



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 23339 Húzódzkodó inSPORTline HR4010



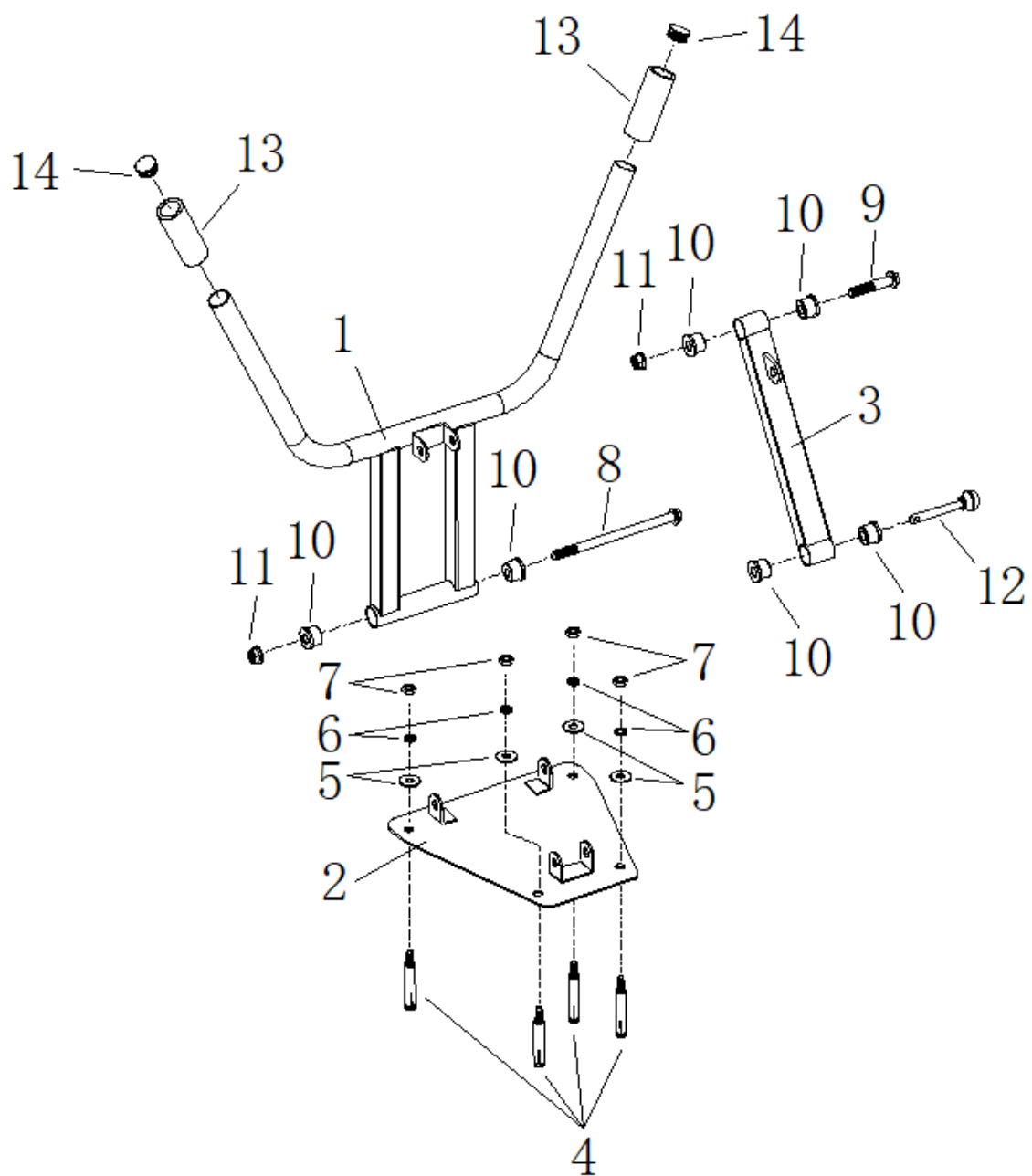
TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERKEZETI RAJZ	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	6
KARBANTARTÁS.....	8
KÖRNYEZETVÉDELEM	8



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 rosszul, szédülés esetén azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.
- A terméket tömör cementfalra, tömör vörös téglafalra vagy tömör csempefalra kell felszerelni, amely oldalanként legalább 110 kg teherbírású. Az üreges téglafal, a méhsejt téglafal és a szendvicspanel nem alkalmas a rögzítésre. Ha nem biztos benne, kérjen segítséget szakembertől.
- **Biztonságosabb és stabilabb lesz, ha mindkét oldalon mind a négy feszítőcsavart rögzíti.**
- **Kategória:** H otthoni használatra
- **Terhelhetőség:** 110 kg

SZERKEZETI RAJZ

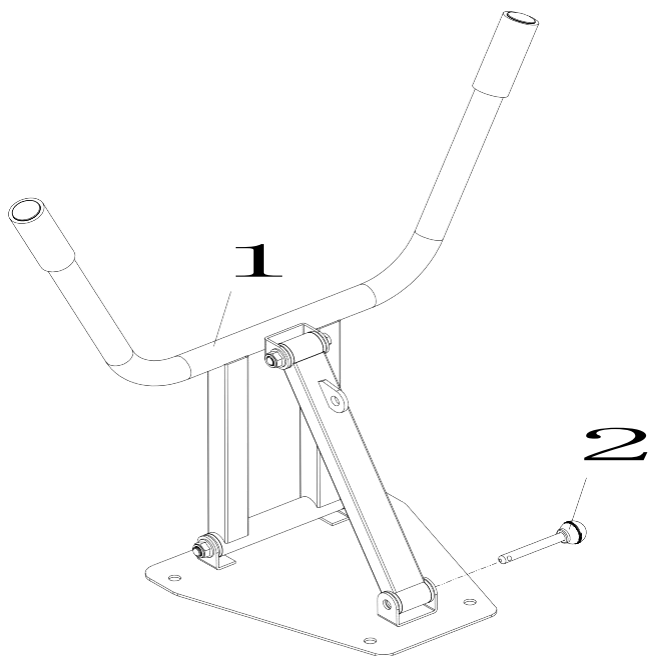


ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	kép	specifikáció	db
1	Kormány			1
2	Függőleges acéllemez			1
3	Támasztó rúd			1
4	Feszítő csavar		Φ14*90, M10	4
5	Lapos alátét		Φ28*Φ10.5*2	4
6	Rugós alátét		Φ10	4
7	Anya		M10, S=17	4
8	Imbuszcsavar		M10*190	1
9	Imbuszcsavar		M10*65	1
10	Nylon persely		Φ28.6*3.5*Φ10.2	6
11	Anya		M10	2
12	Golyósfejű Csapszeg		Φ10*80	1
13	EVA habszivacs fogantyú			2
14	Végsapka		Φ28.6	2

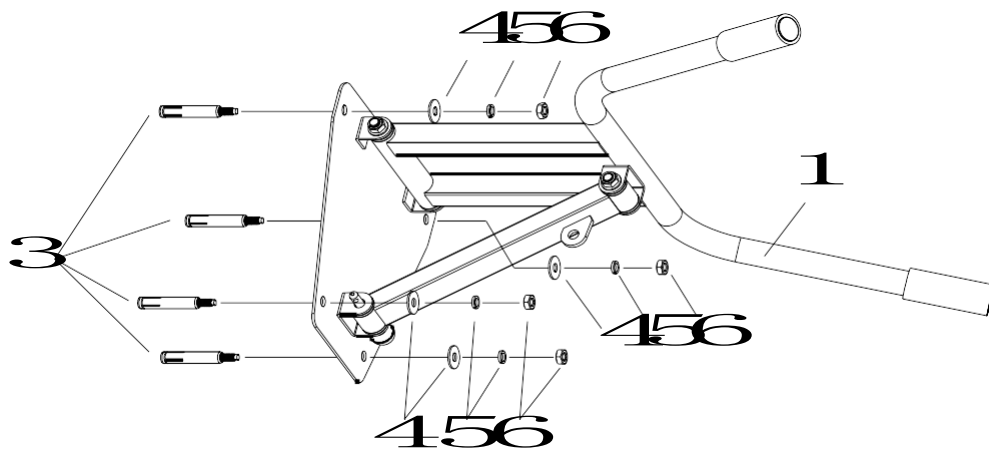
ÖSSZESZERELÉS

1.lépés



Rögzítse a markolatot (1) csavar (2) segítségével.

2.lépés



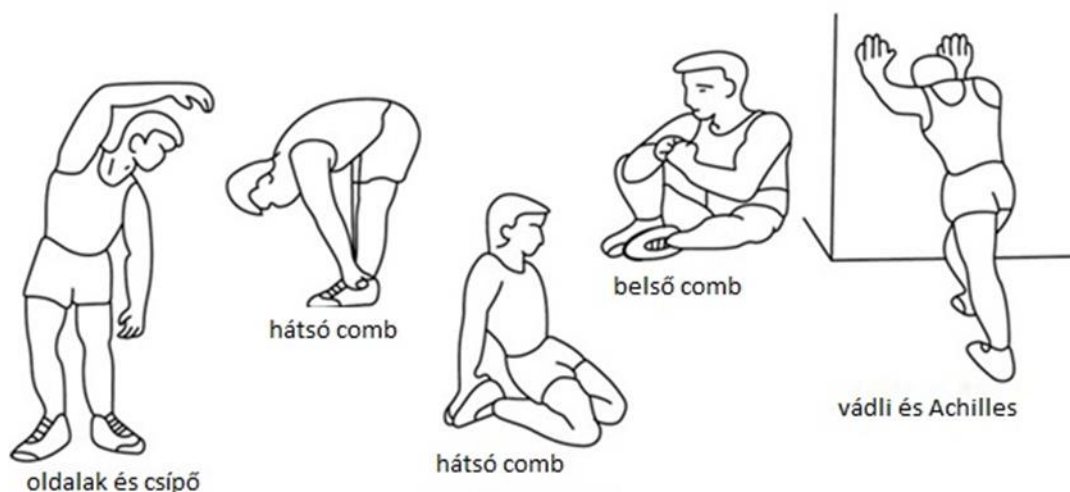
Fúrja ki a megfelelő lyukakat a falba. Rögzítse a húzódkodót a csavarokkal (3), alátétekkel (4 és 5) és anyákkal (6).

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

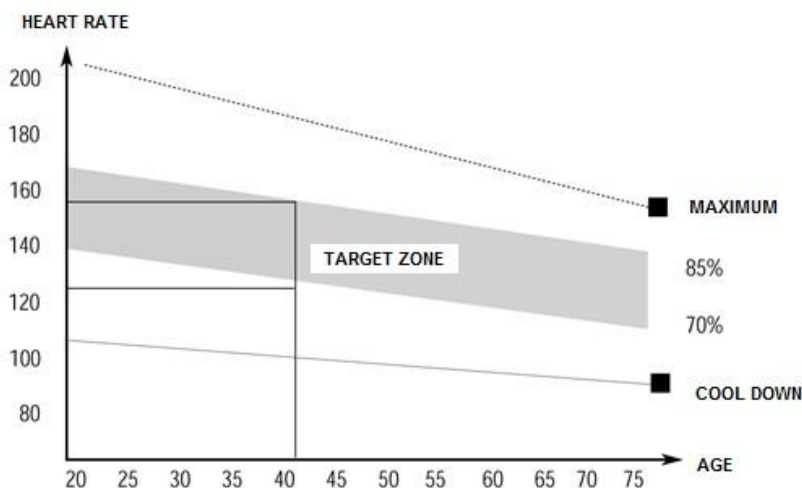
BEMELEGÍTÉS

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 lenyugtására 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 alkatrészekben.
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.