



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 22979 Húzódzkodó rúd ajtókeretbe inSPORTline RK92

IN 22978 Húzódzkodó rúd ajtókeretbe inSPORTline RK124

IN 23164 Húzódzkodó rúd ajtókeretbe inSPORTline RK138



TARTALOM

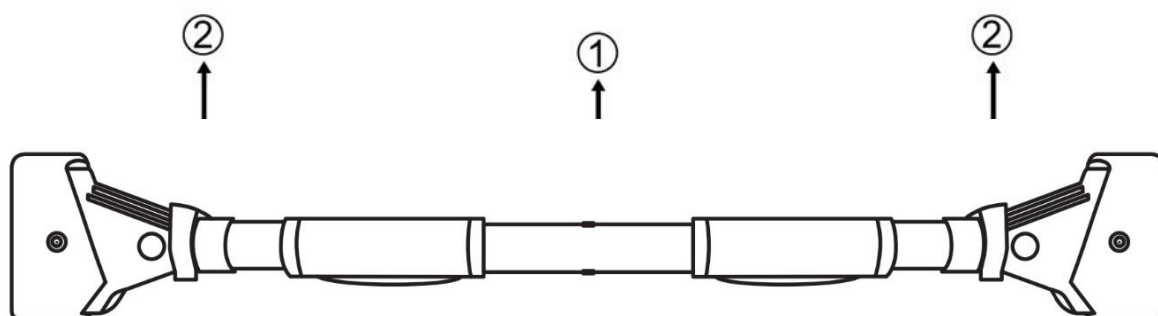
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	6
KARBANTARTÁS.....	7
KÖRNYEZETVÉDELEM	7

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 alkatrészekről. 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.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy a telepítés stabil-e, és a beszerelés után zárja le a kilazulásgátló zárat.
- Ne használja a vízszintes rudat, kézenálláshoz, fejjel lefelé lógáshoz vagy hintázáshoz.
- Ezt a terméket megfelelően rögzíteni kell az ajtókerethez. Ha nem biztos benne, kérjen tanácsot egy szakértőtől.
- Győződjön meg arról, hogy az ajtókeret alkalmas-e a húzódkodó rögzítéséhez. Erősnek kell lennie ahhoz, hogy elbírja a húzódkodót és a felhasználót.
- **Kategória:** H otthoni használatra alkalmas
- **Terhelhetőség:** 100 kg

ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	db
1	rúd	1
2	Biztonsági zár	2
3	Használati útmutató	1



Referencia táblázat

Húzódzkodó model	Ajtókeret szélesség	Ajánlott maximális távolság	Minél rövidebb a rúd, annál erősebb, de ne lépje túl a súlyhatárt.
72-92cm húzódzkodó	75-92cm	90cm	
92-124cm húzódzkodó	92-120cm	115cm	
110-138cm húzódzkodó	115-135cm	130cm	

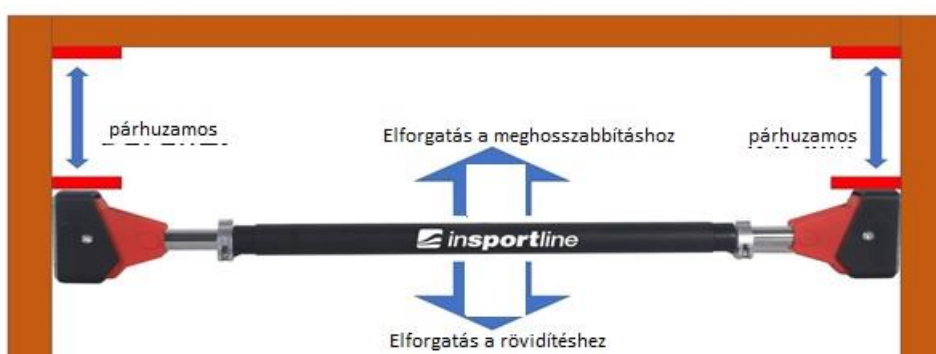
ÖSSZESZERELÉS

1. lépés



Nyissa ki a biztonsági zárat a vízszintes rúd mindkét végén.

2. lépés



Helyezze a rudat az ajtókeretek közé. Fordítsa el a rudat, hogy meghosszabbítsa, amíg stabilan rögzül. (Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a rúd megfelelően van-e rögzítve).

3.lépés



Rögzítse a biztonsági zárat. Meg lehet húzni a rögzítőcsavarokat.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

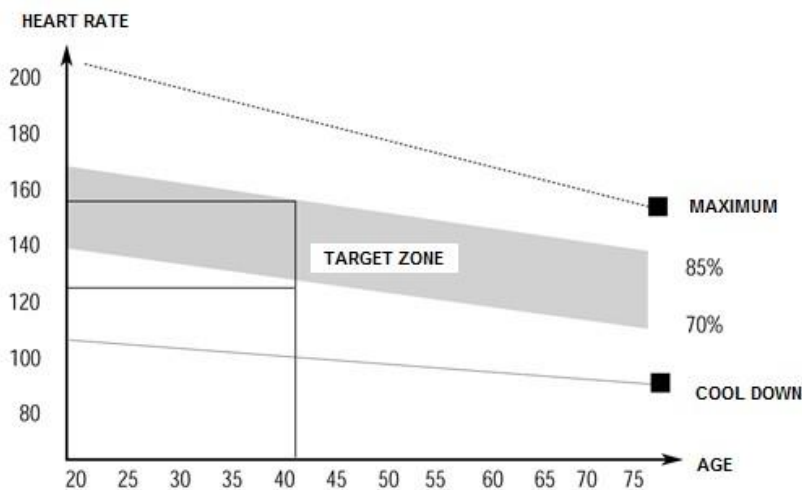
BEMELEGÍTÉS

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.

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 szellőzőt 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.

