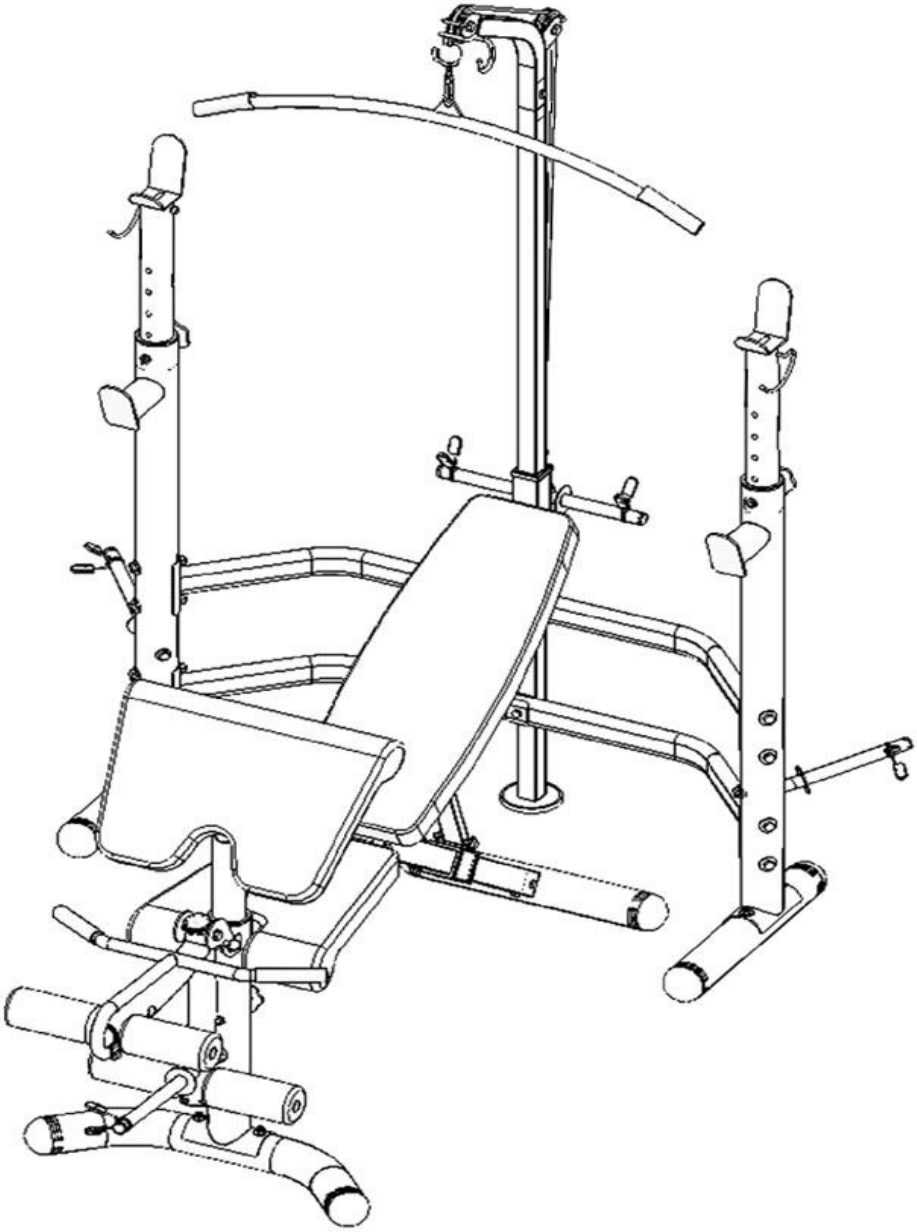
Használati utasítás - HU
IN 4069 Multifunkciós edzőpad inSPORTline Bastet

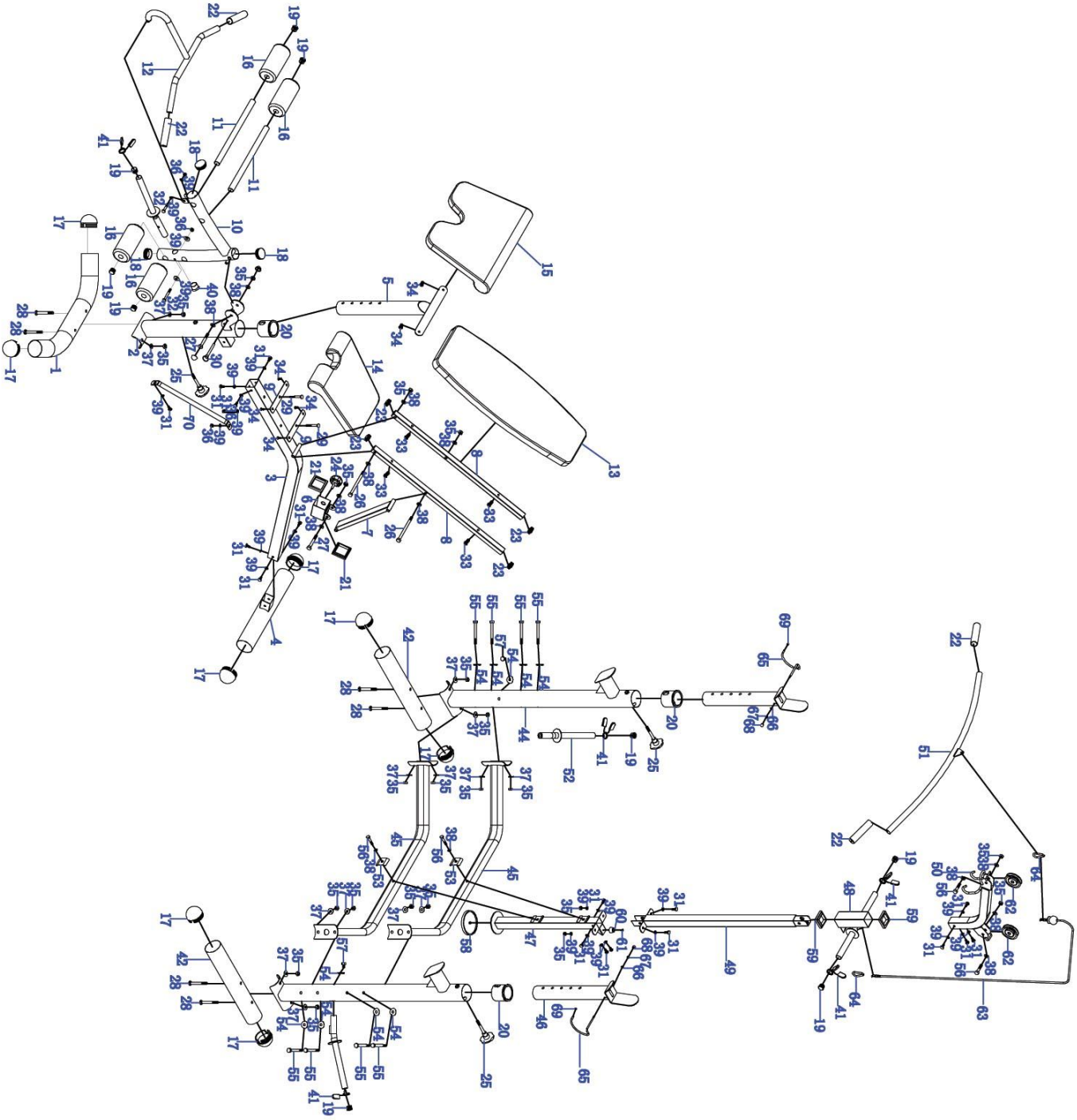


Alkatrészlista

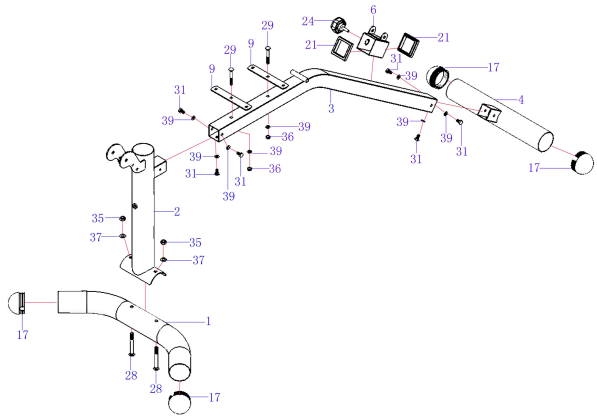
Sorszám	Alkatrész	Darabszám		Sorszám	Alkatrész	Darabszám
1	Első tartóoszlop	1		36	Biztosító anya (M8)	4
2	Első függőleges rúd (alsó rész)	1		37	Ívelt alátét (M10)	14
3	Fő váz	1		38	Lapos alátét (M10)	14
4	Hátsó tartóoszlop	1		39	Lapos alátét (M8)	22
5	Első függőleges rúd (felső rész)	1		40	Záróborítás (Φ25)	1
6	Csúsztatott szögletes aljzat	1		41	Rugós klip (Φ25)	5
7	Háttámla beállítására szolgáló rúd	1		42	Tartó	2
8	Háttámla rögzítésére szolgáló rúd	2		43	Bal hosszú rúd	1
9	Ülés tartó	2		44	Jobb hosszú rúd	1
10	Első vállrész	1		45	Keresztirányú rúd	2
11	Lábtartó- tengely	2		46	Oldalsó beállító rúd	2
12	Fogantyú	1		47	Hátsó függőleges rúd (alsó rész)	1
13	Háttámla	1		48	Súlyok csúsztatott tartója	1
14	Ülés	1		49	Hátsó függőleges rúd (felső rész)	1
15	Bicepsz erősítésére szolgáló támaszték	1		50	Hátsó rúd vállrésze	1
16	Szivacs támaszték-henger	4		51	Fogantyú	1
17	Gömbölyű záróborítás (Φ76)	8		52	Súly állvány	2
18	Gömbölyű záróborítás (Φ50)	3		53	Betét	2
19	Gömbölyű záróborítás (Φ25)	9		54	Alátét (M10)	10
20	Műanyag hüvely (Φ76VΦ60)	3		55	Csavar (M10*95)	8
21	Műanyag szögletes hüvely (Φ60VΦ50)	2		56	Csavar (M10*45)	4
22	Markolat (Φ32VΦ23*120)	4		57	Csavar (M10*15)	2
23	Szögletes záróborítás (Φ25)	4		58	Tartó (Φ100)	1
24	Elfordítható szabályozó (csavar M16*22)	1		59	Szögletes műanyag hüvely (Φ50VΦ38)	2
25	Elfordítható szabályozó (csavar M10*75)	3		60	Gumis ütköző (Φ25)	1
26	Csavar (M10*145)	2		61	Csavar (M5*10)	1
27	Csavar (M10*75)	2		62	Csigák (Φ25)	2
28	Csavar (M10*90)	6		63	Huzal	1
29	Csavar (M8*65)	2		64	Karabély	2
30	Tű (Φ8*65)	1		65	Biztonsági horog	2
31	Csavar (M8*15)	15		66	Lapos alátét (M6)	2
32	Csavar (M8*45)	2		67	Biztosító anya (M6)	2
33	Csavar (M6*40)	4		68	Kalapos anya	2
34	Csavar (M6*14)	6		69	Horog borítása	2

35	Biztosító anya (M10)	21		70	Megerősített rúd	1

Séma

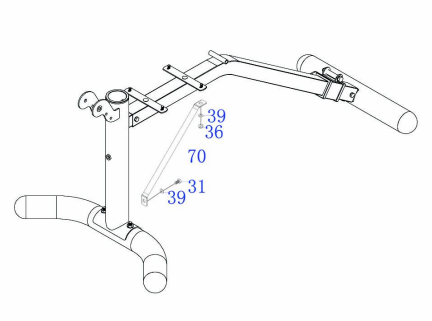


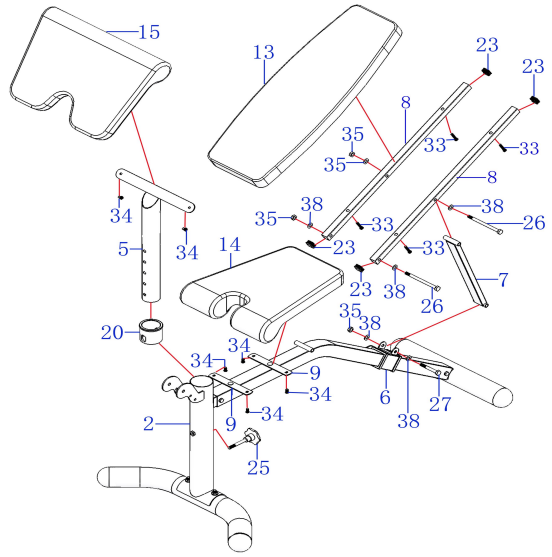
Összeállítási útmutató



1. Lépés

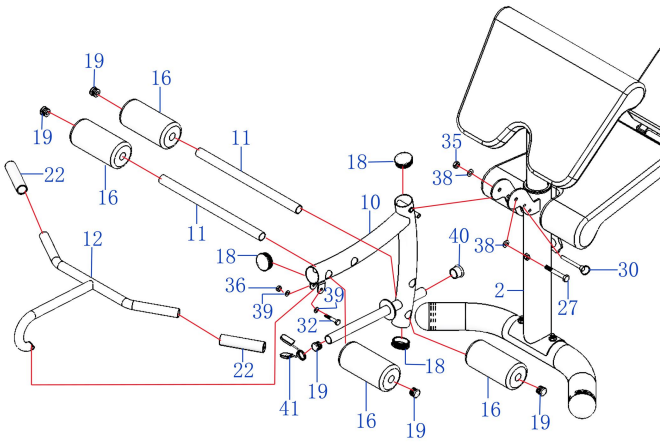
Rögzítse az első függőleges rudat (2) az első tartóoszlophoz (1) a csavarok (28), alátétek (37) és biztosító anyák (35) segítségével. Rögzítse a fő vázat (3) az első függőleges rúdhoz (2) a csavarok (31) és lapos alátétek segítségével (39). Rögzítse a csúsztatott szögletes aljzatot (6) a fő vázhoz (3) majd rögzítse a hátsó tartóoszlopot (4) a fő vázhoz (3) a csavarok (31) és lapos alátétek segítségével (39). A végén rögzítse az ülés tartóját (9) a fő vázhoz (3) a csavarok (29), lapos alátétek (39) és biztosító anyák segítségével (36), az egyik végét a megerősített rúdnak (70) rögzítse a fő vázhoz (3) a másik végét rögzítse az első függőleges rúdhoz (2) a lapos alátét (39) és a biztosító anya (31) segítségével.





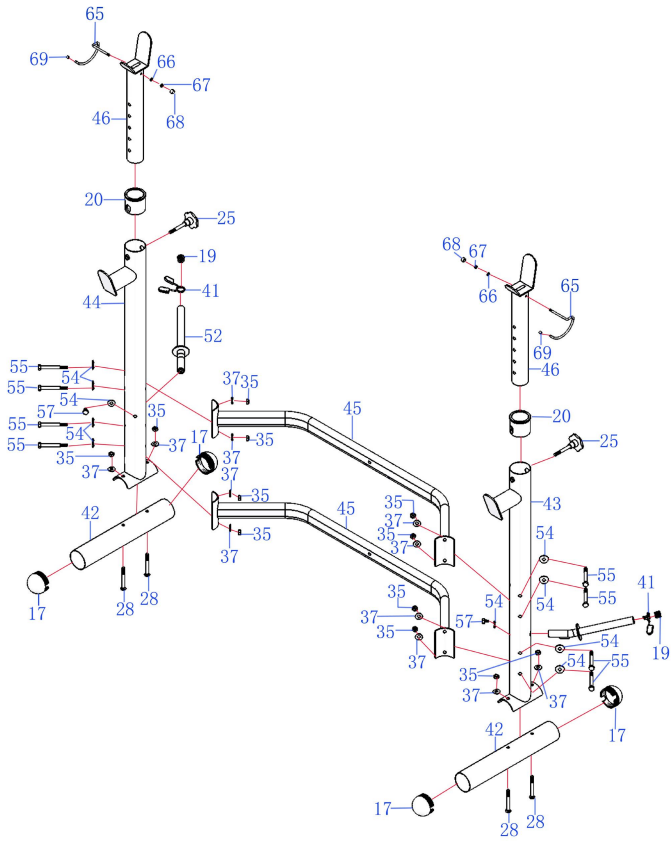
2. Lépés

Rögzítse a háttámla beállítására szolgáló rudat (7) a csúsztatott szögletes aljzathoz (6) a csavar (27), lapos alátét (38) és biztosító anya (35) segítségével. A háttámla rögzítésére szolgáló rudat (8) rögzítse a fő vázhoz (3) és a háttámla szögének beállítására szolgáló rudat (7) rögzítse a csavarok (26), lapos alátétek (38) és biztosító anyák (35) segítségével. Rögzítse a háttámlát (13) a rudakhoz (8) a csavarok segítségével (33) majd ezután rögzítse az ülést (14) az ülés tartóhoz (9) a csavarok segítségével (34). Csúsztassa az első függőleges rúd felső részét az alsóba és rögzítse a szabályozó csavarral (25).



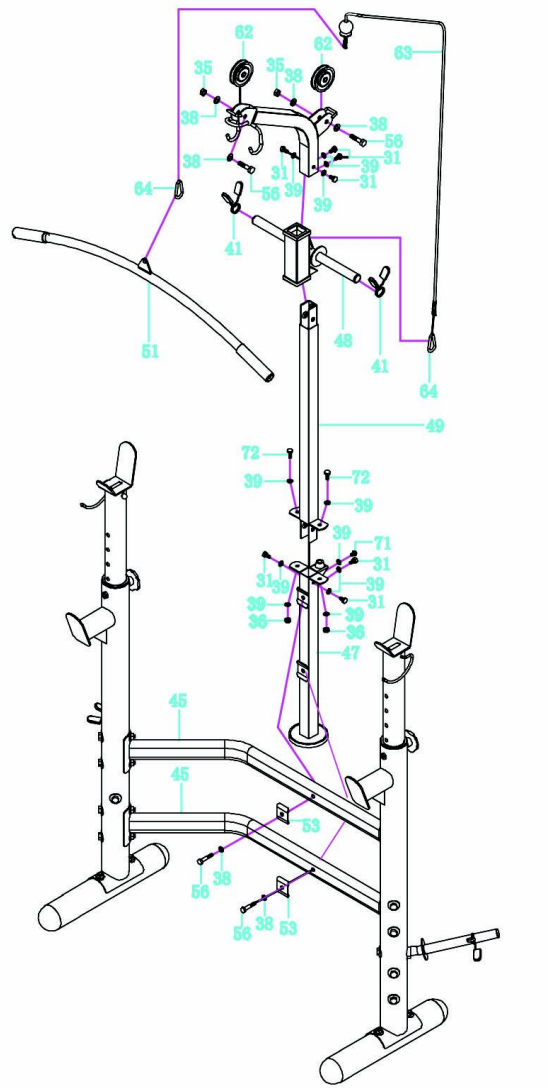
3. Lépés

Rögzítse az első vállrészt (10) az első függőleges rúdhoz (2) a csavar (27), lapos alátét (38), biztosító anya (35) és a tű (30) segítségével. Egyidejűleg helyezze fel a henger alakú szivacsos támasztékot (16) a tengelyre (11) és a markolatot (22) a fogantyúra (12). Végezetül rögzítse a fogantyút (12) az első vállrészhez (10) a csavar (32), lapos alátét (39) és biztosító anya (36) segítségével.



4. Lépés

Rögzítse a tartókat (42) a jobb és bal oldalsó rudakhoz (43, 44) a csavarok (28), alátétek (37) és biztosító anyák (35) segítségével. Ezután rögzítse a keresztirányú rudakat (45) az oldalsó rudakhoz (44) az alátét (54), csavarok (55), az ívelt alátét (37) és biztosító anya (35) segítségével. Rögzítse az oldalsó beállító rudat (46) az oldalsó rudakhoz (43, 44) és biztosítsa az elfordítható szabályozó csavarral (25). Ezután rögzítse a horgot (65) az oldalsó beállítható rúdhoz (46) és a biztosító anyával (67), lapos alátéttel (66) és a kalapos anyával rögzítse (68). A súly állványt (52) csavarozza az oldalsó rudakhoz (43, 44) a csavarok (57) és alátétek (54) segítségével. Ezután tegye fel a horgok záróborítását (69) a biztonsági horgokra (65) és a rugós klipet (41) a súly állványra (52).



5. Lépés

Rögzítse a hátsó függőleges rudat (47) a keresztirányú rúdhoz (45) az alátét (53), csavarok (56) és lapos alátétek (38) segítségével. Tegye a hátsó függőleges rúd felső részét (49) az alsó részbe (47) és rögzítse a csavar (31), lapos alátét (39) és biztosító anyák (35) segítségével. Csúsztassa a súlyok tartóját (48) a hátsó függőleges rúd felső részére (49) és a hátsó rúd vállrészét (50) rögzítse a hátsó rúdhoz (49) a csavarok (31) és lapos alátétek (39) segítségével. Csúsztassa át a huzalt (63) a csigákon (62), majd rögzítse a csigákat a vállrészhez (50) a csavarok (56), lapos alátétek (38) és biztosító anyák (35) segítségével. A huzal végét rögzítse (63) a súlyok tartójához (48) a karabély (64) segítségével. A legvégén rögzítse a fogantyút (51) a huzal végéhez (53) a karabély (64) segítségével.

Fontos biztonsági utasítások

A használati utasítást őrizze meg biztonságos helyen, az esetleges későbbi használat miatt.

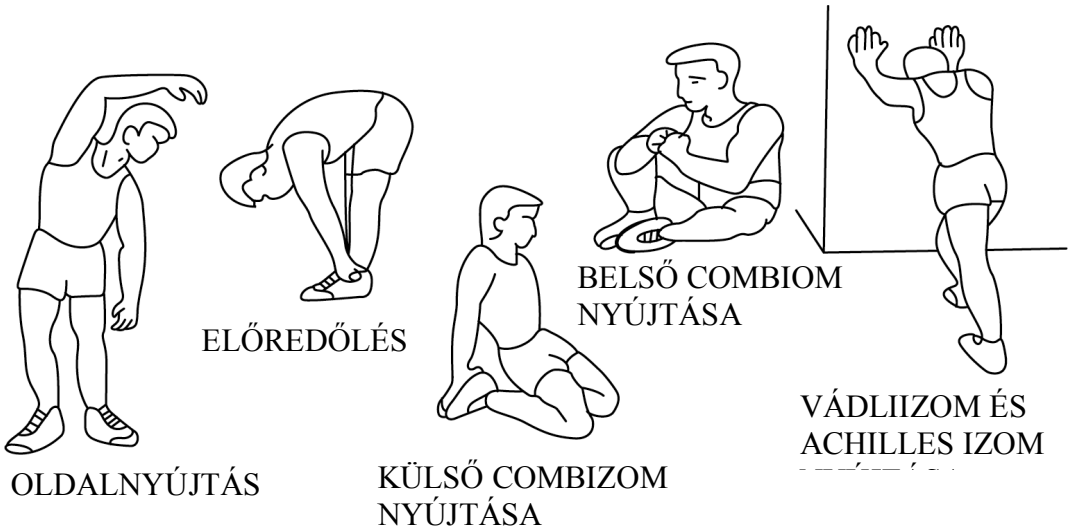
1. Mielőtt elkezdi a padot összeszerelni és használni, figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. Csak a helyes karbantartás és helyes használat teszi lehetővé a biztonságos és eredményes használatot. Az útmutatót mindenkinek ismernie kell, aki használni fogja a padot.
2. Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon orvosával, ki felméri, hogy a pad használata nem veszélyezteti egészségi állapotát, és az összes funkciót használhatja amit a pad lehetővé tesz. Az orvos véleménye nagyon fontos abban az esetbe, ha olyan gyógyszert használ, mely kihatással van a szívére, vérnyomására, koleszterin szintjére.
3. Edzés alatt figyelje teste jelzéseit. A helytelen, vagy túlzásba vitt edzés káros lehet az egészségére. Ha az edzés befejeztével mellkasi fájdalmat, fulladást, hányingert, szédülést érez, keresse fel orvosát, és konzultáljon a pad további használatáról.
4. Gyermekeket és házi állatokat ne engedjen a padhoz. A pad kizárólag felnőttek részére van.
5. A padot szilárd, egyenes talajon használja, és a padló sérülésének elkerülésére használjon védőalátétet, vagy szőnyeget. A biztonság érdekében szükséges legalább 0,5m szabad helyet hagyni.
6. Használat előtt ellenőrizze a pad csavarjait, ha szükséges, húzza be őket.
7. A biztonság megőrzése érdekében szükséges a pad rendszeres ellenőrzése, karbantartása.
8. A padot csak rendeltetésszerűen használja. Ha összeszereléskor, vagy ellenőrzéskor meghibásodott részt talál, vagy a pad szokatlan hangot ad ki, azonnal hagyja abba a pad használatát. Amíg a probléma nincs elhárítva, ne használja a padot.
9. Edzéshez hordjon megfelelő ruházatot. Ne viseljen bő szabású ruhát, mert beakadhat a mozgó részekbe.
10. A pad csak otthoni használatra alkalmas. A felhasználó testsúlya nem haladhatja meg a 120 kg.
11. A pad gyógyászati célokra nem megfelelő.
12. Áthelyezéskor óvatosan járjon el, nehogy megsérüljön a háta. Emeléskor ügyeljen a helyes testtartásra, szükség esetén kérjen segítséget.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

Az edzés jótékonyan hat egészségére, javítja fizikai kondícióját, formázza izmait, és megfelelő diétával kombinálva súlycsökkenéshez vezet.

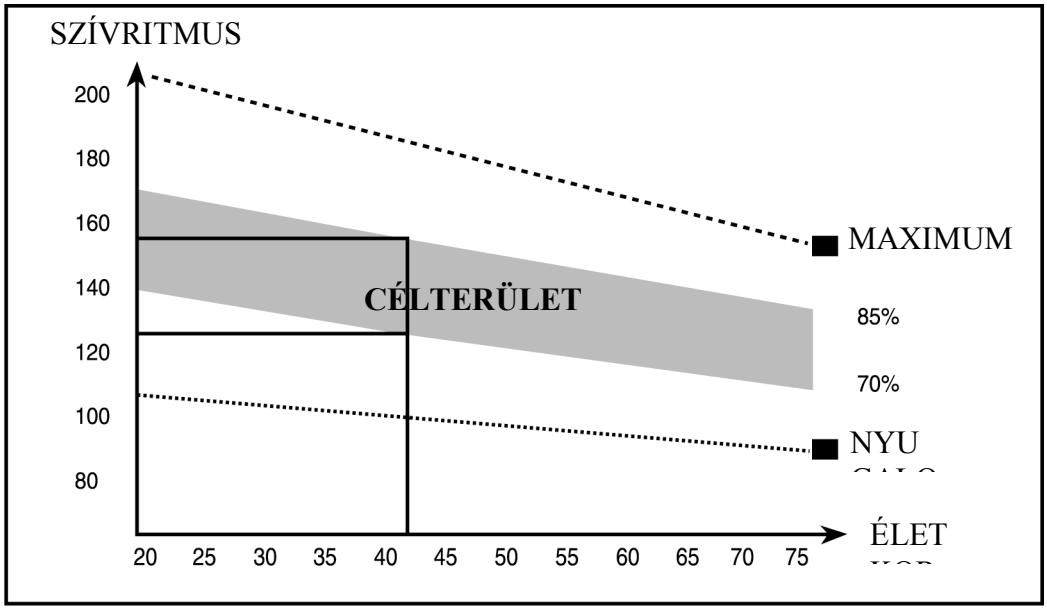
1. **Bemelegítő fázis**

Ez a fázis serkenti az egész test vérkeringését, bemelegíti az izmokat, és csökkenti az izomsérülést, izomfájdalmat. A lejjebb található gyakorlatokat ajánljuk elvégezni edzés előtt, minden gyakorlatot 30 másodpercig végezzen.



2. **Saját edzés**

Ez a fázis fizikailag megterhelőbb. A rendszeres edzéstől az izomzat sokkal rugalmasabb lesz. A tempót saját maga határozza meg, de ügyeljen rá, hogy az edzés egész ideje alatt egyforma legyen. A szívritmus frekvencia növelése miatt a tempónak elégségesnek kell lennie, a célterület a grafikonon jelölt.



Az edzés legalább 12 percig tartson, de a kezdőknél általában ez az idő 15-20 percig tart. Ha a számítógép kijelzőjén nem jelennek meg az adatok, ellenőrizze a csatlakozást.

3. **Lazító fázis**

Ez a fázis a szív- és érrendszer megnyugtatására szolgál. Legalább 5 percig tartson, és a bemelegítő gyakorlatokat végezheti újból, vagy végezhet lassabb tempójú edzést is. Az izmok nyújtása edzés után nagyon fontos, kerülje a hirtelen mozdulatokat. A javuló kondíció arányával megnövelheti az edzés hosszát, és intenzitását. Az edzést heti három alkalommal végezze, és az edzés idejét egyformán ossza el.

IZMOK FORMÁZÁSA

Az izmok formázására nagyobb súlyok használata szükséges, hogy az izmok megterhelése nagyobb legyen. De ez miatt lehet, hogy nem fog bírni oly hosszan edzeni, mint ahogy szeretné. A kondíció javítása érdekében az edzést ehhez kell igazítani, a bemelegítésnél és a lazításnál a megszokott módon járjon el, de a saját edzés során növelje meg a terhelést. Kicsit lassítani fog kelleni, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

SÚLYCSÖKKENTÉS

Az elégetett kalóriaszám csupán az edzés hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyan az, mint a kondíciós edzésnél, de a cél más.

A PAD BEÁLLÍTÁSA

Az ülés magasságát az elfordítható szabályozó csavarral tudja beállítani. 10 pozíció közül választhat (10 nyílás az ülés rúdján). A beállítás után csavarozza vissza a szabályozó csavart.

Garanciális feltételek, reklamáció

Garanciális feltételek

Jótállás
Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.
Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.
A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:
a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással, a nyereg rossz beillesztése a keretbe, a pedálok elégtelen behúzása a hajtókar középvonalán
helytelen karbantartás
mechanikai károsodás
elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa
szakszerűtlen beavatkozás
szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

Reklamáció igénylés

Reklamációkérelem eljárása
A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.
Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.
Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.
Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.
Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma: Eladó bélyegzője, aláírása: