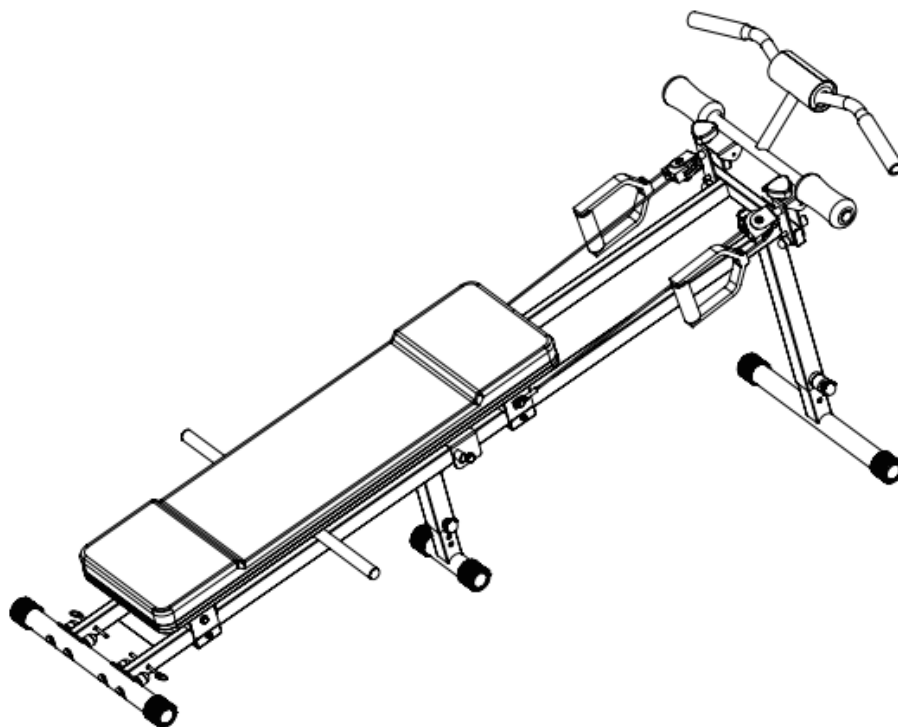




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 25754 Teljes test erősítő edzőpad inSPORTline Omni-Fit



TARTALOM

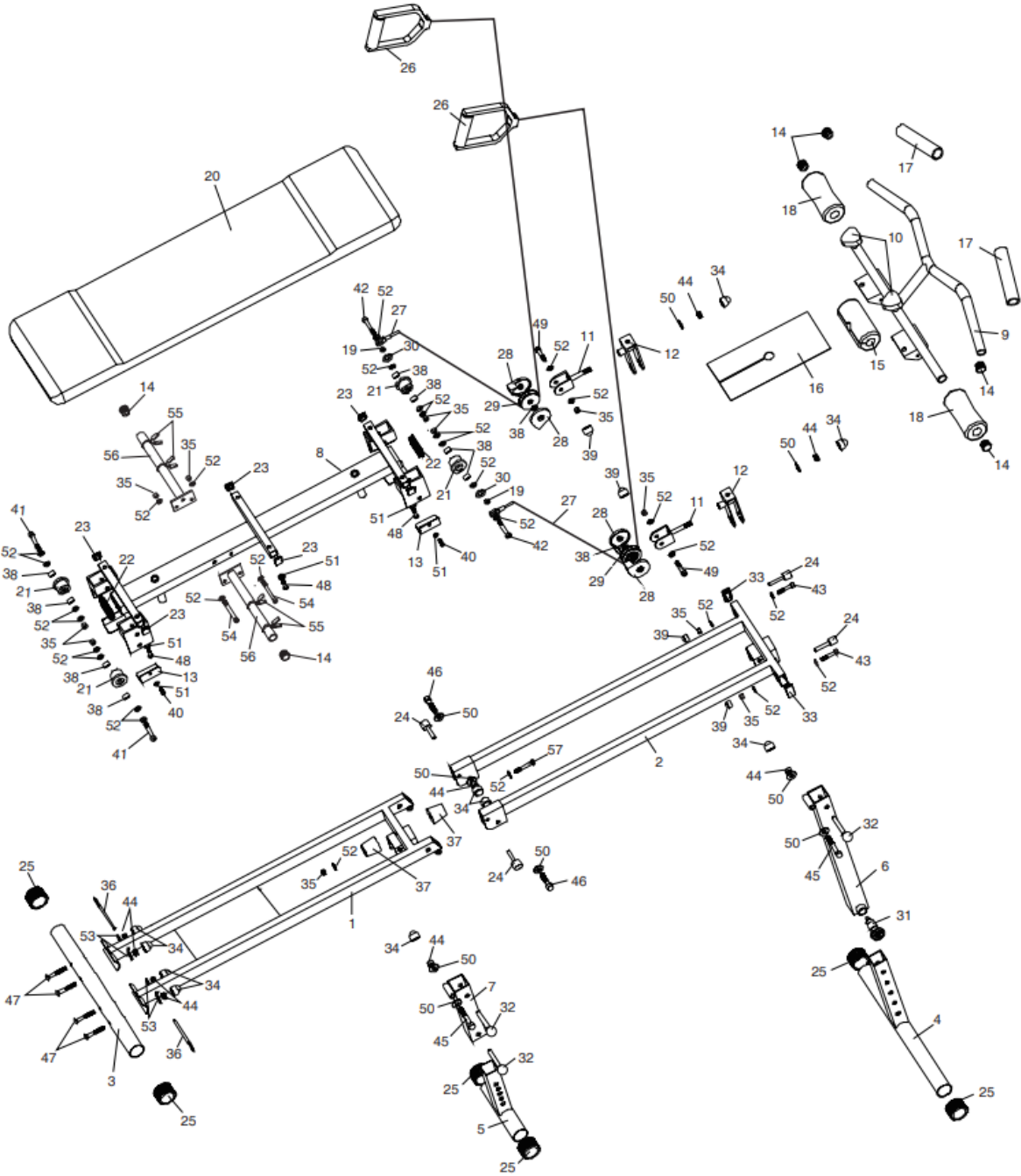
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ	3
ALKATRÉSZ LISTA	6
ÖSSZESZERELÉS	7
MARKOLAT ÉS MAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA.....	9
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	9
BEMELEGÍTÉS	10
GYAKORLAT	10
LAZÍTÁS	11
IZOMFORMÁLÁS.....	11
KÖRNYEZETVÉDELEM	11

SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

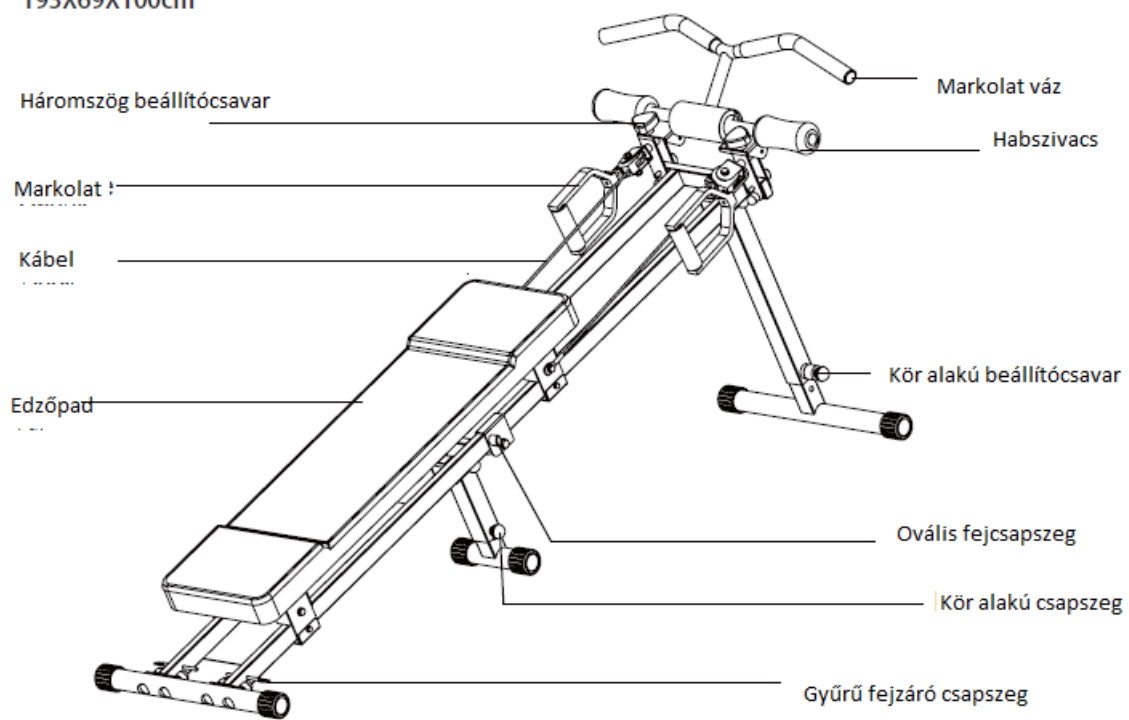
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Használat előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg **ha a későbbiekben szüksége lenne rá.**
- A **terméket** csak a kézikönyvnek megfelelően szerelje össze, használja és **tartsa karban.** Tájékoztassa a többi felhasználót a lehetséges veszélyekről és kockázatokról.
- Az esetleges sérülések elkerülése érdekében az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával egészségügyi állapotáról. Ez különösen fontos, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a pulzusszámát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
- Figyelje teste jelzéseit. A **rosszul végzett** vagy **túlzásba vitt** testmozgás káros lehet. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, szorító érzés a mellkasban, szabálytalan szívritmus, légszomj, zsibbadás, szédülés vagy hányinger. Ha ezek közül bármelyiket érzi, azonnal hagyja abba az edzést. Konzultáljon orvosával a következő lépésekről.
- Tartsa távol a készüléket gyermekektől vagy háziállatoktól. Csak felnőttek használhatják a készüléket.
- Helyezze a készüléket szilárd, sima és tiszta felületre. A nagyobb biztonság érdekében tartson min. 0,6 m-re a többi helyiség berendezésétől. Használjon alátétet a padlóburkolat vagy a szőnyeg védelmére.
- Minden gyakorlat előtt győződjön meg arról, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van húzva.
- Rendszeresen ellenőrizze a készüléket, hogy nem sérült-e vagy kopott-e. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- A készüléket csak a kézikönyvnek megfelelően használja. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat vagy illetéktelen karbantartást. Ha sérült alkatrészeket talál, hagyja abba a készülék használatát. Ne használja a készüléket, ha szokatlan hangokat ad ki. Még akkor se használja a készüléket, ha éles szélei vannak.
- **Viseljen az edzésnek megfelelő ruházatot.** Kerülje a túl bő ruhákat. Mindig viseljen megfelelő sportcipőt.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol kezét a mozgó alkatrészekről.
- Egyetlen állítható rész sem **lóg**hat ki, hogy korlátozza a felhasználó mozgását.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a készüléket.
- A készülék kizárólag **otthoni** használatra **alkalmas**. Ne használja a szabadban.
- A készülék nem orvosi eszköz.
- Maximális felhasználói súly: 136 kg
- Maximális edzéssúly: 13,6 kg
- Kategória: H otthoni használatra

SZERKEZETI RAJZ



Összeszerelt méretek
193X69X100cm



ALKATRÉS Z LISTA

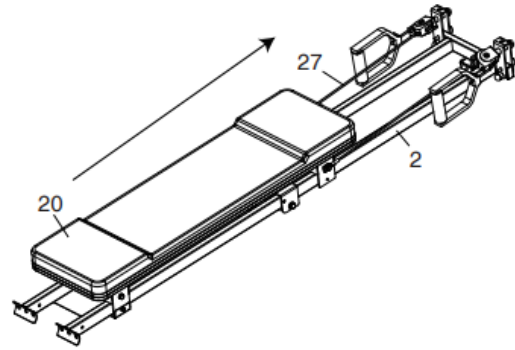
No.	név	db	No.	név	db
1.	Alsó keret	1	30.	Nagy alátét	2
2.	Felső keret	1	31.	Kézi beállítócsavar	1
3.	Hátsó alapkeret	1	32.	Csapszeg	3
4.	Alsó első talp	1	33.	Burkolat	2
5.	Alsó középső alap	1	34.	M10 sapka	10
6.	Felső első keret	1	35.	M8-as anyák	11
7.	Felső középső keret	1	36.	Csapszeg	2
8.	Kocsi	1	37.	Ütköző	1
9.	Hajlított fogantyúk	1	38.	Csapágyak	10
10.	Háromszög alakú kézi beállítócsavar	2	39.	M8 végsapka	4
11.	Forgó tartó	2	40.	Csavar M6x 10 mm	4
12.	Forgó tartó	2	41.	Csavar M8x 50 mm	2
13.	L-konzol	4	42.	Csavar M8x 58 mm	2
14.	Kerek végsapka	6	43.	Csavar M8x 40 mm	2
15.	Nyitott habszivacs görgő	1	44.	Anyá M10	10
16.	Habszivacs görgő tartó	1	45.	Csavar M10x 65 mm	2
17.	Habszivacs görgő	2	46.	Csavar M10x40 mm	2
18.	Habszivacs görgő	2	47.	Tartócsavar M10x 60 mm	4
19.	Távtartó gyűrű	2	48.	Csavar M6x 35 mm	6
20.	Ülés	1	49.	Csavar M8x 45 mm	2
21.	Kerék	4	50.	Alátét M10	10
22.	Keret burkolat	2	51.	Alátét M6	10
23.	Négyzet alakú végsapka	6	52.	Alátét M8	30
24.	csapszeg	4	53.	M10 íves alátét	4
25.	Kerek végsapka	6	54.	Csavar M8x 80 mm	2
26.	Sín	2	55.	Rugalmas bilincs	4
27.	Kábel	2	56.	Tüske súlytárcsákhoz	2
28.	Szíjtárcsa burkolat	4	57.	Csavar M8x 65 mm	1
29.	Csiga	2			

ÖSSZESZERELÉS

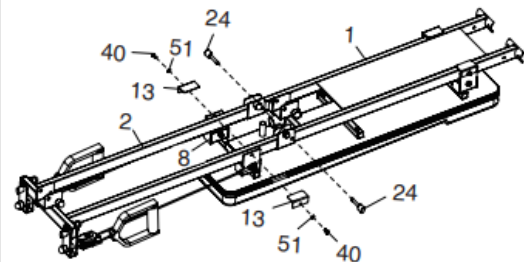
Vegye ki a terméket a csomagolásból, és helyezze el az összes alkatrészt egy sima és tiszta felületre.



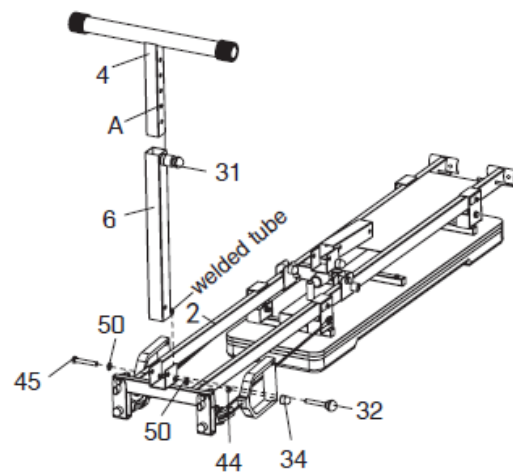
Húzza ki a felső keretet (2), és helyezze a talajra. Ügyeljen arra, hogy ne sértse meg a kábelt (27)



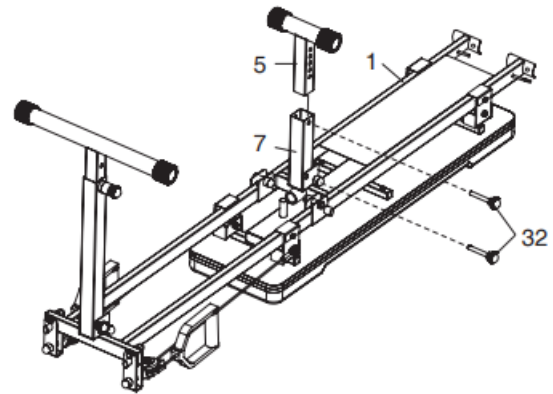
Fordítsa fejjel lefelé a gépet, és helyezze a padlóra. Rögzítse az L-konzolt (13) az alsó kerethez (1) 2x M6 x 10 mm csavarral (40) és 2x M6 alátéttel (51). Húzza meg az anyákat. Ezután helyezze be a csapszeget (24) a felső keret (2) és az alsó keret (1) közötti összekötő furatba.



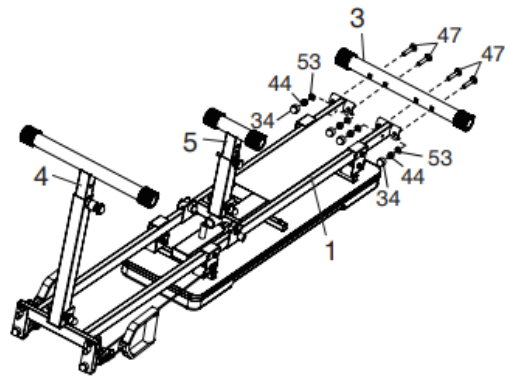
Rögzítse a felső elülső keretet (6) a felső kerethez (2) 1x M10 x 65 mm csavarral (45), 2x M10 alátéttel (50), 1x M10 anyával (44) és M10 anyafedéllel (34). Győződjön meg arról, hogy a csavar (45) be van dugva a felső elülső kereten (6) lévő hegesztett csőbe. Illessze a csapszeget (32) a felső elülső kereten (6) lévő furatokba és a felső kereten lévő tartóba (2). Húzza meg az anyát. Ezután húzza ki a csapszeget (31), helyezze be az alsó elülső alapot (4) a felső elülső keretbe (6), helyezze be a csapszeget (31) az egyik beállító furatba (A), és csavarja be.



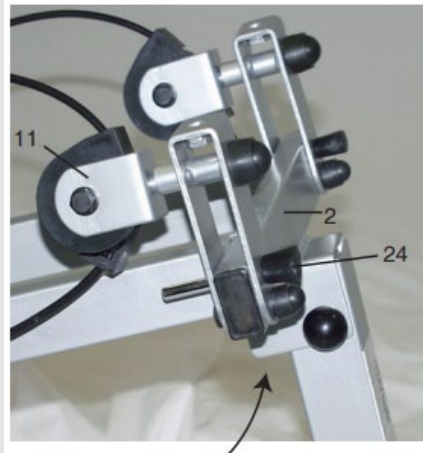
Rögzítse a felső középső keretet (7) az alsó kereten (1) lévő konzolhoz 1x kerek csapszeggel (32). Helyezze be az alsó középső alapot (5) a felső középső keretbe (7) a csapszeg (32) segítségével.



Rögzítse a hátsó alapkeretet (3) az alsó kerethez (1) 4x M10 x 60 mm-es tartócsavarokkal (47), 4x íves alátétekkel (53), 4x M10 anyákkal (44) és 4x M10 anyafedelelkekkel (34). Húzza meg az anyákat. Ezután óvatosan fordítsa meg a gépet. Ezután állítsa be az alsó középső alapot (5) és az alsó elülső alapot (4) úgy, hogy egy szintben legyenek a hátsó alapkerettel (3).

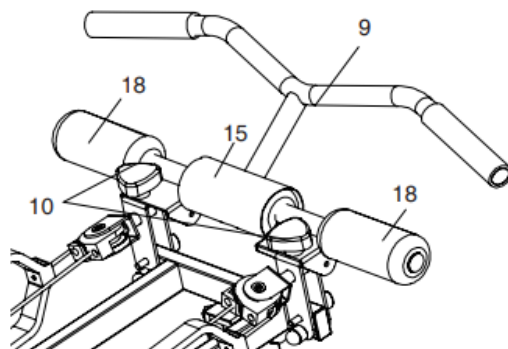


Forgassa fel a forgókonzolt (11) az ábrán látható helyzetbe, majd rögzítse a felső kerethez (2) a csapszegekkel (24).

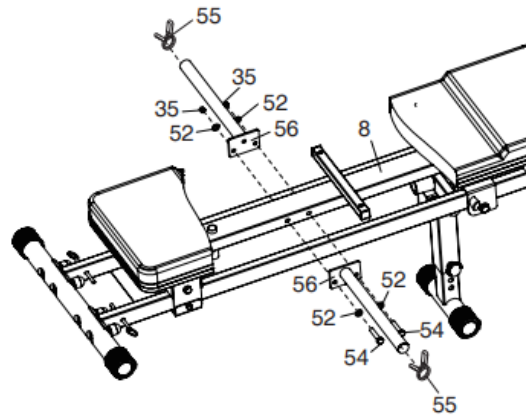


Rögzítse a habzivacs görgőket (18) a hajlított fogantyú (9) mindkét oldalára.

Helyezze a nyitott habzivacs görgőket (15) a fogantyú (9) középre. Ezután rögzítse az ívelt fogantyúkat (9) a géphez a 2x háromszög alakú kézi beállítócsavarokkal (10).



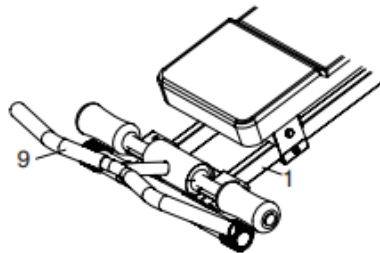
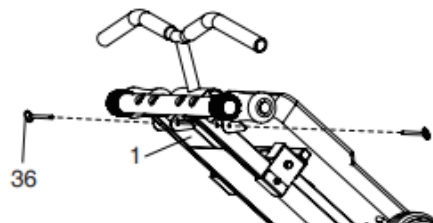
Rögzítse a súlytárcsa tüskéket (56) az üléstartóhoz (8) 2x M8 x 80 mm csavarral (54), 4x M8 alátéttel (52) és 2x M8 anyával (35). Ezután csúsztassa a rugóbilincset (55) a súlytárcsa tüskékhez. Húzza meg az anyákat



MARKOLAT ÉS MAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA

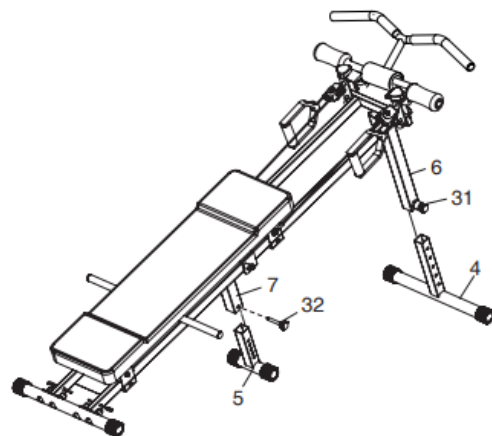
Rögzítse a hajlított fogantyúkat (9) az alsó kerethez (1) két csapszeggel (36).

Ezután teljesen tolja be a csapszegeket (36) a fogantyúba (9) és az alsó keretbe (1).



1- Húzza ki a csapszeget (31), és állítsa az alsó elülső alapot (4) a kívánt helyzetbe, hogy a lyukak egy vonalba kerüljenek, majd helyezze vissza a csapszeget.

2- Húzza ki a csapszeget (32), és állítsa az alsó középső alapot (5) a kívánt helyzetbe, hogy a lyukak egy vonalba kerüljenek, majd helyezze vissza a csapszeget.

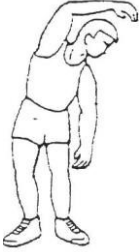



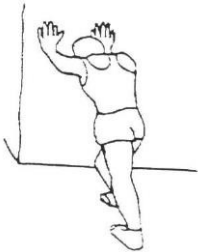


ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

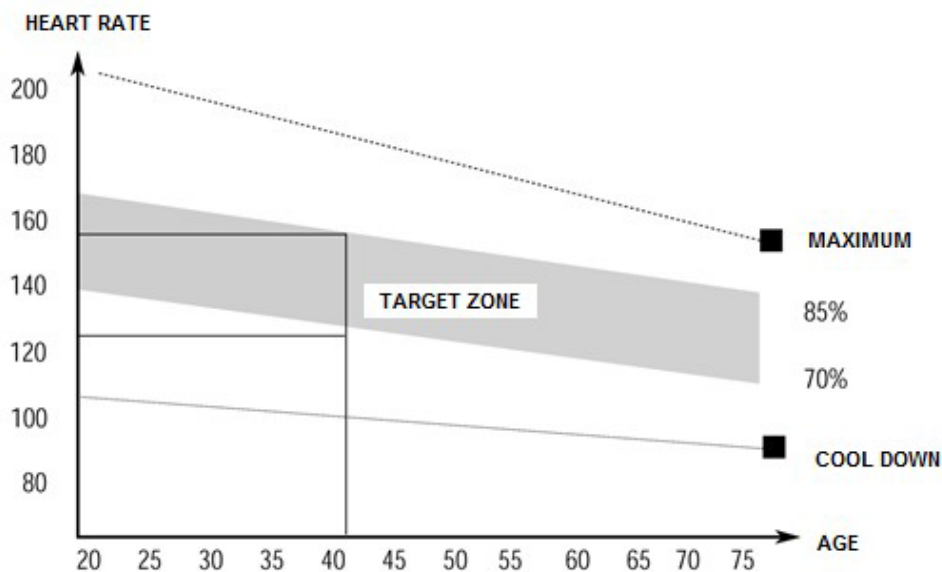
BEMELEGÍTÉS

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.

	Oldalra dőlés
	Előre hajolás
	Külső combizom
	Belső combizom
	Vádli/Achilles nyújtása

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.

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.