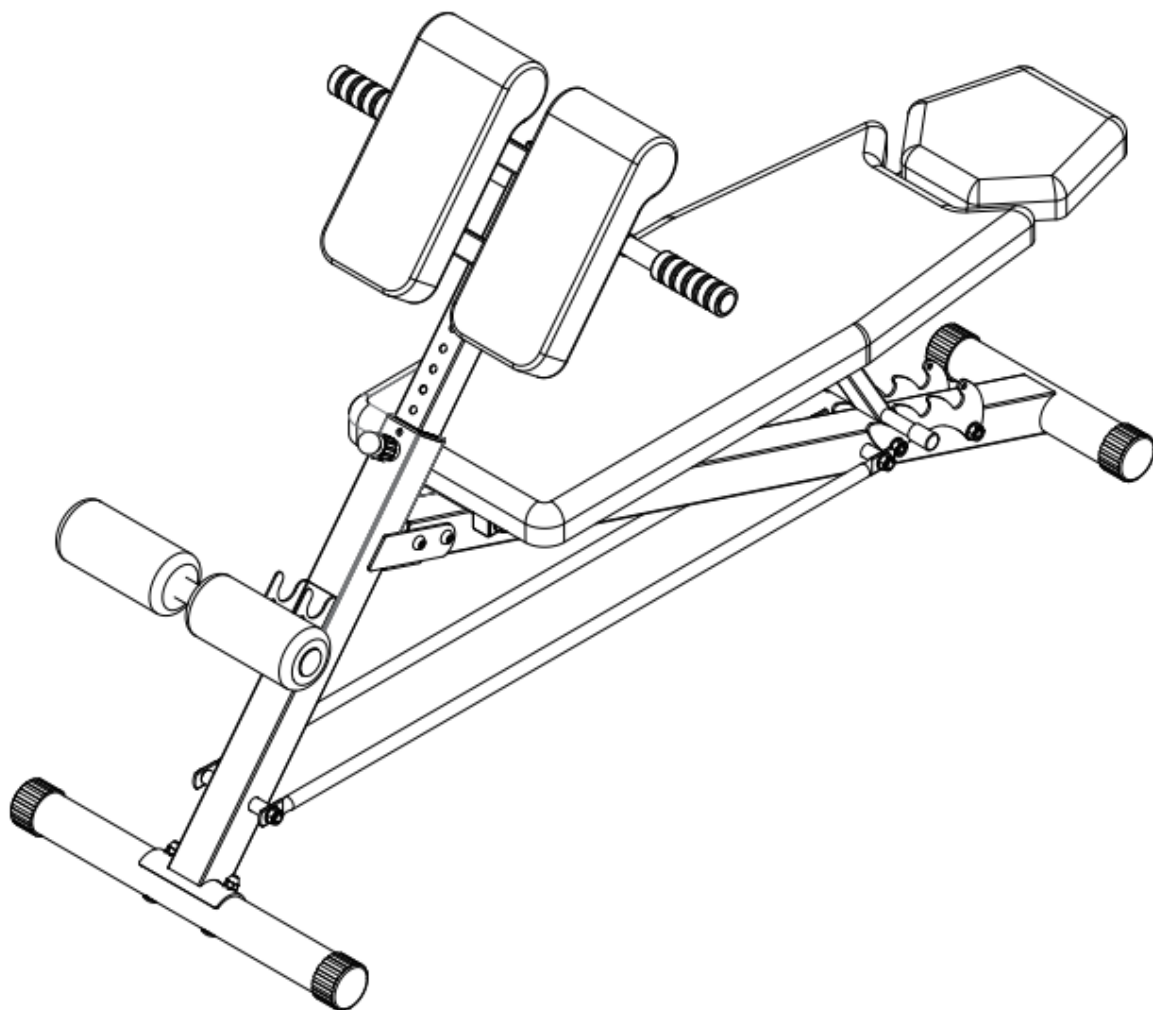




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 27009 Hiperextenziós pad inSPORTline ON-X RCB20



TARTALOM

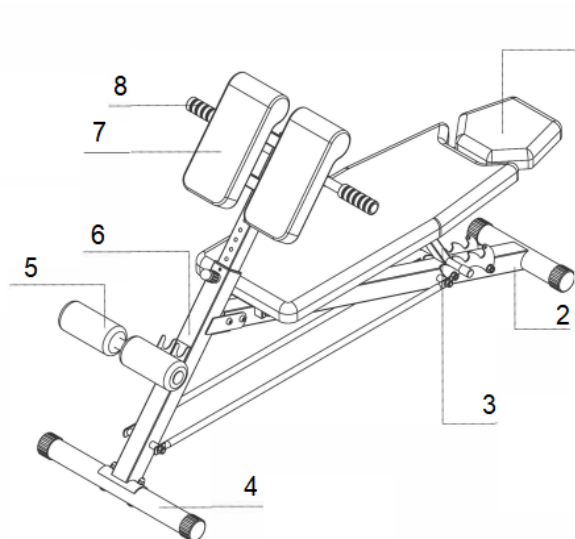
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
TERMÉK LEÍRÁS.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
KARBANTARTÁS.....	8
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	8
KÖRNYEZETVÉDELEM	9

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, 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 összeszerelése javasolt. Használat előtt ellenőrizze a termék helyes összeszerelését és szilárdságát. 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 kóros testi tünetet 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 összeszerelték.
- 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 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.
- Ne lépje túl a megadott határértékeket.
- **Felhasználói súlyhatár:** 130 kg
- **Max. súlyhatár (összesen):** 250 Kg
- **Kategória:** H otthoni 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.

TERMÉK LEÍRÁS



1. Háttámla

2. Főkeret

3. Háttámla keret

4. Első stabilizátor

5. Habszivacs hengerek

6. Elülső keret

7. Párnák

8. Fogantyúk

ALKATRÉSZ LISTA

1. Főváz, 1x



2. Párnák csavarokkal, 2x



3. Párnák váza, 1x



4. Stabilizáló váz, 1x



5. Elülső stabilizáló, 1x



6. Habszivacs henger váz, 1x



7. Habszivacs hengerek, 2x



8. Markolatok, 2x



9. Támasztó váz

KIEGÉSZÍTŐ ALKATRÉSZEK



10. Csavarok M8*60, 2x

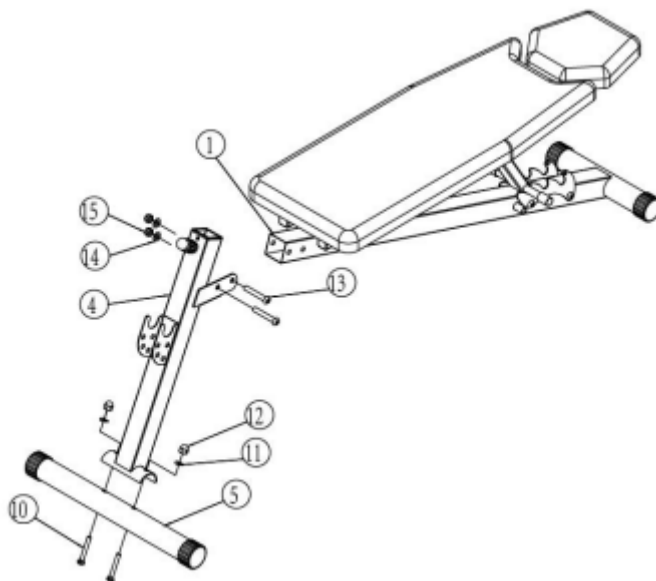


	11. Hullámos alátét D8, 2x	12. Anya M8, 2x
 13. csavar M10*65, 2x	 14. alátét D8, 4x	 15. anya M10, 4x
 17. csavar M10*115, 2x	 18. csapszeg, 1x	 19. csavarkulcs
 20. imbuszkulcs	 21. kézi beállítócsavar	 22. csavar M8*30, 4x

Megjegyzés: alkatrészek - 16. Csavar M8*60, 14. Alátét D8 és 15. Anya M10 Már előre beszerelve a 4. gerenda keretbe.

ÖSSZESZERELÉS

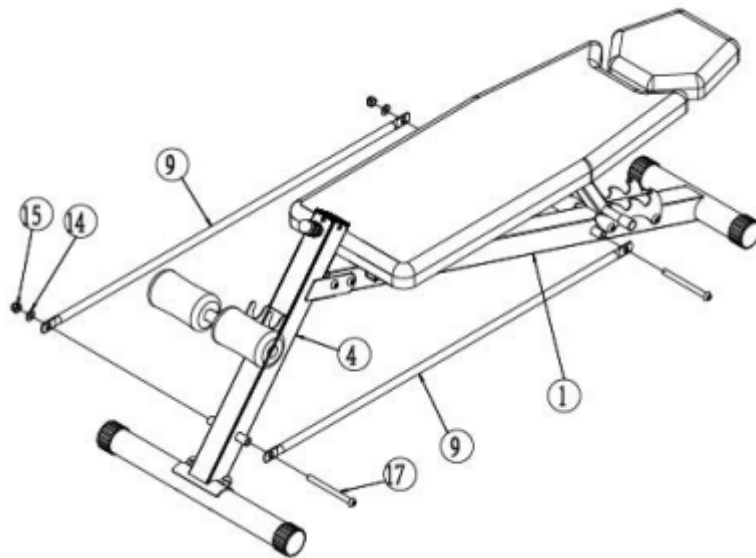
1.lépés



Csavarokkal (10), alátétekkel (11) és anyákkal (12) rögzítse a stabilizátorkeretet (4) a stabilizátorhoz (5).

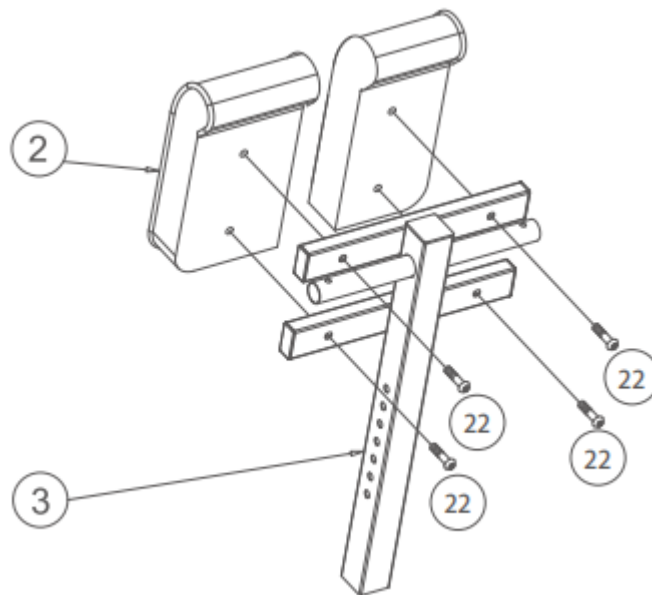
Csavarokkal (13), alátétekkel (14) és anyákkal (15) rögzítse a stabilizátorkeretet (4) a fő kerethez (1).

2.lépés



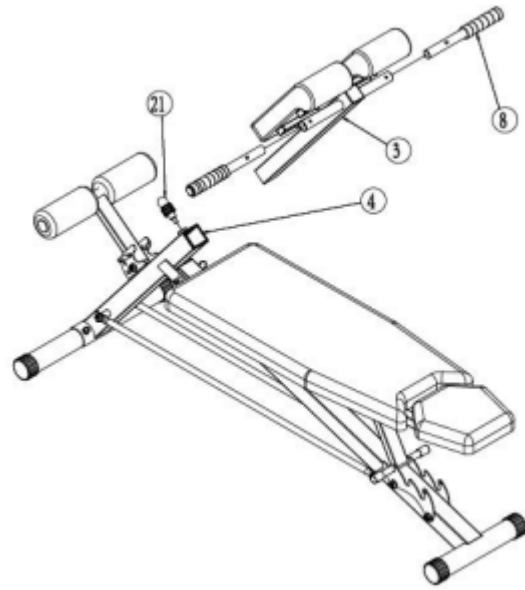
Csavarokkal (17), alátétekkel (14) és anyákkal (15) rögzítse a kerettartókat (9) a stabilizátorkerethez (4) és a főkerethez (1).

3.lépés



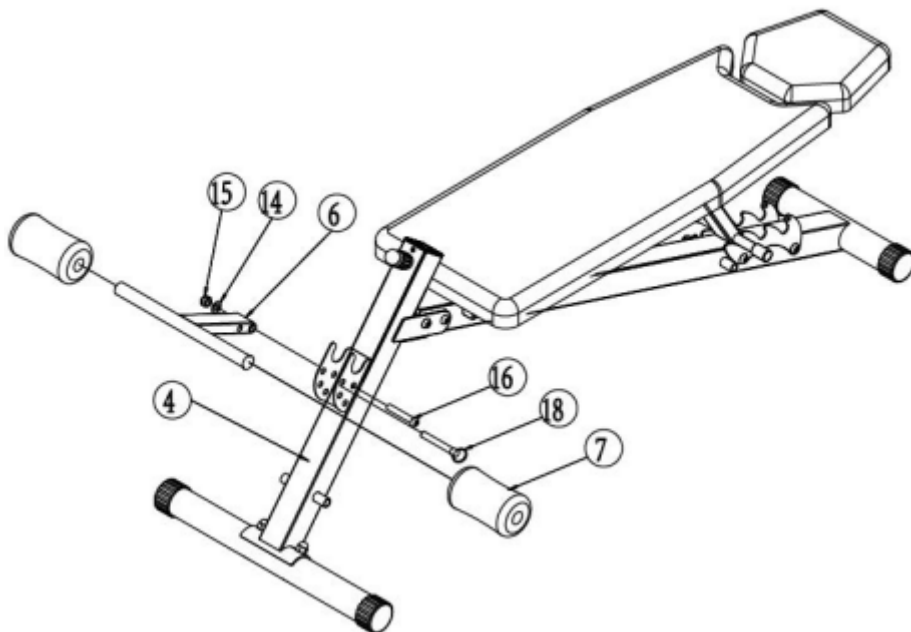
Csavarokkal (22) rögzítse a párnákat (2) a párnához tartozó kerethez (3).

4.lépés



Rögzítse a fogantyúkat (3) az alátétkerethez (4), és rögzítse a tartókeretet (4) a gerenda kerethez (4) a kézi beállítócsavarral (21).

5.lépés



Rögzítse a habszivacs henger keretet (6) az elülső kerethez (4) a csavarral (16), az alátéttel (14) és az anyával (15).

Rögzítse a kereteket a csapszeggel (18).

Csúsztassa a habszivacs hengereket (7) a habszivacs henger keretére (6).

KARBANTARTÁS

- Rendszeresen kenje meg az összes mozgó alkatrészt.
- Ellenőrizze és húzza meg az összes csatlakozást.
- Tisztítsa meg a készüléket nedves ruhával és nem agresszív tisztítószerrel.
- Rendszeresen ellenőrizze a készüléket, hogy nincs-e rajta kopás vagy sérülés.
- Azonnal cserélje ki a kopott vagy sérült alkatrészeket.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

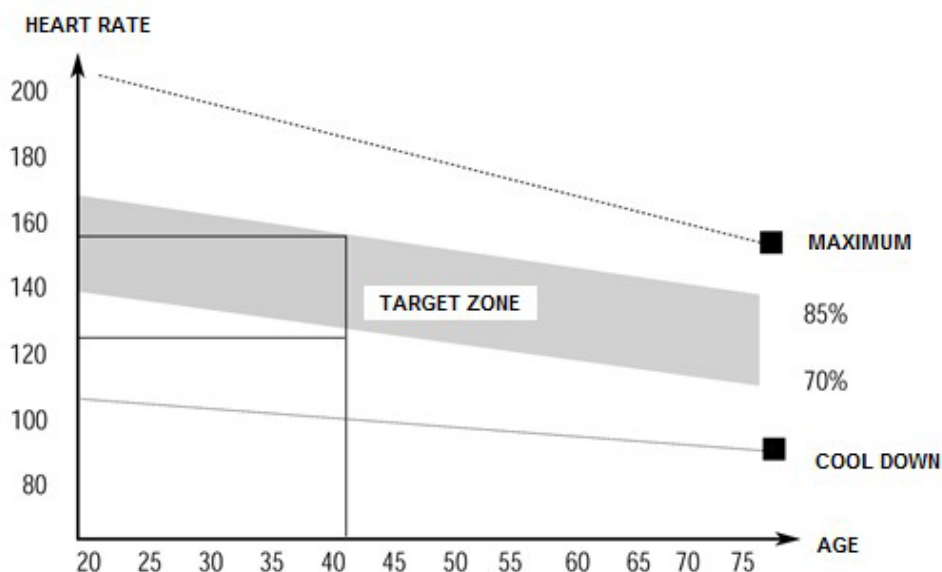
BEMELEGÍTÉS

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.

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.

