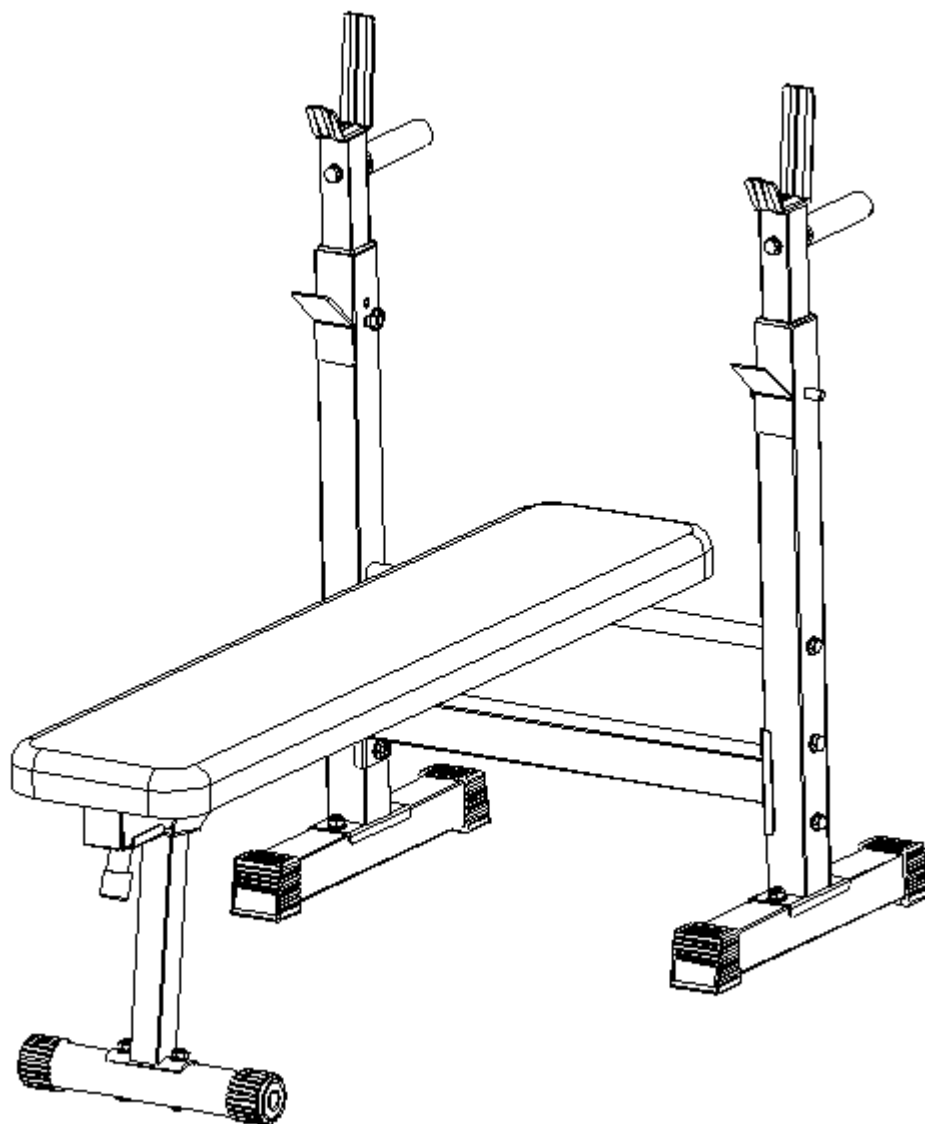




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 22651 Multifunkciós edzőpad inSPORTline Hero B30



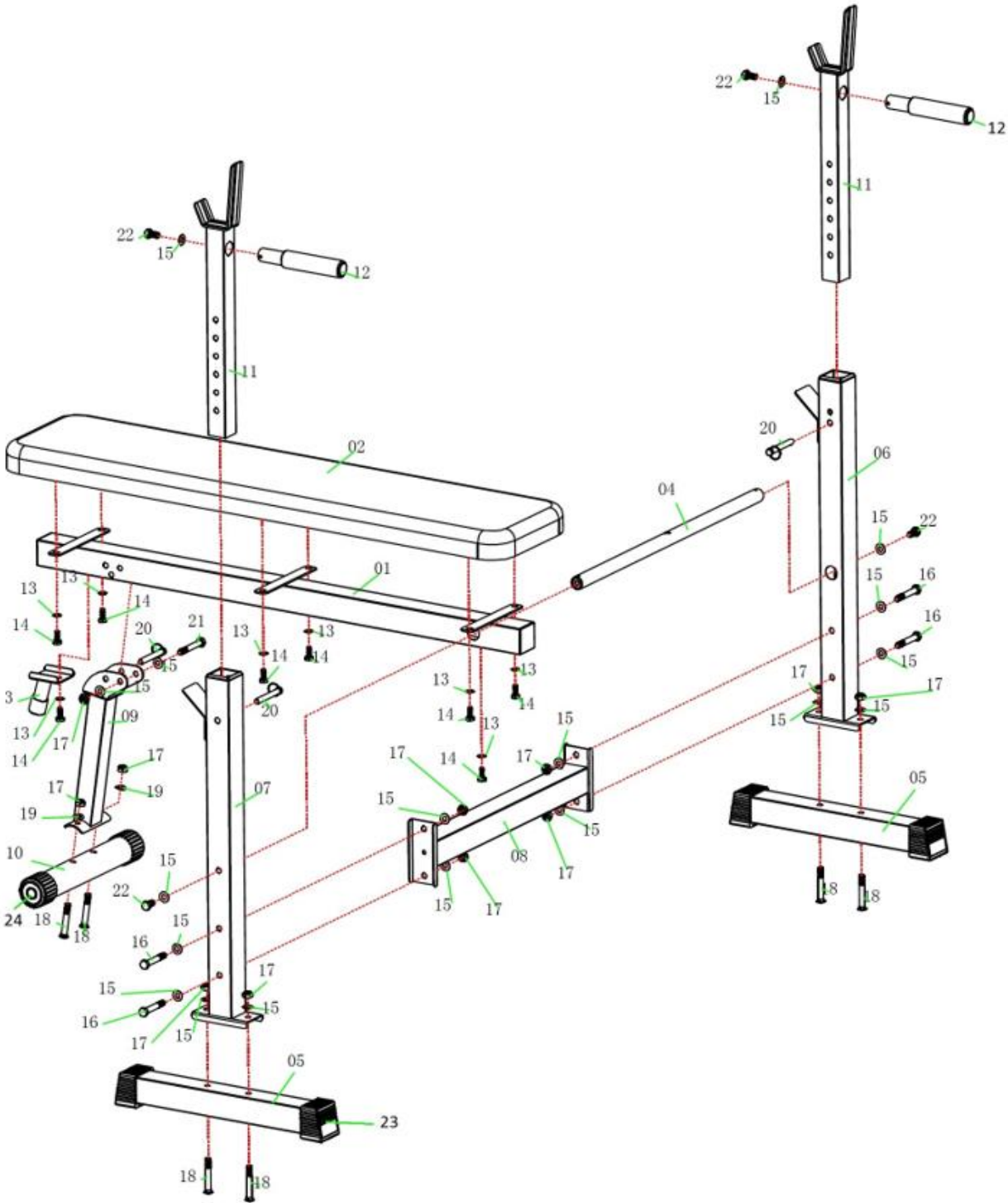
TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
SZERKEZETI RAJZ	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ALKATRÉSZ LISTA.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ÖSSZESZERELÉS.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
KÖRNYEZETVÉDELEM	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

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 alkatrészeketől. 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.
- **Kategória H:** (az EN 957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas
- **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.
- **Terhelhetőség:** 200 kg (felhasználó+súlyok)

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Főváz	1	13	Alátét ø8	8
2	Párna	1	14	Csavar M8x20	8
3	Tartó	1	15	Alátét ø10	18
4	Rúd	1	16	Csavar M10x65	4
5	Hátsó stabilizátor	2	17	Anya M10	11
6	Bal súlyzó tartó (L)	1	18	Szállítócsavar M10x65	6
7	Jobb súlyzó tartó (R)	1	19	Íves alátét ø10	2
8	Csatlakozó keret	1	20	Csapszeg ø10x80	3
9	Elülső tartókeret	1	21	Csavar M10x70	1
10	Első stabilizátor	1	22	Csavar M10x20	4
11	Állítható keretek	2	23	Végzáró sapka	4
12	Tolódzkodó markolat	2	24	Kerek végsapka	2

ÖSSZESZERELÉS

FIGYELEM

Az összeszerelést csak felnőtt végezheti.

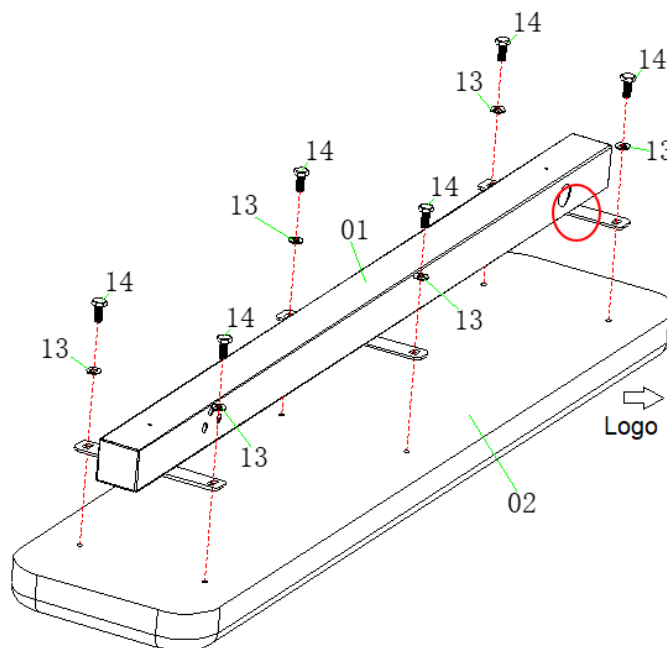
Két személyt javasolunk az összeszereléshez.

Összeszerelés után győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van húzva.

1. lépés

Rögzítse a párnát (2) a fő kerethez (1) 6x csavarral (14) és 6x alátéttel (13).

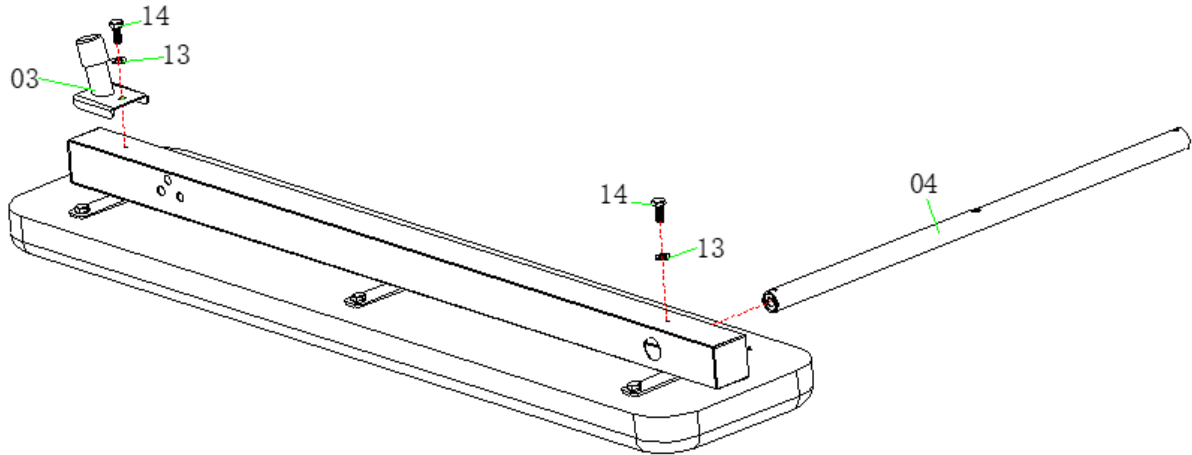
Megjegyzés: A logónak és a fő keretben lévő nagy lyuknak ugyanabba az irányba kell nézniük.



2. lépés

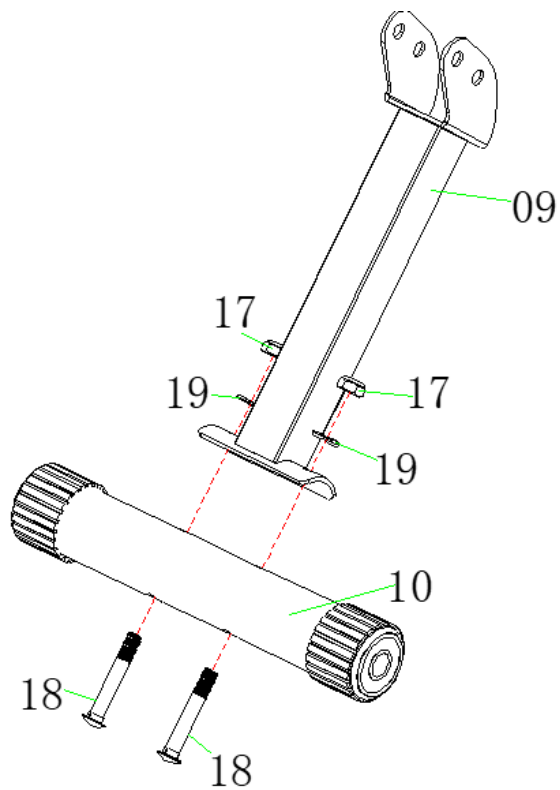
Rögzítse a tartót (3) a fő kerethez (1) csavarral (14) és alátéttel (13).

Helyezze be a rudat (4) a fő keretbe (1), és rögzítse a csavarral (14) és alátéttel (13).



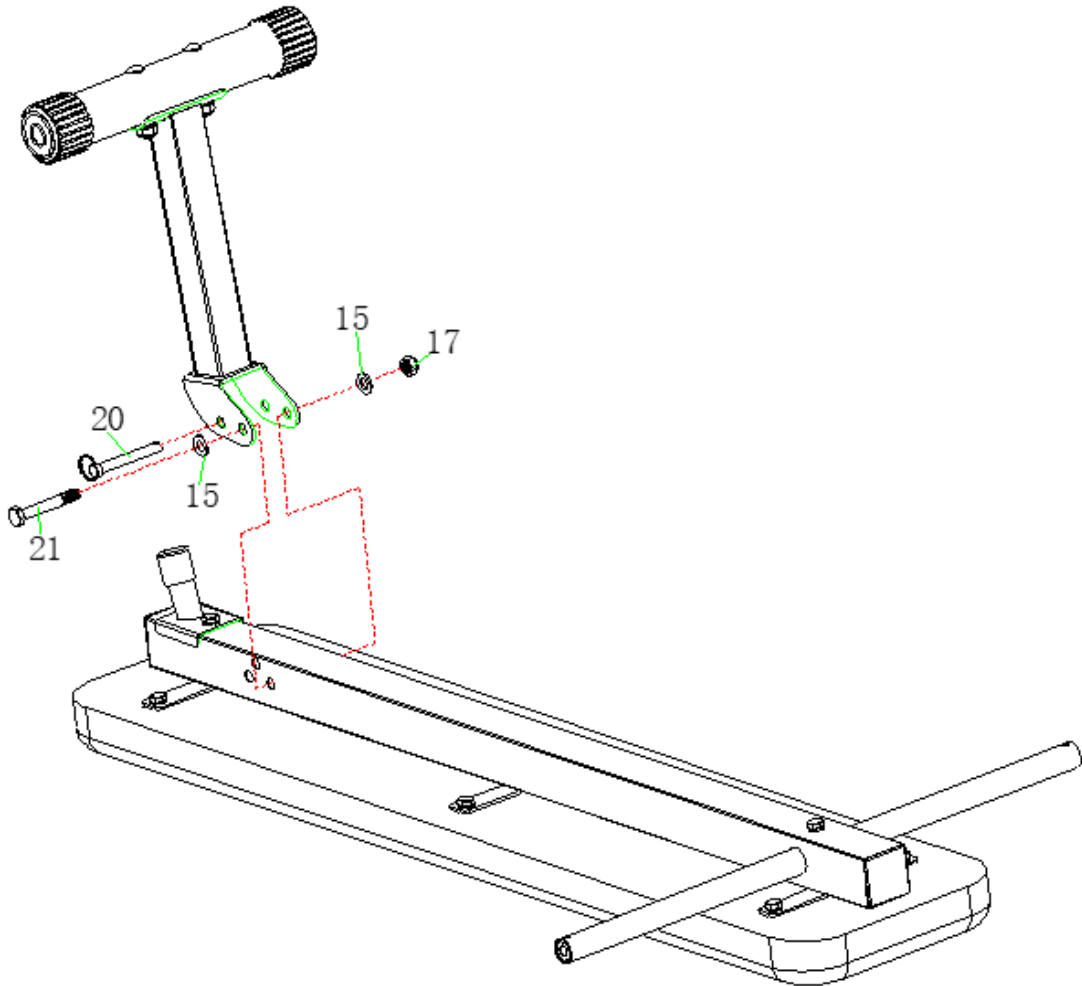
3. lépés

Rögzítse a stabilizátort (10) az elülső támasztékhoz (9) 2x csavarral (18), 2x alátéttel (19) és 2x anyával (17).



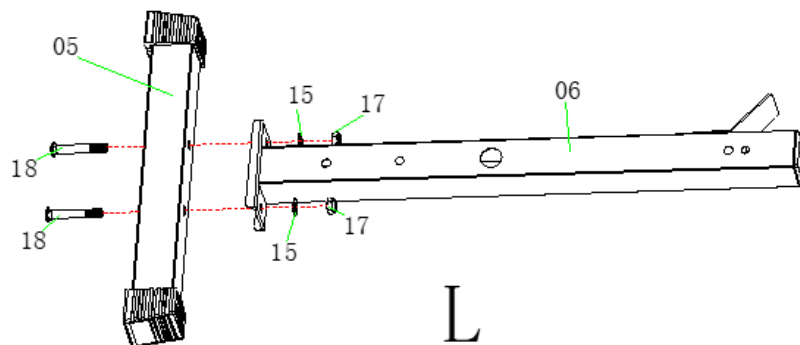
4. lépés

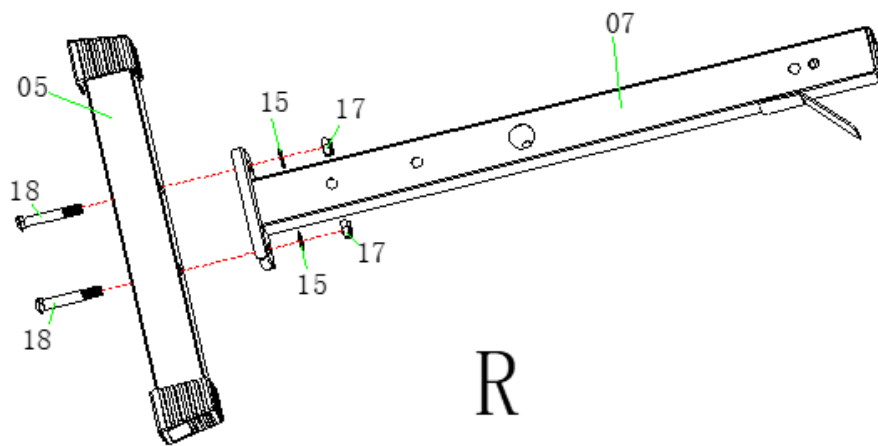
Rögzítse az elülső támasztékot (9) a fő kerethez (1) csavarral (21), 2 alátéttel (15) és anyákkal (17).
Rögzítse a tartót (9) a csapszeggel (20).



5. lépés

Rögzítse a stabilizátort (5) a tartóhoz (6) 2x csavarral (18), 2x alátéttel (15) és 2x anyával (17).
Ismételje meg a műveletet a második tartóval (7).



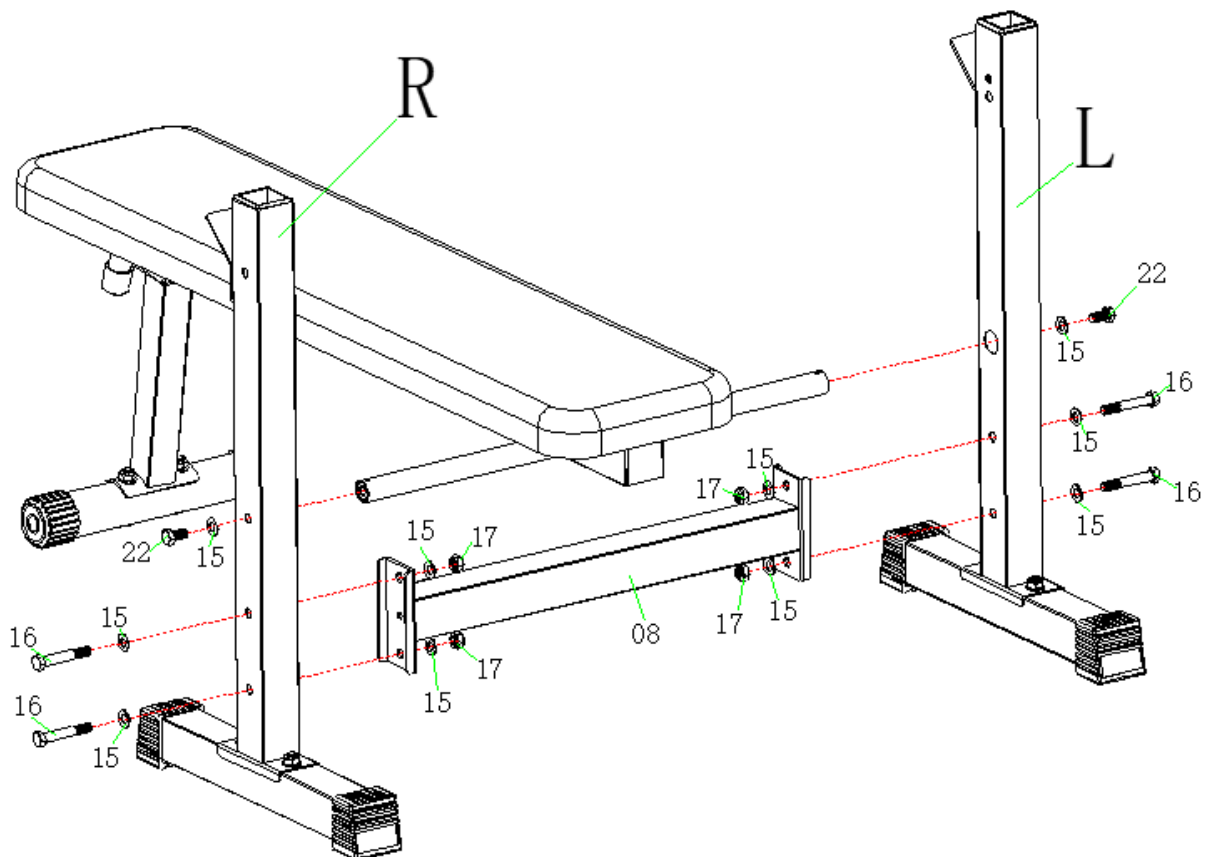


6. lépés

Rögzítse a tartókat (6 és 7) a fő kerethez (1).

Csatlakoztassa a tartókat (6 és 7) a kerettel (8), a 4x csavarokkal (16), a 8x alátétekkel (15) és a 4x anyákkal (17).

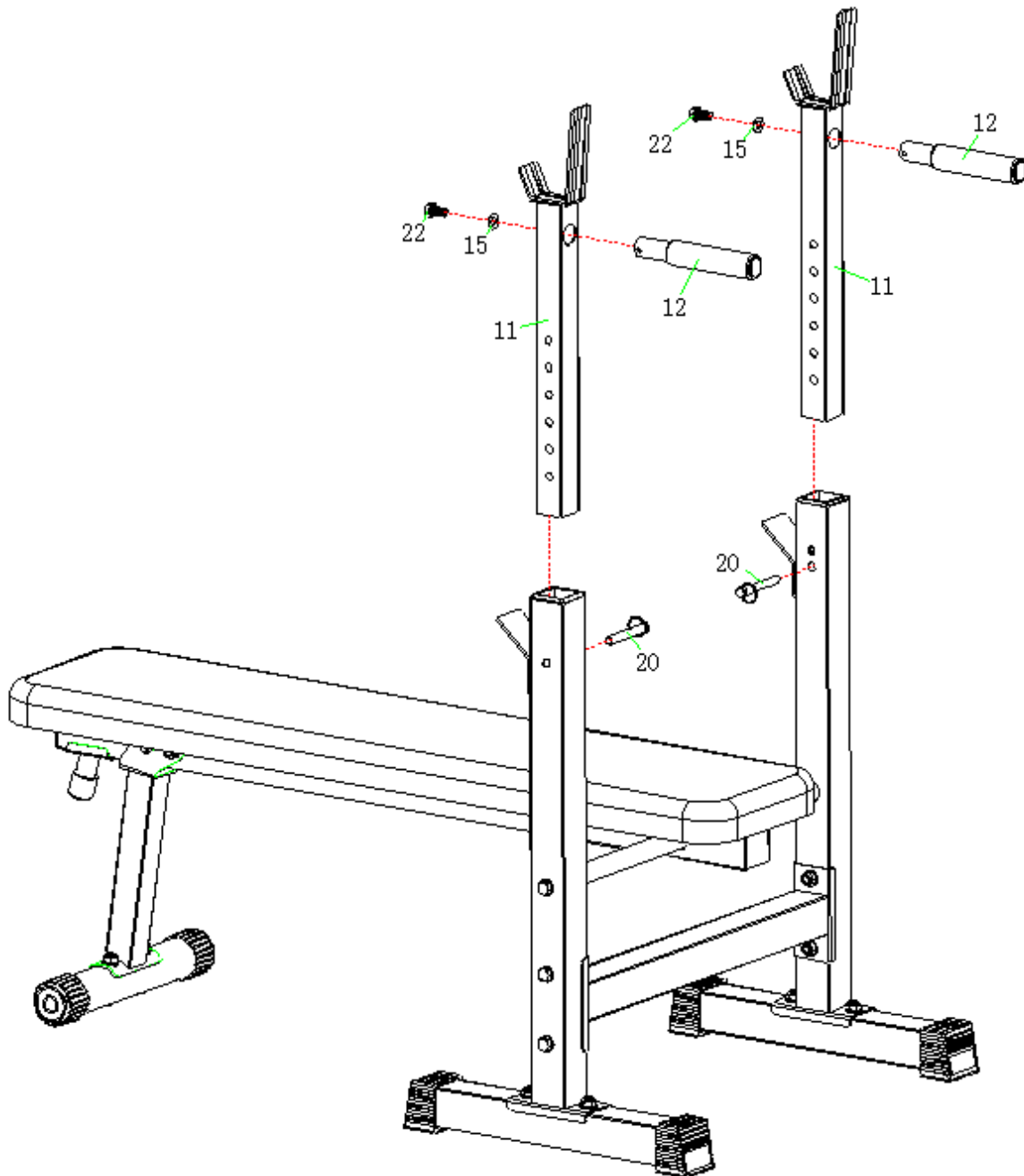
Rögzítse a tartókat (6 és 7) a rúdhoz (4) 2x csavarral (22) és 2x alátéttel (15).



7. lépés

Helyezze be a kereteket (11) a tartókba, és rögzítse 2x csapszeggel (20).

Rögzítse a tolózkodó fogantyúkat (12) a keretekhez (11) 2x csavarral (22) és 2x alátéttel (15).



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

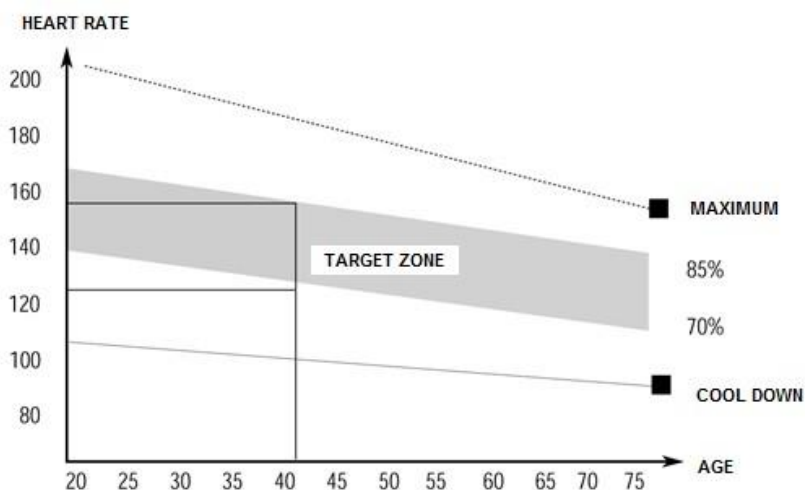
BEMELEGÍTÉS

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.

KARBANTARTÁS

1. A testmozgás után törölje le az izzadságot a korrózió elkerülése érdekében. Tisztítsa meg a készüléket puha ruhával és enyhe mosószerekkel. Ne használjon súroló hatású tisztítószereket vagy oldószereket műanyag alkatrészeken.

2. A megnövekedett gépi zaj esetén az összes csavart és illesztést ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.

3. A terméket tiszta, jól szellőztetett és száraz területeken kell elhelyezni.

4. Ne tegye ki az eszközt 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.