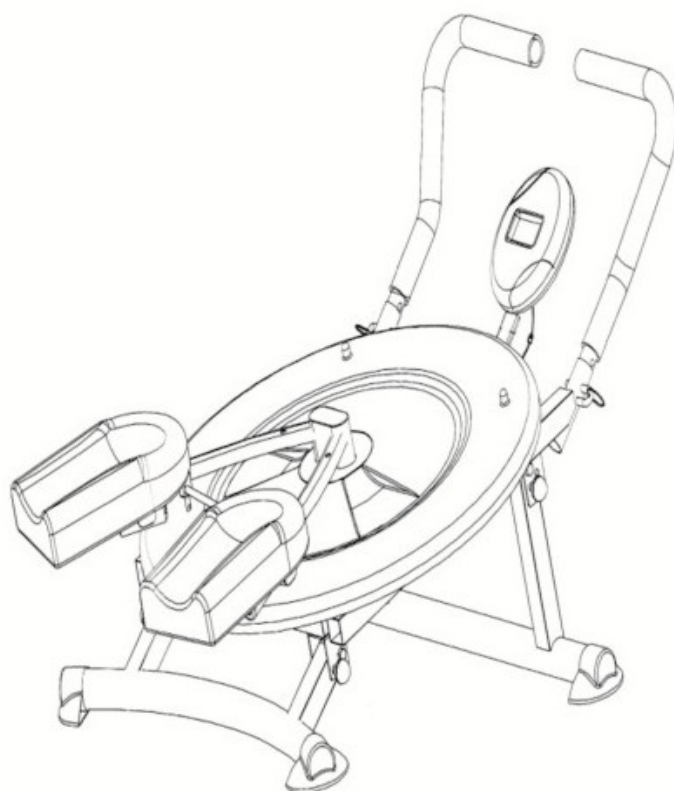


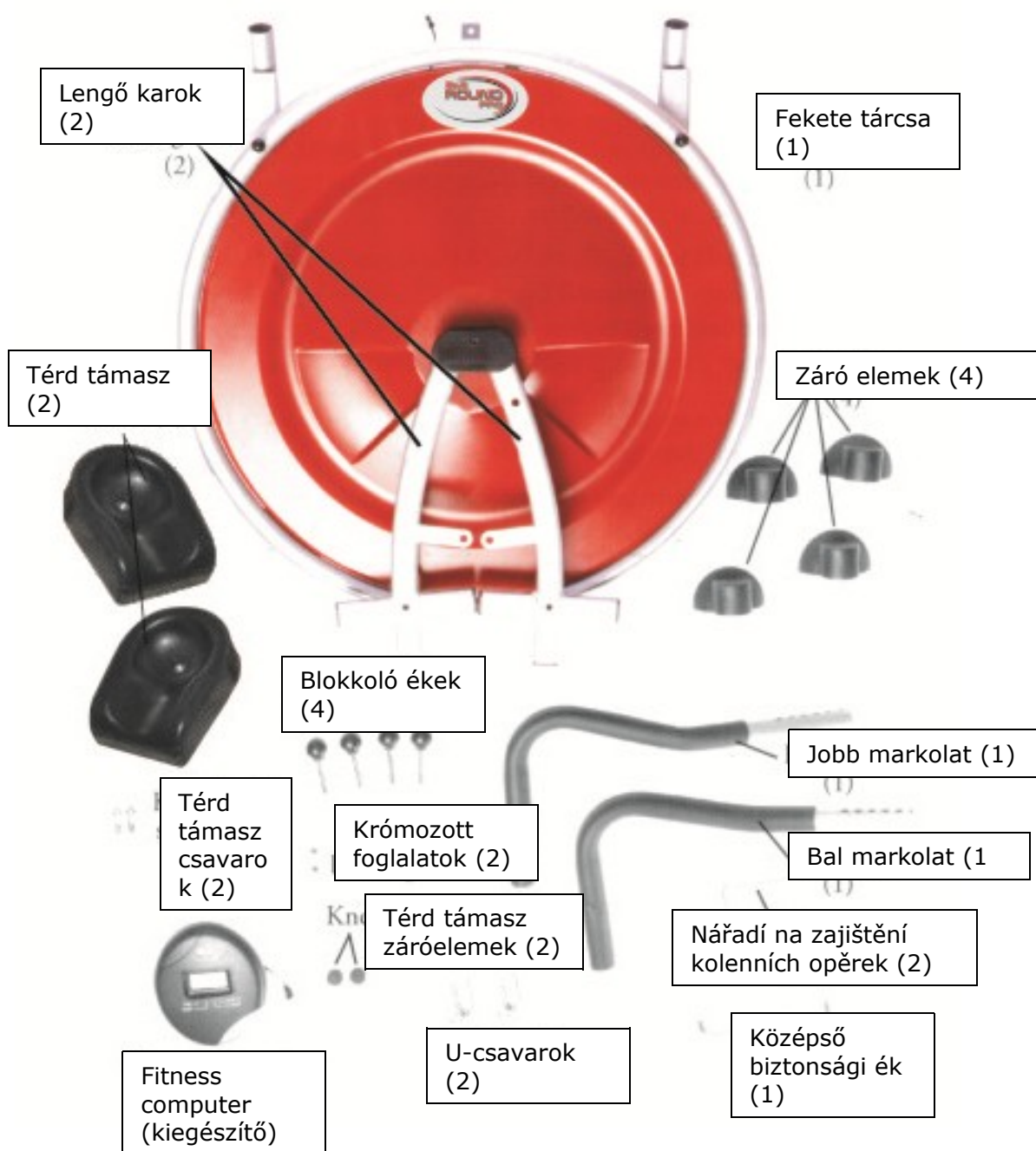


Felhasználói kézikönyv

IN 3380 inSPORTline ABS ROUND PRO



ALKATRÉSZ LISTA



SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Első lábak – a blokkoló éket illessze a talpazat első, második, vagy harmadik nyílásába, az edzés ellenálási szintjétől függően. Kezdőknek az első nyílást javasoljuk.

Hátsó lábak – a hátsó lábak blokkolásához illessze a blokkoló éket a talpazat hátsó nyílásába.

Hátsó záróelemek – a műanyag záróelemeket illessze a talpazat első rúdjaiknak szabad végeire

Záró elemek – a záróelemeket illessze az ekso talpazat rúdjaiknak szabad végeire

Jobb és bal kapaszkodó – az U csavar segítségével illessze a kapaszkodókat a nyílásokba, úgy, hogy mindkét markolat befelé nézzen. Rögzítse a kívánt magasságba.

Térd támaszok felcsavározása

Megfelelő szerszámok segítségével csavarja be a csavarokat a térdtámaszokba, majd rögzítse a térdtámaszokat a berendezés lengő karjaira.

Computer időzítő

Součastí ABS ROUND PRO része a computer időzítő is, melyet rögzíthet a kapaszkodók közötti hosszabbított rúdra.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Ellenőrizze, valamennyi alkatrész, mint anyák, csavarok és szerkezet megfelelően be van húzva és rögzítve van, és nincsenek elhasználódva olyan mértékben, hogy a berendezésben meghibásodást okozzanak.
- Ne feledje rendszeresen lefűjni a tárcsa acél és műanyag felületét por, és folt eltávolító tisztítószerrel. Segít a berendezés élettartamának meghosszabításában.
- Ellenőrizze, hogy a térd támaszok erősen be vannak húzva és rögzítve vannak, és nem sérültek.
- Az ABS ROUND PRO berendezést javasoljuk száraz, biztonságos helyen tárolni, gyermekektől elzártan. Amennyiben függőleges helyzetben tárolja, ellenőrizze, hogy a berendezés biztonságosan rögzítve van és nem tud előre dőlni kisállataira, vagy gyermekeire.

Az edzés megkezdése előtt

- Javasoljuk, hogy egészségi állapotáról konzultáljon orvosával, mielőtt az ABS ROUND PRO, val, vagy egyéb edzésprogramba kezdene.
- Mielőtt edzeni kezdene, figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.
- ABS ROUND PRO segít a teszt számára szokatlan oldalsó rotációs mozgás végrehajtásában. Az ABS ROUND PRO használata során szenteljen nagyobb figyelmet az edzésnek.
- Amennyiben edzés során bármiféle fájdalmat, szédülést, vagy gyengeséget érez, azonnal hagyja abba az edzést.
- Nem javasolt a berendezésen edzeni terhes nőknek, vagy egészségügyi problémával élő személyeknek.
- A berendezés maximális teherbírása 110 kg.
- Az ABS ROUND PRO –t használja egyenes felületen.
- Javasoljuk, hogy az edzés előttvégezzon pár percig izombelemegítő gyakorlatokat. .
- **Kezdők:** Ideális pozíció a kezdők számára az 1.sz nyílás, azaz 5° dőlés
- **Középhaladók:** Ideális pozíció a középhaladók számára a 2.sz. nyílás, azaz. 10° dőlés
- **Pokročili:** Ideális pozíció a haladók számára a 3. sz. nyílás, azaz 15° dőlés

Edzési útmutató

Alap pozíciók

Helyezze térdéit a térdtámaszokba, majd fogja meg a kapaszkodókat. Testsúlya legyen egyenletesen elosztva a berendezés középső része felett, fejét tartsa felfelé, nézzen előre.

Jobboldali rotálás

Fokozatosan fordítsa ki egész alsó testét jobbra addig, ameddig csak bírja. Ne fordítsa el az egész testét, a feje és mellkasa nézzenek előre. Idővel megszokja az oldalirányú rotálást és alsótestét még jobban képes lesz kifordítani.

Bal oldali rotálás

Fokozatosan fordítsa ki egész alsó testét balra addig, ameddig csak bírja. Ne fordítsa el az egész testét, a feje és mellkasa nézzenek előre. Idővel megszokja az oldalirányú rotálást és alsótestét még jobban képes lesz kifordítani.

Kúszás jobbra

Fokozatosan mozogjon jobb lábával a berendezés felső része felé, miközben bal lába követi a jobb lábát, és ezzel kúszó mozgást imitál.

Kúszás balra

Fokozatosan mozogjon bal lábával a berendezés felső része felé, miközben jobb lába követi a jobb lábát, és ezzel kúszó mozgást imitál.

Gyakorlat combra

Húzza fel a comb rész blokkoló éket és helyezze a közvetlenül a jobb térdtámasz feletti nyílásba. Majd kezdje el erősíteni a comb külső és belső izmait, úgy, hogy mindkét lábát külön a berendezés felső része felé.

Jobb oldali rotálás haladóknak

Ugyanaz a beállítás, mint a comb erősítő gyakorlatoknál (az éket helyezze a jobb térdtámasz feletti ékbe). Fokozatosan forduljon alsótestével jobb oldalra, ameddig csak bírja. Ne forgassa az egész testét, feje és mellkasa nézzen előre.

Bal oldali rotálás haladóknak

Ugyanaz a beállítás, mint a comb erősítő gyakorlatoknál (az éket helyezze a jobb térdtámasz feletti ékbe). Fokozatosan forduljon alsótestével bal oldalra, ameddig csak bírja. Ne forgassa az egész testét, feje és mellkasa nézzen előre.

Blokkoló ék comberősítéshez

Biztosítsa, hogy a blokkoló ék minden kezdő és haladó gyakorlatnál legyen beékelve.

Garanciális feltételek:

Garancia időtartama:

Az eladó erre a termékre 24 hónap minőségi garanciát biztosít, amennyiben a termék garancia levele, számlája, esetleg más irata a garancia időtartamáról máshogy nem rendelkezik. A vevőnek nyújtott, törvény által meghatározott garanciális időszak ezzel nincs megsértve. A garanciával az eladó garanciát vállal arra, hogy a termék egy meghatározott ideig megfelel a rendeltetés szerű, esetleg szerződés szerinti használatnak és megőrzi általános, vagy szerződés szerinti tulajdonságait.

A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkra:

A felhasználó által okozott kár, pl. szakszerűtlen összeszeállítás, szereléssel, a nyeregrúd nem megfelelő beillesztése a keretbe, a pedálok nem elegendő behúzása a forgatókarba és a forgató karok hiányos behúzása a középtengelybe

Helytelen karbantartással

Mechanikus károk

Alkatrészek elhasználódása hagyományos felhasználás során (pl gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)

Visszafordíthatatlan esemény, természeti katasztrófa által

Szakszerűtlen beavatkozások által

Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony, vagy magas hőmérséklet következtében, víz által, túlzott nyomás vagy ütés, szándékos design, alak vagy méret módosítás következtében

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője, aláírása: