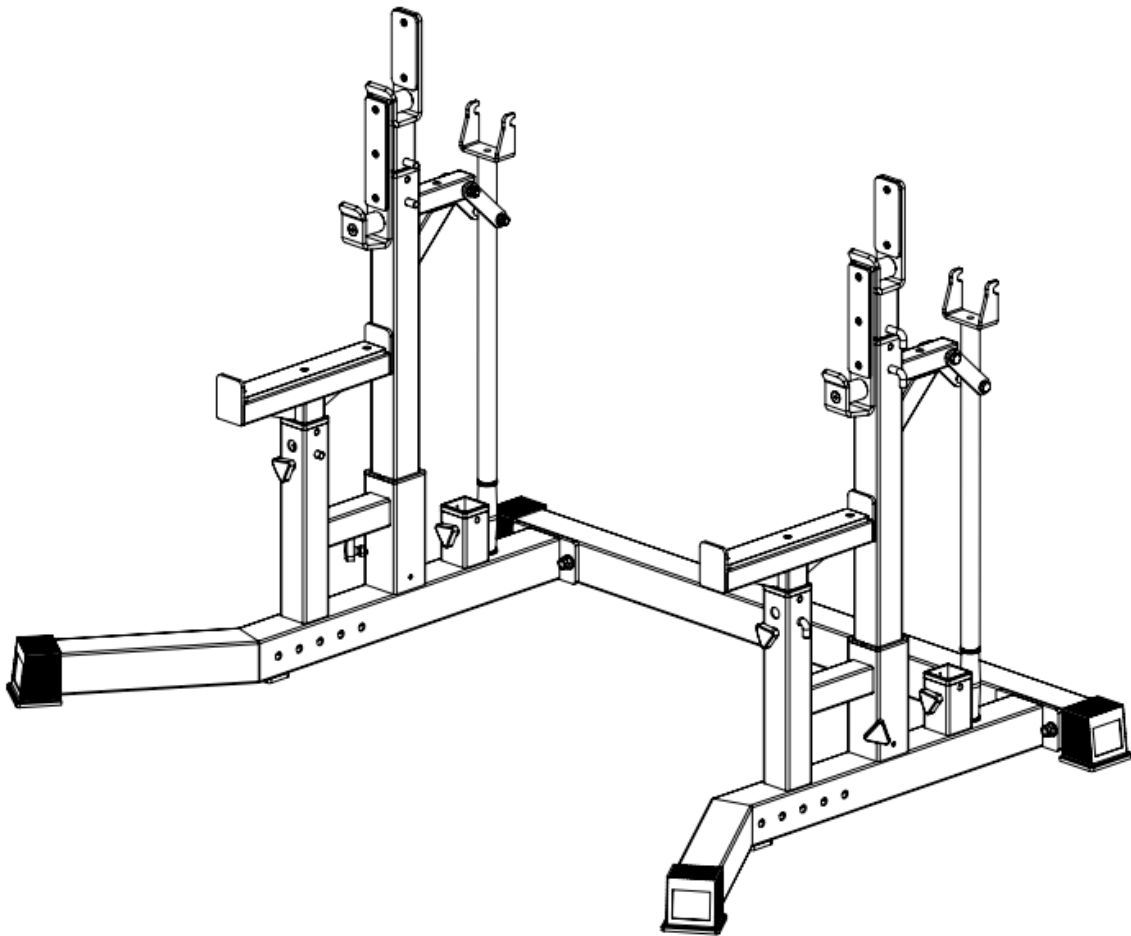




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

**IN 26335 Fekvenyomó állvány inSPORTline X-NT CR10 IPF
Combo Rack**



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	5
KARBANTARTÁS.....	7
KÖRNYEZETVÉDELEM	7

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, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

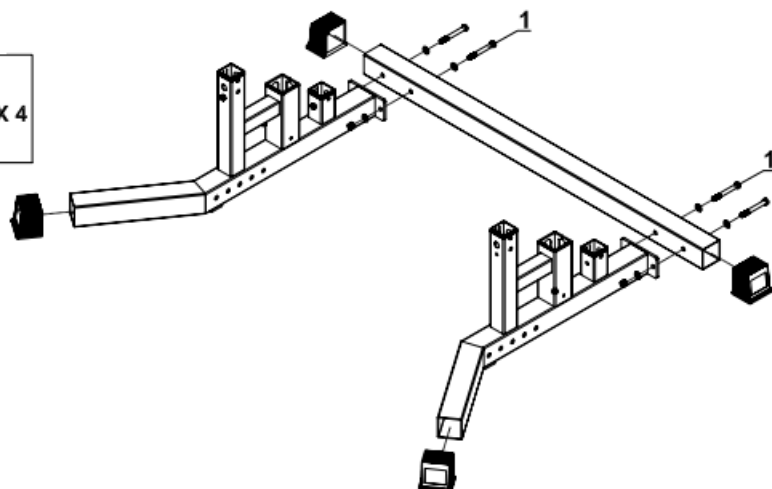
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi használatra. Kétség esetén forduljon szakszervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze az összes alkatrész teljességét és sértetlenségét. Csak eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően össze van-e szerelve és stabil e. A készüléknek megfelelően kell működnie, hogy elkerülje a felhasználó sérülését. Ha a készülék nem működik megfelelően, sérülés vagy kopás jeleit mutatja, azonnal hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Mindig végezzen bemelegítést az edzésprogram megkezdése előtt.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- Helyezze a készüléket sima, tiszta, száraz felületre. Tartson biztonságos távolságot más tárgyaktól legalább 0,6 m.
- Ne használja a szabadban.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Minden gyakorlat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva. Ne használja a terméket, ha az sérült.
- Eddzen ésszerűen és körültekintően, ne vigye túlzásba az edzést. A mozdulatok nem lehetnek túl hirtelenek, hogy elkerüljék a felhasználó sérülését.
- Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét.
- Eddz a kondíciódnak és állóképességednek megfelelően. A nagy terhelés egészségügyi szövődményekhez vezethet.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó alkatrészeketől. Viseljen megfelelő sportruházatot, beleértve a sportcipőt is.
- Vigyázzon egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanez hasznos egy hosszabb edzésszünet után is. Idővel intenzívebb ütemben dolgozhat.
- A nem megfelelő gyakorlat vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérülést vagy a berendezés károsodását okozhatja. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakszervizhez vagy kereskedőhöz.
- Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
- Ügyeljen a test jelzéseire. Bármilyen rosszullét esetén azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.
- **Kategória:** S kereskedelmi használatra
- Súlyhatár: 300 kg

ÖSSZESZERELÉS

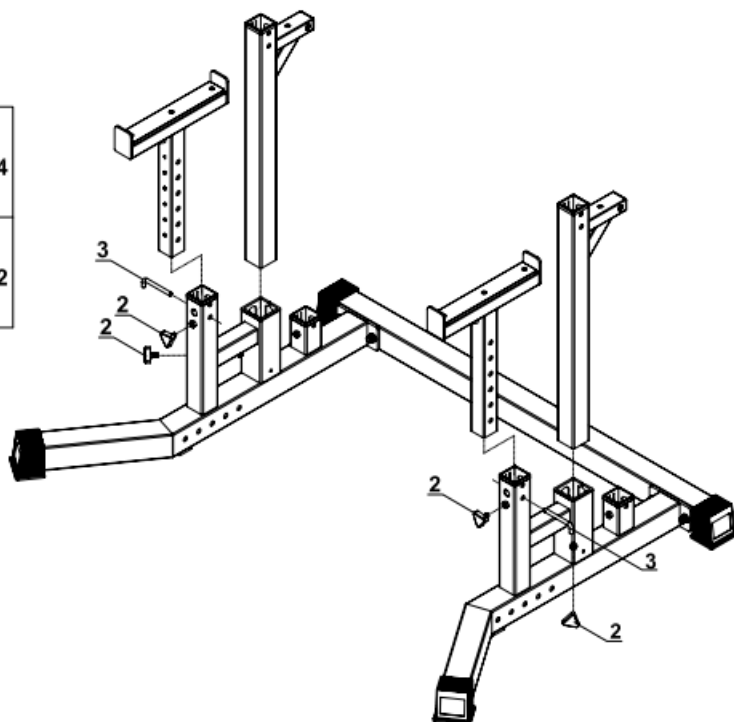
1.lépés

1	csava (M12*100)	X 4
---	-----------------	-----


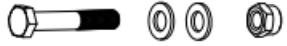


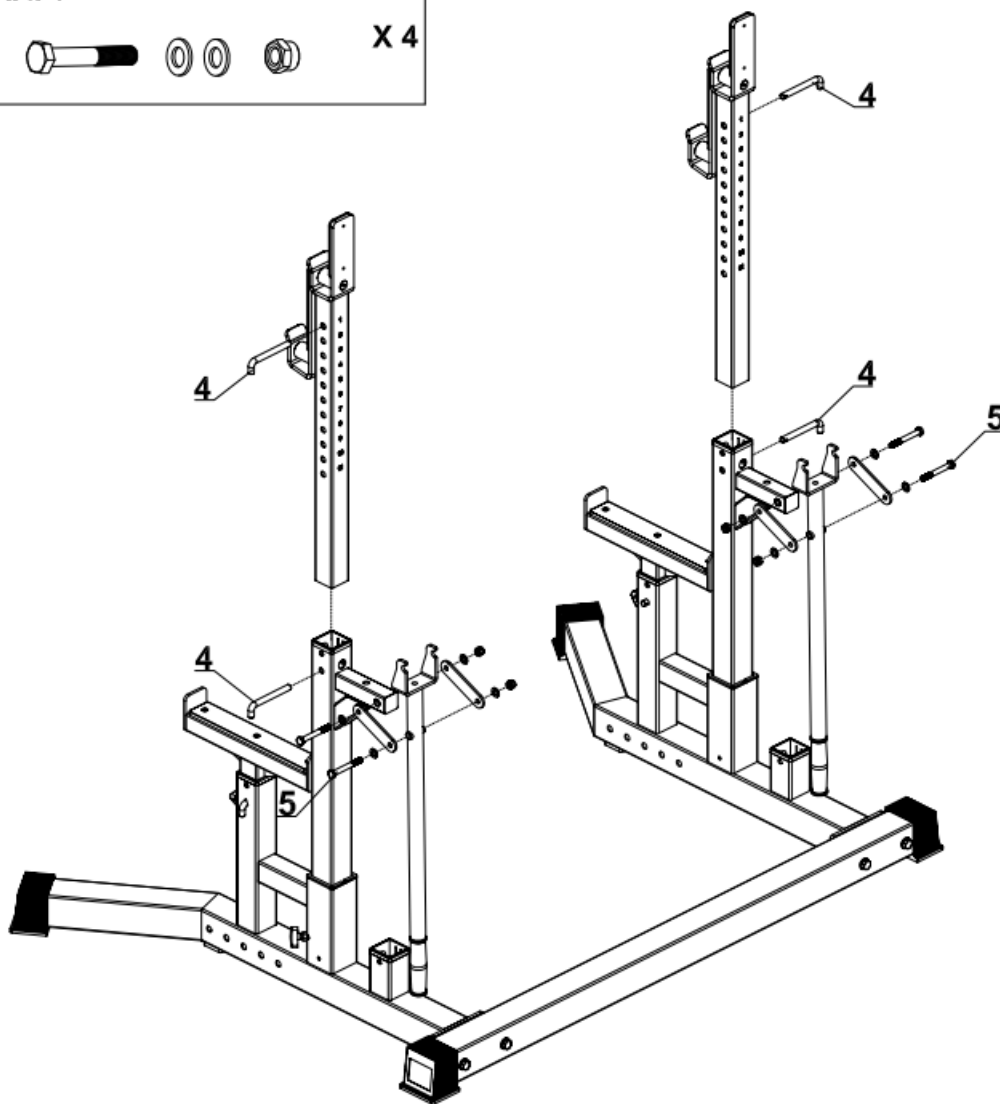
2.lépés

2	háromszögkézi beállítócsavar (M10*15)	X 4
3	(Ø12*60) csapszeg	X 2



3.lépés

4	(Ø12*100) csapszeg 	X 4
5	csavar (M10*60) 	X 4



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

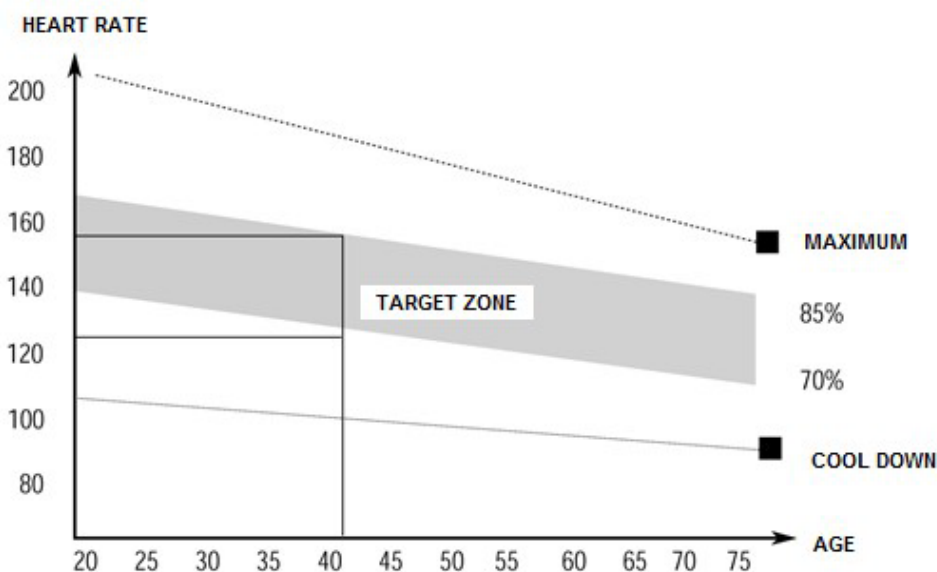
BEMELEGÍTÉS

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.



1.GYAKORLÁS

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 fitnesz 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.

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az izzadságot a korrózió elkerülése érdekében. Tisztítsa a készüléket puha ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészeken.
2. Megnövekedett gépzaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, jól szellőzött és száraz helyen kell tárolni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.
5. Gyakran kenje a mozgó alkatrészeket.

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.

