



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 22652 Fali húzózkodó és tolózkodó**  
**inSPORTline Wallar**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	6
VÍZSZINTES RÚD .....	6
PÁRHUZAMOS RUDAK.....	6
RÖGZÍTÉS.....	8
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	9
KARBANTARTÁS.....	10
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	10

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

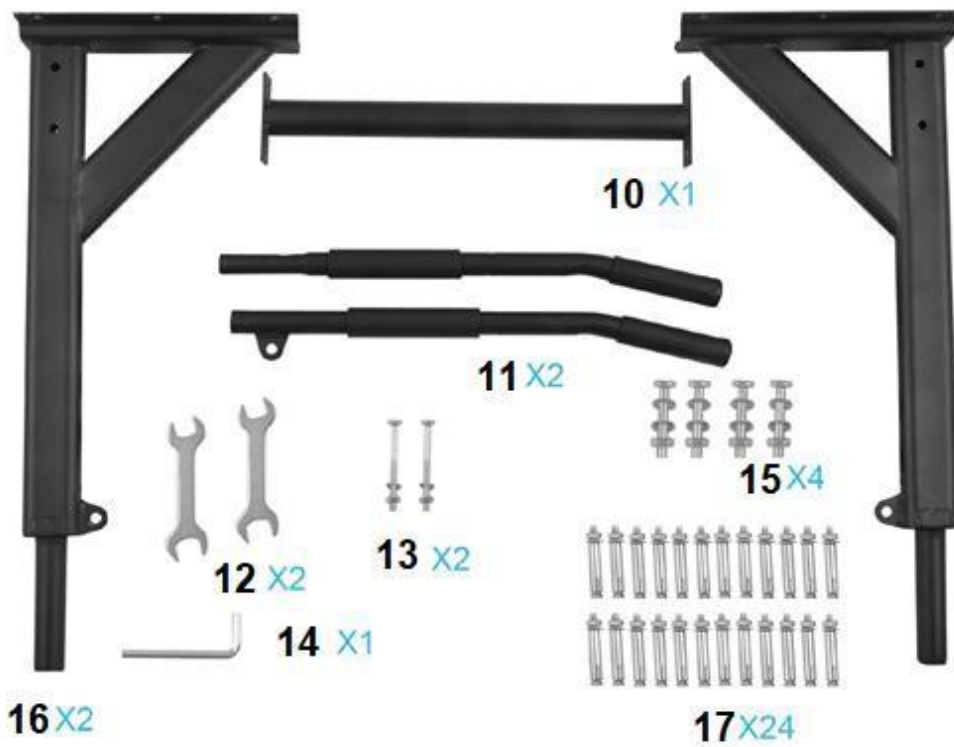
- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Kétség esetén forduljon szakszervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze az összes alkatrész teljességét és sértetlenségét. Csak eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően össze van-e szerelve és stabil-e. 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.
- Az edzésprogram megkezdése előtt kérjen segítséget orvosától.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Mindig végezzen bemelegítést az edzésprogram megkezdése előtt.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- 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 az sérült.
- Eddzen a kondíciójának megfelelően, ne erőltesse meg magát. A mozdulatok nem lehetnek túl hirtelenek, hogy elkerüljék a felhasználó sérülését.
- Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét.
- Ne erőltesse meg magát. A nagy terhelés egészségügyi szövődményekhez vezethet.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó alkatrészeketől. Viseljen megfelelő sportruházatot, beleértve a sportcipőt is.
- Vigyázzon egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanez hasznos egy hosszabb edzésszünet után is. Idővel intenzívebb ütemben dolgozhat.
- A nem megfelelő gyakorlat vagy a biztonsági óvintézkedések figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vagy a berendezés károsodásához vezethet. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakszervizhez vagy kereskedőhöz.
- Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
- Ügyeljen a test jelzéseire. Bármilyen rosszullét, szédülés esetén azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.
- A terméket tömör cement- vagy téglafalra vagy olyan falra kell rögzíteni, amely mindkét oldalon legalább 150 kg-ot elbír.
- Használja fel az összes tartócsavart.
- A vízszintes rudakat a mennyezettől 50-60 cm magasságban, a párhuzamos rudakat 130 cm magasságban kell rögzíteni.

**Kategória:** H otthoni használatra

**Terhelhetőség:** 150 kg

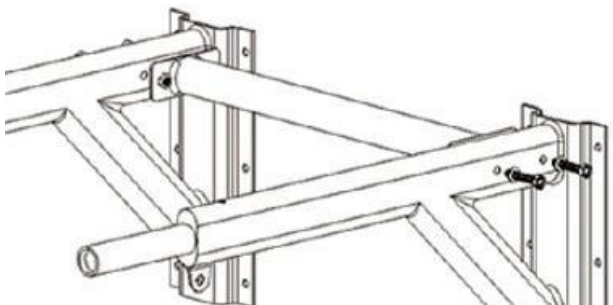
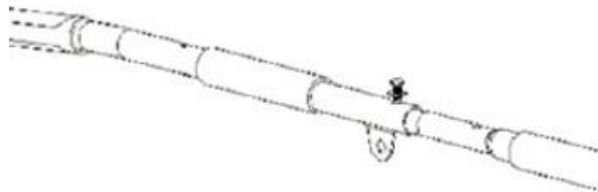
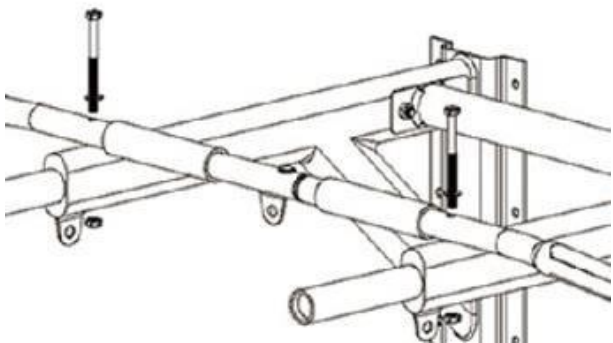
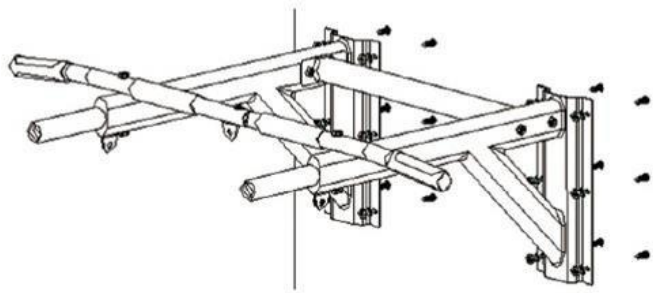
## ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	specifikáció	db
1	Hát támasz		1
2	Könyök támasz		2
3	Markolat		2
4	csavar		4
5	Dip & AB csatlakozó rúd		1
6	Dip & AB Station Frame		2
7	Imbuszcsavar	M8*70	4
8	Imbuszcsavar	M8*40	2
9	Imbuszcsavar	M6*14	4
10	Húzódzkodó csatlakozó rúd		2
11	Húzódzkodó rudak		2
12	Csavarkulcs		2
13	Imbuszcsavar	M8*95	4
14	Csavarkulcs		1
15	Allen	M8*45	4
16	Húzódzkodó váz		2
17	Csavarok	M8*80	24

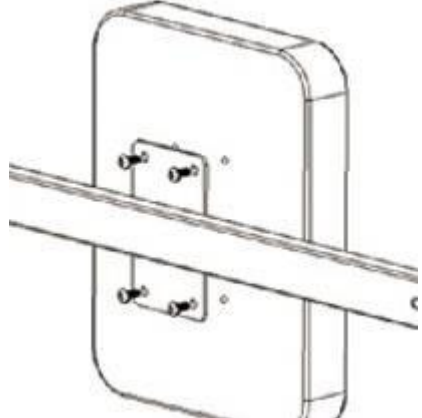
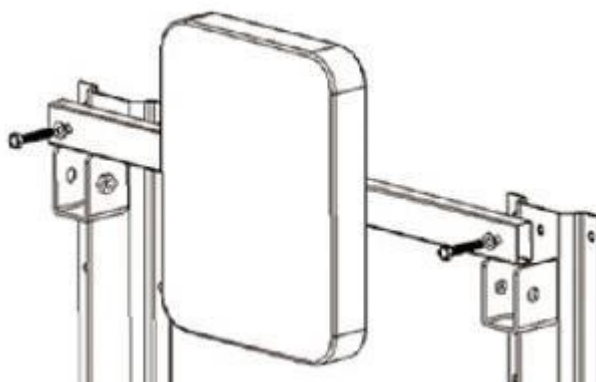


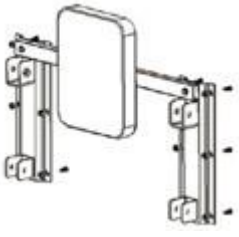
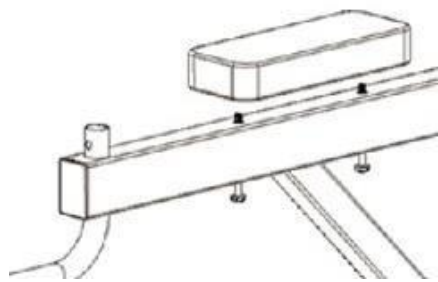
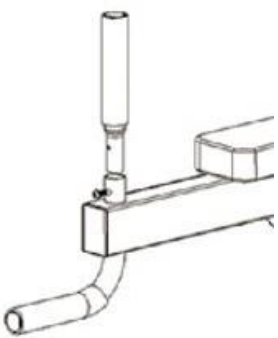
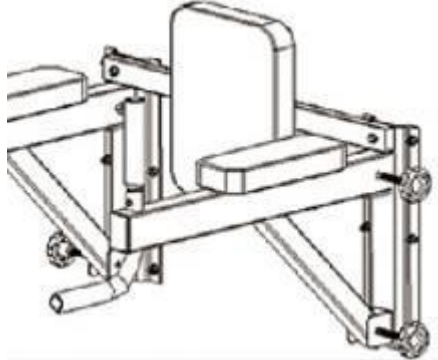
# ÖSSZESZERELÉS

## VÍZSZINTES RÚD




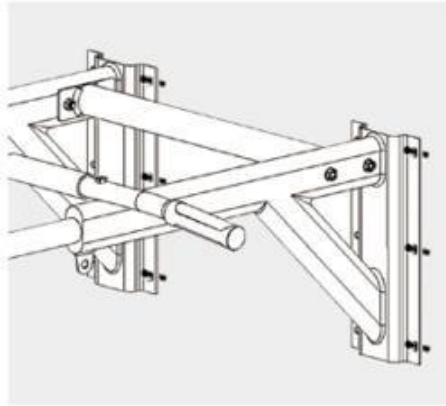
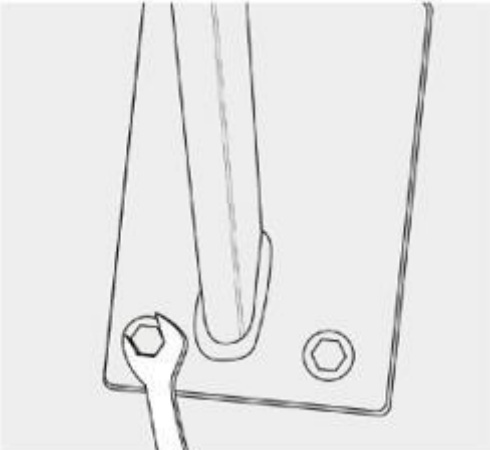

<p><b>1. lépés</b> Csavarokkal rögzítse a csatlakozórudat a keretekhez.</p>	<p><b>2. lépés</b> Csatlakoztasson 2x húzódkodó rudat csavarokkal.</p>
	
<p><b>3. lépés</b> Rögzítse a húzódkodó rudat a fő kerethez.</p>	<p><b>4. lépés</b> Rögzítse a szerkezetet a falhoz a kézikönyv szerint.</p>
	

## PÁRHUZAMOS RUDAK

<p><b>1. lépés</b> Csavarokkal rögzítse a csatlakozórudat a hát támaszra. Rögzítse a csatlakozórudat a keretekre.</p>	<p><b>2. lépés</b> Rögzítse a csatlakozó rudat a vázra.</p>
	

<p><b>3. lépés</b> Készítse elő a rögzítést a kézikönyv szerint.</p>	<p><b>4. lépés</b> Csatlakoztassa a könyöktámaszt.</p>
	
<p><b>5. lépés</b> Csatlakoztassa a markolatokat.</p>	<p><b>6. lépés</b> Csatlakoztassa a kézi beállító csavart.</p>
	

## RÖGZÍTÉS

<p><b>1. Lépés</b> Először válassza ki a magasságot, és jelölje meg a rögzítőcsavarok helyét.</p>	<p><b>2. Lépés</b> Fúrja ki a lyukakat a rögzítőcsavaroknak egy 12 mm-es fúróval 6,8 cm mélységig.</p>
	
<p><b>3. Lépés</b> Tesztelje a csavarokat</p>	<p><b>4. Lépés</b> Csatlakoztassa a rudakat.</p>
	
<p><b>5. Lépés</b> Húzza meg megfelelően az összes csavart.</p>	<p><b>6. Lépés</b> Ellenőrizze, hogy a rudak megfelelően vannak-e rögzítve, és nem mozdulnak el.</p>
	



# ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

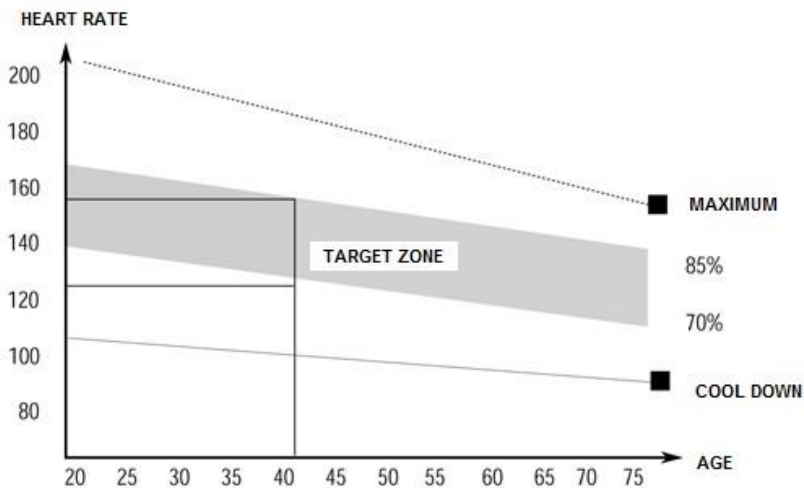
## BEMELEGÍTÉS

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 fitnessz 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.

## **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. Minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni minden használat előtt.
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