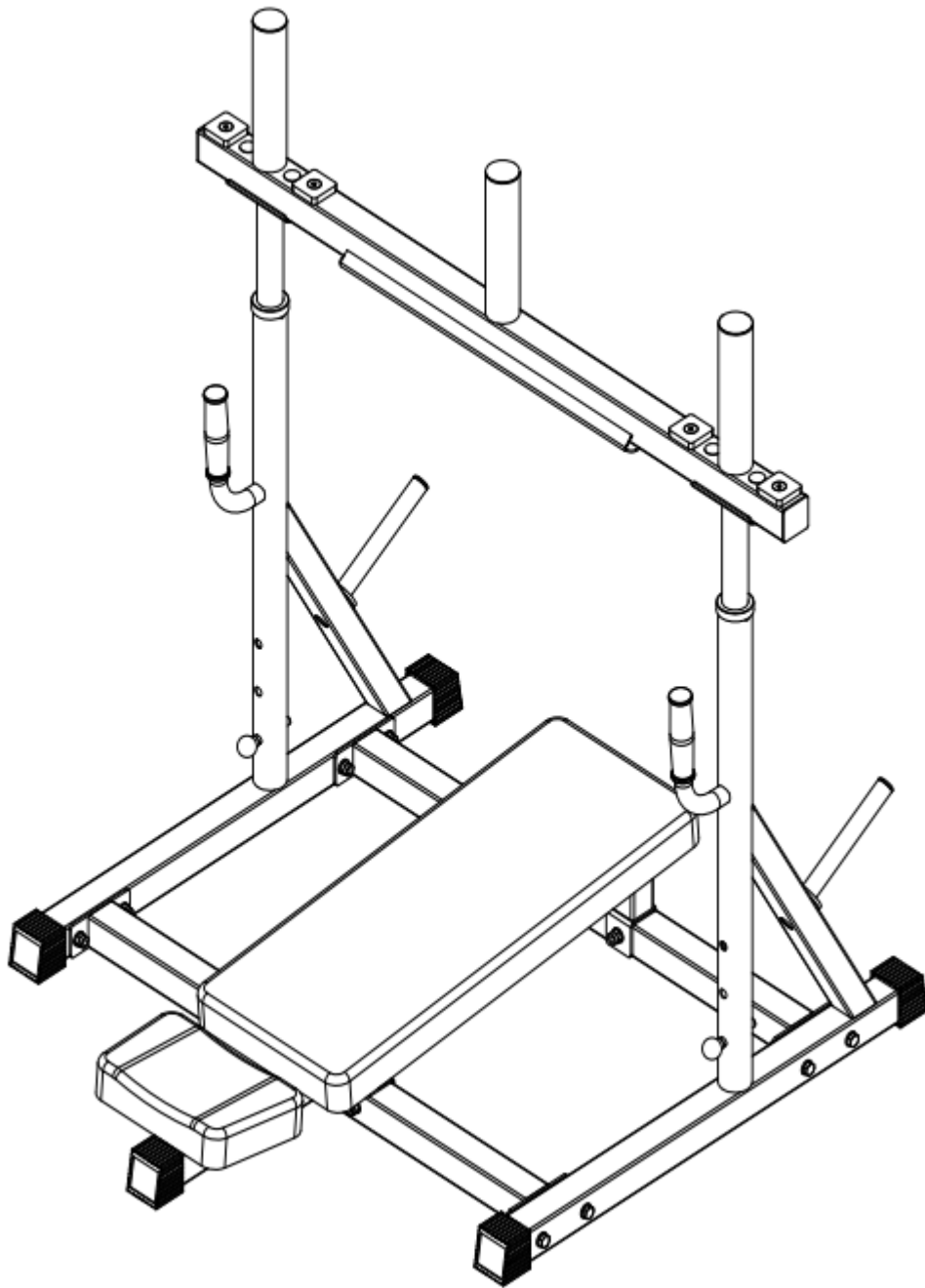




## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 26338 Lábprés Vertical Leg Press inSPORTline X-NT VL10



# TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK .....	3
KARBANTARTÁS .....	3
ÖSSZESZERELÉS .....	4
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ .....	6
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	8

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

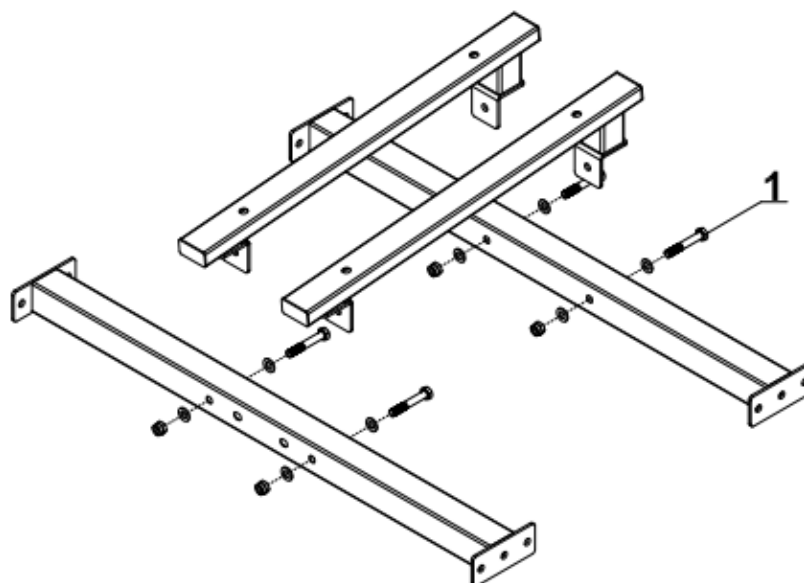
- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.
- Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a csomag teljes-e és minden alkatrész sértetlen. Csak eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti, 2 személy segítsége javasolt összeszereléshez. Használat előtt ellenőrizze a termék helyes összeszerelését és stabilitását. 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 rosszullétet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést.
- Tartsa távol a végtagjait 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 tervezték.
- Ne végezzen jogosulatlan módosításokat.
- Használat közben távolítsa 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 szélék 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 súlyhatár: 180 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 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.

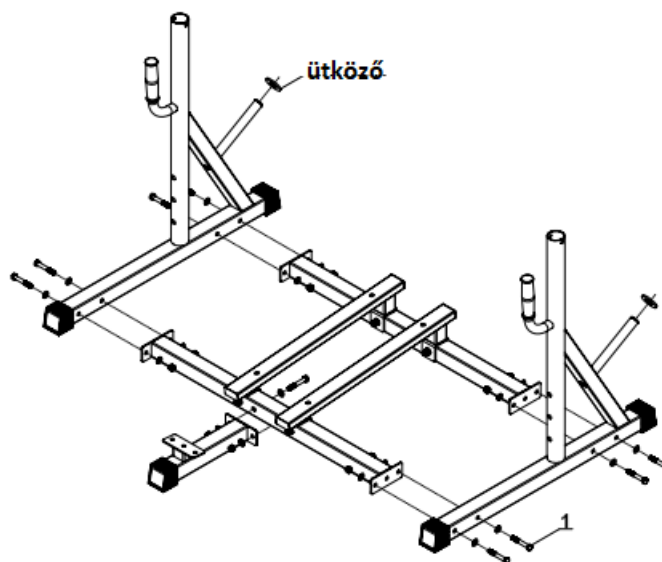
# ÖSSZESZERELÉS


## 1.lépés



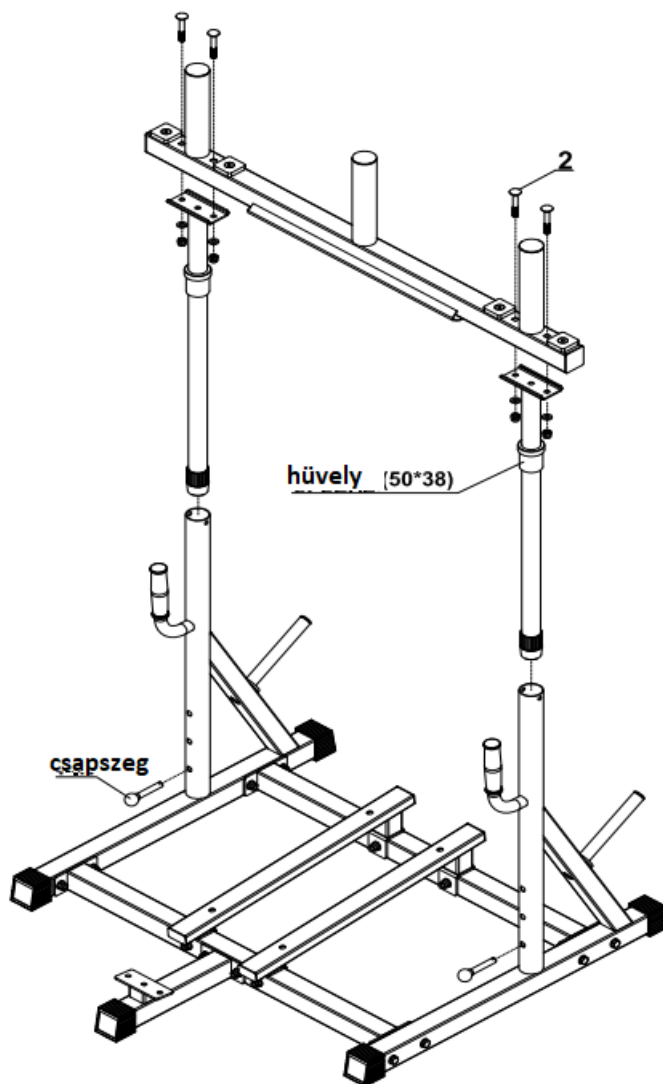
	csavar (M10*70)	4x
--	-----------------	----


## 2.lépés



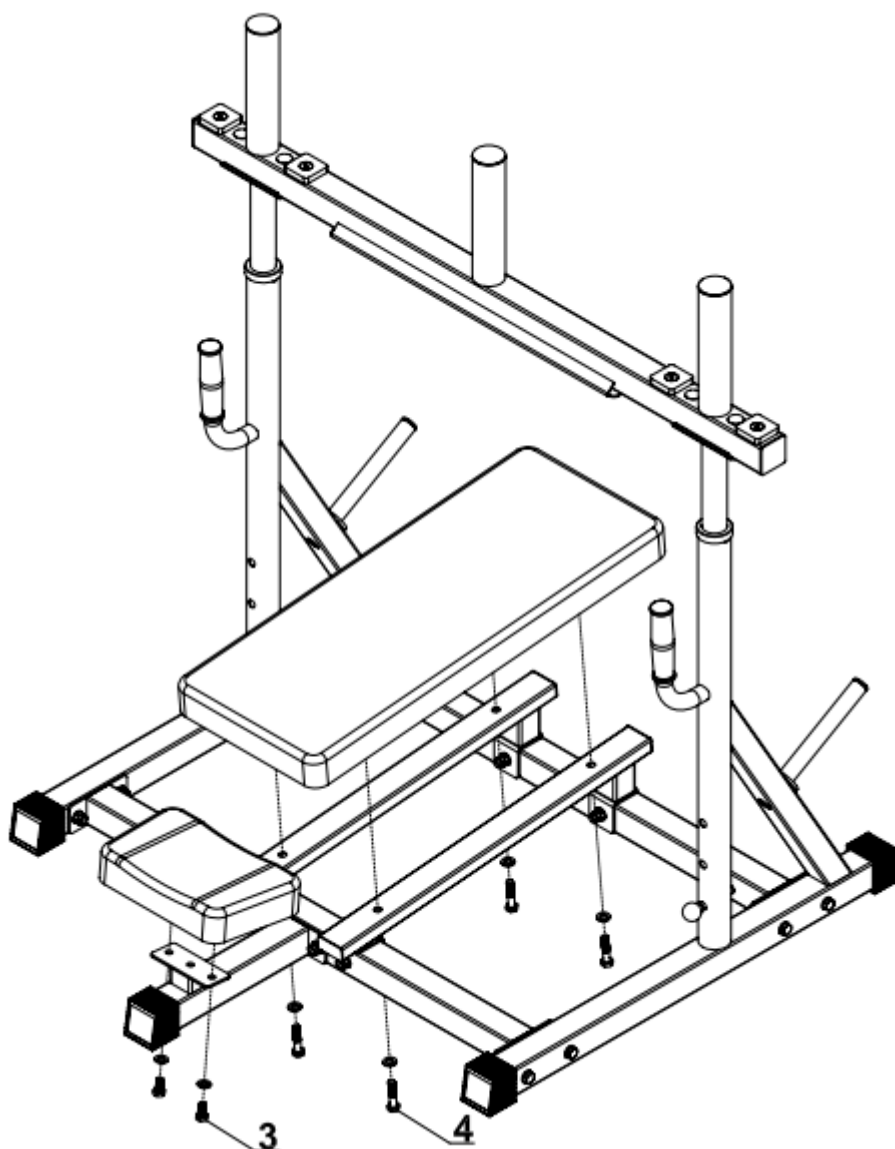
	csavar M10*70	10x
---	---------------	-----



### 3.lépés



	Szállító csavar (M10*65)	4x
---	--------------------------	----

#### 4.lépés



	csavar (M8*20)	2x
	csavar (M8*40)	4x

## ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

### BEMELEGÍTÉS

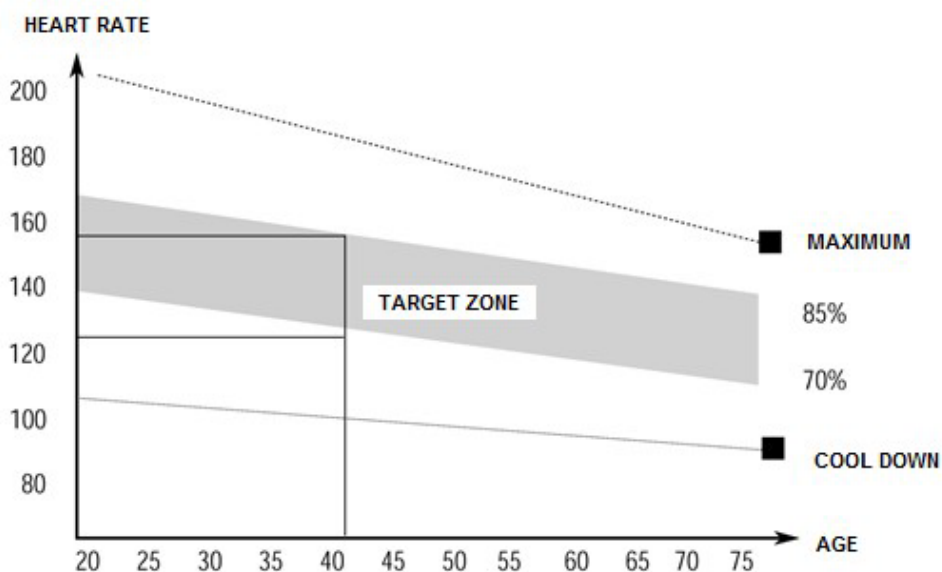
Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás

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 módosítani kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítani 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.





