



## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

**IN 26337 Vádlerősítő inSPORTline X-NT SC10 Seated Calf Raise**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
KARBANTARTÁS.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	5
1.lépés .....	5
2.lépés .....	5
3.lépés .....	6
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	6
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	8

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.

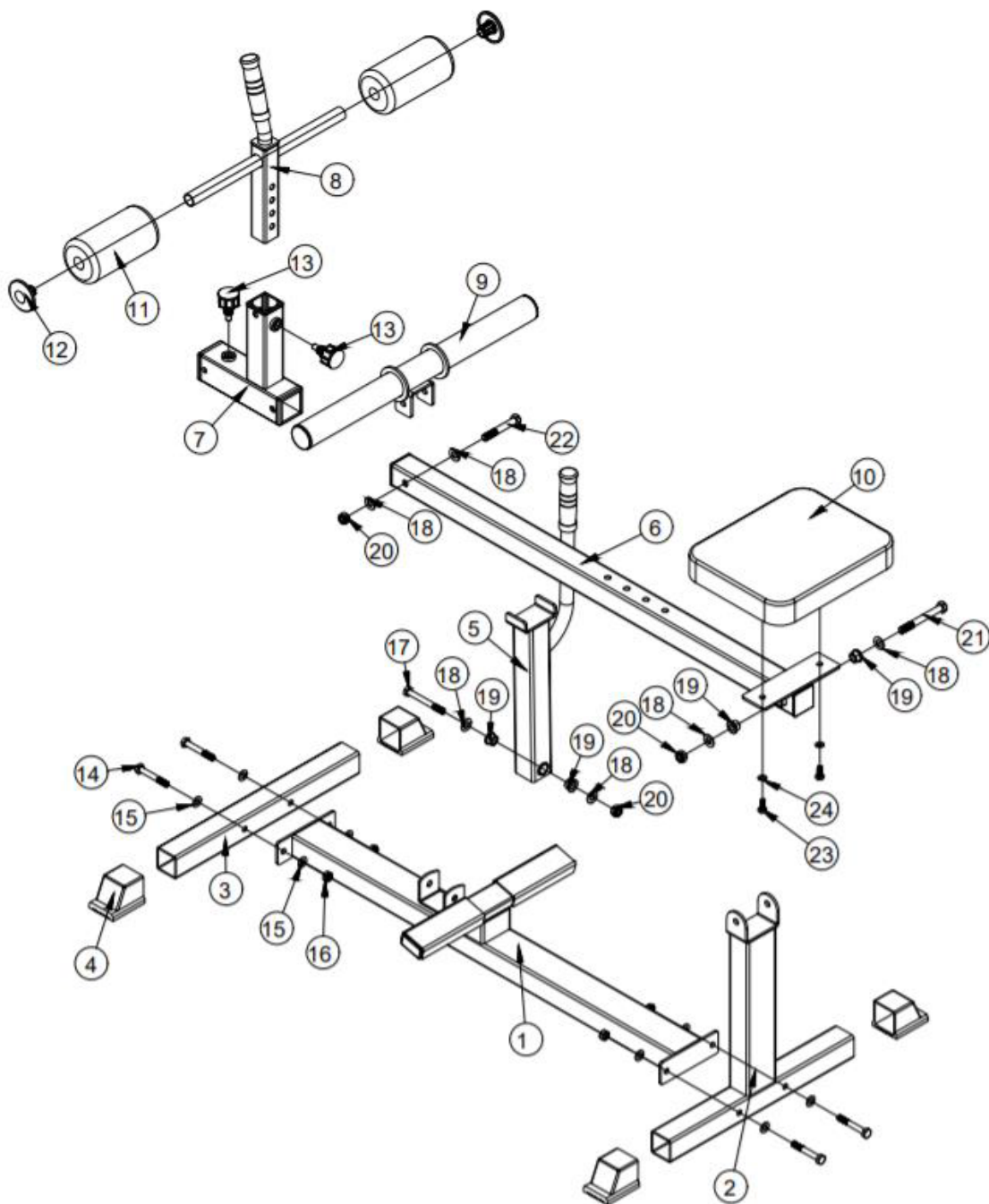
## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.
- 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 végtagokat a mozgó alkatrészekről.
- 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 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.
- Maximális súlyhatár: 250 kg
- Kategória: S kereskedelmi használatra
- FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdené, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknak a személyeknek, akiknek már egészségügyi problémái vannak. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használatából eredő személyi vagy anyagi károkért.

## KARBANTARTÁS

- Rendszeresen kenje 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.

SZERKEZETI RAJZ ÉS ALKATRÉSZ LISTA

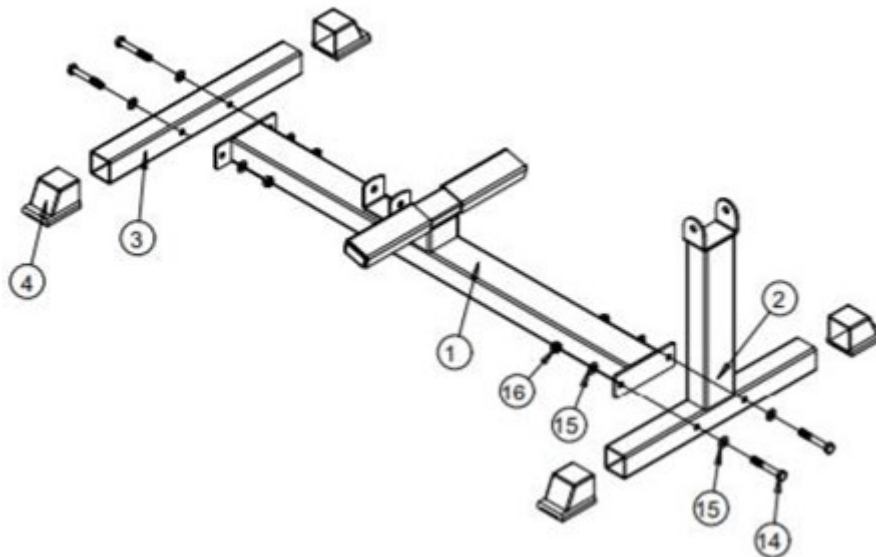


1	Fő keret	1	13	Csapszeg	2
2	Első stabilizátor	1	14	Hatlapfejű csavar M10x70	4
3	Főkeret stabilizátor	1	15	Alátét M10	8
4	Stabilizátor végsapkák	4	16	Nylon anya M10	4
5	Tartókeret	1	17	Hatlapfejű csavar M12x90	1
6	Üléskeret	1	18	Alátét M12	6
7	Állítható keret	1	19	Persely	4
8	Állítható cső	1	20	Nylon anya M12	3
9	Súlytárcsa csapszeg	1	21	Hatlapfejű csavar M12x105	1

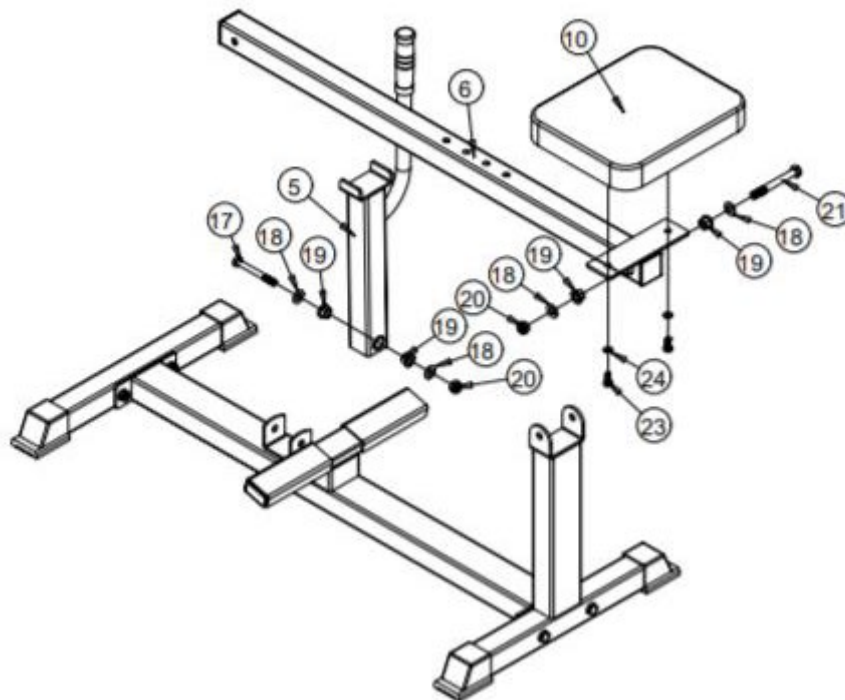
10	Ülés	1	22	Hatlapfejű csavar M12x80	1
11	Szivacshenger	2	23	Hatlapfejű csavar M8x15	2
12	Végzáró sapkák	2	24	Alátét M8	2

## ÖSSZESZERELÉS

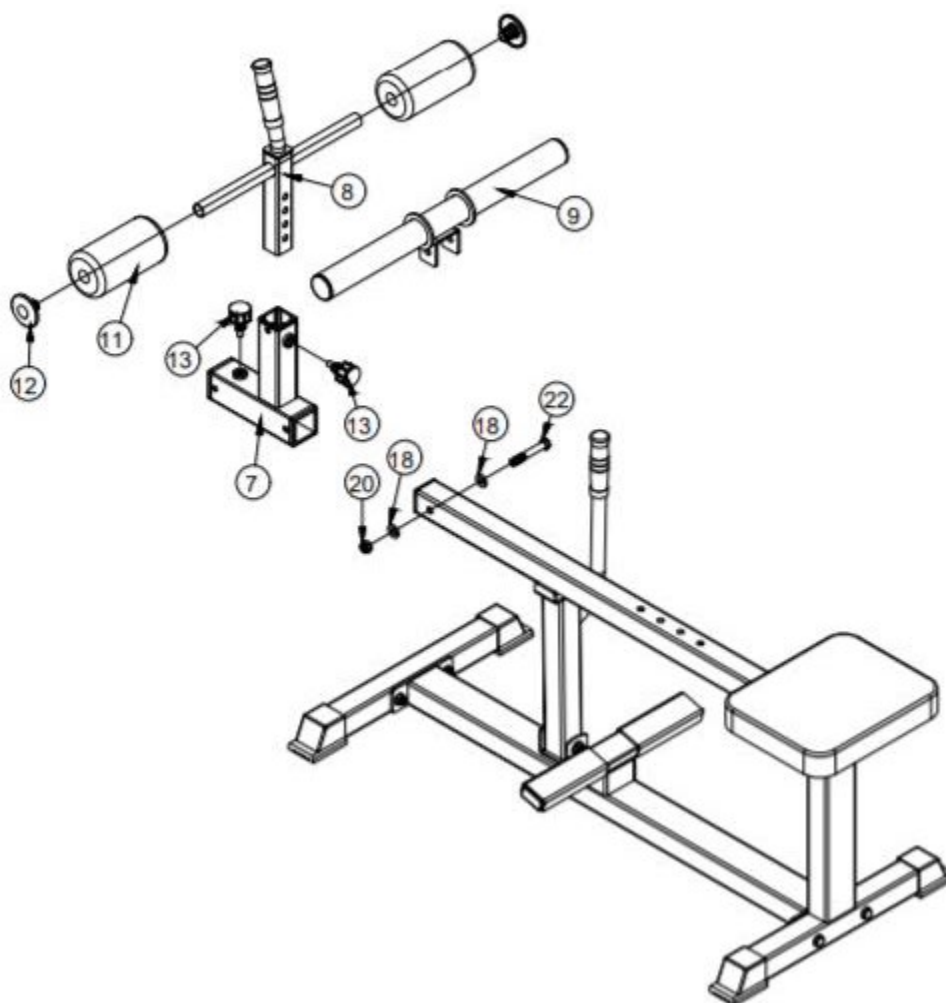
### 1.lépés



### 2.lépés



### 3.lépés



Használat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.

## ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

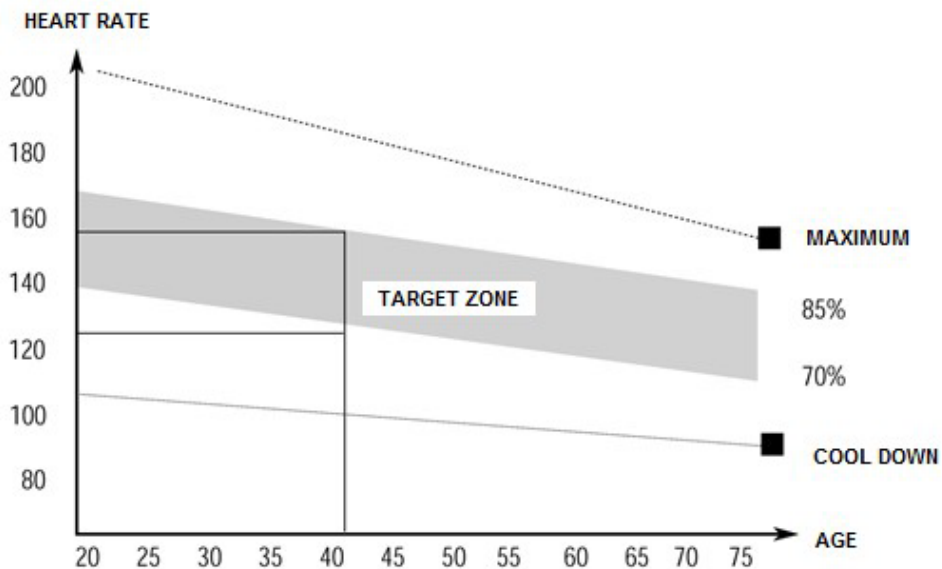
### BEMELEGÍTÉS

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.

## **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.





