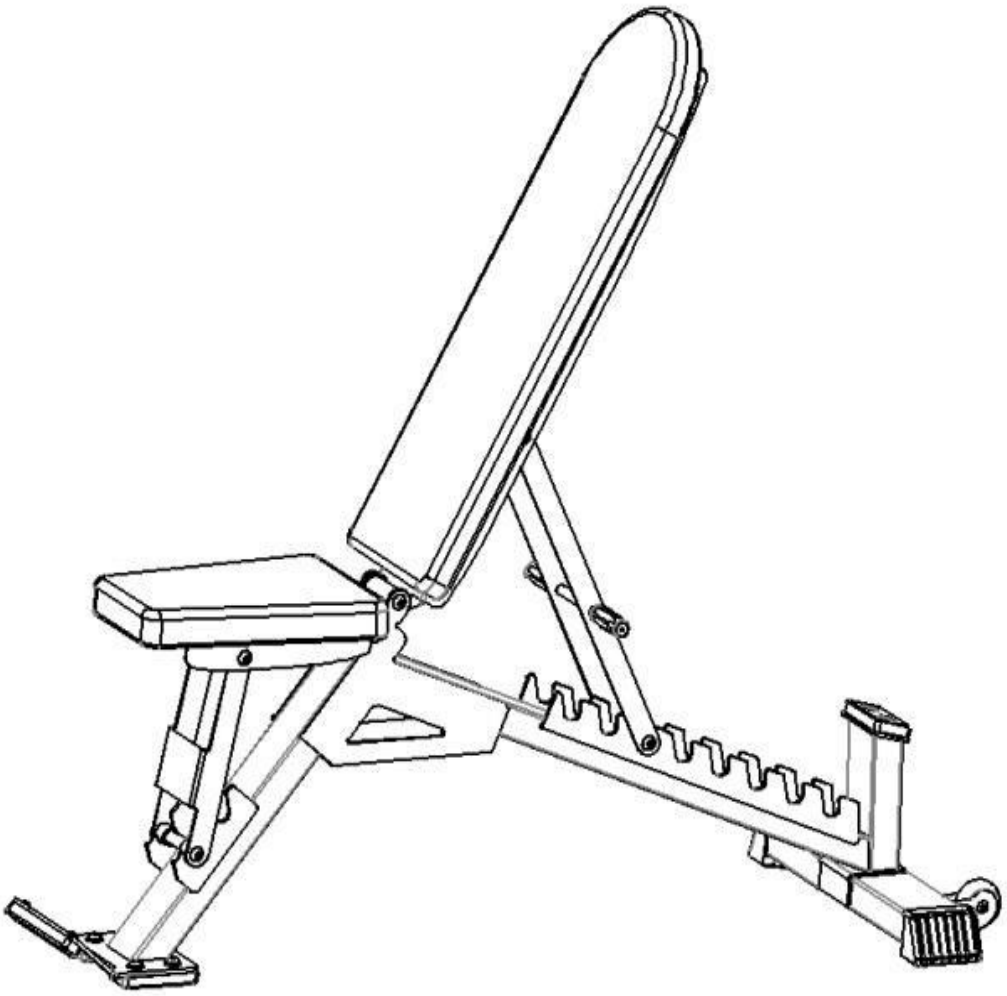
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 22429 Állítható edzőpad inSPORTline AB150



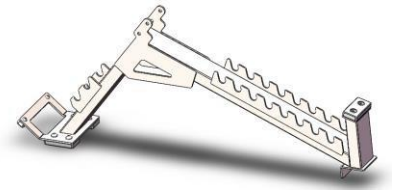
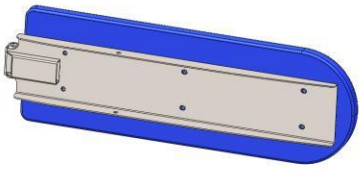
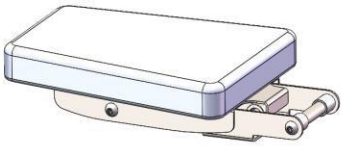
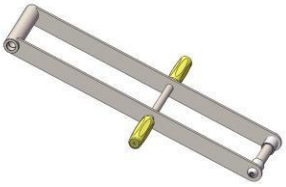
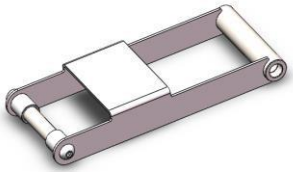
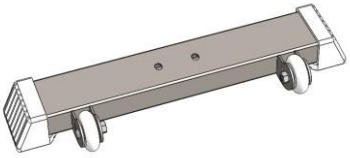
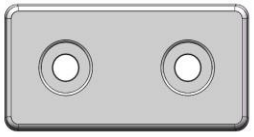
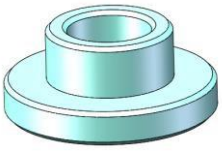
TARTALOM

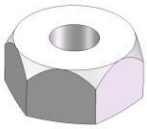
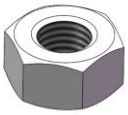
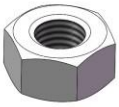
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ 3
ALKATRÉSZ LISTA 4
ÖSSZESZERELÉS 6
KARBANTARTÁS 9
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ 9
KÖRNYEZETVÉDELEM 10

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**: 230 kg
- **Kategória:** H otthoni használatra
- **FIGYELMEZTETÉS: 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.**

ALKATRÉSZ LISTA

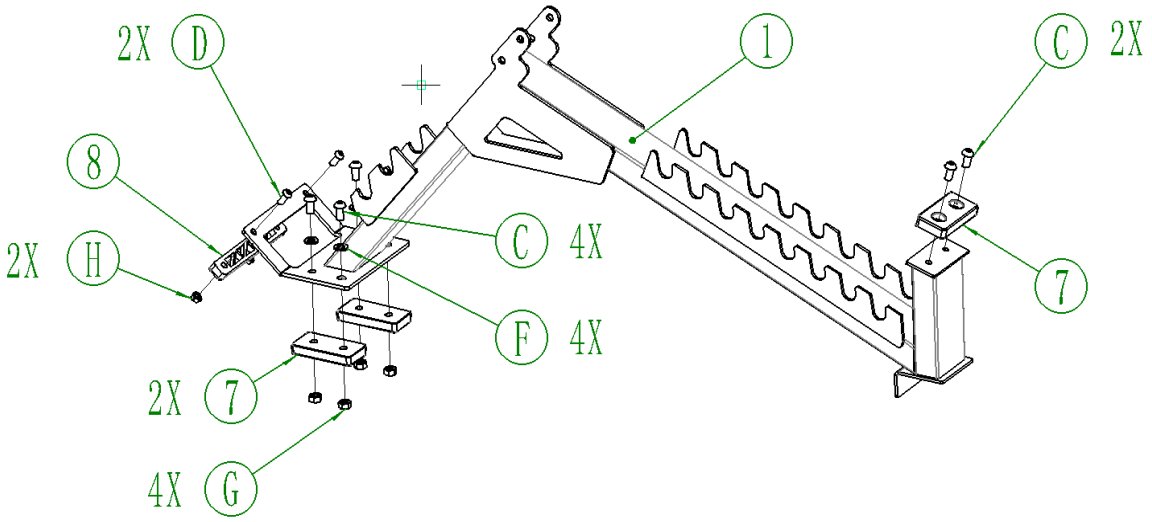
No.	név	kép	db
1	főváz		1
2	háttámla		1
3	ülés		1
4	Háttámla tartó		1
5	Ülés tartó		1
6	Hátsó stabilizáló		1
7	tömítés		3
8	Polimer lemez		1
9	hüvely		8

ALKATRÉSZEK AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ			
No.	**név**	**kép**	**db**
A	csavar M10x150		2
B	csavar M10x100		2
C	csavar M10x20		6
D	csavar M8x20		2
E	anya M10		4
F	Lapos alátét		8
G	anya M10		4
H	anya M8		2

ÖSSZESZERELÉS

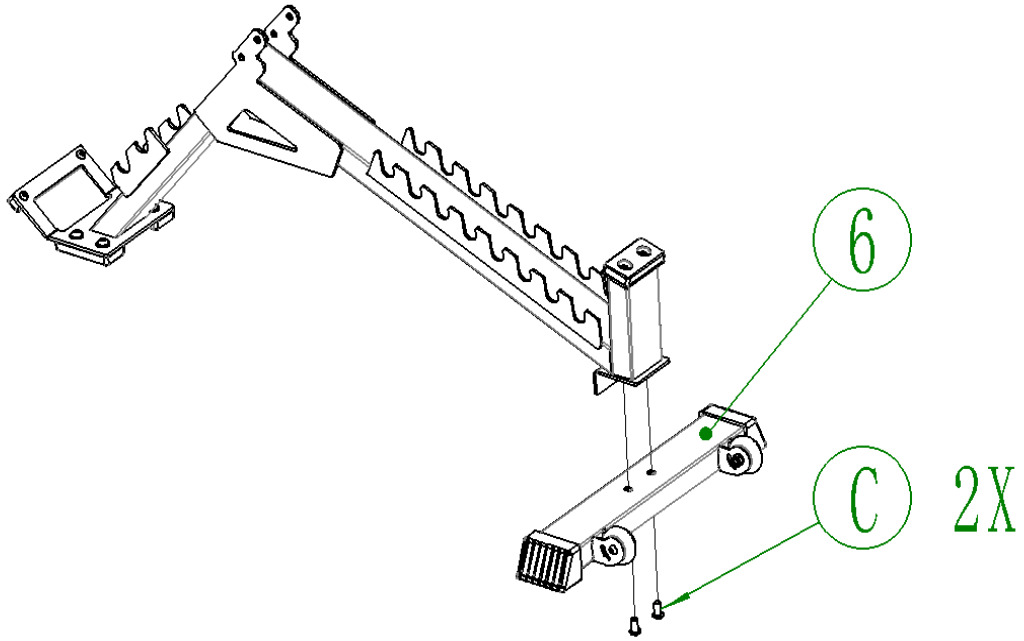
1. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
1	főváz	1	D	csavar M8x20	2
7	tömítés	3	G	anya M10	4
8	Polimer lemez	1	F	Lapos alátét	4
C	csavar M10x20	6	H	anya M8	2



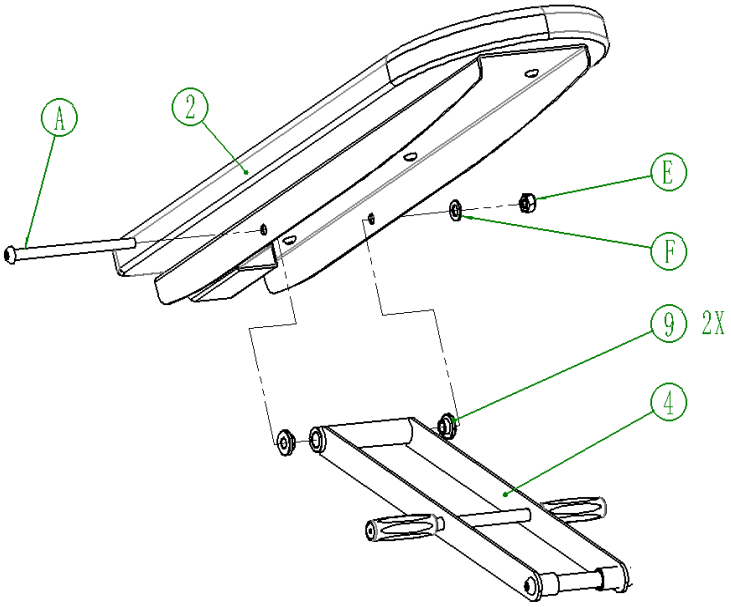
2. LÉPÉS

No.	név	db
C	csavar M10x20	2
6	Hátsó stabilizáló	1



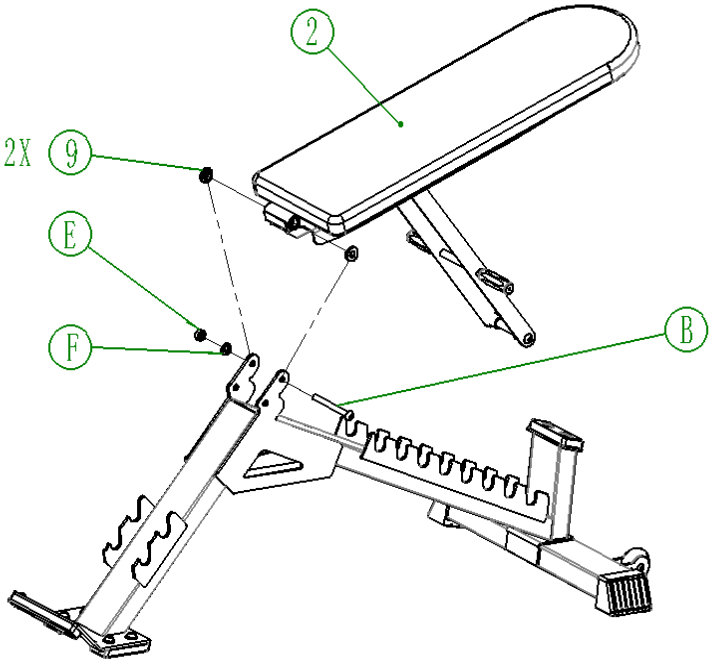
3. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
2	háttámla	1	A	csavar M10x150	1
4	Háttámla tartó	1	E	anya M10	1
9	hüvely	2	F	Lapos alátét	1



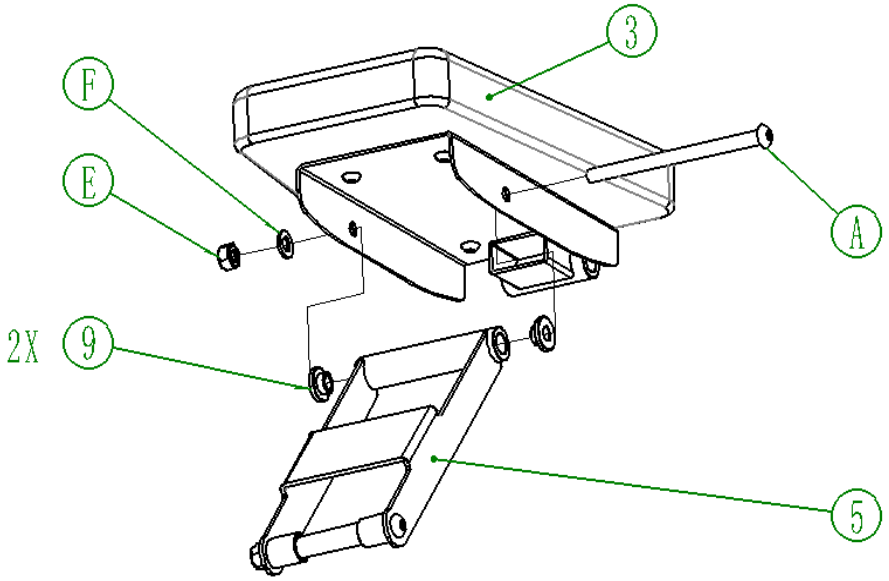
4. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
2	háttámla	1	E	anya M10	1
9	hüvely	2	F	Lapos alátét	1
B	csavar M10x100	1			



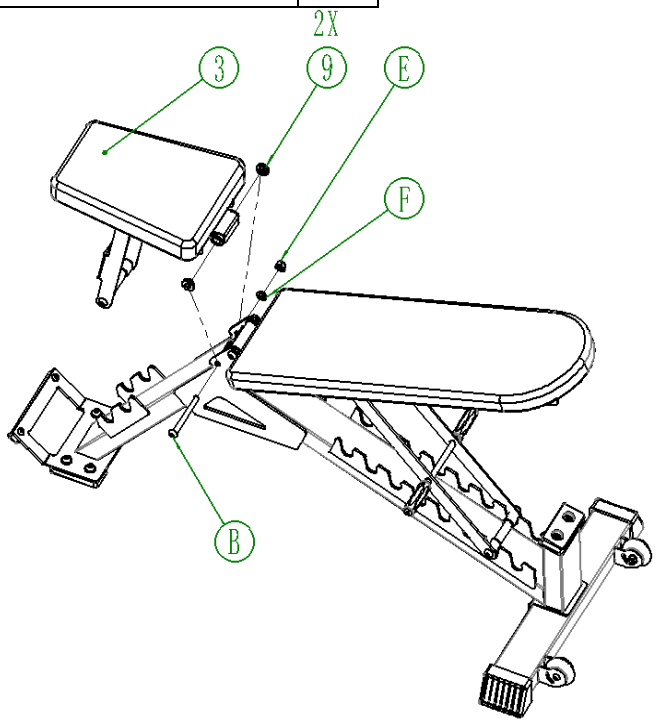
5. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
3	ülés	1	A	csavar M10x150	1
5	Ülés tartó	1	E	anya M10	1
9	hüvely	2	F	Lapos alátét	1



6. LÉPÉS

No.	név	db	No.	név	db
3	ülés	1	E	csavar M10x150	1
9	Ülés tartó	2	F	anya M10	1
B	csavar M10x100	1			



KARBANTARTÁS

• Rendszeresen kenje meg az összes mozgó alkatrészt.
• Ellenőrizze és húzza meg az összes csatlakozást.
• A készüléket nedves ruhával és nem agresszív tisztítószerrel tisztítsa.
• Rendszeresen ellenőrizze a készüléket kopás vagy sérülés szempontjából.
• Azonnal cserélje ki a kopott vagy sérült alkatrészeket.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

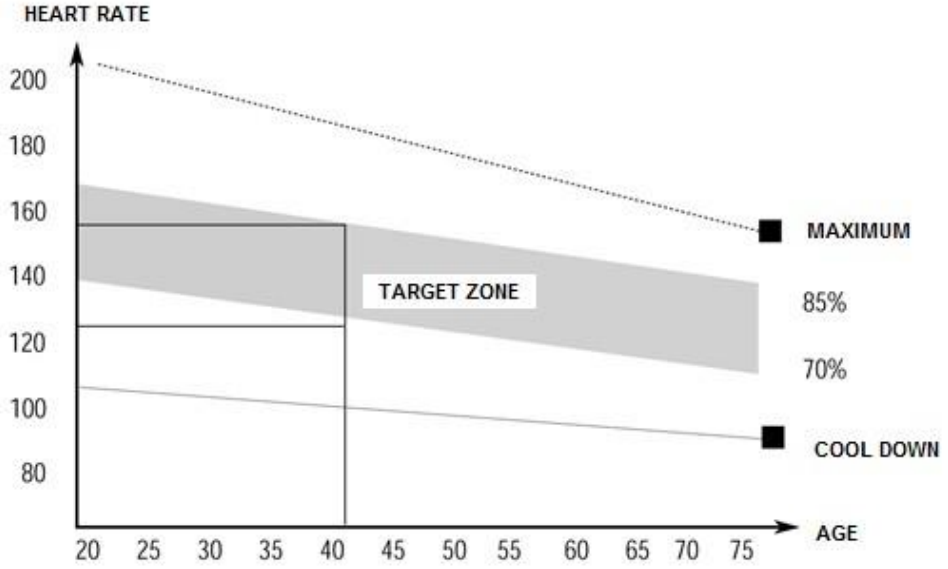
1. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

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.

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.