat. Ellenőrizze az összes biztonsági szabályt. Tájékoztassa a többi potenciális felhasználót a lehetséges kockázatokról.
- Edzés közben viseljen megfelelő ruhát. Kerülje a túl laza ruhákat, amelyek könnyen beakadhatnak. Viseljen sportcipőt.
- Minden alkatrészt rendszeresen ellenőrizni kell, és szükség esetén azonnal ki kell cserélni. 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. Csak megengedett súlyt válasszon, és ne erőltesse túl magát.
- 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 távolságra.
- Gyermekek, csökkent szellemi vagy fizikai képességekkel rendelkező személyek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a készüléket.
- **Maximális terhelhetőség:** 200 kg
- **Katgória:** H otthoni használatra

FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknak a személyeknek, akiknek már egészségügyi problémái vannak. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata során elszenvedett személyi vagy anyagi károkért.

ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db
1.	Főváz	1
2.	Súlytárcsák	4
3.	Hátsó állítható rúd	1
4.	Elülső állítható rúd	1
5.	Stabilizátor	2
6.	Ülés	1
7.	Háttámla	1
8.	Csavar M10x95L, 2x alátét és anya	8
9.	Csavar M8x30L, alátét	8

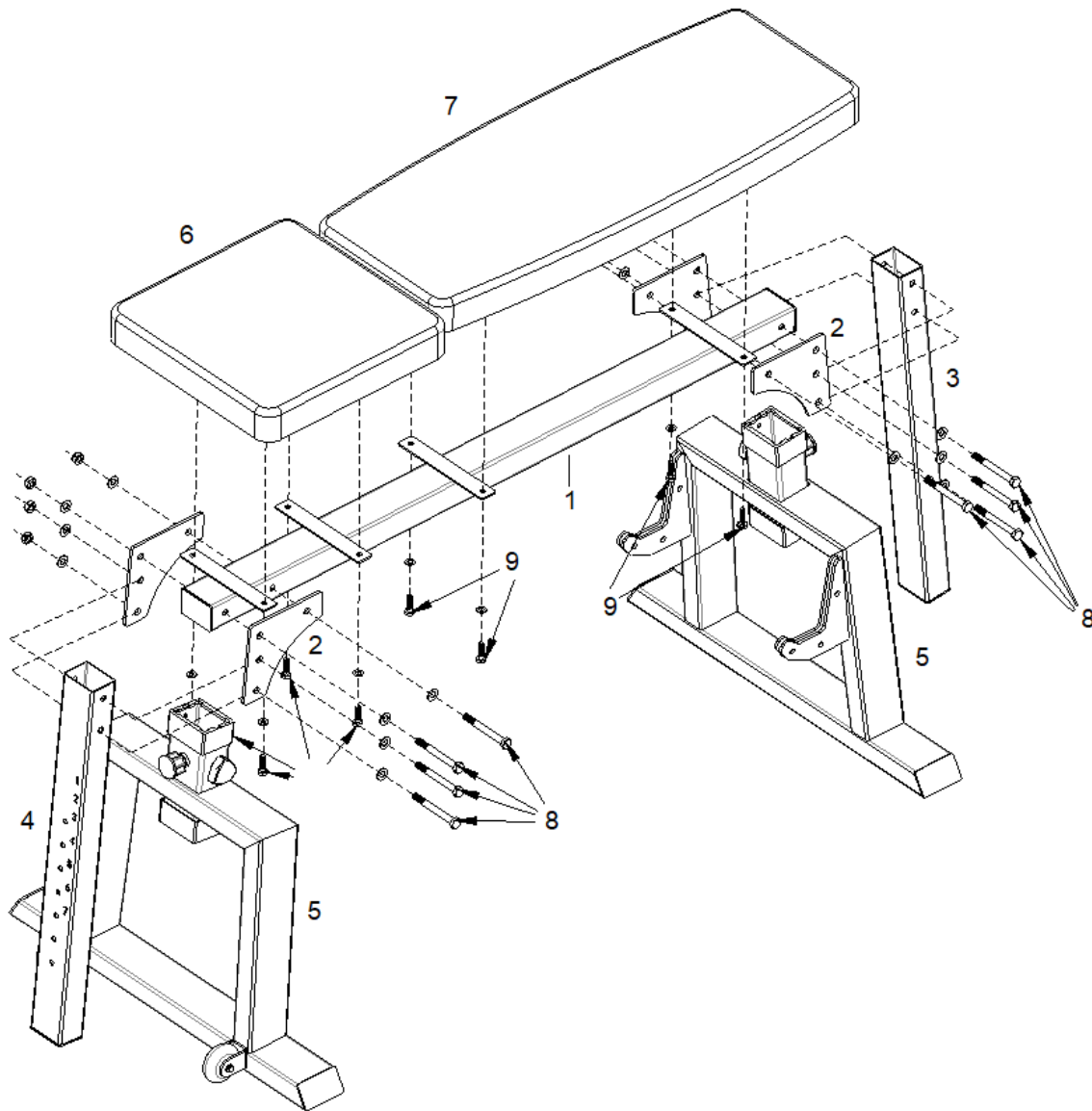
ÖSSZESZERELÉS

Rögzítse a súlytárcsákat (2) a fő kerethez (1) csavarral, alátétekkel és anyákkal (8).

Csavarokkal, alátétekkel és anyákkal (8) rögzítse az állítható rudat (3 és 4) a lemezekhez (2).

Helyezze be a rudakat (3 és 4) a stabilizátorokba (5), és rögzítse azokat gombokkal.

Csavarokkal és anyákkal (9) rögzítse az ülést (6) és a háttámlát (7) a fő kerethez (1).



KARBANTARTÁS

- Rendszeresen kenje meg az összes mozgó alkatrészt.
- Ellenőrizze és húzza meg az összes csatlakozást.
- Tisztítsa meg a készüléket nedves ruhával és nem maró hatású tisztítószerrel.
- Rendszeresen ellenőrizze a készüléket, hogy nincs-e rajta kopás vagy sérülés.
- Azonnal cserélje ki a kopott vagy sérült alkatrészeket.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

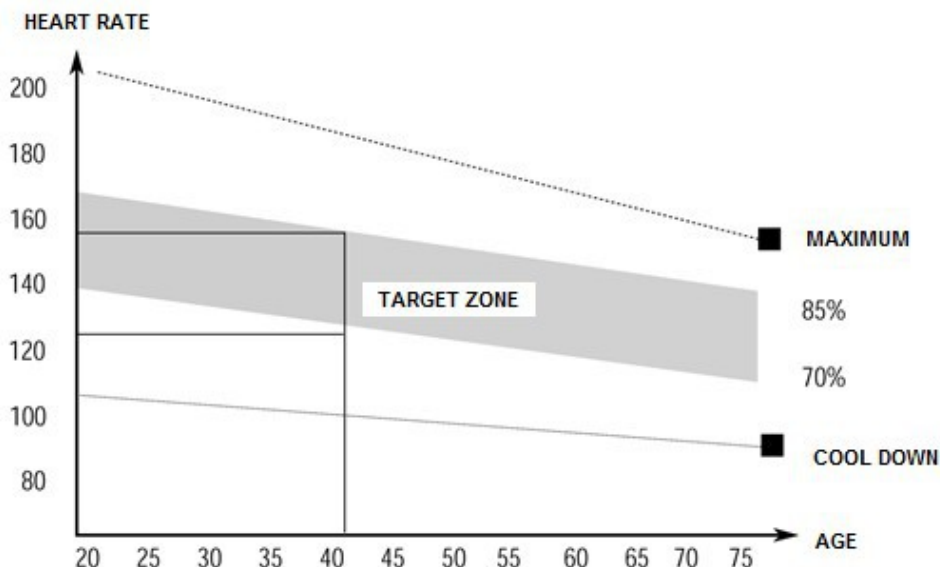
BEMELEGÍTÉS

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, 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.

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.

