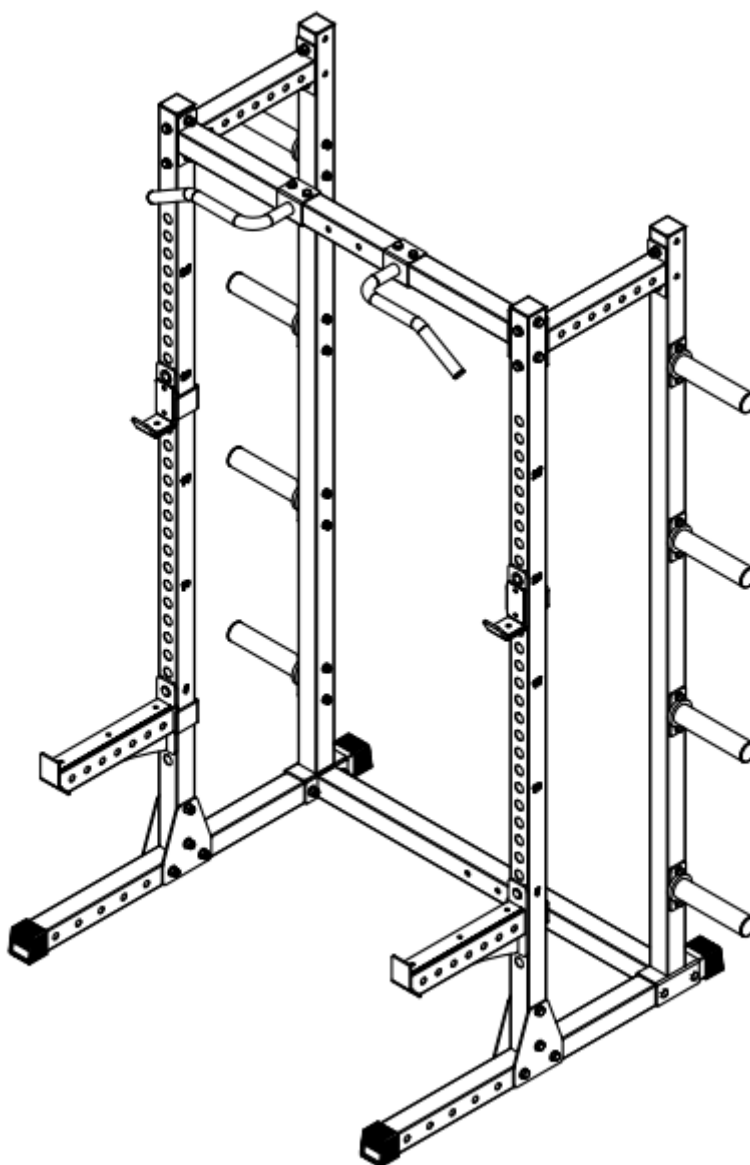




## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 26567 Súlyemelő állvány inSPORTline Power Rack PW250



# TARTALOM



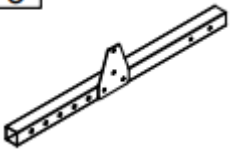
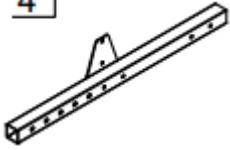
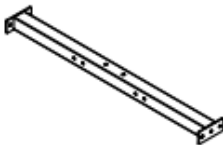
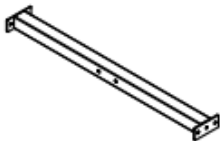
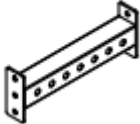





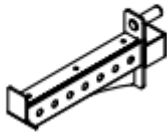
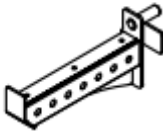










BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	7
KARBANTARTÁS.....	8
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	9

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

- Ez a kézikönyv a termék hatékony használatának megtanítására szolgál. Kérjük, az első használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.
- Az összeszerelés során legyen különösen óvatos. A nagyobb biztonság érdekében vegye igénybe egy másik felnőtt személy segítségét.
- Az erőkeret biztonságos használata érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy nincs-e sérült vagy kopott alaktész.
- Ha továbbadja ezt az edzőgépet egy másik személynek, vagy megengedi, hogy egy másik személy használja, győződjön meg arról, hogy ez a személy ismeri a kézikönyv tartalmát és utasításait.
- Egyszerre csak egy személy használhatja az edzőgépet.
- Az első használat előtt és rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar, anya és egyéb csatlakozás megfelelően meg van-e húzva és szilárdan rögzítve van-e.
- Az edzés megkezdése előtt távolítson el minden éles tárgyat az erőkeret körül.
- Csak akkor használja a gyakorlatot az edzéshez, ha az hibátlanul működik.
- Minden törött, kopott vagy hibás alkatrészt azonnal ki kell cserélni. Ne használja ezt a készüléket, amíg a törött vagy elhasználódott alkatrészeket meg nem javítják vagy ki nem cserélik.
- A szülőknek és más felügyelő felnőtt személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, olyan helyzetek miatt, amelyekre az erőkeretet nem tervezték, és amelyek a gyerek természetes játékosztönéből és a kísérletezés iránti érdeklődéséből adódhatnak.
- Ha megengedi a gyerekeknek, hogy használják ezt az edzőgépet, feltétlenül vegye figyelembe és értékelje mentális és fizikai állapotukat, fejlettségüket és mindenekelőtt temperamentumukat. Gyermek csak felnőtt felügyelete mellett használhatja az erőkeretet, és megtanítják őket az edzőgép helyes és megfelelő használatára. Az erősítő állvány nem játék.
- A teljes készülék körül elegendő szabad helyet kell biztosítani, min. 0,6 m. Az állítható részek egyike sem maradhat kiálló helyen, ami akadályozná a felhasználó mozgását.
- Győződjön meg arról, hogy elegendő szabad hely van az edzőgép körül, amikor összeszereli.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzott edzés káros lehet az egészségére.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a karok és más beállító mechanizmusok nem nyúlnak be a mozgási területbe az edzés során.
- Az erőkeret felállításakor ügyeljen arra, hogy az szerkezet stabilan álljon, és a padló esetleges egyenetlenségeit kiegyenlítse.
- Mindig viseljen megfelelő ruházatot és cipőt, amely megfelel az edzésének az edzőgépen. Ügyeljen arra, hogy ruhája ne akadjon be az edzés során az erősítő egyik részébe sem. Ügyeljen arra, hogy megfelelő cipőt viseljen, amely alkalmas az edzésre, szilárdan megtámasztja a lábfejet és csúszásmentes talppal van ellátva.
- Mindenképpen konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdené. Megfelelő tippeket és tanácsokat adhat Önnek a terhelés egyéni intenzitásával, valamint edzésével és ésszerű étkezési szokásaival kapcsolatban.
- **Kategória:** S professzionális és klub használatra
- **Súlyhatár:** 500 kg

# ALKATRÉSZ LISTA

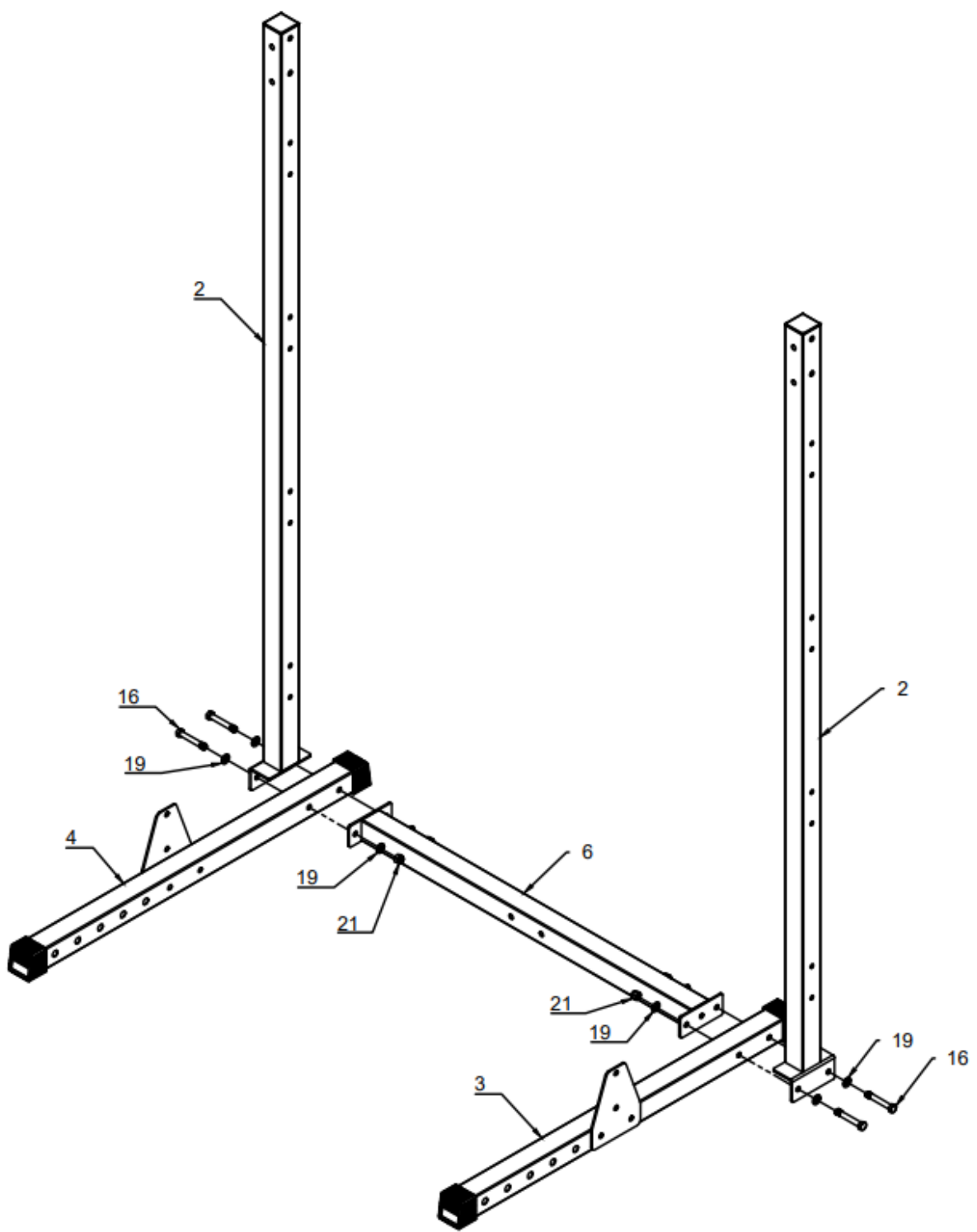
<p><u>1</u></p>  <p>2x</p>	<p><u>2</u></p>  <p>2x</p>		
<p><u>3</u></p>  <p>1x</p>	<p><u>4</u></p>  <p>1x</p>	<p><u>5</u></p>  <p>1x</p>	<p><u>6</u></p>  <p>1x</p>
<p><u>7</u></p>  <p>2x</p>	<p><u>8</u></p>  <p>1x</p>	<p><u>9</u></p>  <p>1x</p>	<p><u>10</u></p>  <p>8x</p>
<p><u>11</u></p>  <p>1x</p>	<p><u>12</u></p>  <p>1x</p>	<p><u>13</u></p>  <p>1x</p>	<p><u>14</u></p>  <p>1x</p>
<p><u>15</u></p>  <p>2x</p>	<p><u>16</u></p>  <p>12x csavar M12*90</p>	<p><u>17</u></p>  <p>12x csavar M12*80</p>	<p><u>18</u></p>  <p>20x csavar M10*80</p>
<p><u>19</u></p>  <p>48x alátét M12</p>	<p><u>20</u></p>  <p>40x alátét M10</p>	<p><u>21</u></p>  <p>24x anya M12</p>	<p><u>22</u></p>  <p>20x anya M10</p>
<p><u>23</u></p> 	<p><u>24</u></p> 		

4x

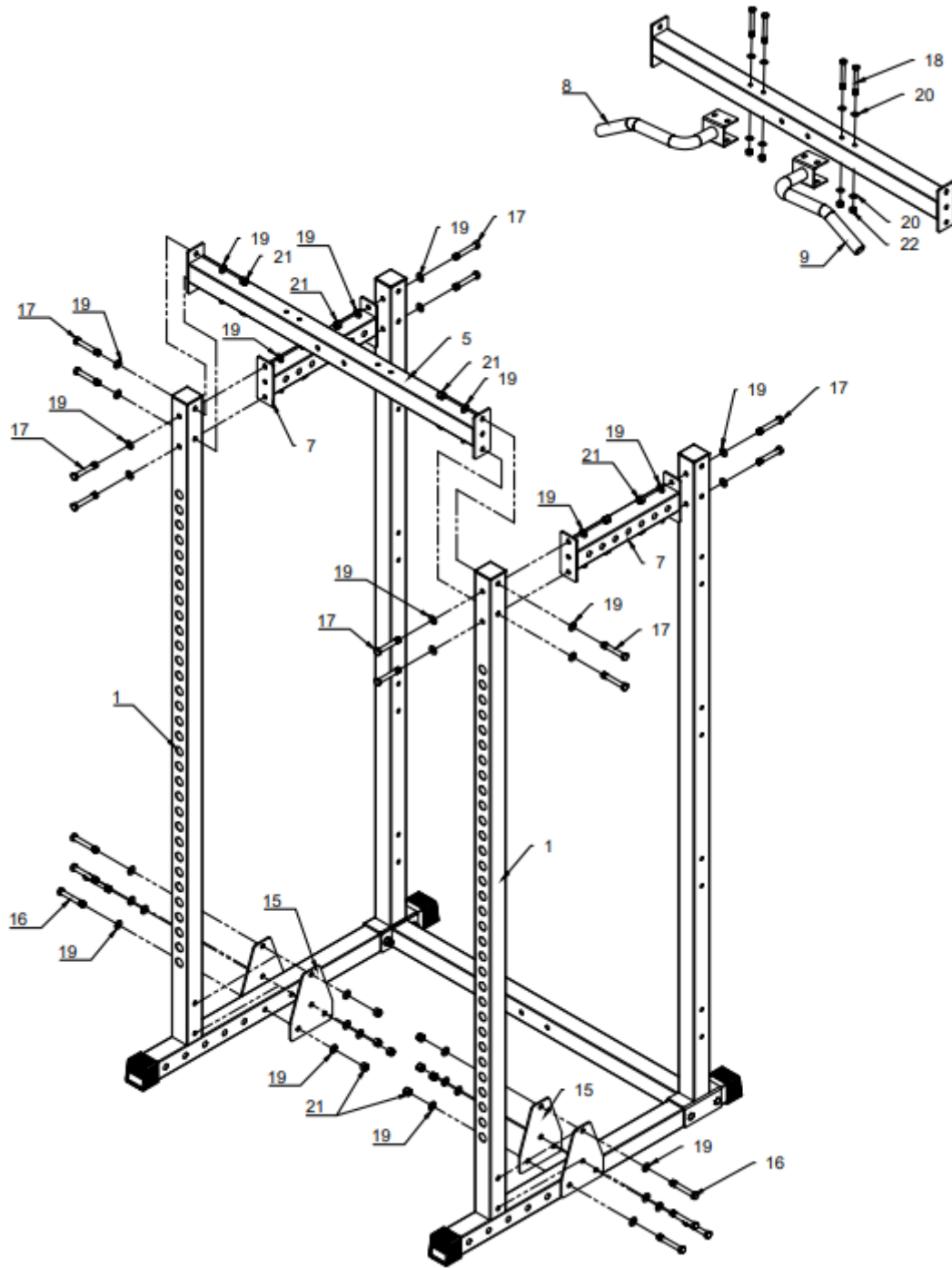
| 8x

# ÖSSZESZERELÉS

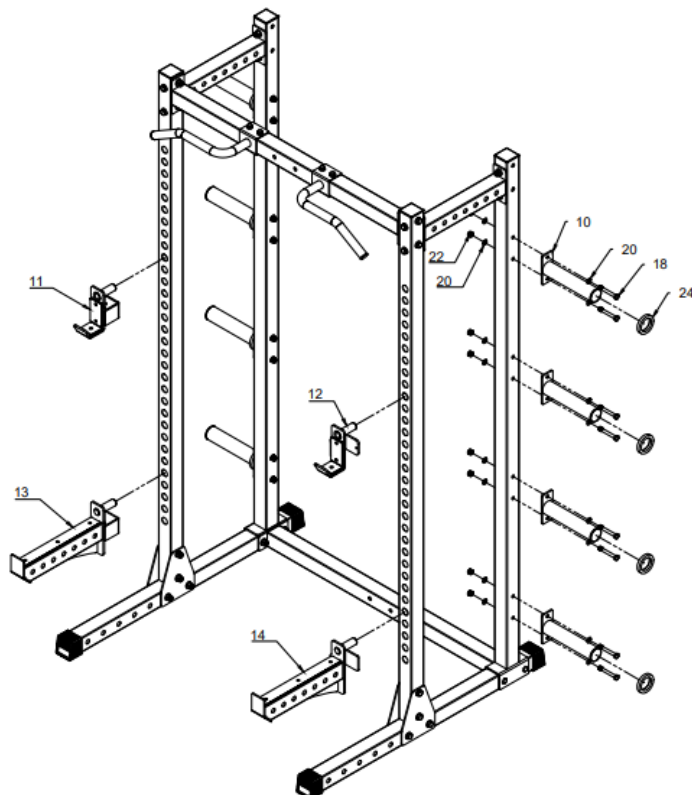
1.lépés



## 2.lépés



### 3.lépés

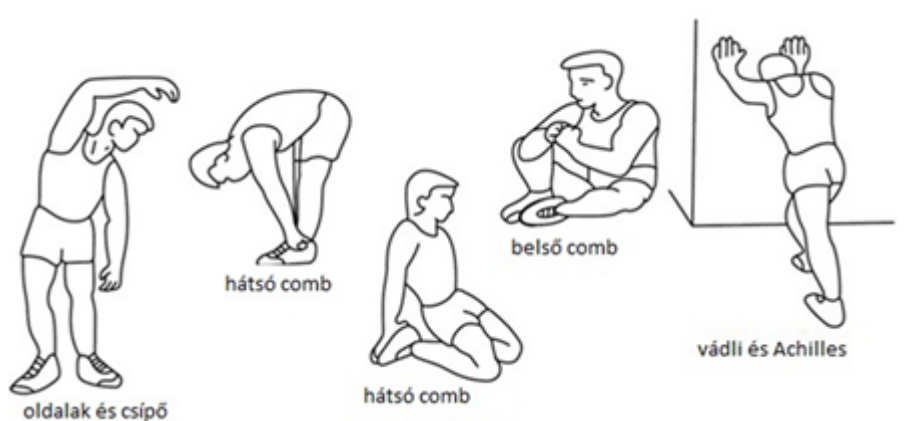


## ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

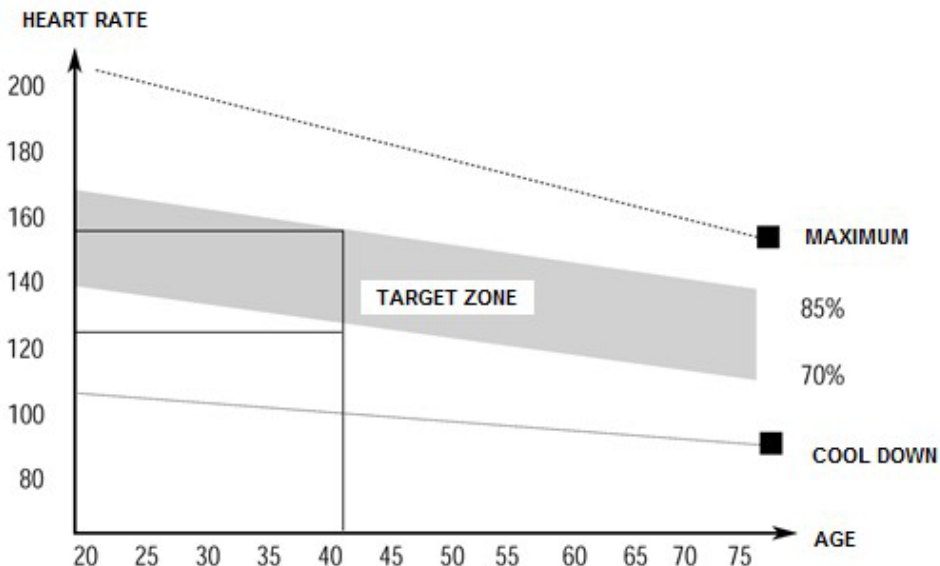
### BEMELEGÍTÉS

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.**

## 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. A készüléket puha ruhával és enyhe tisztítószerrel tisztítsa. Ne használjon súroló hatású tisztítószereket vagy oldószereket a műanyag részekben.

2. Fokozott gép zaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.



3. A terméket tiszta, szellőző és száraz helyen kell elhelyezni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

## **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.