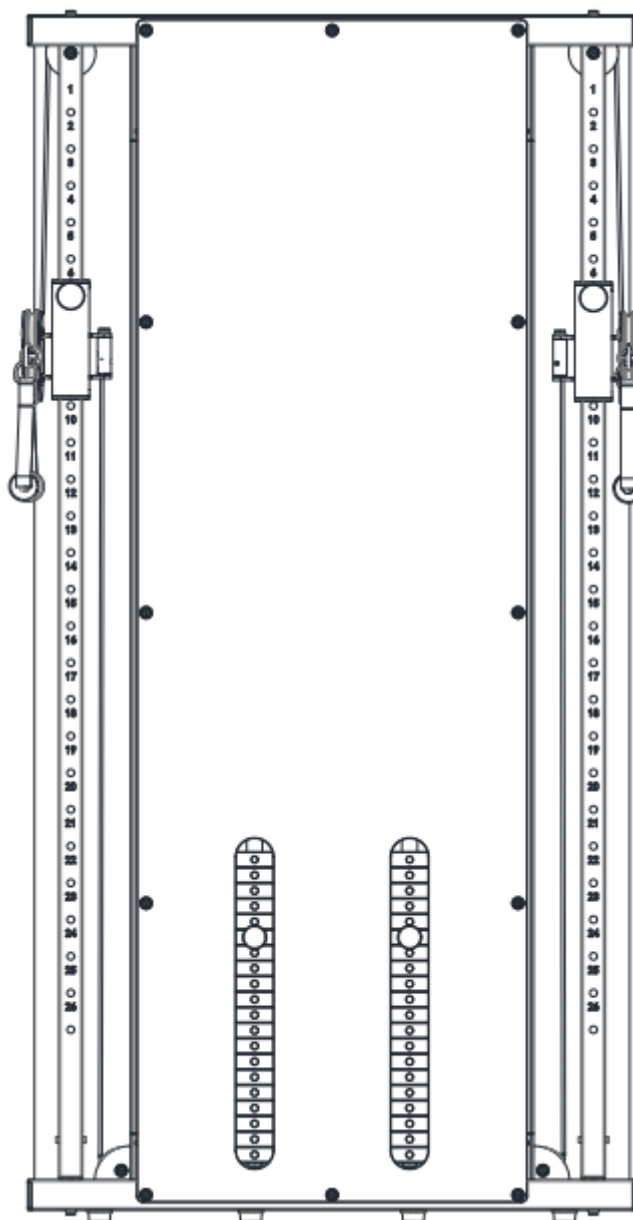




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 27228 Falra szerelhető erőkeret inSPORTline Cable Column CC350



TARTALOM

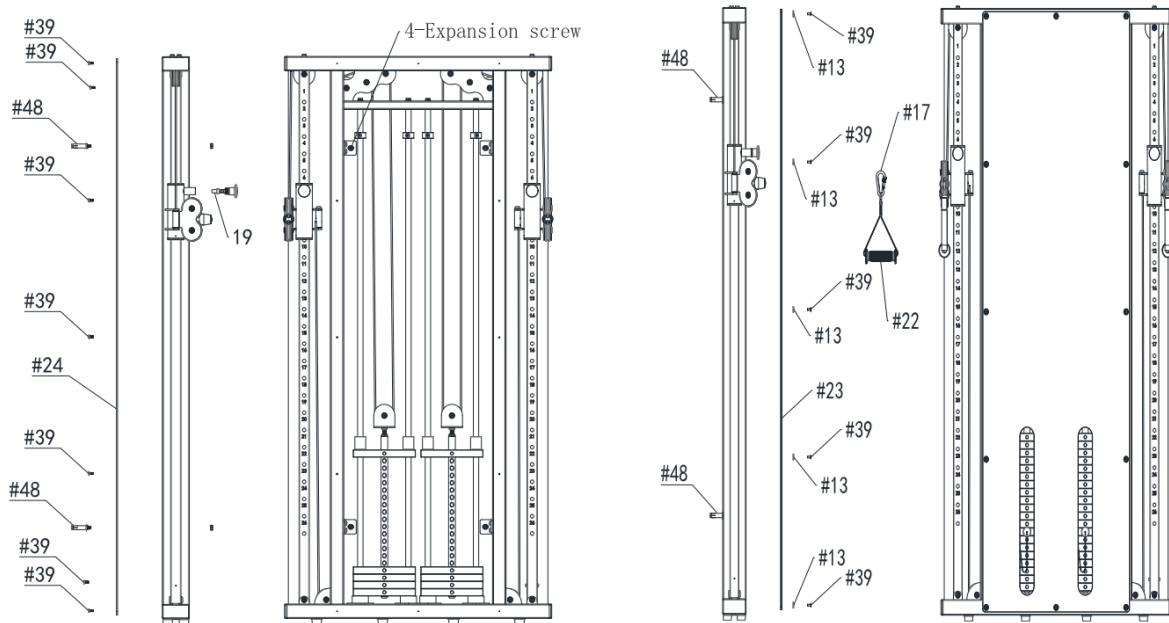
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
KÁBELHOSSZSÁG BEÁLLÍTÁSA	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
SZERKEZETI RAJZ.....	6
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	7
KARBANTARTÁS.....	8
KÖRNYEZETVÉDELEM	9

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, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Ez a kézikönyv a termék hatékony és biztonságos használatát segíti. 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 segítségét.
- A biztonságos használat érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy nem sérült-e vagy kopott-e az erőkeret és alkatrészei.
- 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, valamint a későbbiekben rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar, anya és egyéb csatlakozás megfelelően meg van-e húzva és szilárdan rögzítve van-e.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el minden éles tárgyat az edzőgép körül.
- Csak akkor használja az erőkeretet 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 felügyelőknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, olyan helyzetek miatt, amelyekre az erőstőt 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 edzőgépet, 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 olyan helyen, ami akadályozná a felhasználó mozgását.
- Győződjön meg arról, hogy elegendő szabad hely van az edzőgép körül, amikor felállítja.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzott edzés káros lehet az egészségre.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a karok és más beállító mechanizmusok nem nyúlnak be a mozgási területbe az edzés során.
- A terméket a falhoz kell rögzíteni (horgonyozni). A helyes rögzítés módja a fal anyagösszetételétől is függ. Ha bizonytalan, forduljon szakemberhez a megfelelő rögzítés érdekében.
- Az erőkeret felállításakor ügyeljen arra, hogy az stabilan álljon, és a padló esetleges egyenetlenségeit egyenlítsse ki.
- Mindig viseljen megfelelő ruházatot és cipőt, amely megfelel az edzésének az edzőgépen. Olyan ruhát viseljen, amely nem akad el az edzés során az erőkeret 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 elkezdene. Megfelelő tippeket és tanácsokat adhat Önnek a terhelés egyéni intenzitásával, valamint edzésével és ésszerű étkezési szokásaival kapcsolatban.
- **Kategória:** S professzionális és klub használatra
- **Súlyhatár:** 120 kg
- **Max. súlyhatár:** 150 kg

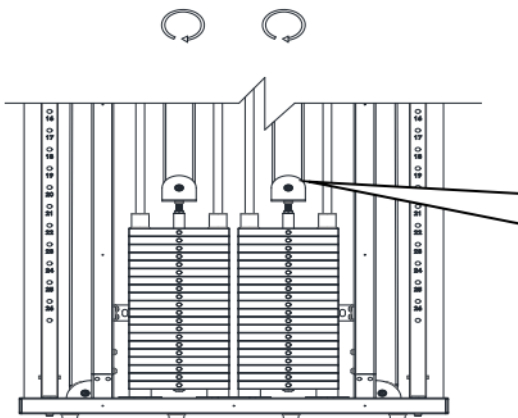
ÖSSZESZERELÉS



1. Jelölje be az összes 4x M10*80mm feszítőcsavar (48) helyét a falon, és rögzítse a keretet a táglási csavarral.
2. Rögzítse a csapszeget (19) a keretbe.
3. Rögzítse a hátlapot (24) az M6*15 csavarokkal (39).
4. Húzza meg az összes csatlakozást.
5. Rögzítse az előlő fedelet (23) az M6*15 csavarral (39), és rögzítse a sapkákat (13) a csavarra.
6. Rögzítse a fogantyúkat (22) karabinerekkel (17).

KÁBELHOSSZSÁG BEÁLLÍTÁSA

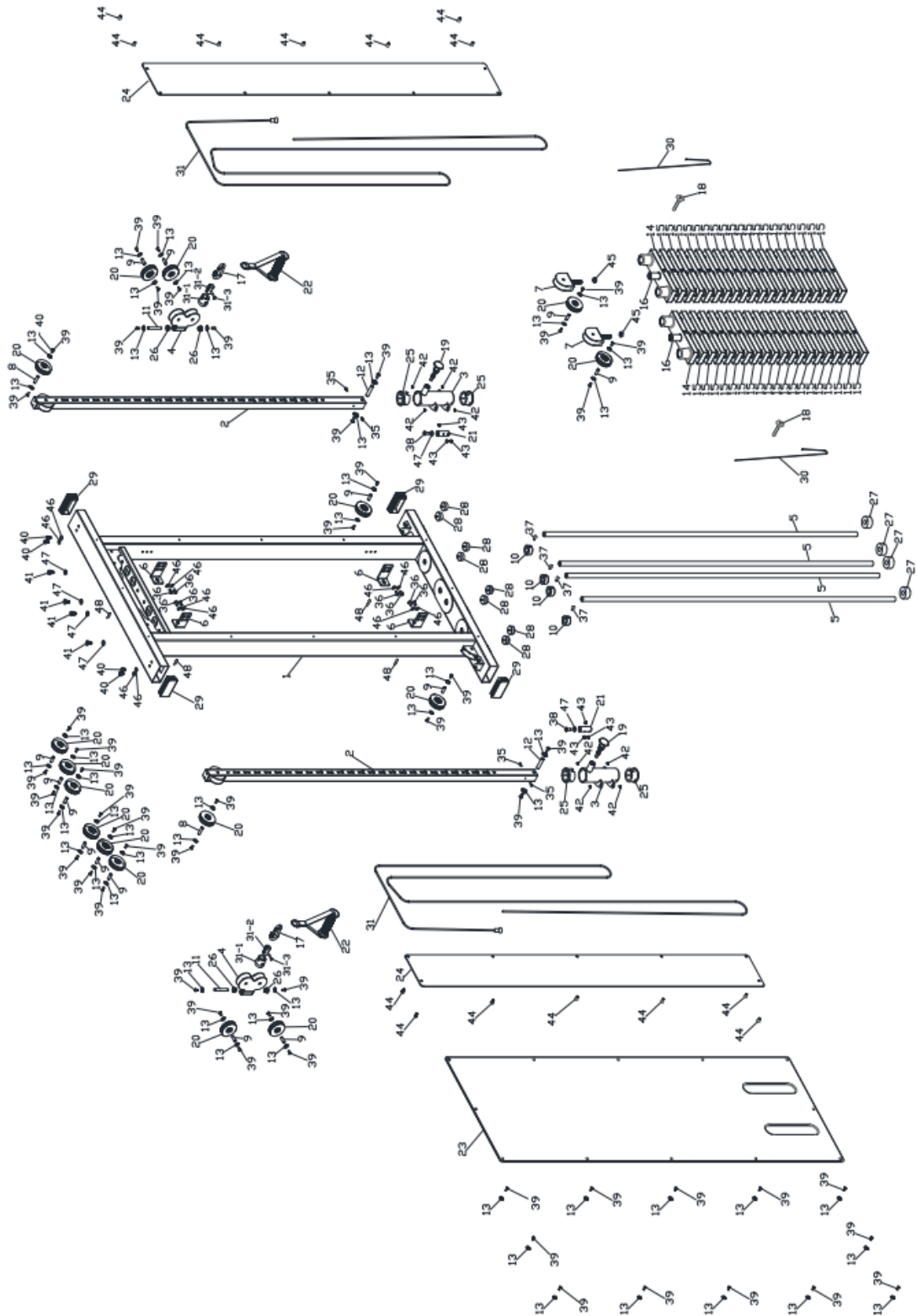
1. Távolítsa el a fedelet.
2. Ha a kábel túl hosszú, lazítsa meg az M12 anyát, távolítsa el a szíjtárcsát, és forgassa el 1-2 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba (ne változtassa meg a kábel irányát). Ezután rögzítse újra a szíjtárcsát. A kábel jelentős kopása esetén a kábel cseréje szükséges



ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Alap	1	25	Hosszú hüvely	4
2	Oszlop	2	26	Nylon határoló hüvely	4
3	Csúszka	2	27	Gumi betét	4
4	Dupla szíjtárcsa ház	2	28	Alátét $\phi 37 \times \phi 34 \times 16^*$	8
5	Vezető rúd	4	29	Keret vége	4
6	Rögzítő lemez	4	30	Nylon kötél $\phi 2.0 \times 850$	2
7	Szíjtárcsa tartó	2	31	Kábel $\phi 3,3 \times \phi 2,38 \times 19 \times 6892$	2
8	Hosszú szíjtárcsa tengely $\phi 10 \times 36,5$	2	31-1	Műanyag hüvely	2
9	Rövid szíjtárcsa tengely	14	31-2	Rozsdamentes acél csatlakozójzat	2
10	Határoló hüvely	4	31-3	Csavar M5*25	2
11	Forgótárcsa tartó $\phi 10 \times 72$	2	35	Csavar M5*10	4
12	Kábelburkolat $\phi 22 \times 60$	2	36	Csavar M8*15	8
13	Csavaros kupak $\phi 19,5 \times 2,5H$	48	37	Csavar M6*15	4
14	Felső súly	2	38	Csavar M10*20	2
15	Alsó súly	38	39	Csavar M6*15	52
16	Rúd a súlyok kiválasztásához	2	40	Csavar M8*15	4
17	Karabély	2	41	Csavar M10*20	6
18	Csapszeg	2	42	Csavar M6*10	8
19	Csapszeg	2	43	Csavar M8*10	6
20	Szíjtárcsa 75	16	44	Csavar M12*1,75	14
21	Kábeltartó	2	45	Anyag M12*1,75	2
22	Fogantyú	2	46	Alátét $\phi 8,5 \times \phi 16 \times T1,5$	12
23	Elülső burkolat	1	47	Alátét $\phi 10,5 \times \phi 20 \times T2,0$	6
24	Hátsó burkolat	2	48	Csavar M10*80	4

SZERKEZETI RAJZ



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

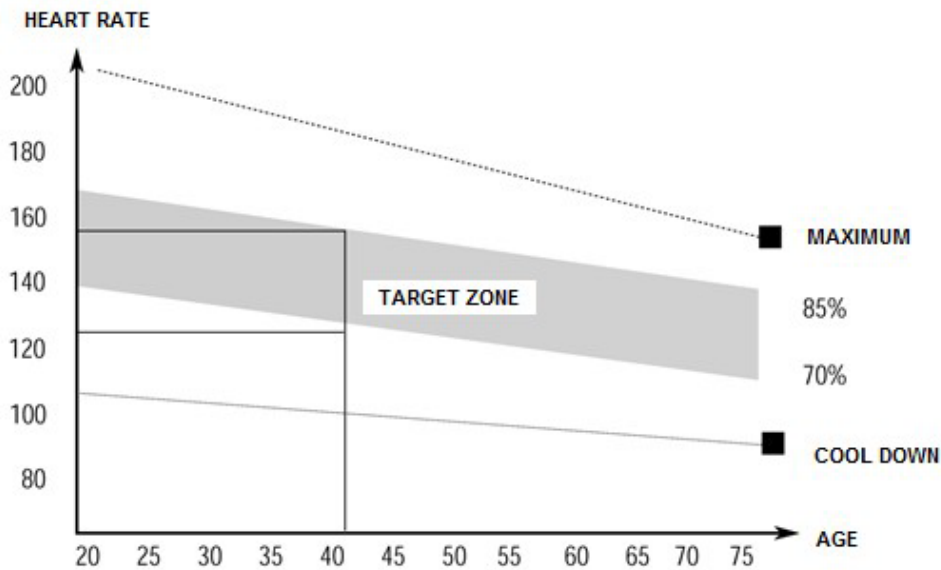
BEMELEGÍTÉS

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 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 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. Tisztítsa a készüléket puha ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészekben.
2. Megnövekedett gépjaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni kell és megfelelően meg kell húzni.
3. A terméket tiszta, jól szellőzőt és száraz helyen kell tárolni.
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 törvénszegést vagy a szankciókat. Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.

