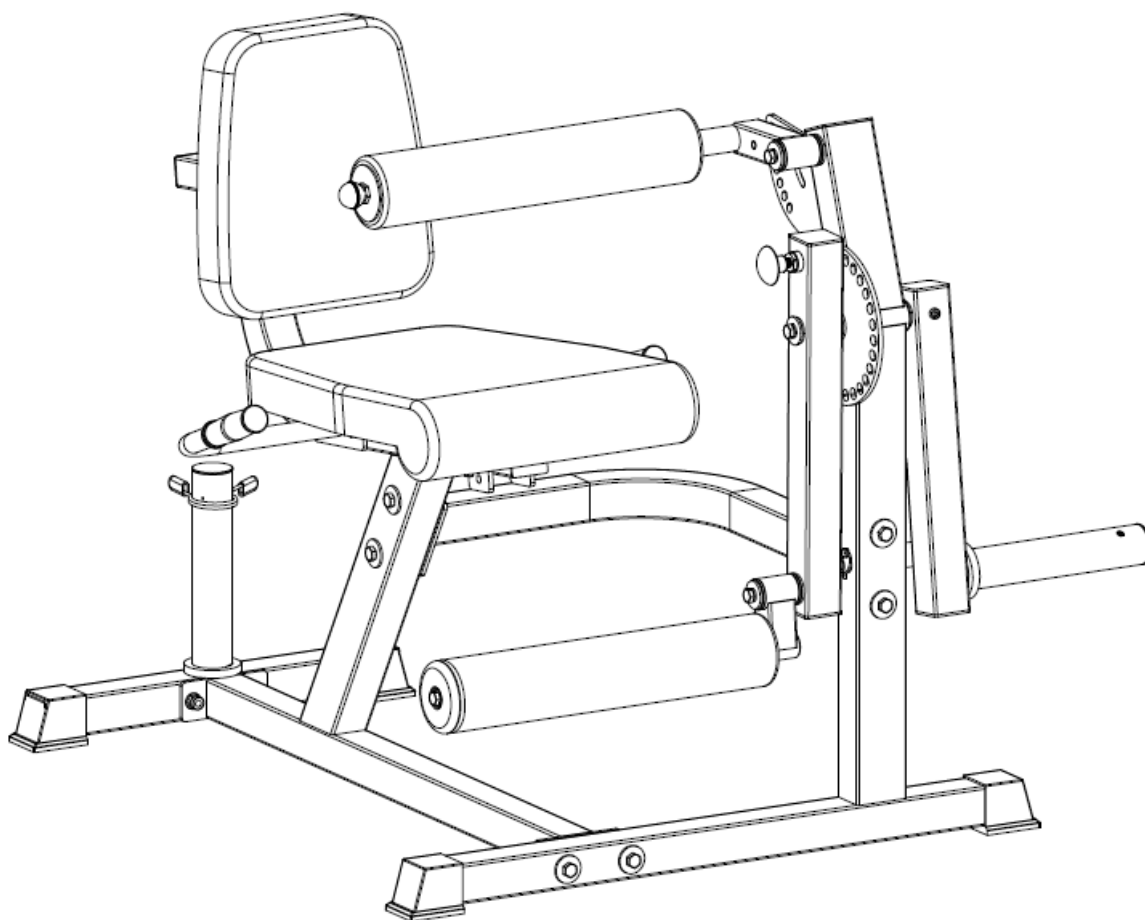




## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

**IN 26334 Lábnyújtó/lábhajlító gép inSPORTline X-NT LE10  
Leg Extension/Curl**



# TARTALOM

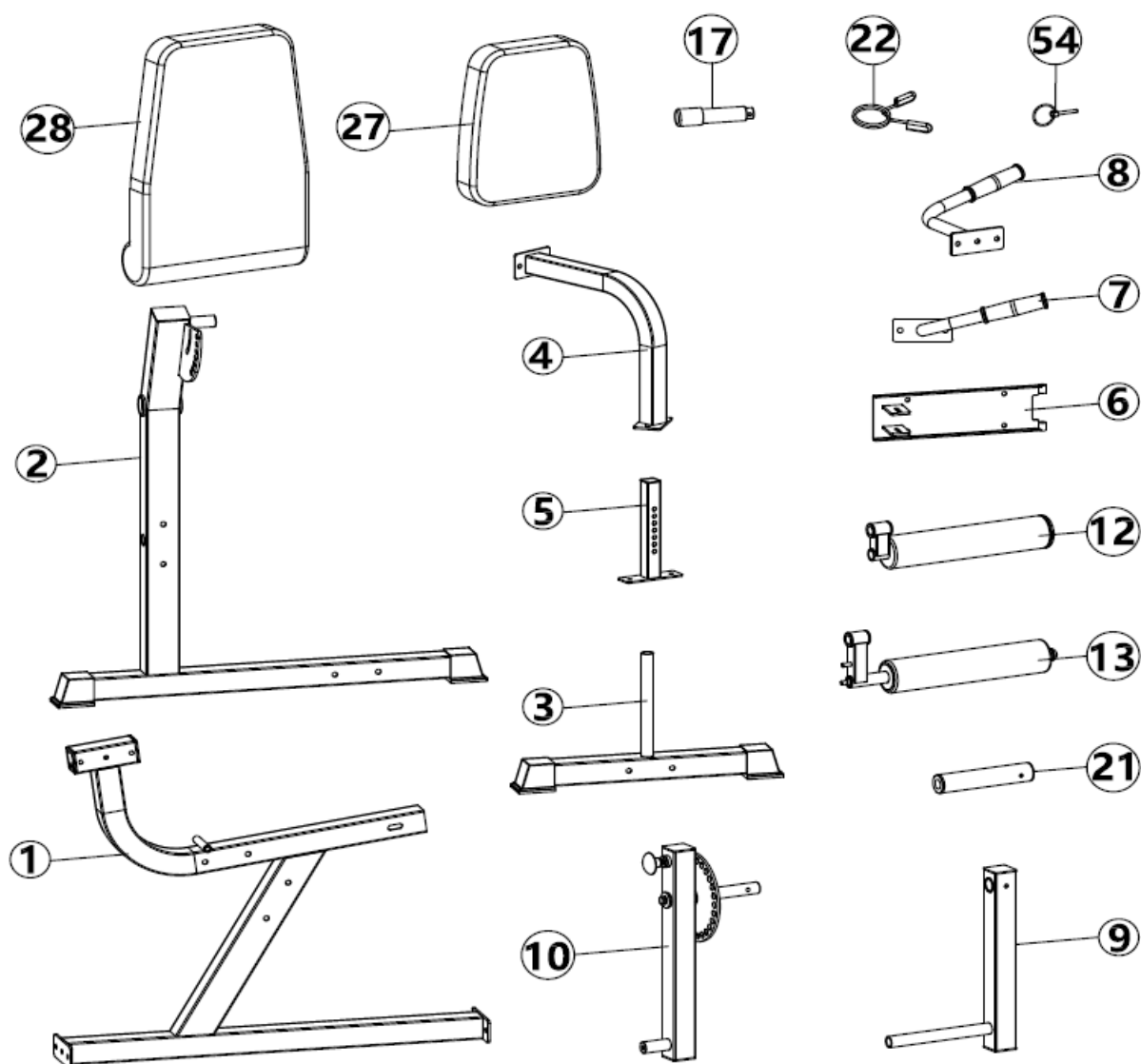
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK .....	3
ÖSSZESZERELÉS .....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	8
KARBANTARTÁS.....	9
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	9
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	11

A 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](http://www.insportline.eu), ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a csomag teljes-e és az alkatrészek állapota sértetlen. Csak eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti, 2 személy javasolt az összeszereléshez. Használat előtt ellenőrizze a termék helyes összeszerelését és szilárdságát. A készüléknek megfelelően kell működnie, hogy elkerülje a felhasználó sérülését. Ha a készülék nem működik megfelelően, kopás vagy sérülés jeleit mutatja, hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket szakszerűen ki kell cserélni.
- Gyermekektől és háziállatoktól elzárva tartandó.
- Egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más kóros testi tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést.
- Tartsa távol a végtagjait a mozgó alkatrészeketől.
- 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 távolítsa el minden éles tárgyat a gép 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 melegítse be izmait.
- 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.
- Ne lépje túl a megadott határértékeket.
- **Maximális felhasználói súlyhatár:** 135 kg
- **Kategória:** S kereskedelmi használatra
- **FIGYELMEZTETÉS:** Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdené, 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.

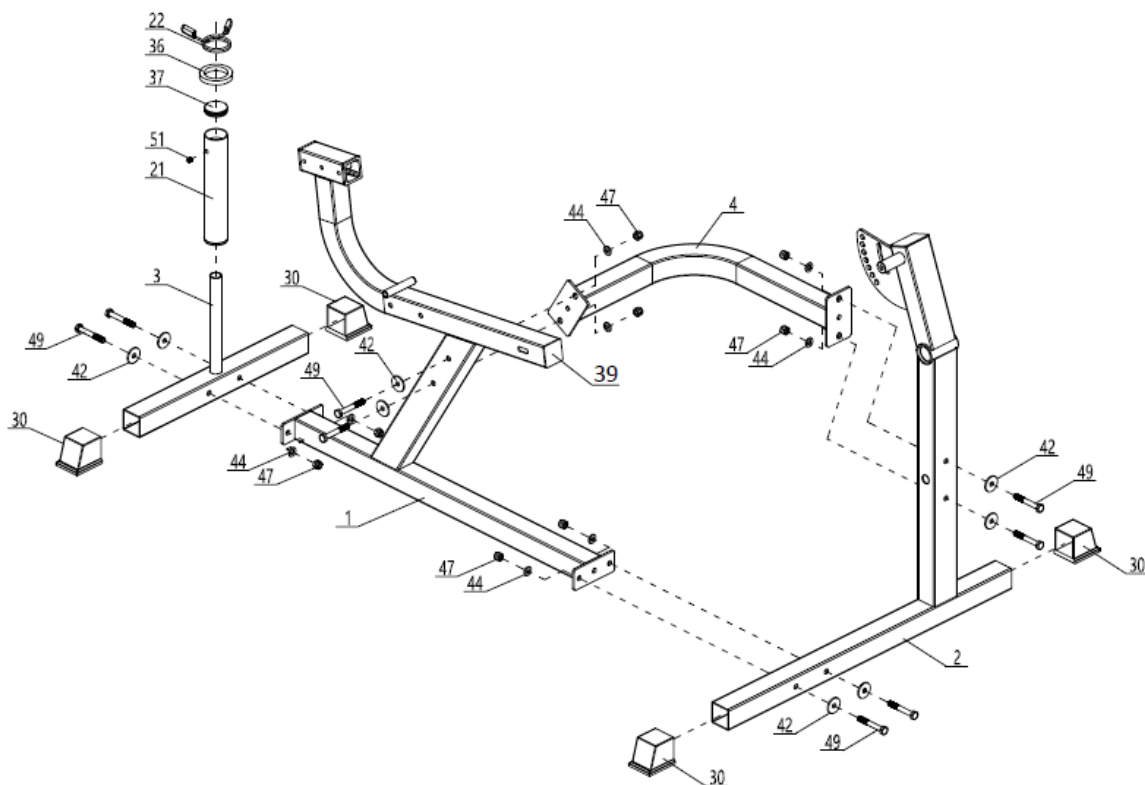
## ÖSSZESZERELÉS



No.	név	db	No.	név	db
1	Fő keret	1	12	Lábtartó	1
2	Váz oszloppal	1	13	Lábtartó keret	1
3	Hátsó stabilizátor	1	17	Súlytárcsa tartó	1
4	Csatlakozó keret	1	22	Rögzítő gyűrűt	1
5	Háttámla keret	1	27	Háttámla	1
6	Üléskeret	1	28	Üléstámasz	1
7	Bal fogantyú	1	54	Csapszeg	1
8	Jobb fogantyú	1	21	Súlytárcsa tartó	2

## 1.lépés

Csatlakoztassa a főkeretet (1), az oszlopokat (2), a hátsó stabilizátort (3) és az összekötő keretet (4) alátéttel (42, 44), M10 anyával (47) és M10\*70 (49) csavarokkal.

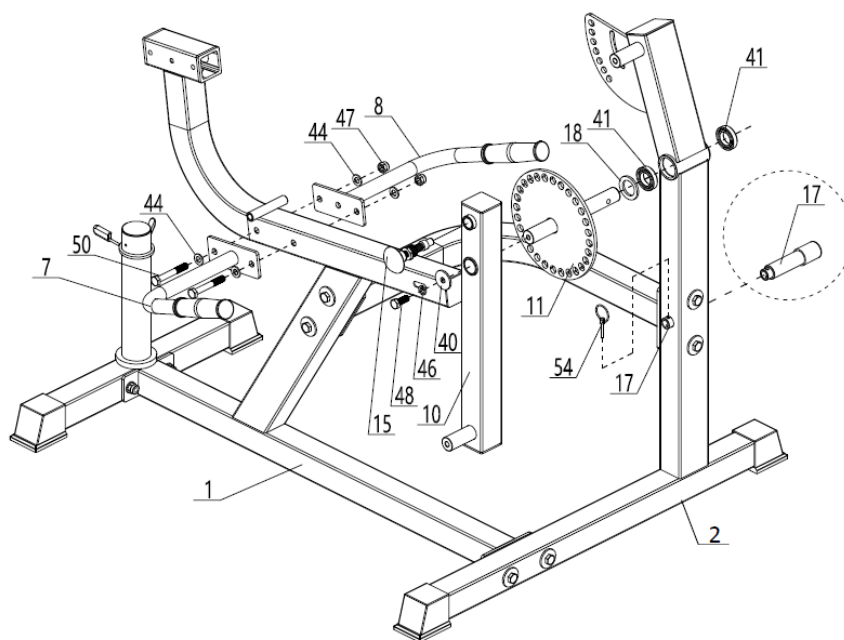


## 2.lépés

Rögzítse a bal fogantyút (7) és a jobb fogantyút (8) a fő kerethez (1) a lapos alátét (44) segítségével, anyá M10 (47) és csavar M0\*75 (50).

Rögzítse a súlytartót (17) a kerethez (2) a csappal (54).

Rögzítse a lábtámasz keretét (10) a kerethez (2) alátéttel (40), alátéttel (46) és M10\*25 csavarral (48).



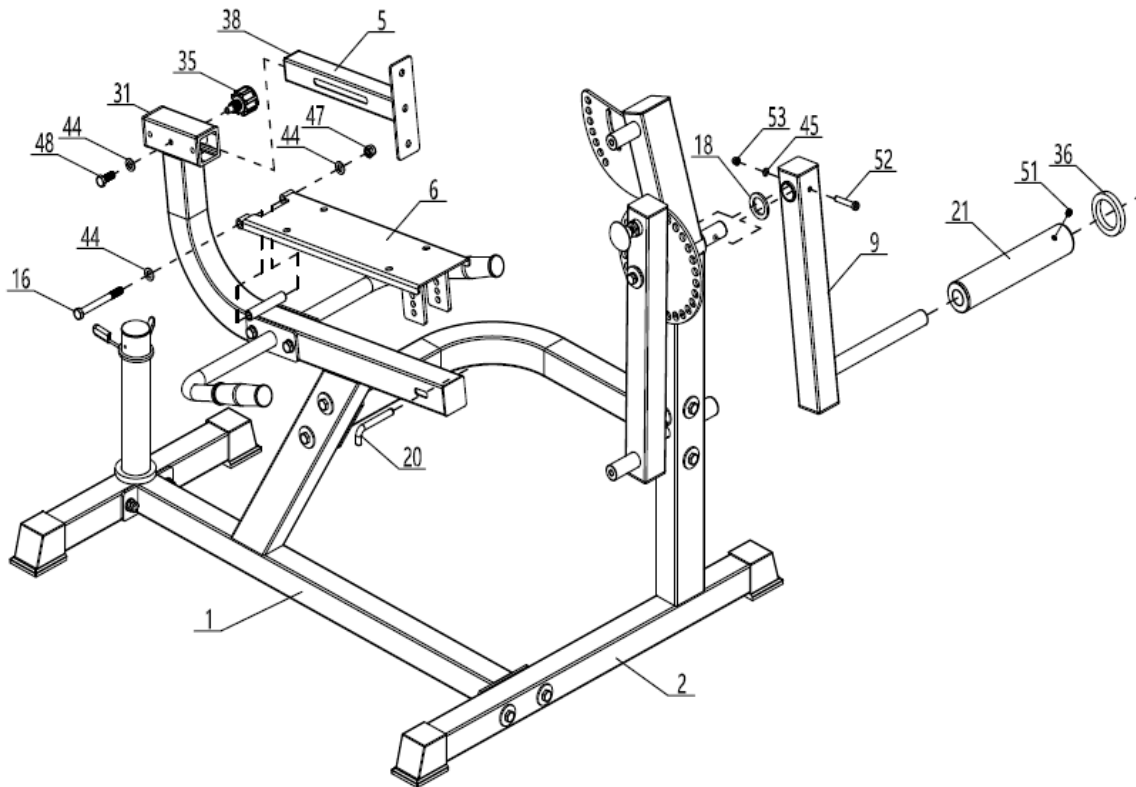
### 3.lépés

Rögzítse a háttámla keretét (5) a fő kerethez (1) M10\*25 (48), alátét (44) és M10 kézi beállítócsavar (47) segítségével.

Rögzítse az üléskeretet (6) a fő kerethez (1) M10\*140 csavarokkal (16), alátétekkel (44) és M10 anyákkal (47).

Rögzítse a súlytárcsa tartó keretét (9) a fő kerethez (1) a csapszegell (52), az alátéttel (45) és az M6 anyával (53).

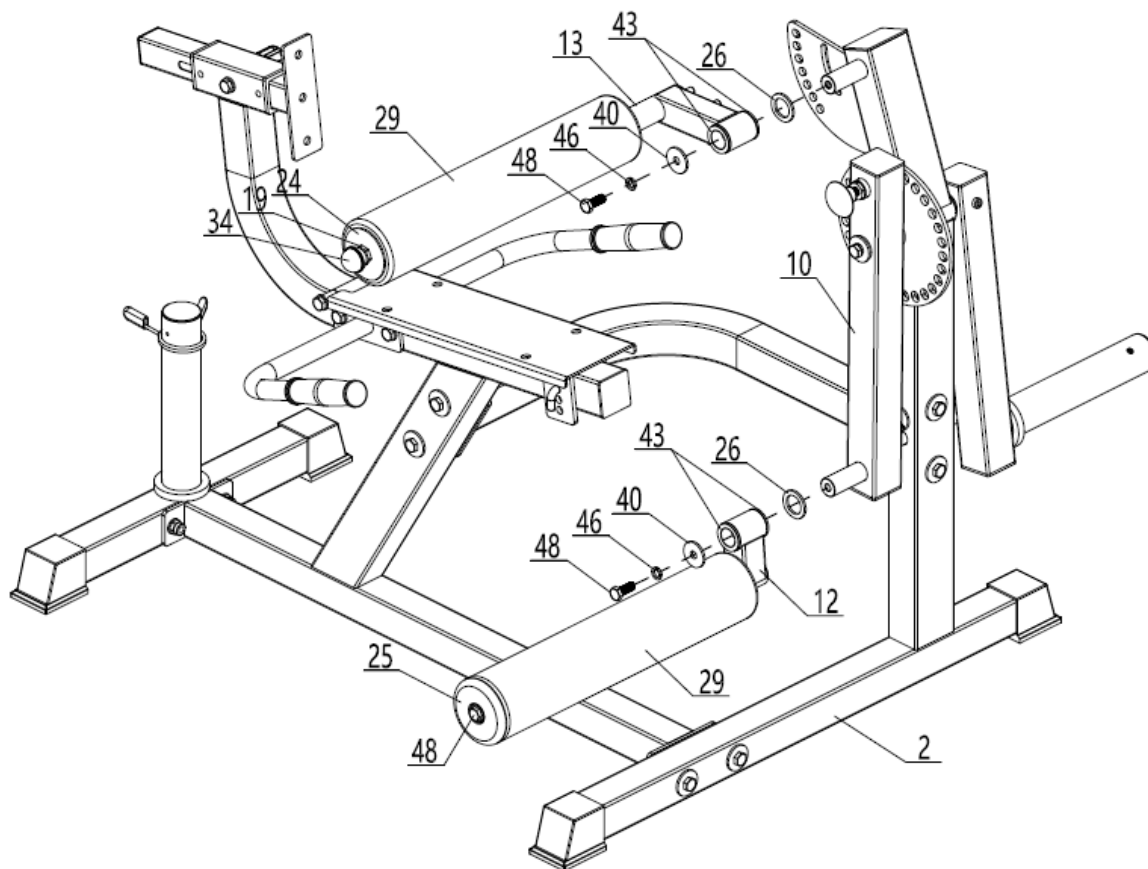
Rögzítse a súlytárcsa tartót (21) a kerethez (9) az M8 csavarral (51).



#### 4.lépés

Rögzítse a lábtartót (12) a kerethez (10) alátétekkel (26, 40, 46) és M10\*25 csavarral (48).

Rögzítse a második támasztékot (13) a kerethez (2) az alátétek (40, 46) és az M10\*25 (48) csavar segítségével.

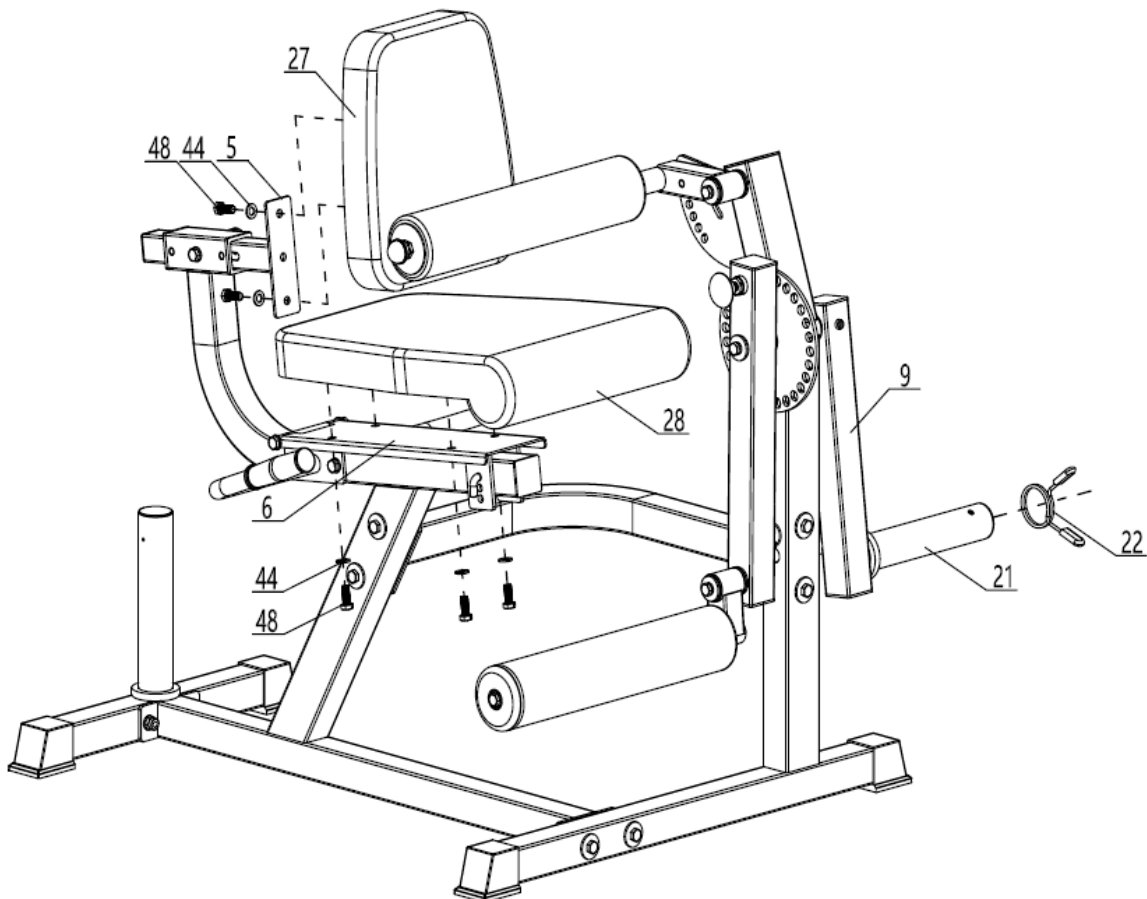


## 5.lépés

Rögzítse a háttámlát (27) a kerethez (5) az alátét (44) és az M10\*25 (48) csavar segítségével.

Rögzítse az ülést (28) a kerethez (6) az alátét (44) és az M10\*25 (48) csavar segítségével.

Rögzítse a hüvelyt (22) a súlykerethez (9).



## ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Fő keret	1	28	Ülés	1
2	Elülső oszlop	1	29	Szivacshenger	2
3	Hátsó stabilizátor	1	30	Végsapka F50	4
4	Csatlakozó keret	1	31	Hüvely F50*40	2
5	Háttámla keret	1	32	Fogantyú Ø25	2
6	Ülés háttámla keret	1	33	Hüvely	1
7	Bal fogantyú	1	34	Kézi beállítócsavar	1
8	Jobb fogantyú	1	35	Kézi beállítócsavar M16	1
9	Súlytartó	1	36	Súlytárcsa	2
10	Állítható lábkeret	1	37	Végsapka Ø49,5	2
11	Mozgatható tengely	1	38	Végsapka F38	1
12	Habszivacs görgő keret	1	39	Végsapka F50	5



13	Lábszivacs habszivacs henger keret	1	40	Lapos alátét Ø40*Ø11	3
14	Csapszeg	1	41	Csapágyak	2
15	Csapszeg húzó	1	42	Lapos alátét Ø40*Ø11	8
16	Csavar M10*140	1	43	Tok Ø38*Ø26	4
17	Súlytárcsa csavartartó	1	44	Lapos alátét Ø11*Ø20	21
18	Hüvely	2	45	Alátét Ø6	1
19	Hüvely	1	46	Rugalmas betét Ø10	3
20	L tű	1	47	Anyá M10	11
21	Lemez tartó Ø49,5	2	48	Csavar M10*25	11
22	Rugó	1	49	Csavar M10*70	8
23	Rugó	1	50	Csavar M10*75	2
24	Habszivacs henger burkolat	1	51	M8 csavar	2
25	Habszivacs henger csúcs	1	52	Rögzítő rugóval	1
26	Párna Ø38*Ø26	2	53	M6 anyá	1
27	Háttámla	1	54	Csapszeg gyűrűvel	1

## 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, ne használja a készüléket, amíg ki nem cseréli őket.

## ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

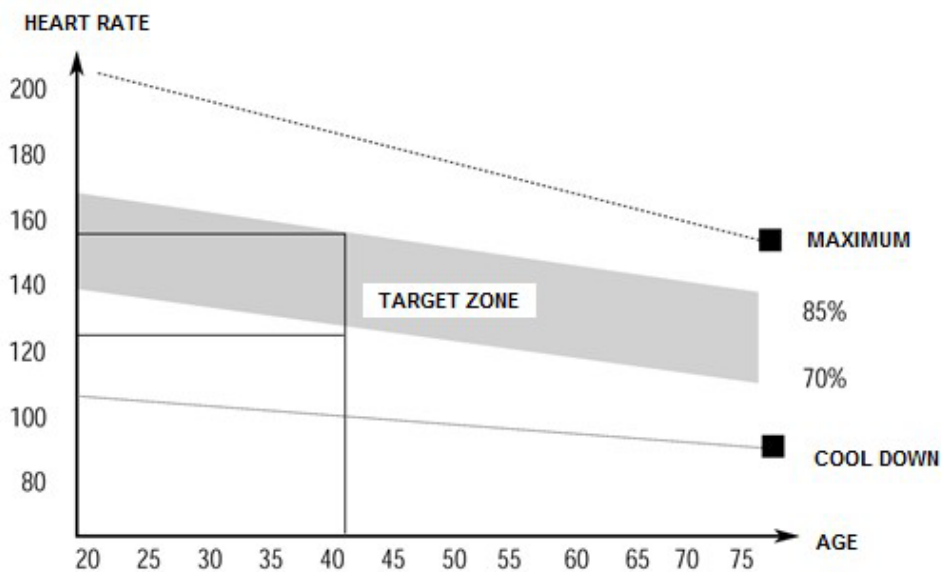
## BEMELEGÍTÉS

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.



## 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 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 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.

## **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.



