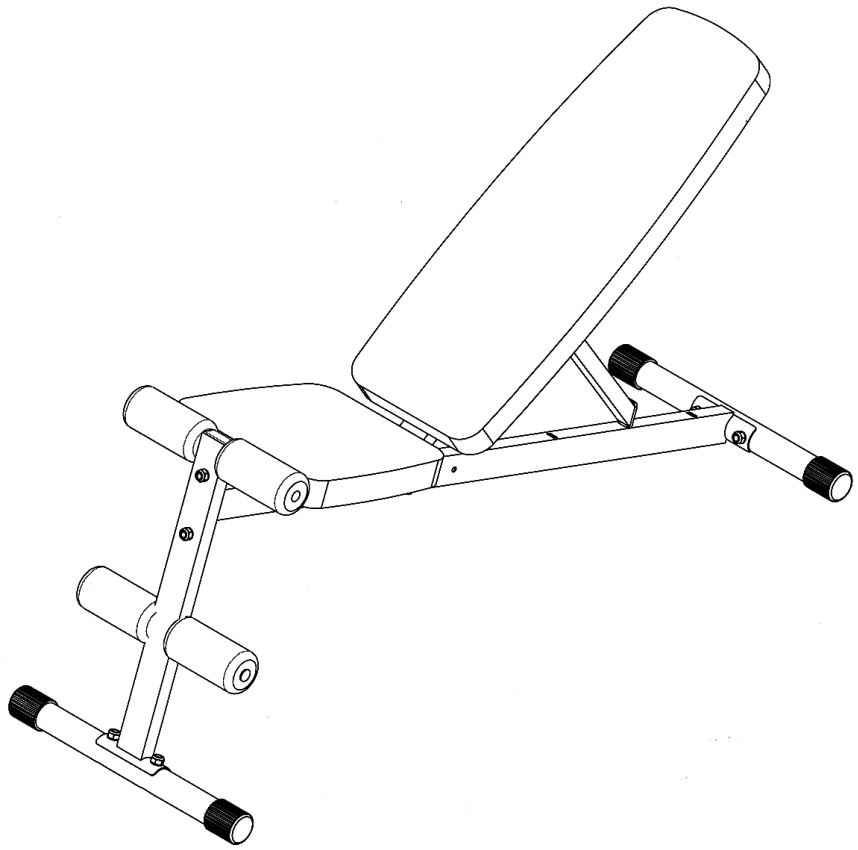
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 22069 Állítható edzőpad inSPORTline AB040



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....3
FIGYELMEZTETŐ CIMKE.....4
ÖSSZESZERELÉS.....4
KARBANTARTÁS.....12
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....12
SZERKEZETI RAJZ.....14
ALKATRÉSZ LISTA.....15
KÖRNYEZETVÉDELEM.....15

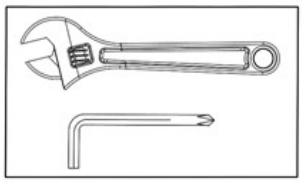
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- 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 alkatrészektől. 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**: 181 kg (felhasználó + súlyok)
- **Katgória:** H otthoni használatra
- **FIGYELEM**: Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknál a személyeknél, akiknek már vannak egészségügyi problémáik. Az eladó nem vállal felelősséget a személyi sérülésekért vagy anyagi károkért, amelyeket a termék használata okoz.

FIGYELMEZTETŐ CIMKE

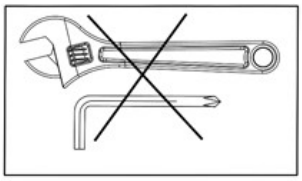
ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszereléshez két állítható csavarkulcsra és egy imbuszkulcsra lesz szüksége.
- Javasoljuk, hogy az összeszerelést két emberrel végezze.
- Helyezze be a csavart a négyzet alakú furatokba, és rögzítse az alátétet a csavar végére.
- Várja meg az összeszerelési folyamat végét az összes csavar és anya meghúzásával.
- Csomagolja ki és ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.

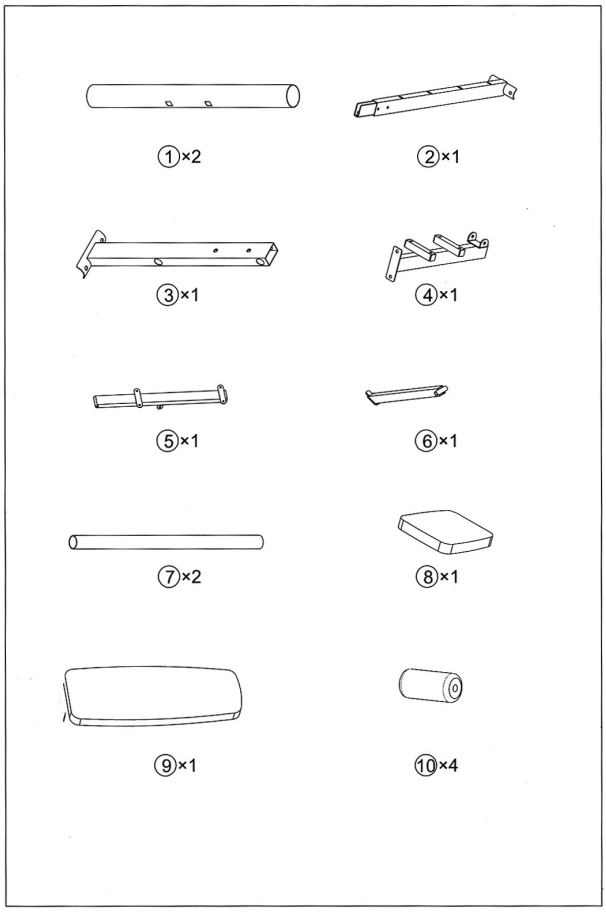


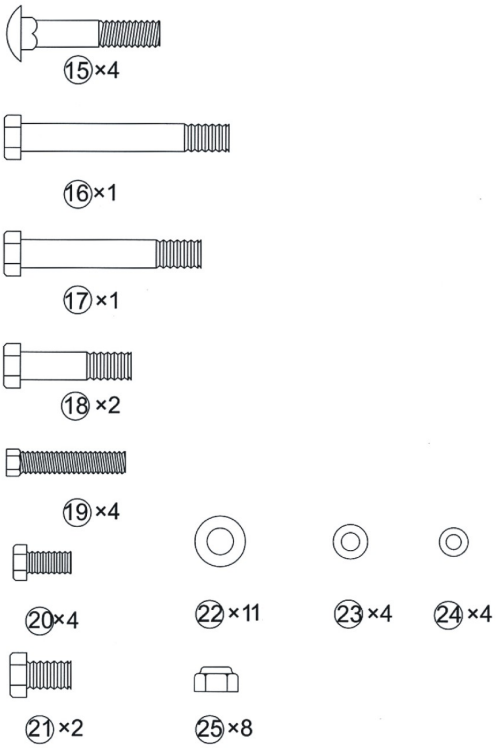
Ebben a lépésben húzza meg a jelenlegi és az előző összeszerelési lépések csavarjait és anyáit.

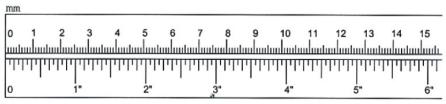
Ügyeljen arra, hogy ne húzza túl a csavarokat, a mozgó alkatrészeknek szabadon kell mozogniuk.



Ebben a lépésben ne húzza meg a csavarokat és az anyákat.

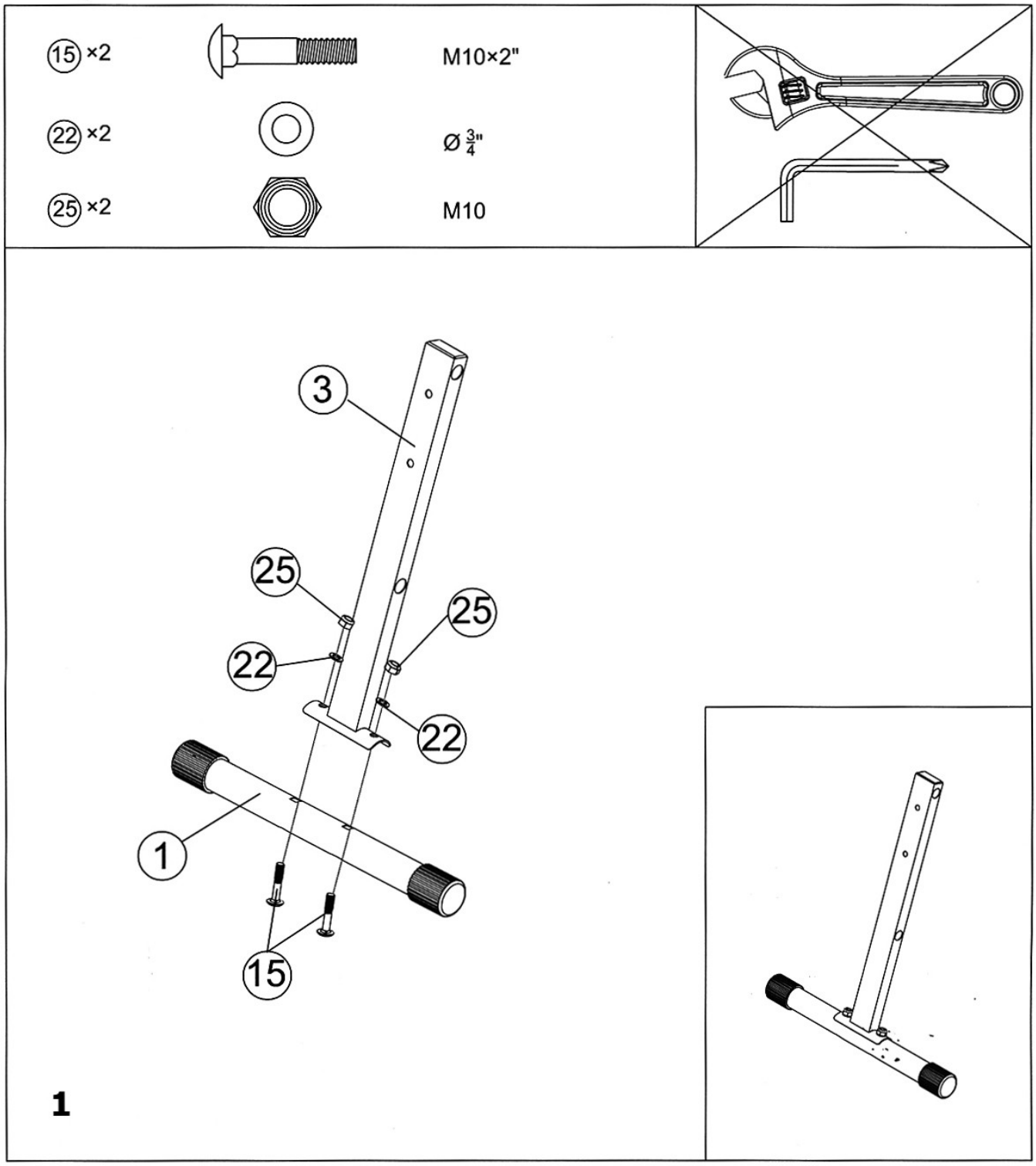

①×2
②×1
③×1
④×1
⑤×1
⑥×1
⑦×2
⑧×1
⑨×1
⑩×4


⑮×4
⑯×1
⑰×1
⑱×2
⑲×4
⑳×4
㉒×11
㉓×4
㉔×4
㉑×2
㉕×8


mm
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
0 1" 2" 3" 4" 5" 6"

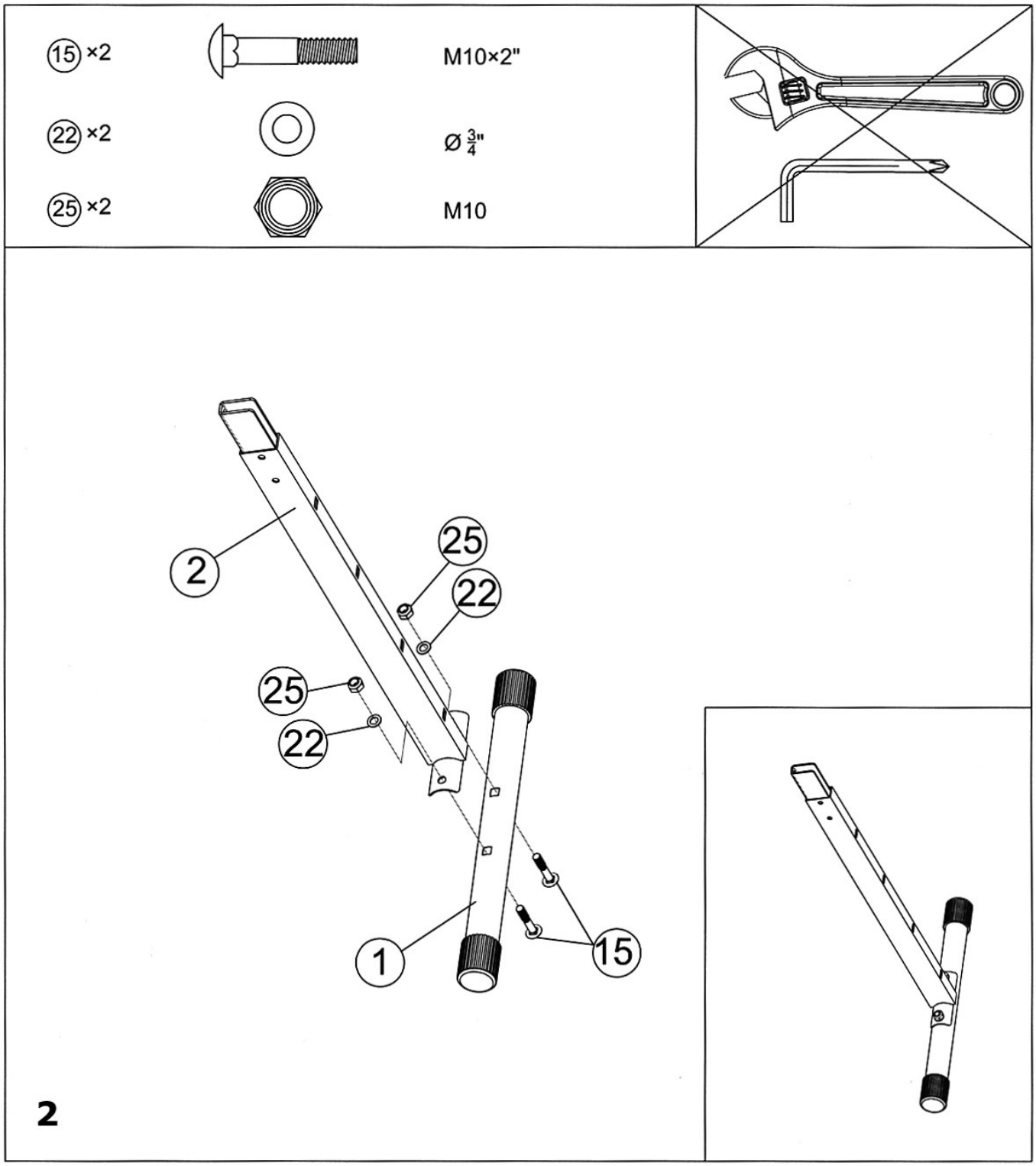
1. LÉPÉS

Rögzítse az elülső oszlopot (3) a stabilizátorhoz (1) 2x csavarral (15), 2x alátéttel (22) és 2x anyával (25).



2. LÉPÉS

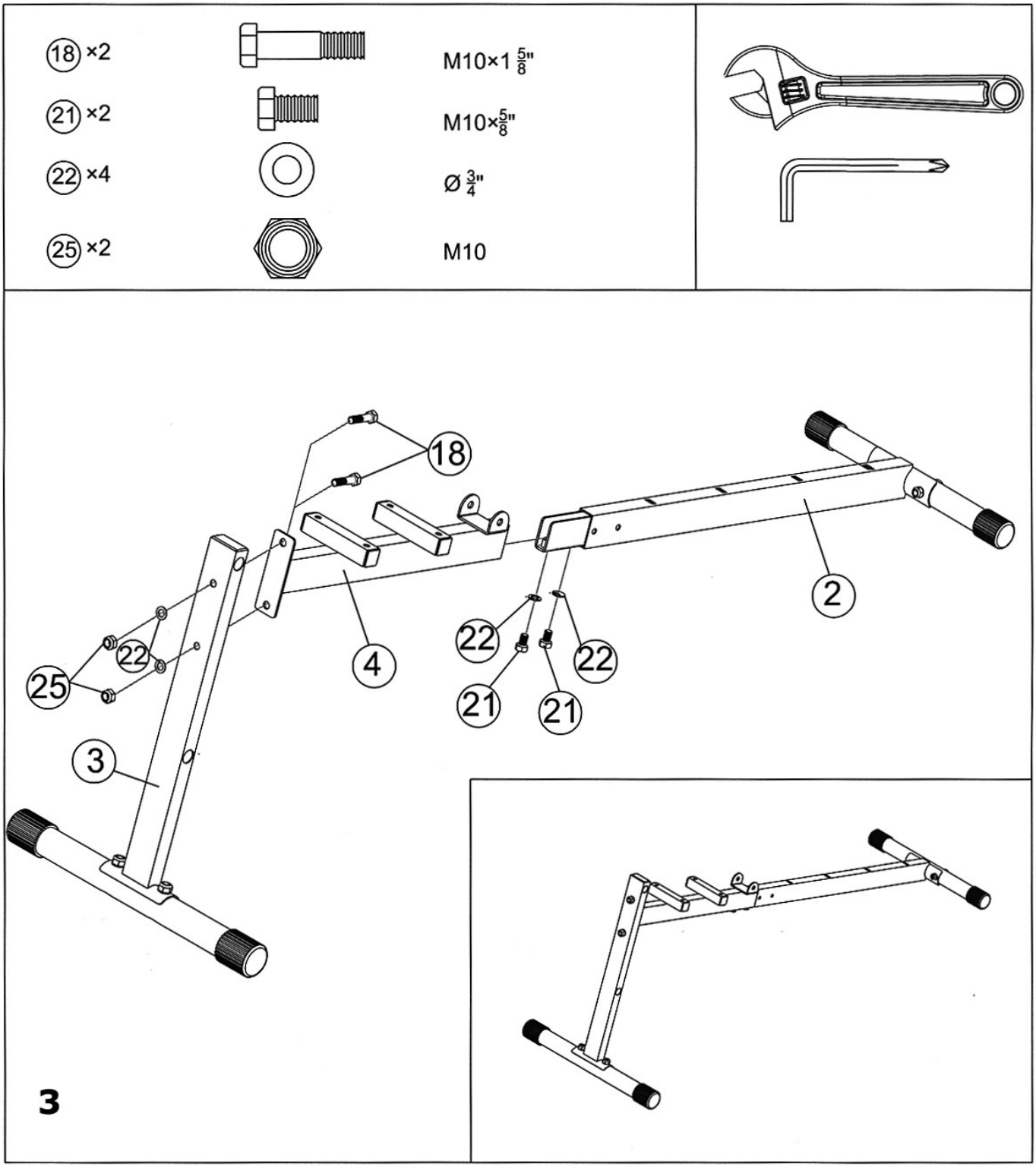
Rögzítse a hátsó üléstámaszt (2) a stabilizátorhoz (1) 2x csavarral (15), 2x alátéttel (22) és 2x anyával (25).



3. LÉPÉS

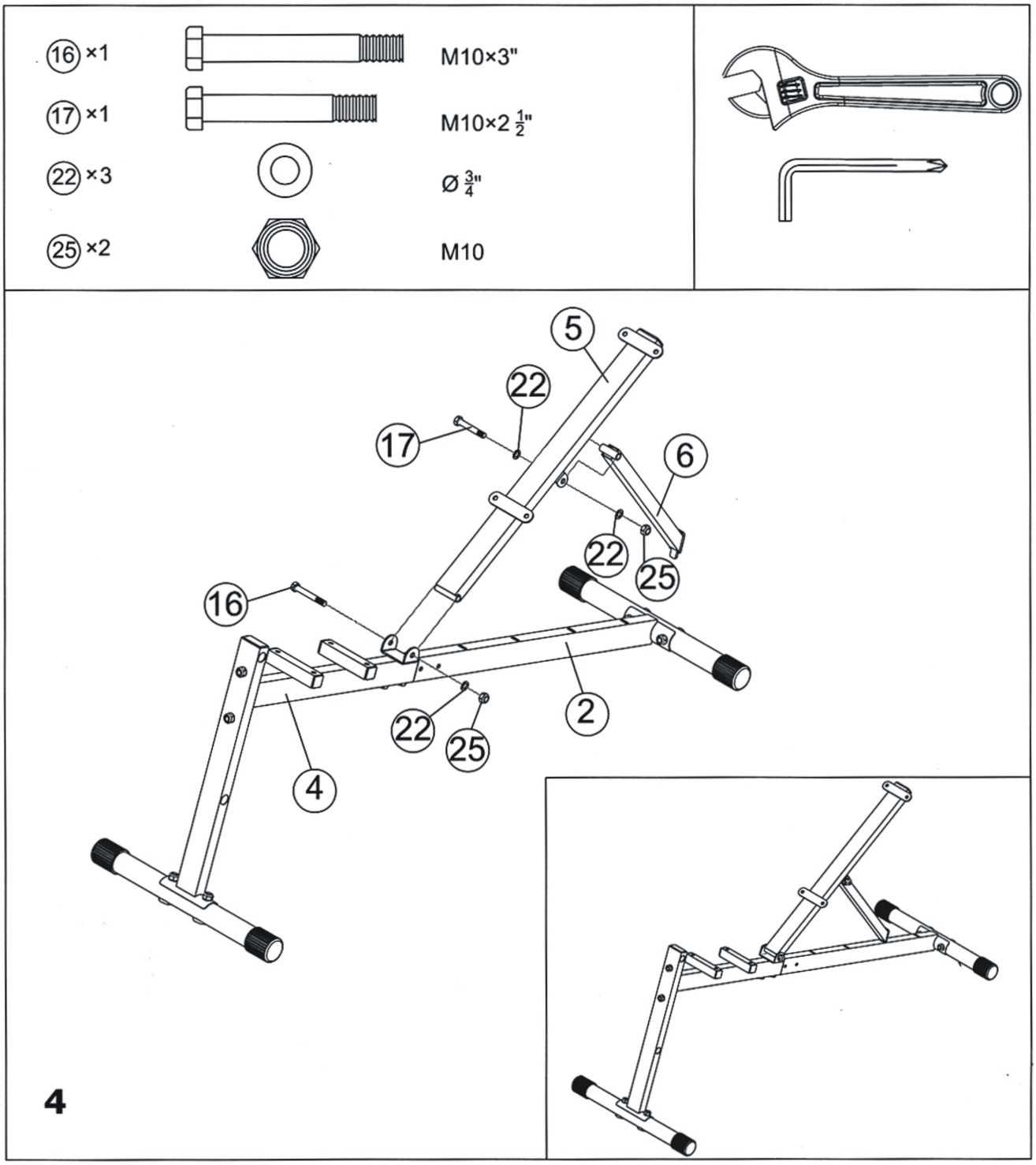
Rögzítse az első üléstámaszt (4) az első oszlophoz (3) 2x csavarral (18), 2x alátéttel (22) és 2x anyával (25).

Ezután csatlakoztassa az első üléstámaszt (4) a hátsó üléstámaszhoz (2) 2x csavarral (21) és 2x alátéttel (22).



4. LÉPÉS

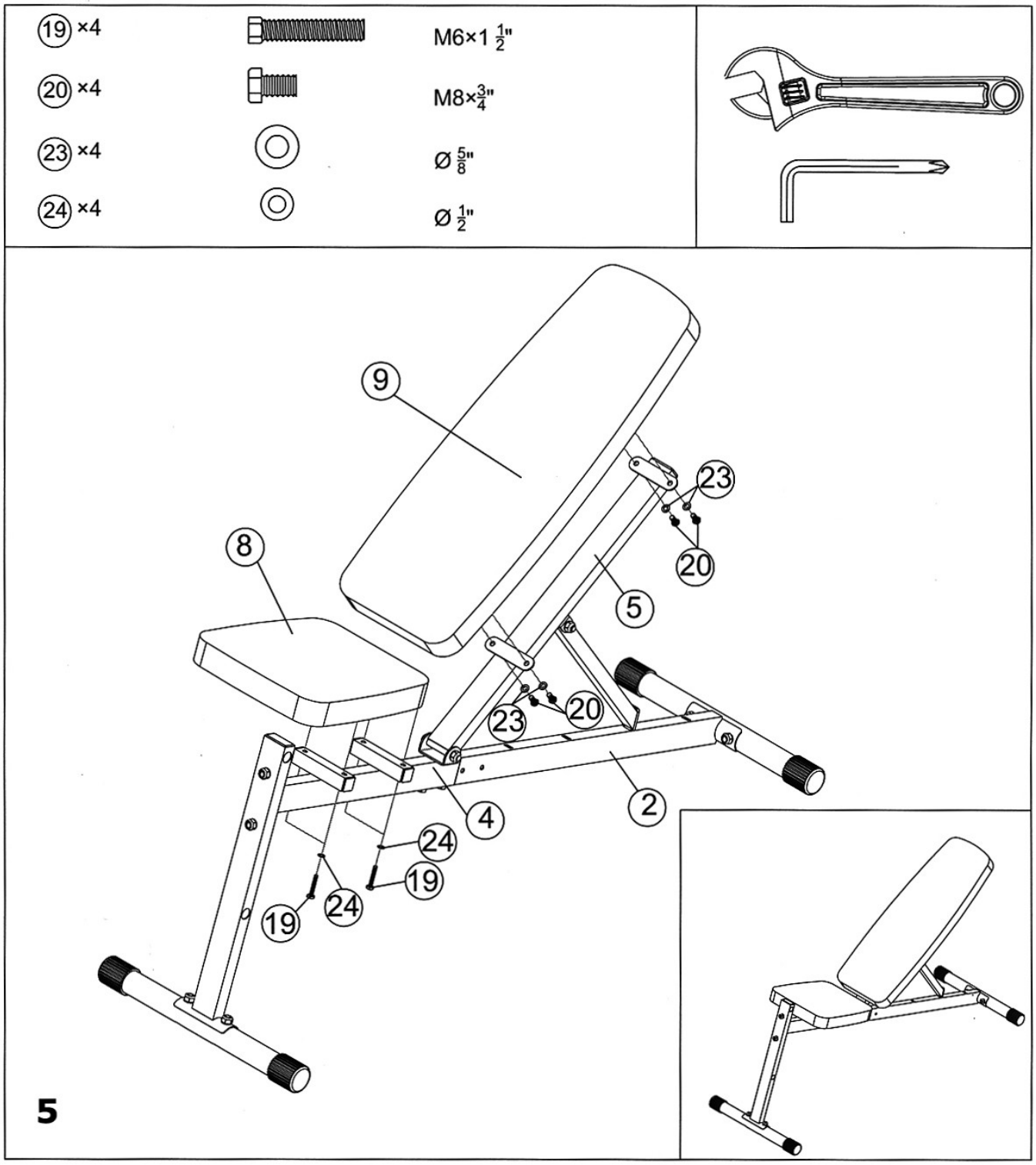
Rögzítse a háttámla támasztékát (5) az első ülés támasztékához (4) a csavarral (16), az alátéttel (22) és az anyával (25). Rögzítse a dőlésszögtámaszt (6) a háttámla támasztékához (5) csavarral (17), 2x alátéttel (22) és anyával (25).



5. LÉPÉS

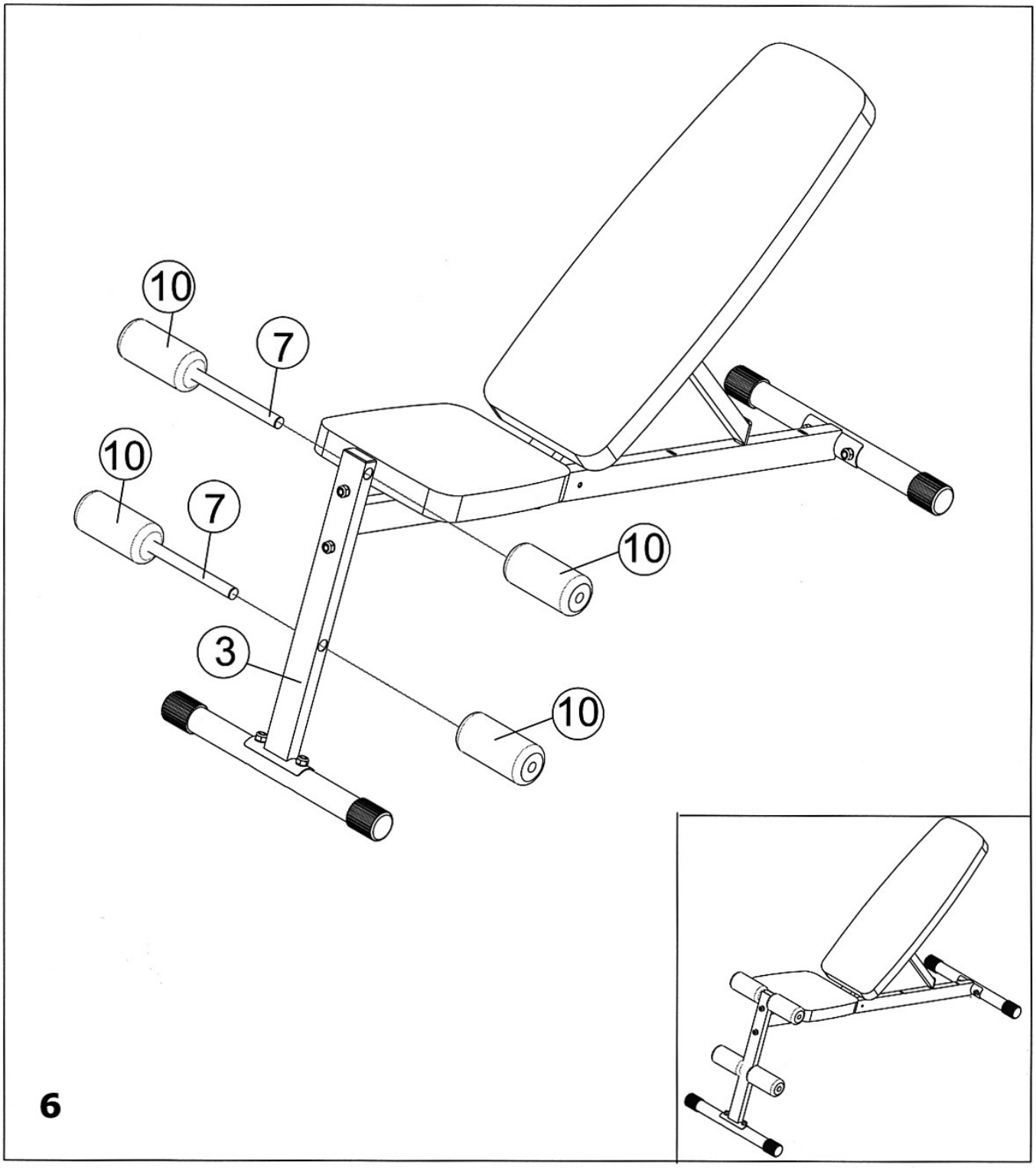
Rögzítse az ülést (8) az első üléstámaszhoz (4) 4x csavarral (19) és 4x alátéttel (24).

Rögzítse a háttámlát (9) a háttámla támasztékához (5) 4x csavarral (19) és 4x alátéttel (24).



6. LÉPÉS

Csúsztassa a 2x habcsövet (7) az elülső oszlopba (3), majd rögzítse a habhengereket (10) a csövekhez (7).



KARBANTARTÁS

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

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

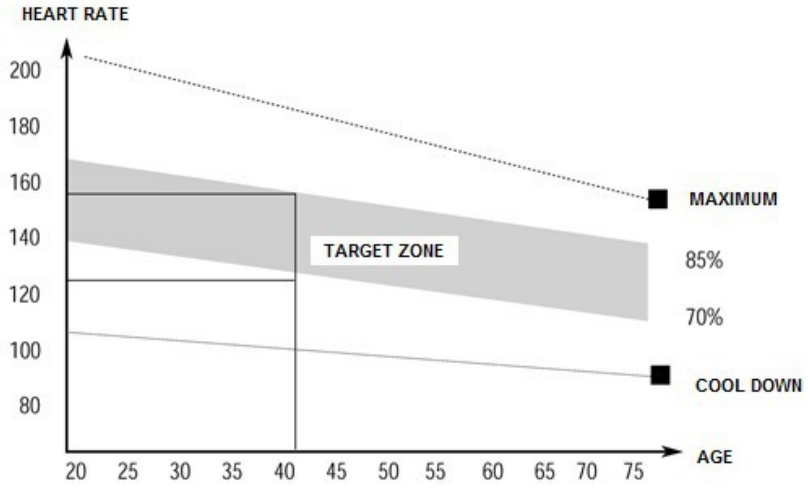
1. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

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, 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.

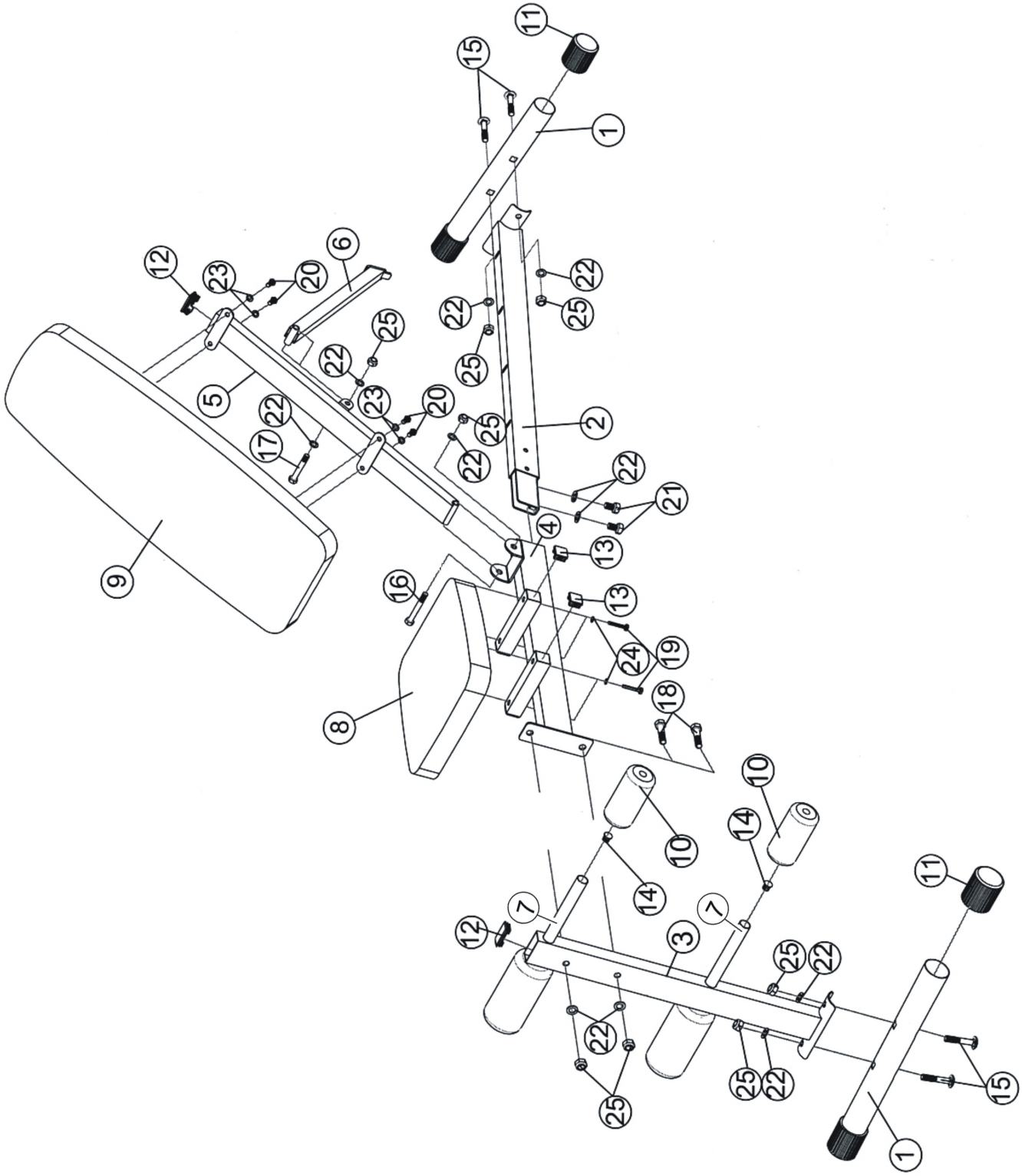
IZOMFORMÁLÁS

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.

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	specifikáció	db
1	Stabilizátor		2
2	Hátsó üléstámasz		1
3	Elülső oszlop		1
4	Első üléstámasz		1
5	Háttámla támasz		1
6	Dőlésszög támasz		1
7	Habszivacs cső		2
8	Ülőpárna		1
9	Háttámla		1
10	Habszivacs görgő		4
11	Stabilizátor végsapka		4
12	Végzáró sapka	2” x 1”	2
13	Végzáró sapka	1” x 1”	4
14	Végzáró sapka	Ø ¾”	4
15	Csavar	M10 x 2”	4
16	Hatlapfejű csavar	M10 x 3”	1
17	Hatlapfejű csavar	M10 x 2 ½”	1
18	Hatlapfejű csavar	M10 x 1 5/8”	2
19	Hatlapfejű csavar	M6 x 1 ½”	4
20	Hatlapfejű csavar	M8 x ¾”	4
21	Hatlapfejű csavar	M10 x 5/8”	2
22	Alátét	Ø ¾”	11
23	Alátét	Ø 5/8”	4
24	Alátét	Ø ½”	4
25	Anya	M10	8

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.