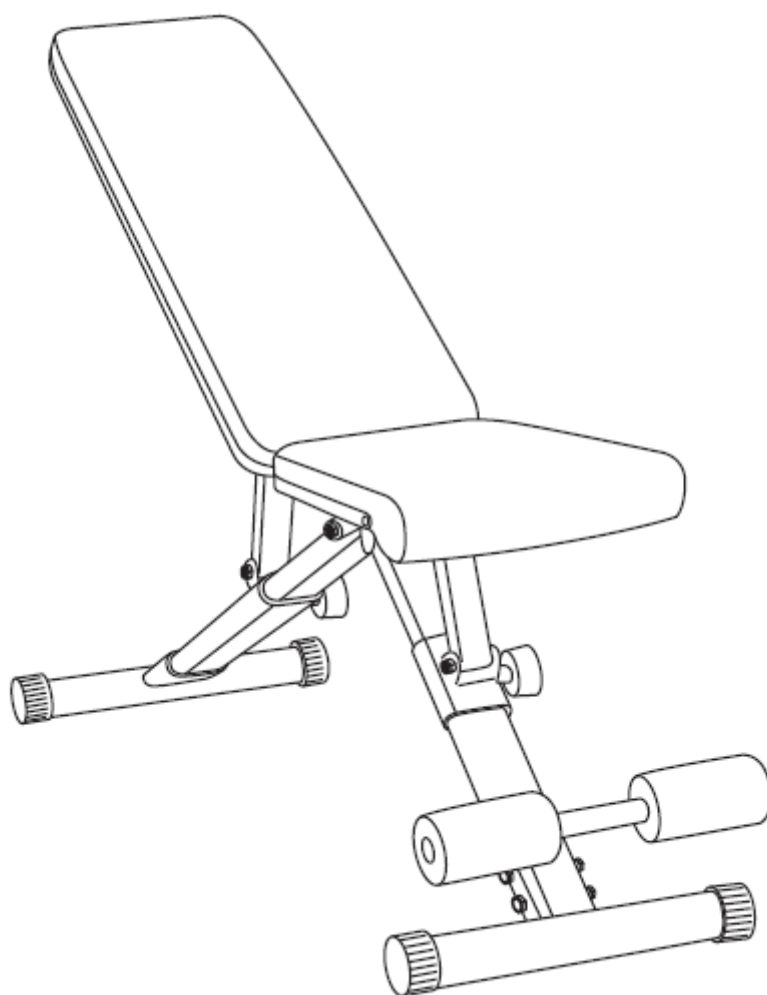




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 25823 Edzőpad inSPORTline ON-X AB20



TARTALOM

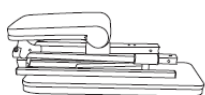
| | |
|---------------------------------------|---|
| BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ..... | 3 |
| ALKATRÉSZ LISTA ÉS ÖSSZESZERELÉS..... | 3 |
| KARBANTARTÁS..... | 6 |
| ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ..... | 6 |
| KÖRNYEZETVÉDELEM | 7 |

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

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg **ha a későbbiekben szüksége lenne rá.**
- Gyermekektől és háziállatoktól elzárva tartandó.
- Egyszerre csak egy személy számára **alkalmas.**
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más kóros testi tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést.
- Tartsa távol a végtagjait a mozgó alkatrészektől.
- Helyezze a gépet sima, szilárd és tiszta felületre.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt, ne viseljen bő ruhát vagy ékszert.
- Csak arra a célra használja, amelyre a gépet összeszerelték.
- Ne végezzen jogosulatlan módosításokat.
- Használat közben távolítson el minden éles tárgyat a készülék körül.
- A biztonság érdekében hagyjon legalább 0,6 m szabad helyet a készülék körül.
- Korlátozott szellemi vagy fizikai képességekkel rendelkező személyek nem használhatják a gépet.
- Edzés előtt mindig melegítsen be **és nyújtson le.**
- Ha éles szélek jelennek meg a gépen, azonnal hagyja abba a gép használatát.
- Ne tegyen éles tárgyakat a készülékre. Az állítható részek nem akadályozhatják a felhasználó mozgását.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gépet; győződjön meg arról, hogy minden csatlakozás szorosan rögzítve van.
- Maximális súlyhatár: 220 kg
- Kategória: H otthoni használatra
- FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknál a személyeknél, akiknek már egészségügyi problémái vannak. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használatából eredő személyi vagy anyagi károkért.

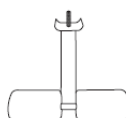
ALKATRÉSZ LISTA ÉS ÖSSZESZERELÉS



A×1



B×2



C×1



D×1



E×1



F×4



G×8

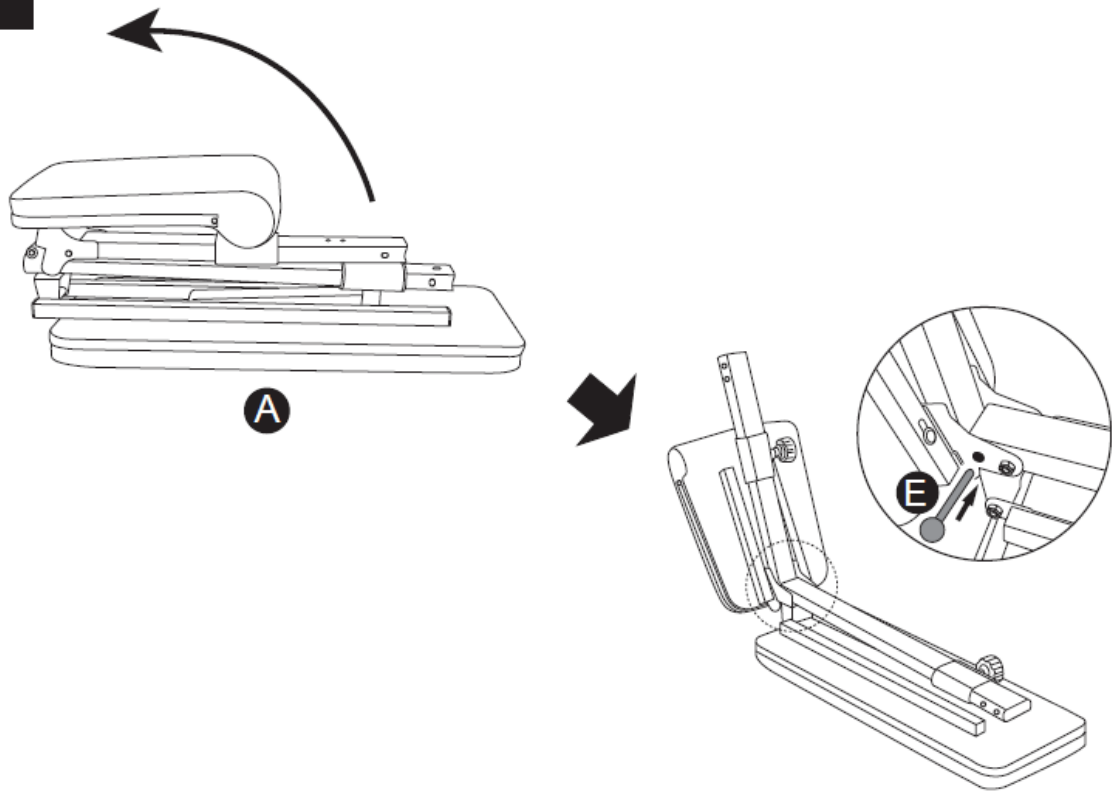


H×4

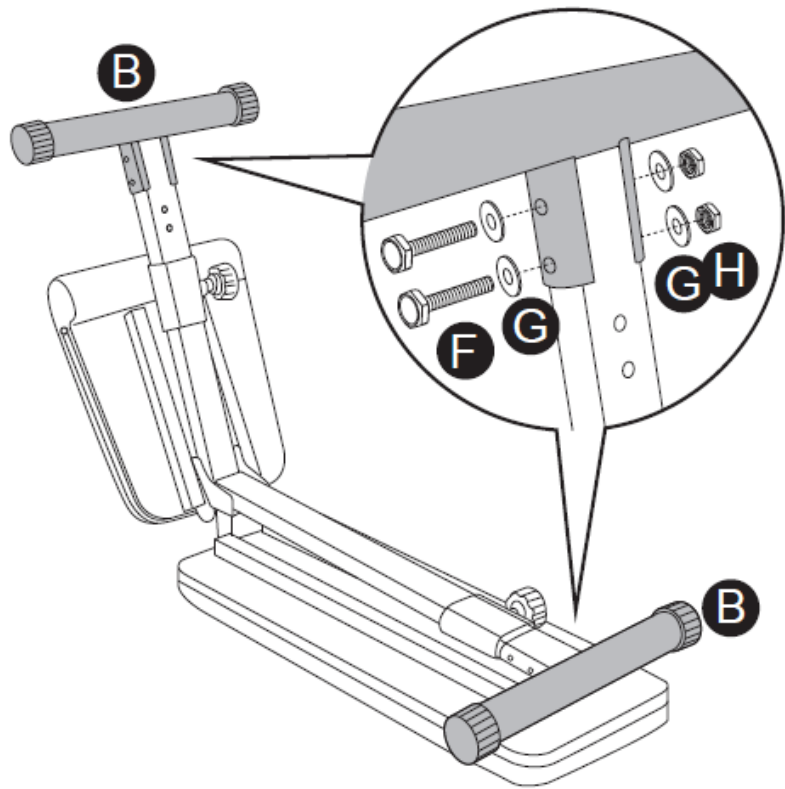


I×2

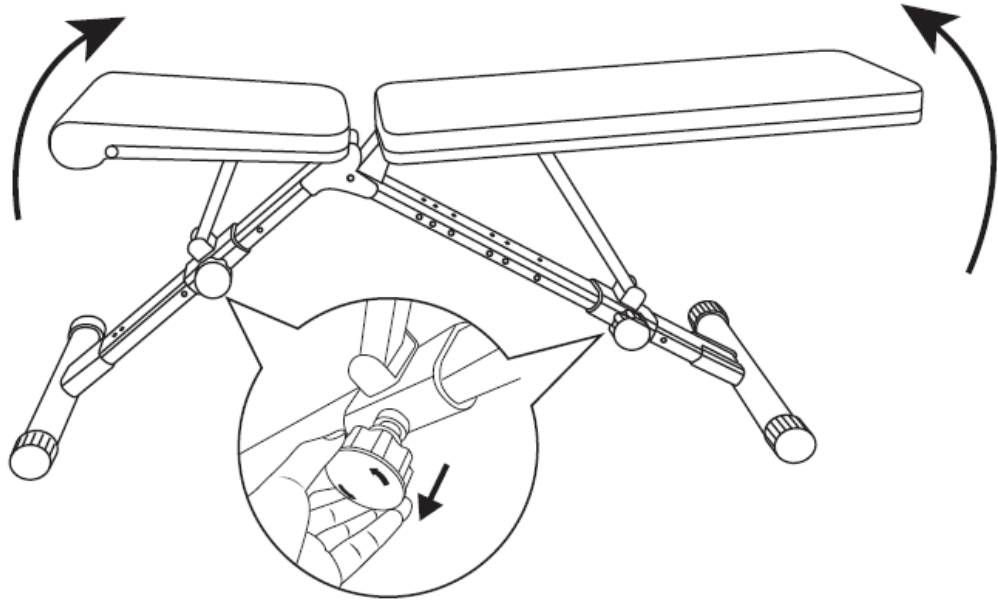
1



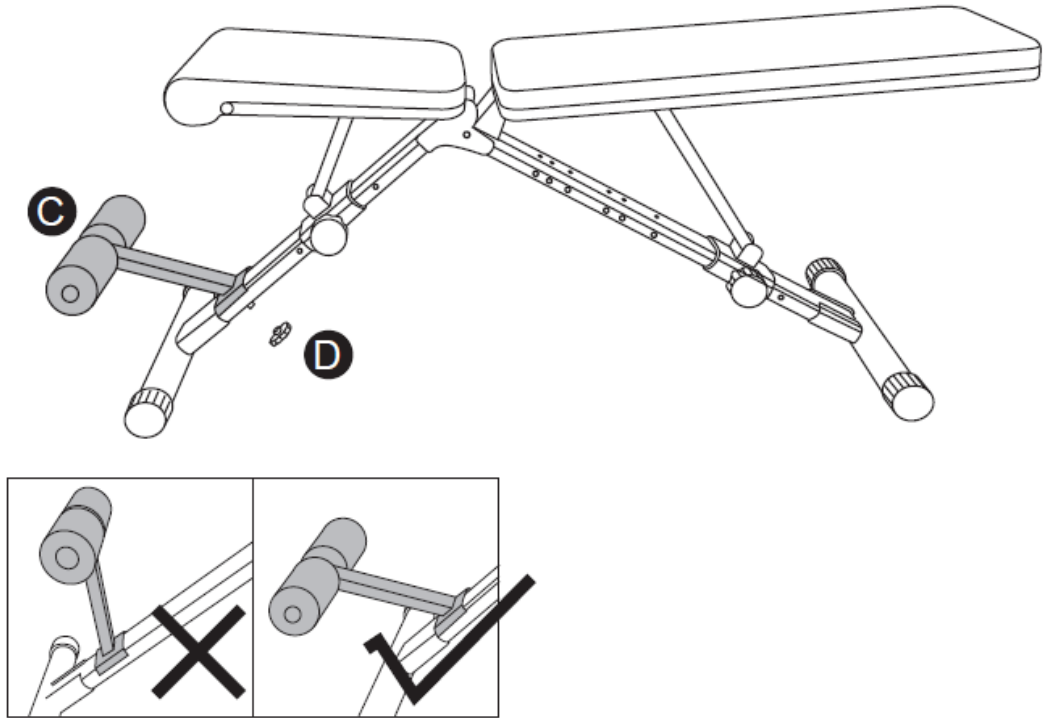
2



3



4



KARBANTARTÁS

- Rendszeresen kenje meg az összes mozgó alkatrészt.
- Ellenőrizze és húzza meg az összes csatlakozást.
- Tisztítsa meg a készüléket nedves ruhával és nem maró hatású tisztítószerrel.
- Rendszeresen ellenőrizze a készüléket, hogy nincs-e rajta kopás vagy sérülés.
- Azonnal cserélje ki a kopott vagy sérült alkatrészeket.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

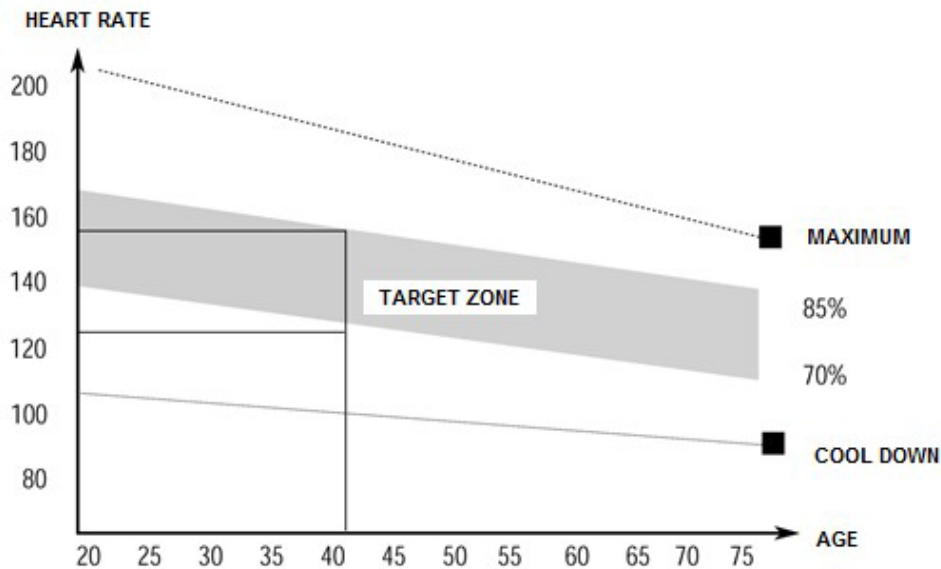
BEMELEGÍTÉS

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.



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.

SÚLYVESZTÉS

Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az erőnléti gyakorlatban, de a cél más.

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.

