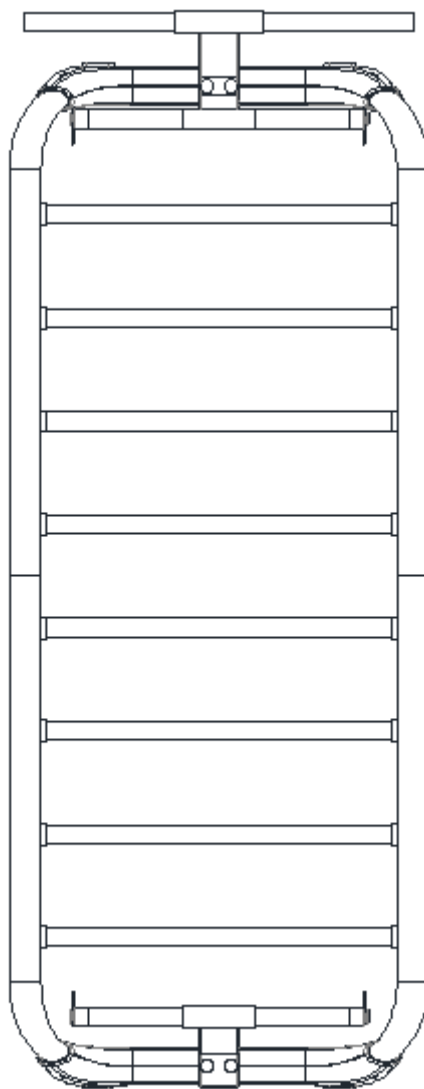




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 26736 Bordásfal inSPORTline Wootalux 220x86 cm



TARTALOM

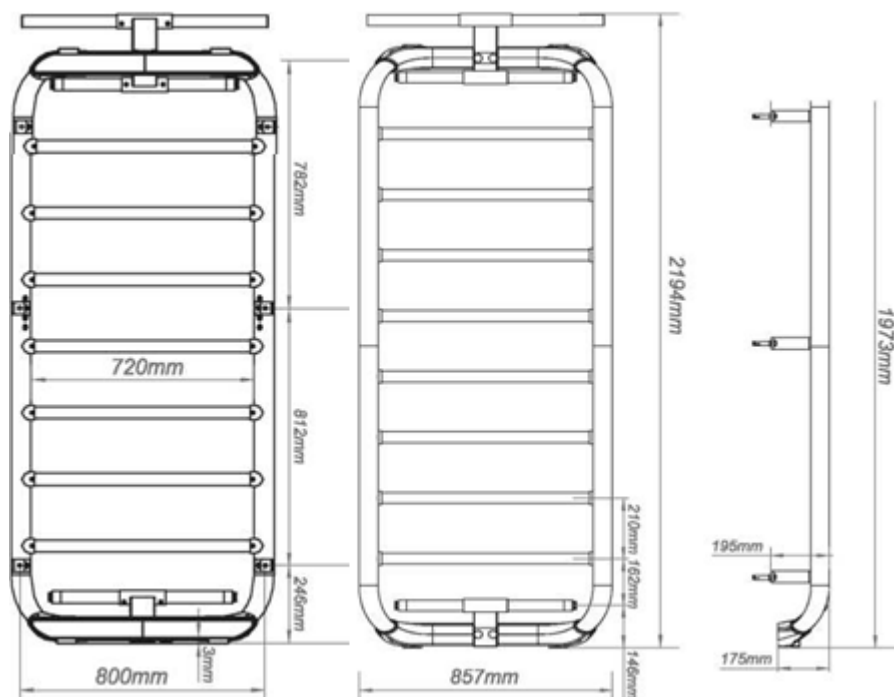
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
TERMÉK LEÍRÁS.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	7
ALKATRÉSZ LISTA.....	8
SZERKEZETI RAJZ	9
KÖRNYEZETVÉDELEM	10

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

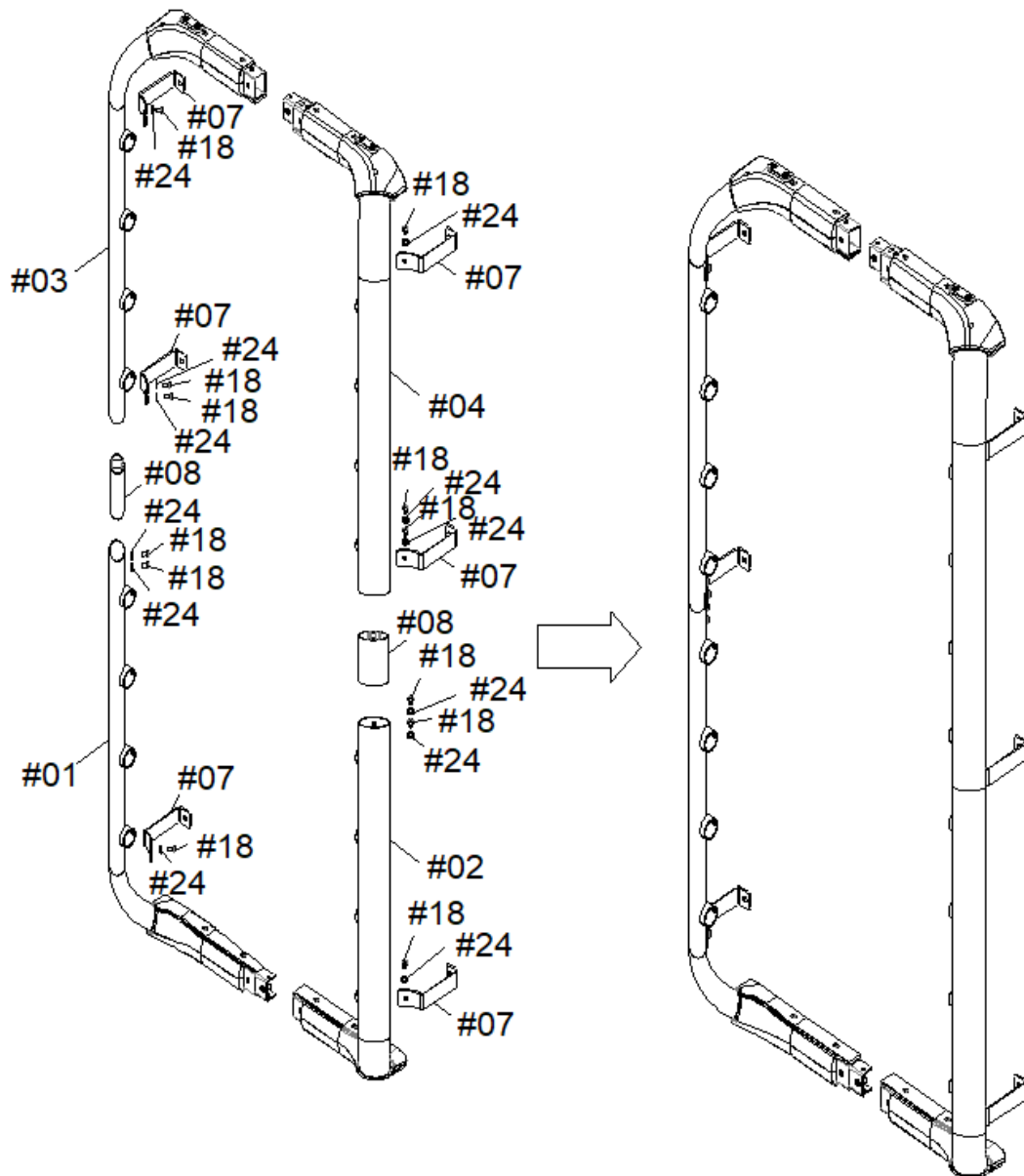
- Kérjük, használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.
- Tartson be minden határértéket, és ne lépje túl azokat. Csak arra a célra használja, amelyre a terméket gyártották.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és csatlakozás meg van-e húzva.
- Bármilyen edzésprogram előtt konzultáljon orvosával.
- Ne gyakoroljon közvetlenül étkezés után.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és lábbelit.
- Edzés előtt melegítsen be.
- Gyermekek vagy korlátozott motoros vagy szellemi képességű személyek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket.
- Ne javítsa vagy módosítsa saját maga a terméket.
- Ne használjon sérült vagy elhasználódott berendezést. Ha éles szélek jelennek meg a terméken, hagyja abba a termék használatát.
- Gyermekek elől elzárva tartandó, ez nem játék. Soha ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a bordásfal közelében. Fennáll a fulladás vagy az apró alkatrészek belélegzésének veszélye.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti.
- Ne edzen kábítószer vagy alkohol hatása alatt.
- Használjon puha ruhát a tisztításhoz. Minden gyakorlat után törölje le az izzadságot a készülékről.
- Csak beltéri használatra alkalmas.
- **Kategória:** H – otthoni használatra alkalmas
- **Terhelhetőség:** 150 kg
- Helyezze a terméket szilárd, sima és tiszta felületre. A nagyobb biztonság érdekében tartsa be a min. 0,6 m távolságot a helyiség többi berendezésétől. A terméket a falhoz kell rögzíteni (horgonyozni). A helyes rögzítés módja a fal anyagösszetételétől is függ. Ha bizonytalan, forduljon szakemberhez a megfelelő rögzítés és összeszerelés érdekében.

TERMÉK LEÍRÁS



Kibővített méretek	2194x857x421(mm)
Súly (bruttó/nettó)	41KGS/36KGS

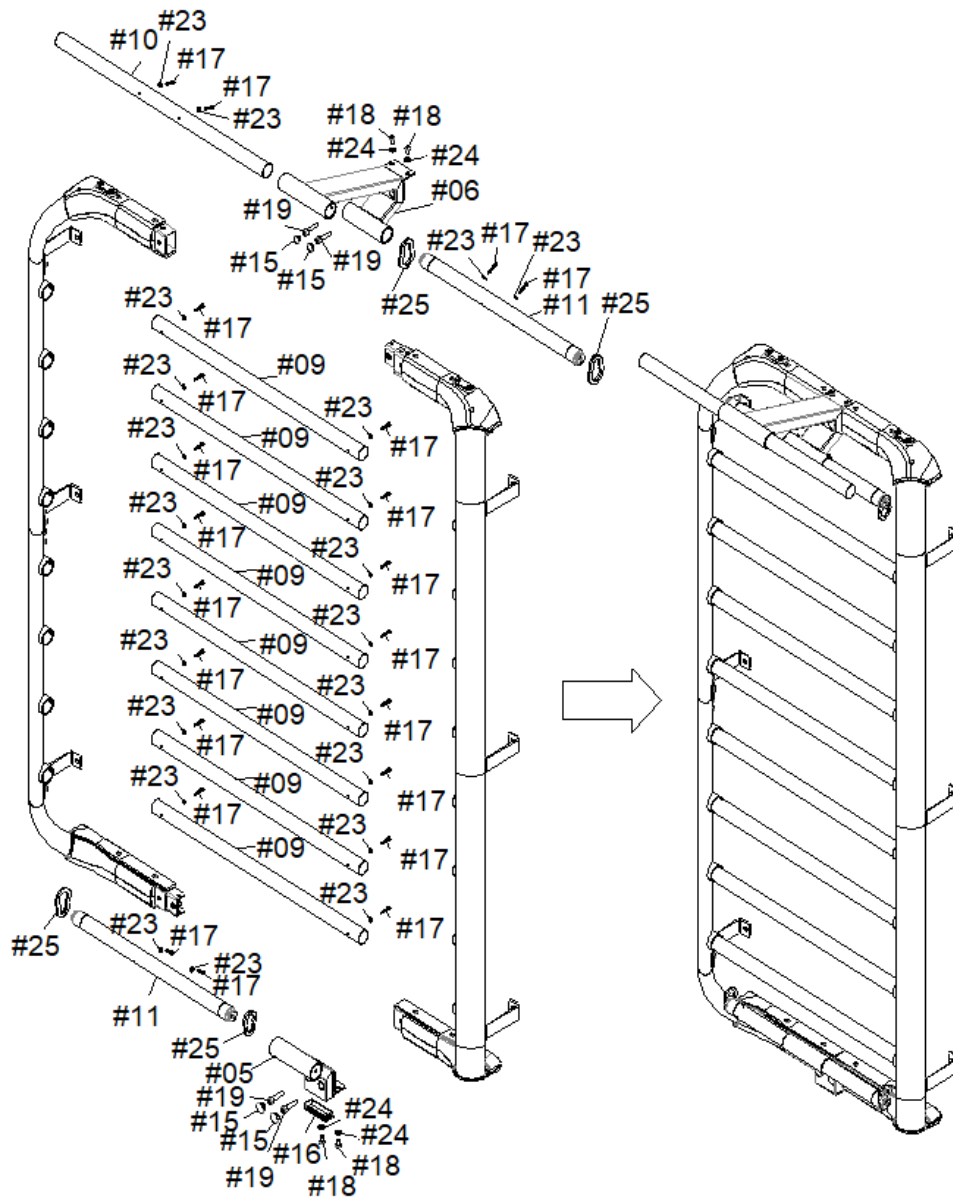
ÖSSZESZERELÉS



Rögzítse az összekötő keretet (08) az alsó kerethez (01) csavarokkal (18), alátétekkel (24) és villáskulccsal (28).

Csavarokkal (18), alátétekkel (24) és villáskulccsal (28) rögzítse a felső keretet (03) az összekötő kerethez (08).

Csavarokkal (18) és alátétekkel (24) rögzítse a konzolokat (07) a felső és az alsó kerethez.



Rögzítse a rudat (11) a tartóhoz (05) csavarokkal (17), alátétekkel (23) és fedéllel (16).

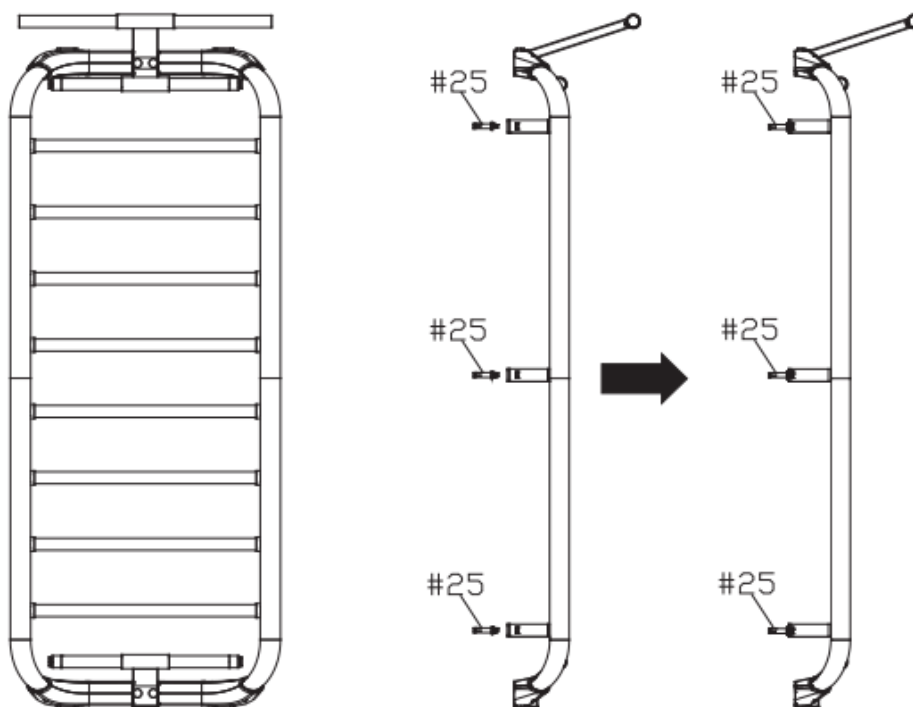
Csavarokkal (17) és alátétekkel (23) rögzítse a rudakat (10 – felső és 11 – alsó) a húzódkodó kerethez (06).

Rögzítse a rudakat (9) a keret egyik oldalához, majd csúsztassa be a másik kereten lévő konzolokba.

Csavarokkal (19) rögzítse a lépcsőtartót (5) a keret aljához. rögzítse a sapkákat (15) a csavarokhoz, majd csavarja be a csavarokat (18) és az alátéteket (24) alulról.

Rögzítse a húzódkodó keretét (6) a csavarral (19) a csavarokhoz, rögzítse a burkolatokat (15), majd csavarja be a csavarokat (18) és az alátéteket (34) alulról.

Igazítsa a rudak (9) furatait a konzolon lévő lyukakhoz, és rögzítse mindkét oldalon csavarokkal (17) és alátétekkel (23).



Rögzítse a bordásfalat a falon lévő előkészített furatokhoz tiplivel és csavarokkal (M8*80 mm).

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

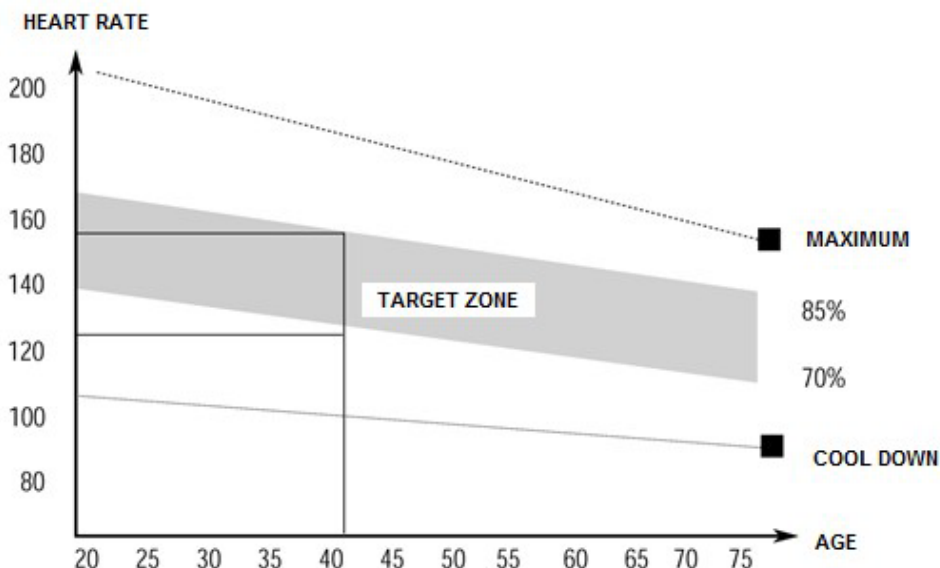
BEMELEGÍTÉS

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

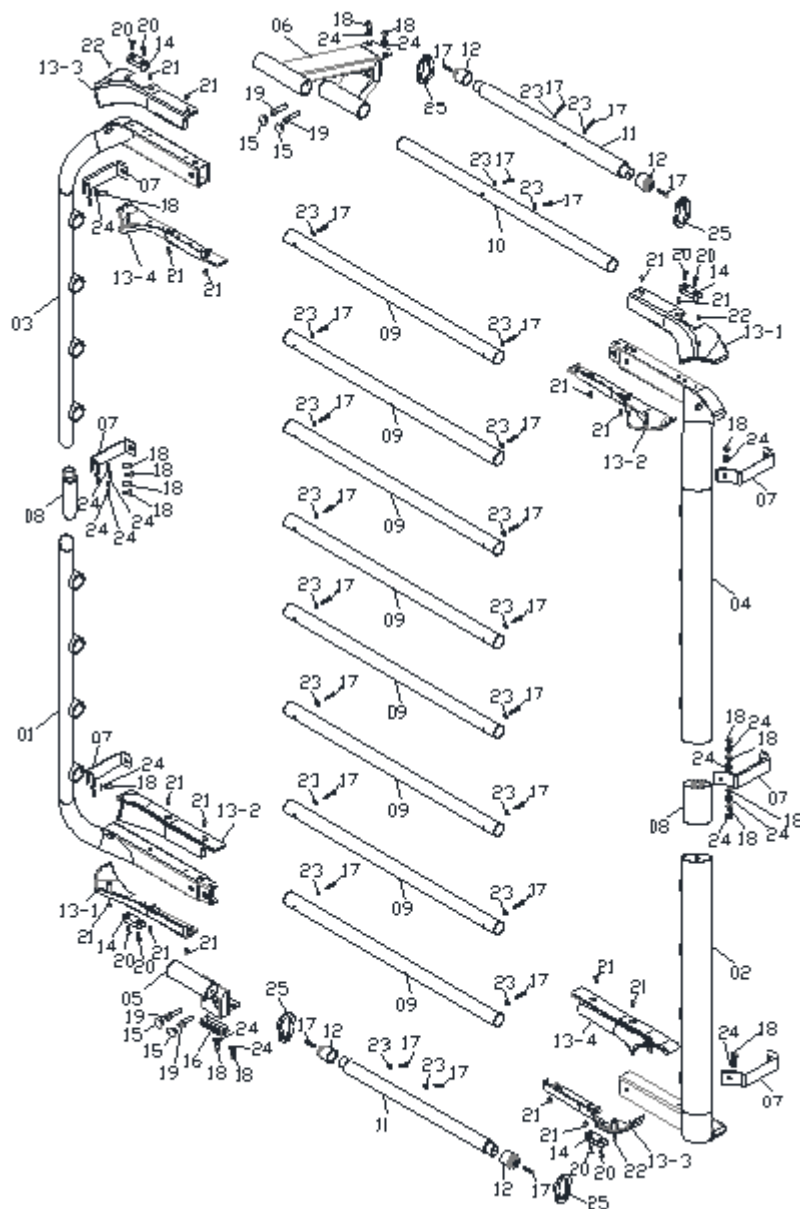
Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az erőnléti gyakorlatban, de a cél más.

ALKATRÉSZ LISTA

No.	Név	db	No.	Név	db
01	Bal alsó keret	1	13-3	Burkolat - C	2
02	Jobb alsó keret	1	13-3	Burkolat - D	2
03	Bal felső keret	1	14	Opera	4
04	Felső alsó keret	1	15	Csavaros sapkák	4

05	Lépcsőtartó	1	16	Négyzet alakú sapka 40*80*T2.0	1
06	Trapéz keret	1	17	M5*30 csavar	26
07	Rögzítő lemez	6	18	M8*15 csavar	16
08	Alumínium csatlakozó keret	2	19	M10*30 csavar	4
09	Válaszfal *38*800L	8	20	M6*20 csavar	8
10	Trapéz φ38*800L	1	21	M5*15 csavar	16
11	Alsó kereszttrúd *38*600L	2	22	M4*15 csavar	4
12	Alumínium hüvely	4	23	Lapos alátét φ5,5*φ12*T1,0	22
13-1	Burkolat - A	2	24	Lapos alátét φ8,5*φ16*T1,6	16
13-2	Burkolat - B	2	25	Karabíner	4

SZERKEZETI RAJZ



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.