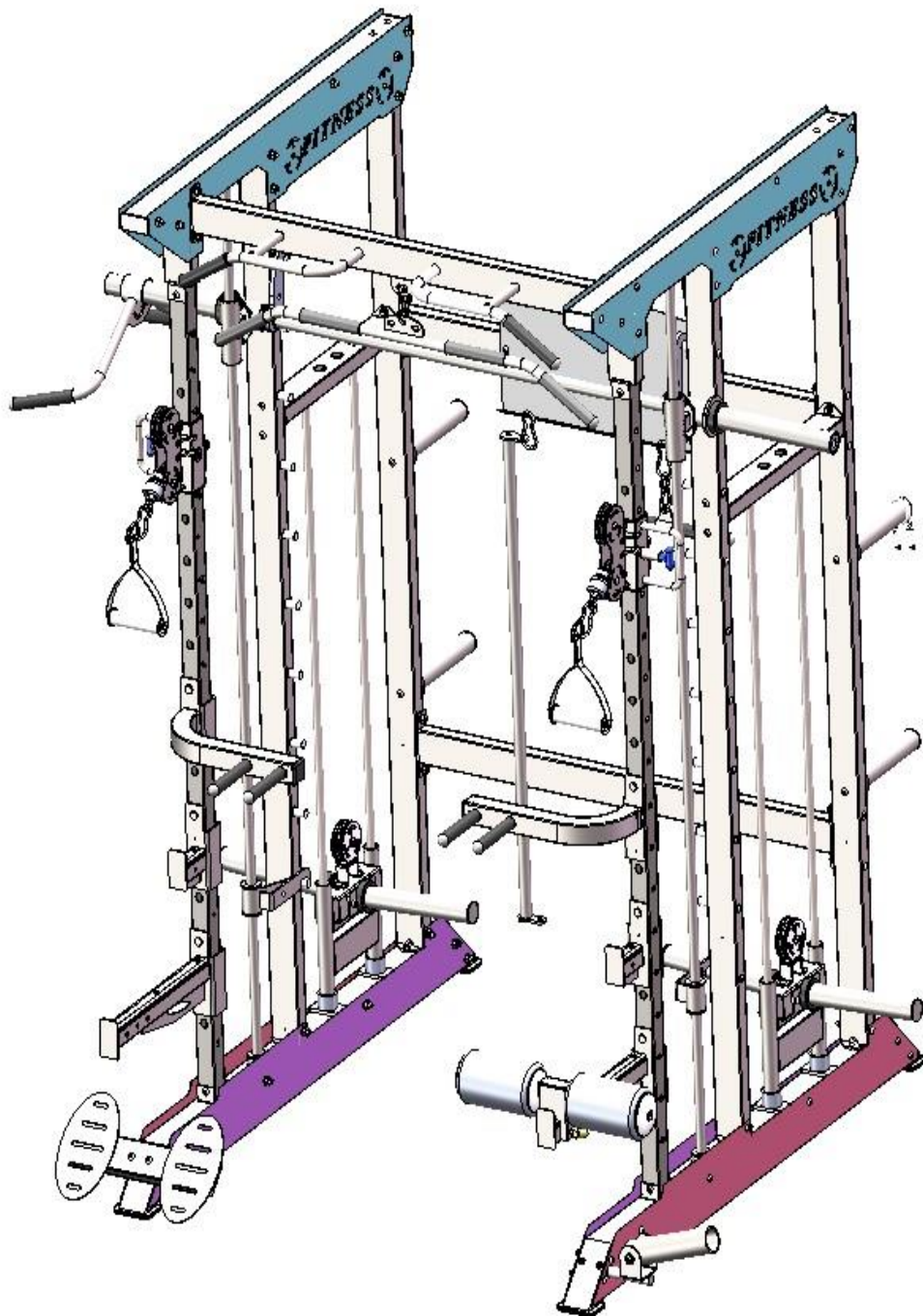




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 22427 Erőkeret inSPORTline Cable Column CC450



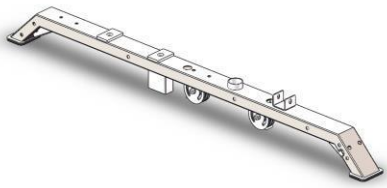

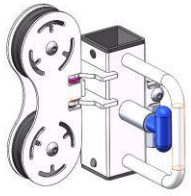

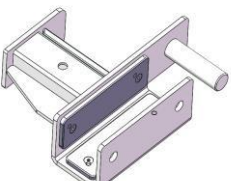
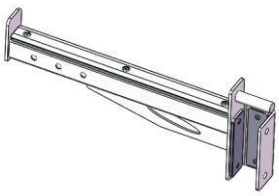
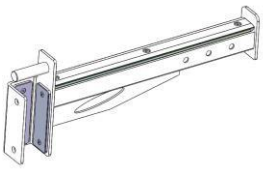
TARTALOM

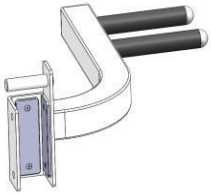



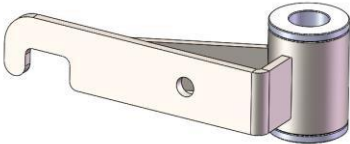
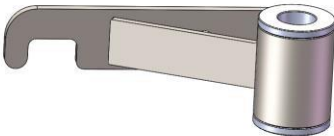

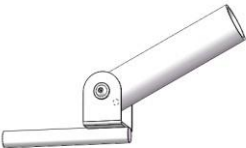

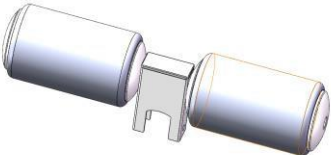
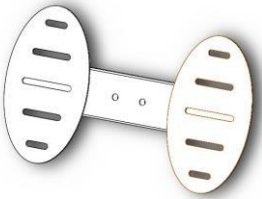


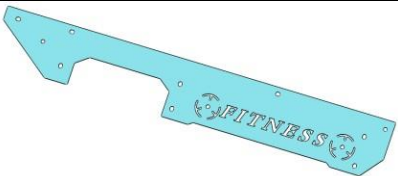

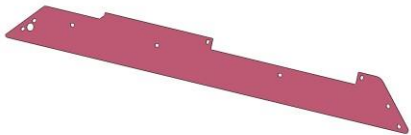
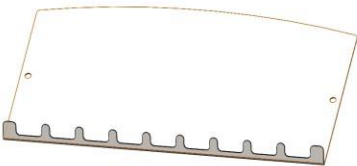




BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	7
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	23
KARBANTARTÁS.....	25
KÖRNYEZETVÉDELEM	25


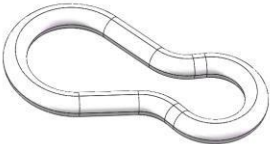
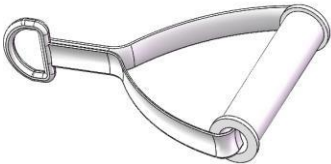

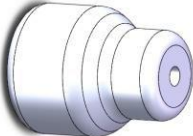


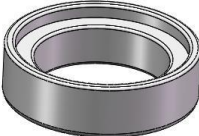
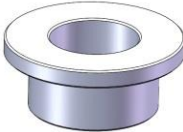
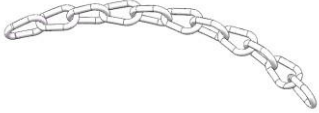



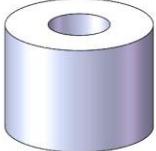
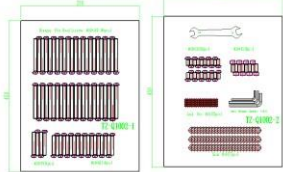





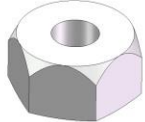

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- 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.
- **Súlyzó terhelhetősége:** 200 kg
- **Kategória:** S (EN 20957 szabvány szerint) – klub haszálatra

ALKATRÉSZ LISTA

		
1 Váz stabilizáló 2x	2 Hátsó oszlop 2x	3 Középső oszlop 2x
		
4 Felső csatlakozó váz 2x	5 tengely 2x	6 Középső csatlakozó váz 1x
		
7 Felső keret markolatokkal 1x	8 Alsó csatlakozó keret 1x	9 Jobb szíjtárcsa 1x
		
10 Bal szíjtárcsa 1x	11 Súlyzó rúd 1x	12 Súly rész 4x
		
13 Csúszó hüvely 2x	14 Bal biztonsági horog 1x	15 Jobb biztonsági horog 1x
		
16 Bal biztonsági horog 1x	17 Jobb biztonsági horog 1x	18 Bal párhuzamos rúd 1x

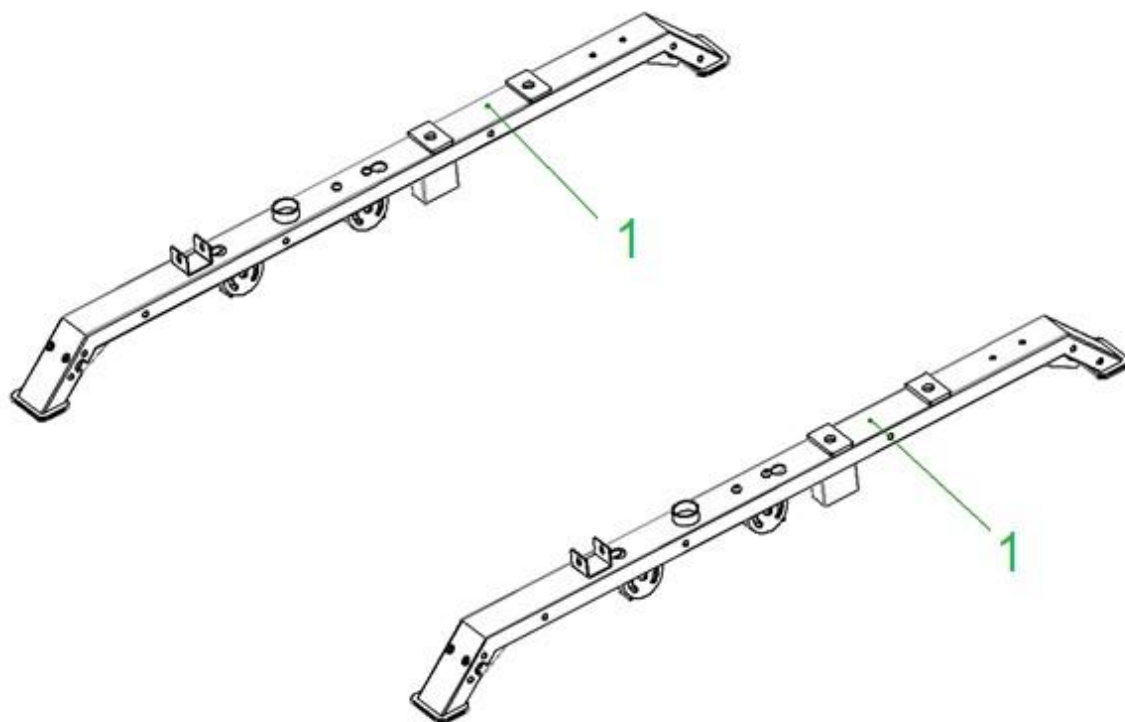
		
19 Jobb párhutamos rúd 1x	20 Markolat 1x	21 Alsó húzódkodó 1x
		
22 Markolat 1x	23 Bal biztonsági horog 1x	24 Jobb biztonsági horog 1x
		
25 Csiga alátét 2x	26 Súlyzórúd tartó 1x	27 Rúd 1x
		
28 Váz szivacsos görgővel 1x	29 pedálok 1x	30 Súly rész 4x
		
31 Jobb felső burkolat 2x	32 Bal felső burkolat 2x	33 Jobb also burkolat 2x
		
34 Bal also burkolat 2x	35 lemez 1x	36 kábel 2x
		
37 Olimpiai súlyzórúd 1x	38 Rozsdamentes keret 2x	39 tengely 2x

		
40 tengely 4x	41 Biztonsági horog 6x	42 markolat 2x
		
43 Biztonsági hüvely 2x	44 Gumis végzáró 2x	45 végzáró 2x
		
46 Nylon hüvely 2x	47 Védő persely 8x	48 Védő vezetőhüvely 4x
		
49 Lánc 0,35m 2x	50 Csapszeg 1x	51 Biztonsági gyűrű 4x
		
52 Tricepsz kötél 1x	53 Gumi hüvely 4x	54 szerszámok 2x
		
A Csavar M10x100 46x	B Csavar M10x70 4x	C Csavar M10x60 18x
		
D Csavar M10x20 20x	E Csavar M10x25 8x	F anya M10 72x
		
G alátét Ø10 72x		

ÖSSZESZERELÉS

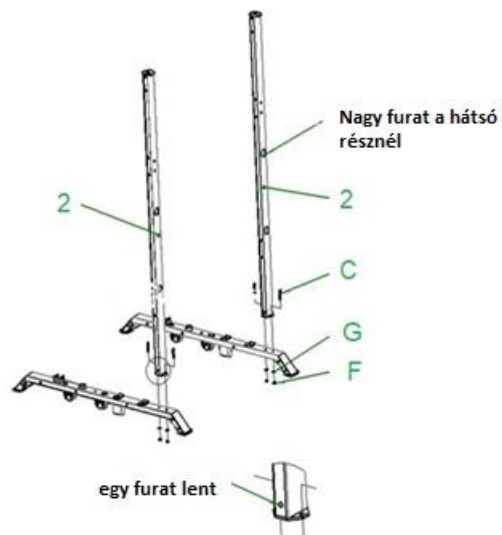
1. LÉPÉS

No.	név	db
1	Váz stabilizáló	2



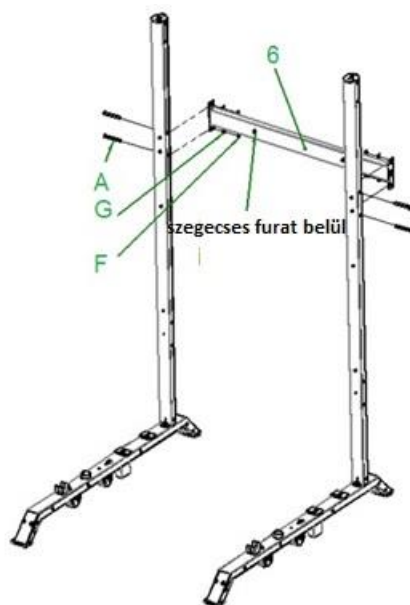
2. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
2	Hátsó oszlop	2	G	alátét Ø10	4
C	csavar M10x60	4	F	anya M10	4



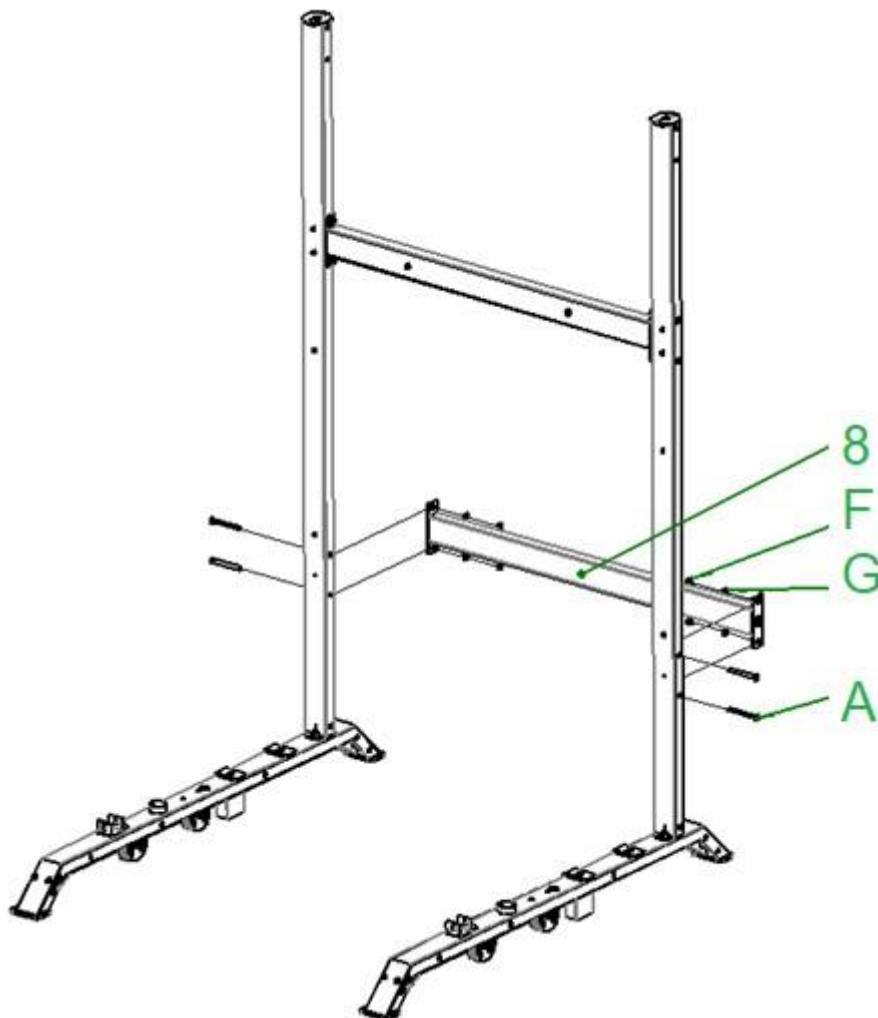
3. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
6	Középső csatlakozó váz	1	G	alátét Ø10	4
A	csavar M10x100	4	F	anya M10	4



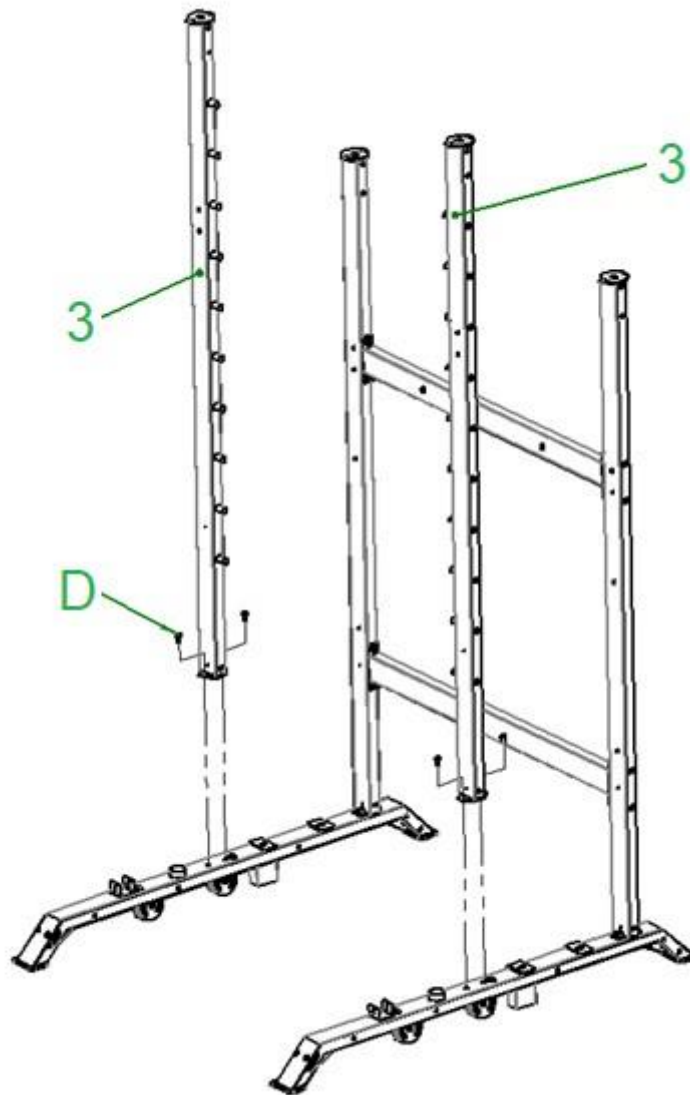
4. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
8	Alsó csatlakozó váz	1	G	alátét Ø10	4
A	csavar M10x100	4	F	anya M10	4



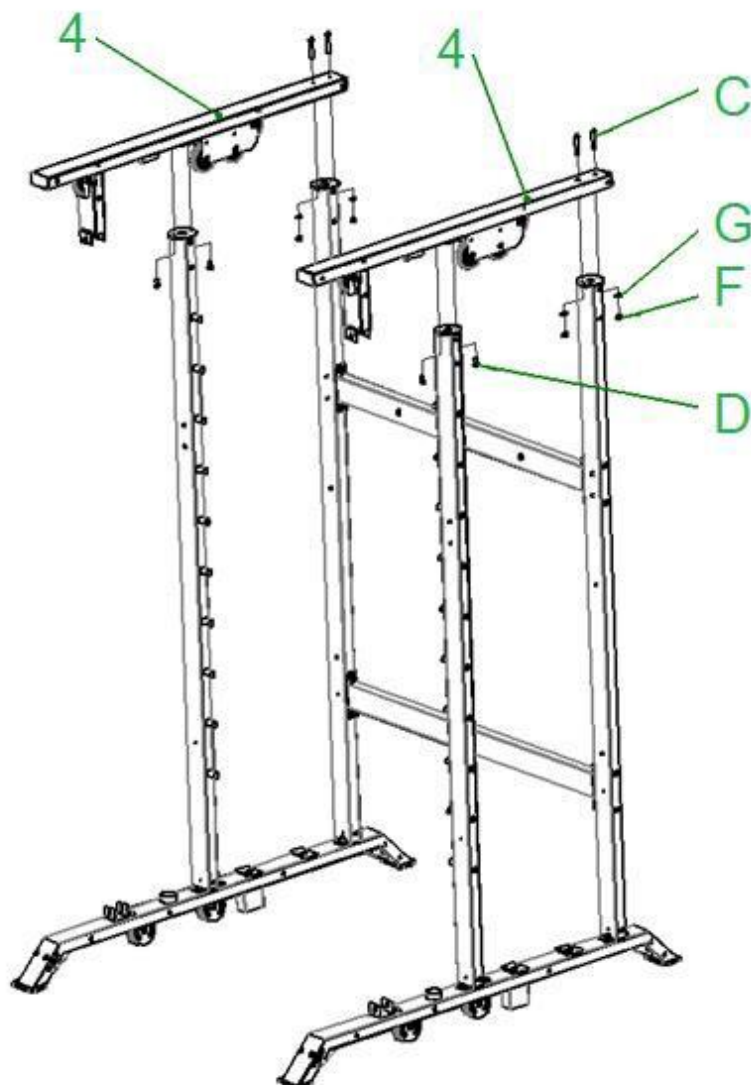
5. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
3	Középső oszlop	2	D	csavar M10x20	4



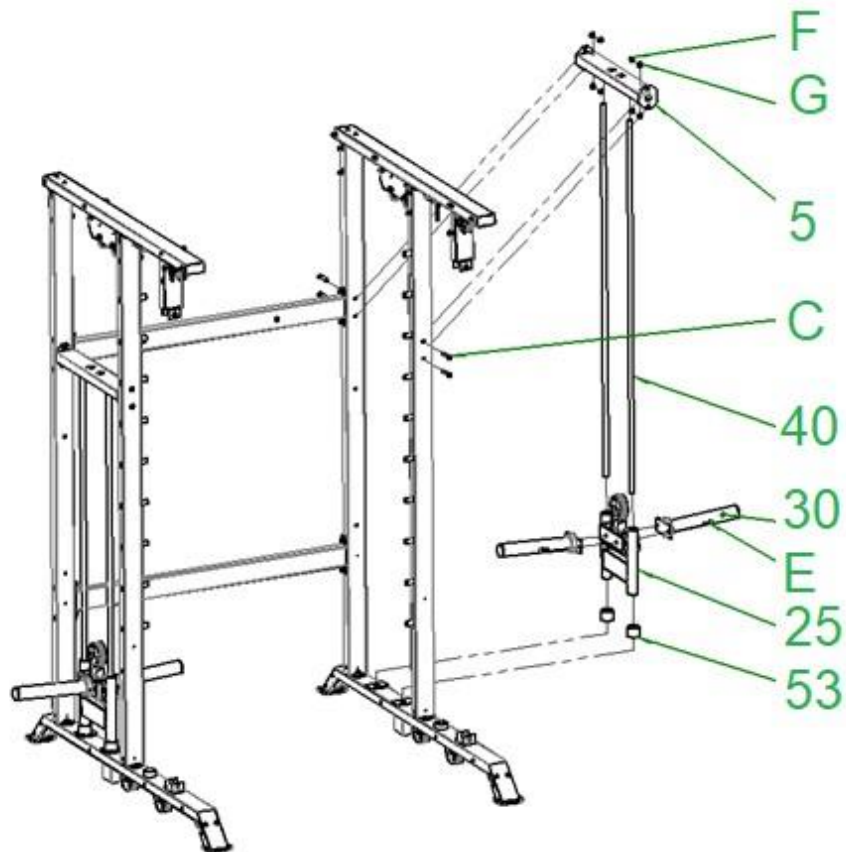
6. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
4	Felső csatlakozó váz	2	G	alátét Ø10	4
C	csavar M10x60	4	F	anya M10	4
D	csavar M10x20	4			



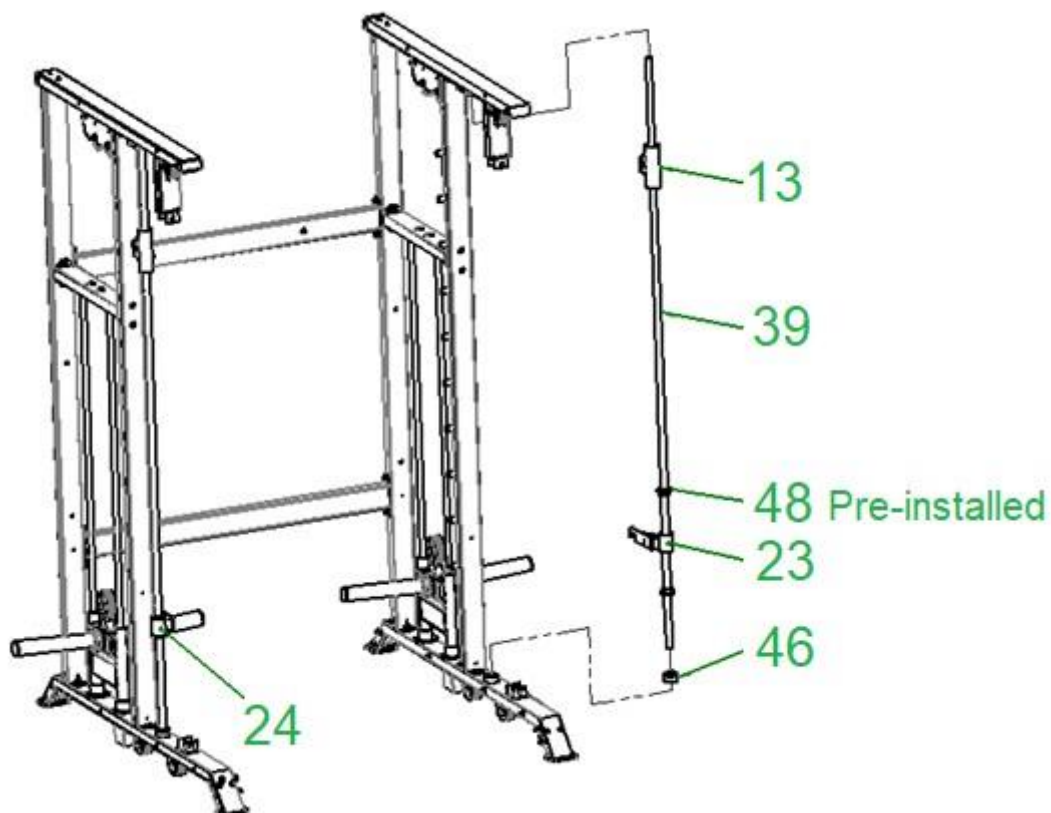
7. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
5	Tengely	2	C	csavar M10x60	8
40	Tengely	4	E	csavar M10x25	8
53	Gumi hüvely	4	G	alátét Ø10	8
25	Tárcsa lemezekkel	2	F	anya M10	8
30	Súly rész	4			



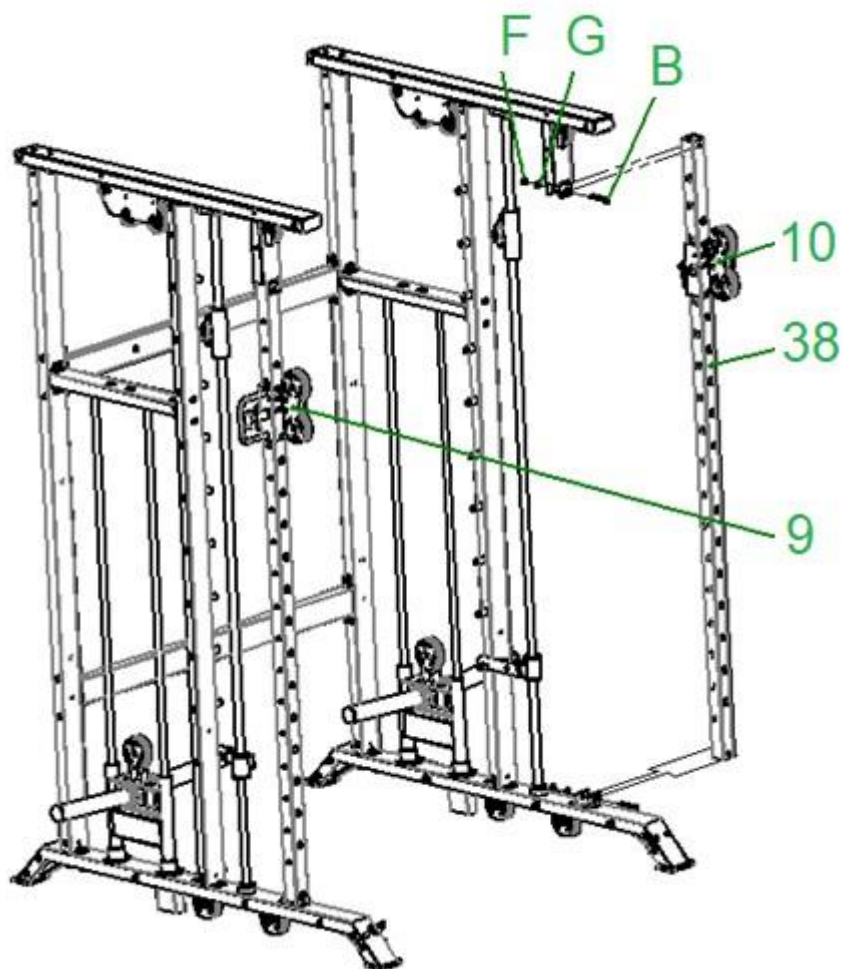
8. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
13	Csúszó hüvely	2	23	Bal biztonsági kampó	1
39	Tengely	2	24	Jobb biztonsági horog	1
48	Védővezető hüvely	4	46	Nylon hüvely	2



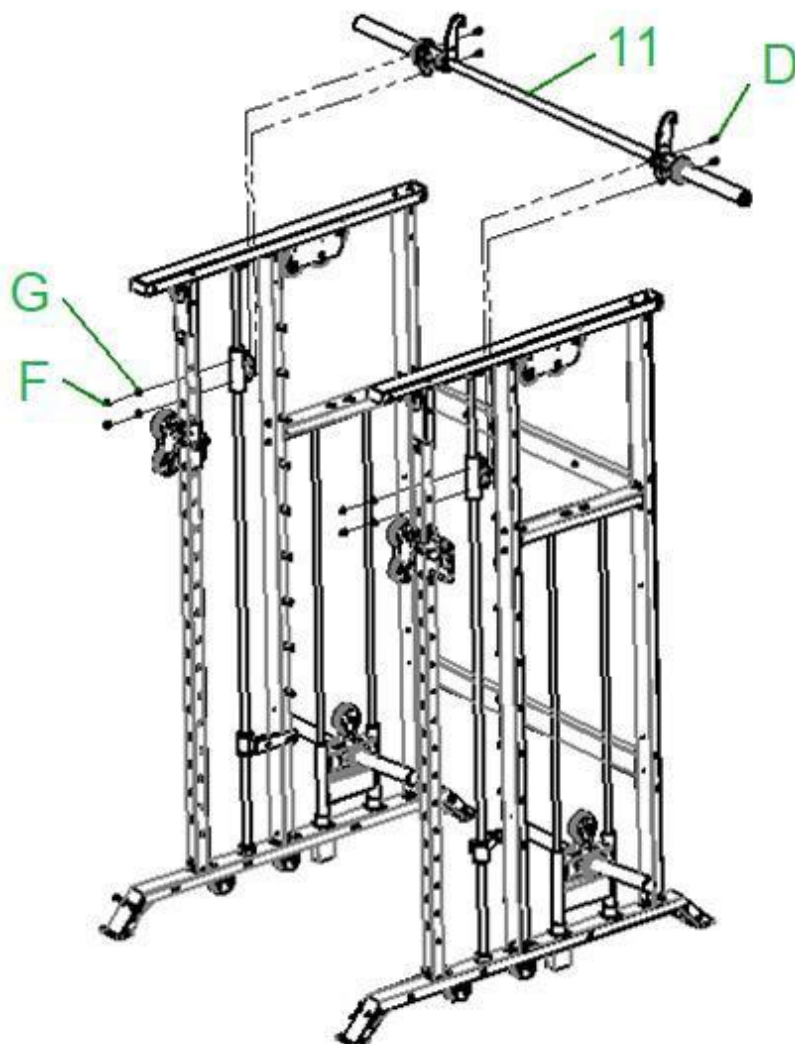
9. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
9	Jobb tárcsa	1	B	csavar M10x70	4
10	Bal tárcsa	1	G	alátét Ø10	4
38	Rozsdamentes keret	2	F	anya M10	4

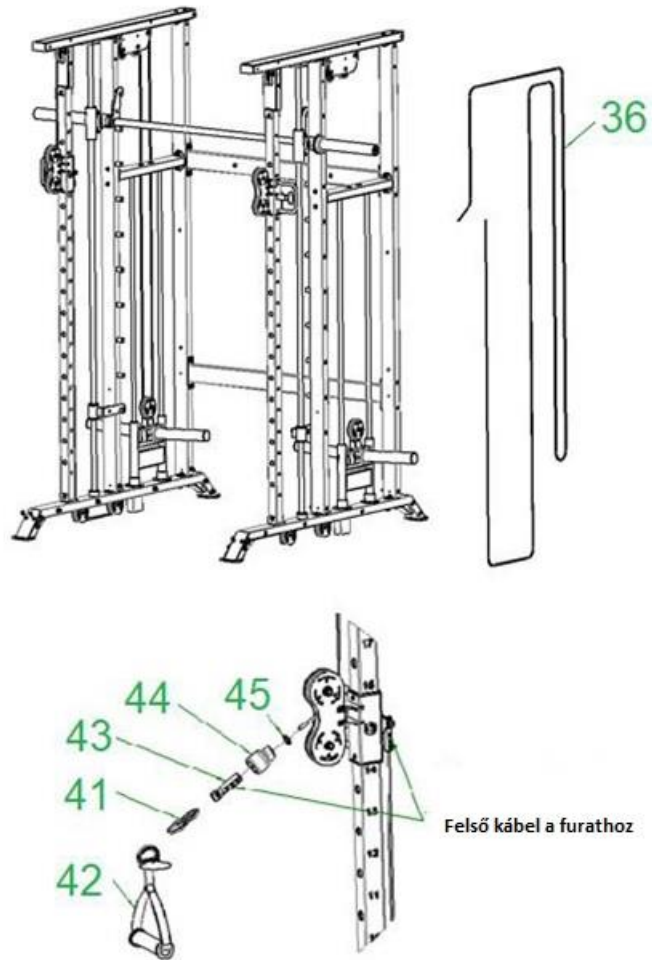


10. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
11	Súlyzó rúd	1	F	anya M10	4
D	csavar M10x20	4	G	alátét Ø10	4

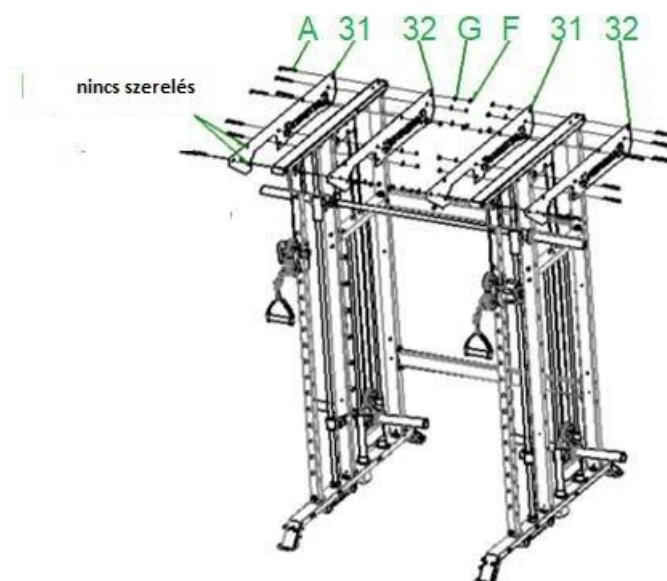


11. LÉPÉS



No.	név	db	No.	név	db
36	Kábel	2	43	Biztonsági hüvely	2
41	Biztonsági horog	2	44	Gumi zárókupak	2
42	Fogantyúk	2	45	Allen zárósapka	2

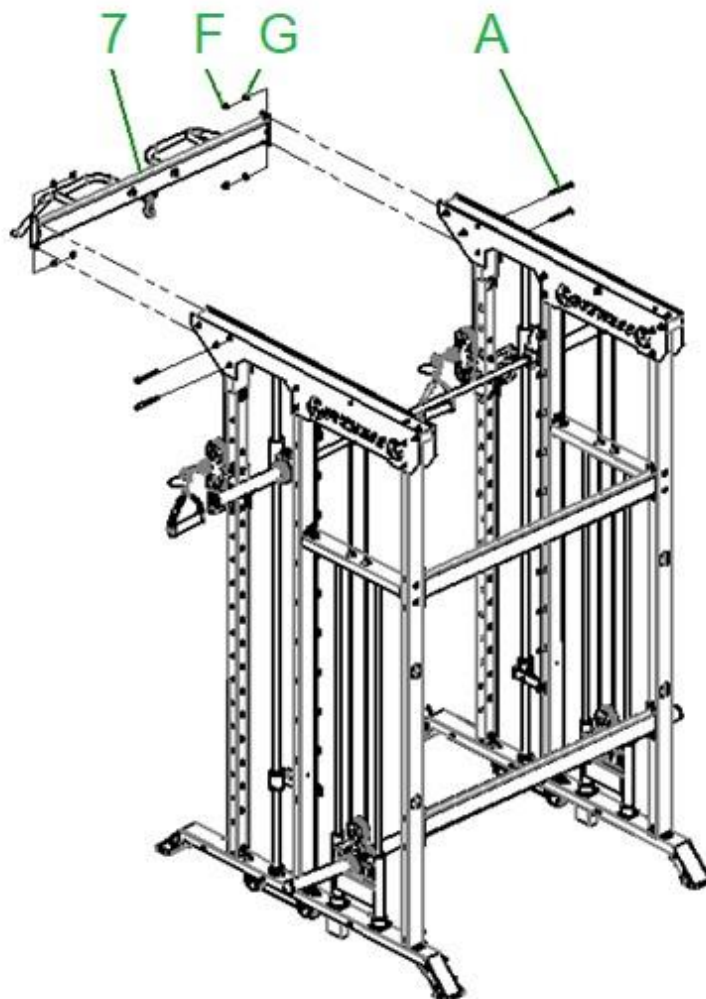
12. LÉPÉS



No.	név	db	No.	Name	Qty.
31	Jobb felső burkolat	2	G	alátét Ø10	16
32	Bal felső burkolat	2	F	anya M10	16
A	Csavar M10x100	16			

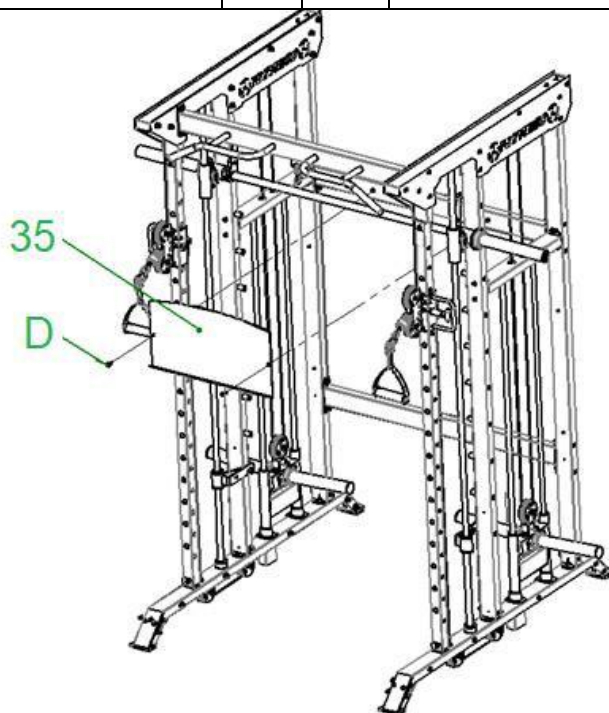
13. LÉPÉS

No.	Név	db	No.	név	db
7	Jobb felső burkolat	1	G	alátét Ø10	4
A	Csavar M10x100	4	F	anya M10	4



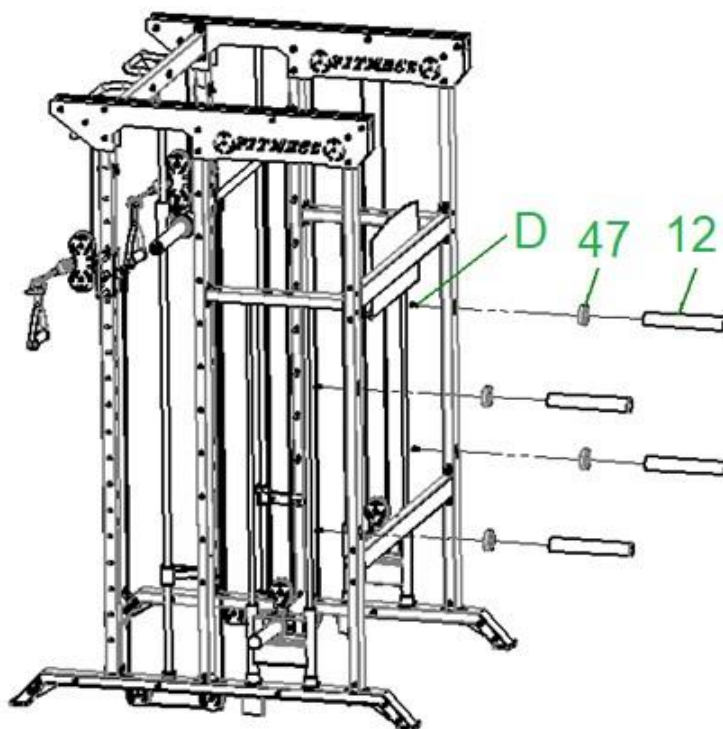
14. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
35	lemez	1	D	Csavar M10x20	2

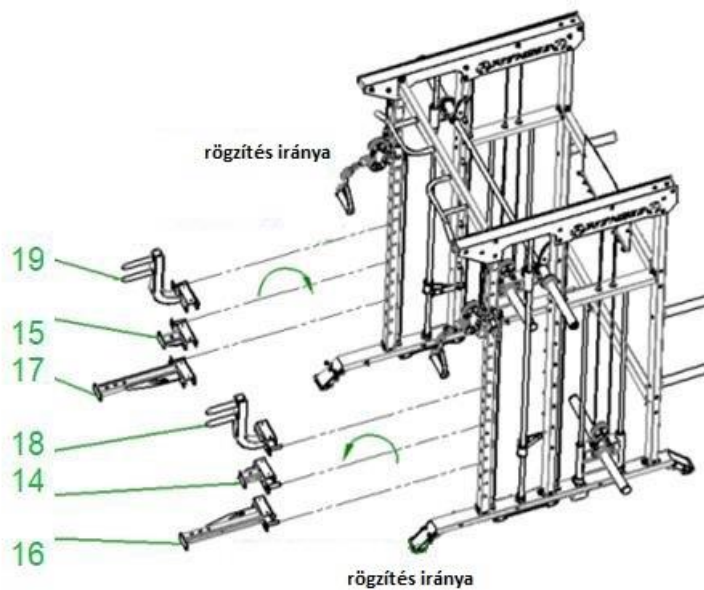


15. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
12	Súly rész	4	51	Biztonsági gyűrű	4
47	Védő gyűrű	4	D	csavar M10x20	4

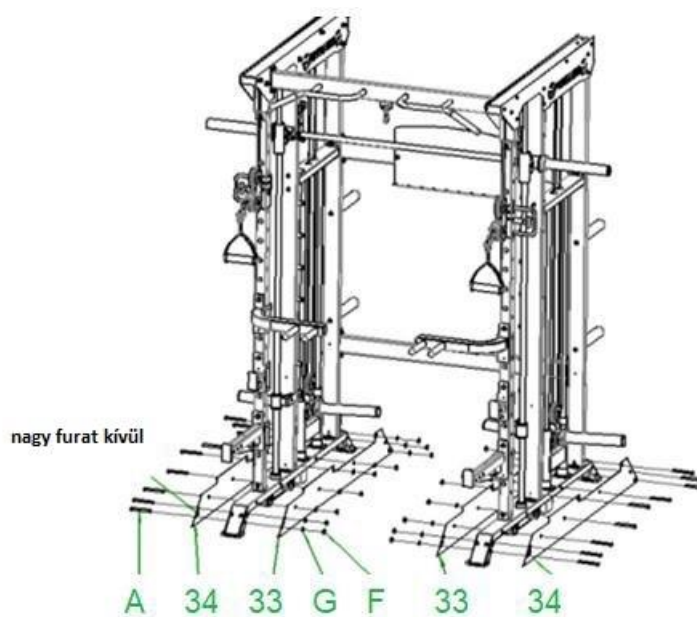


16. LÉPÉS



No.	név	db	No.	név	db
14	Bal biztonsági kampó	1	17	Jobb biztonsági horog	1
15	Jobb biztonsági horog	1	18	Bal párhuzamos rúd	1
16	Bal biztonsági kampó	1	19	Jobb párhuzamos rúd	1

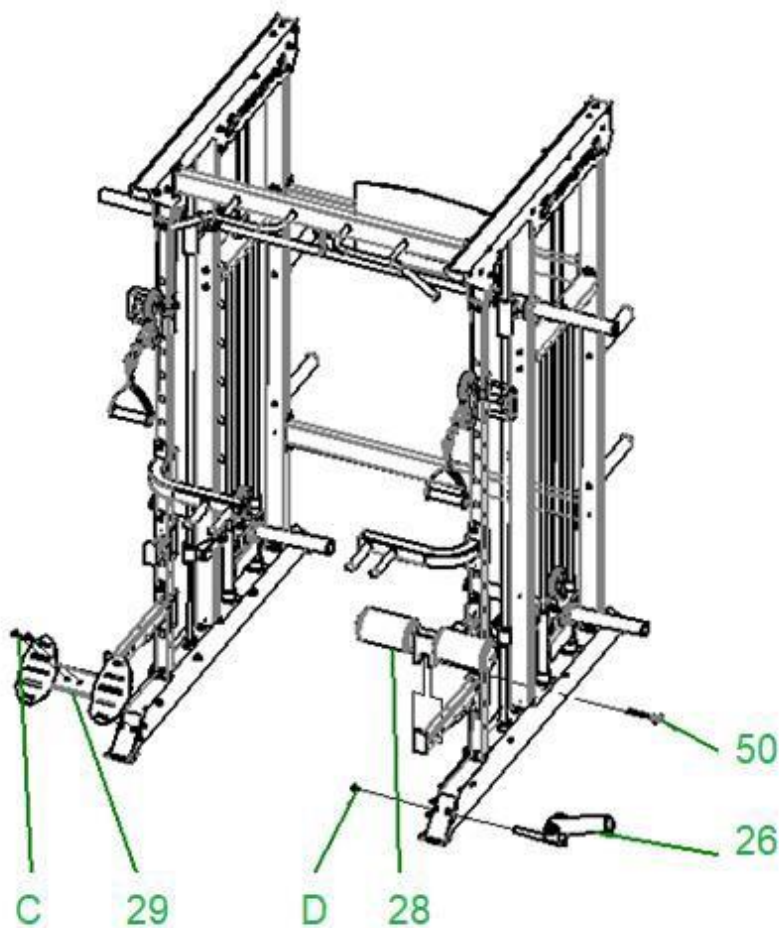
17. LÉPÉS



No.	név	db	No.	név	db
33	Jobb alsó burkolat	2	G	alátét Ø10	18
34	Bal alsó burkolat	2	F	anya M10	18
A	Csavar M10x100	18			

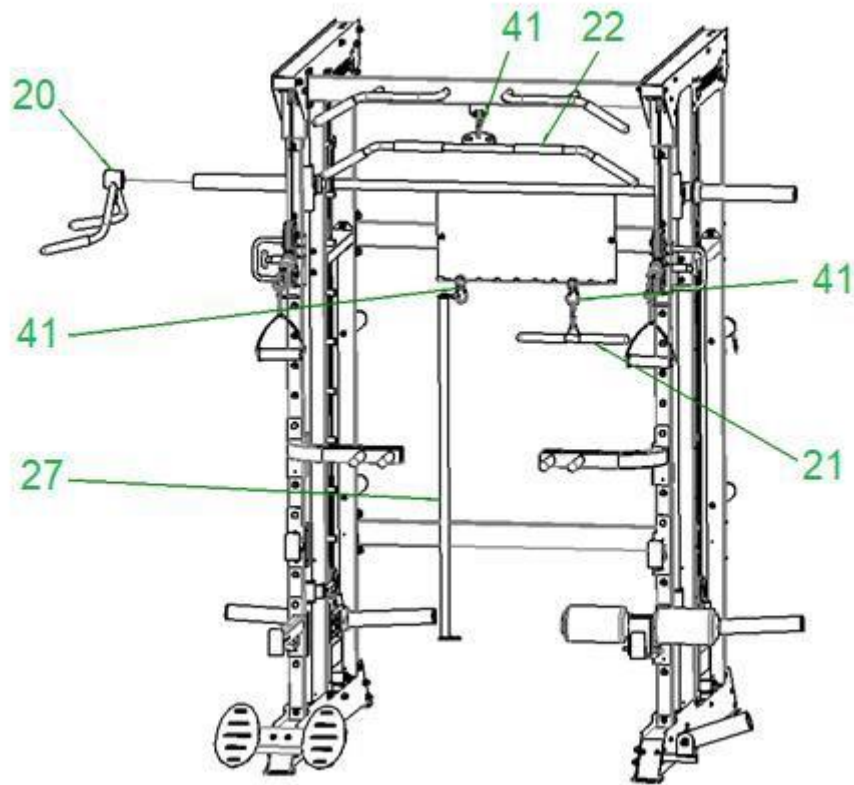
18. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
26	Súlyzó rúd tartó	1	50	csapszeg	1
28	Keret habszivacs görgővel	1	C	csavar M10x60	2
29	Pedálok	1	D	csavar M10x20	1



19. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
20	Fogantyúk	1	27	Rúd	1
21	Alsó húzódkodó	1	41	Biztonsági horog	4
22	Fogantyúk	1			



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

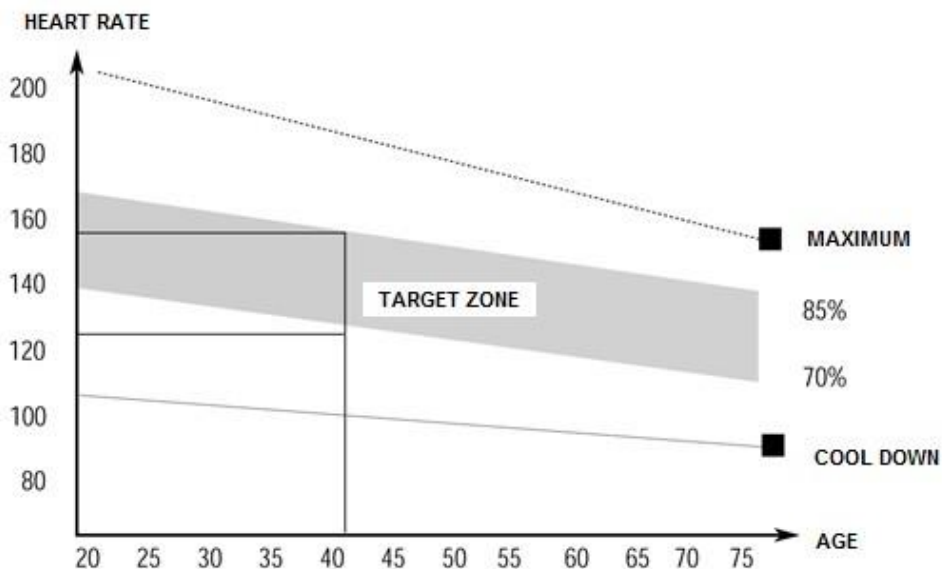
BEMELEGÍTÉS

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. Ismétélheti 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 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.