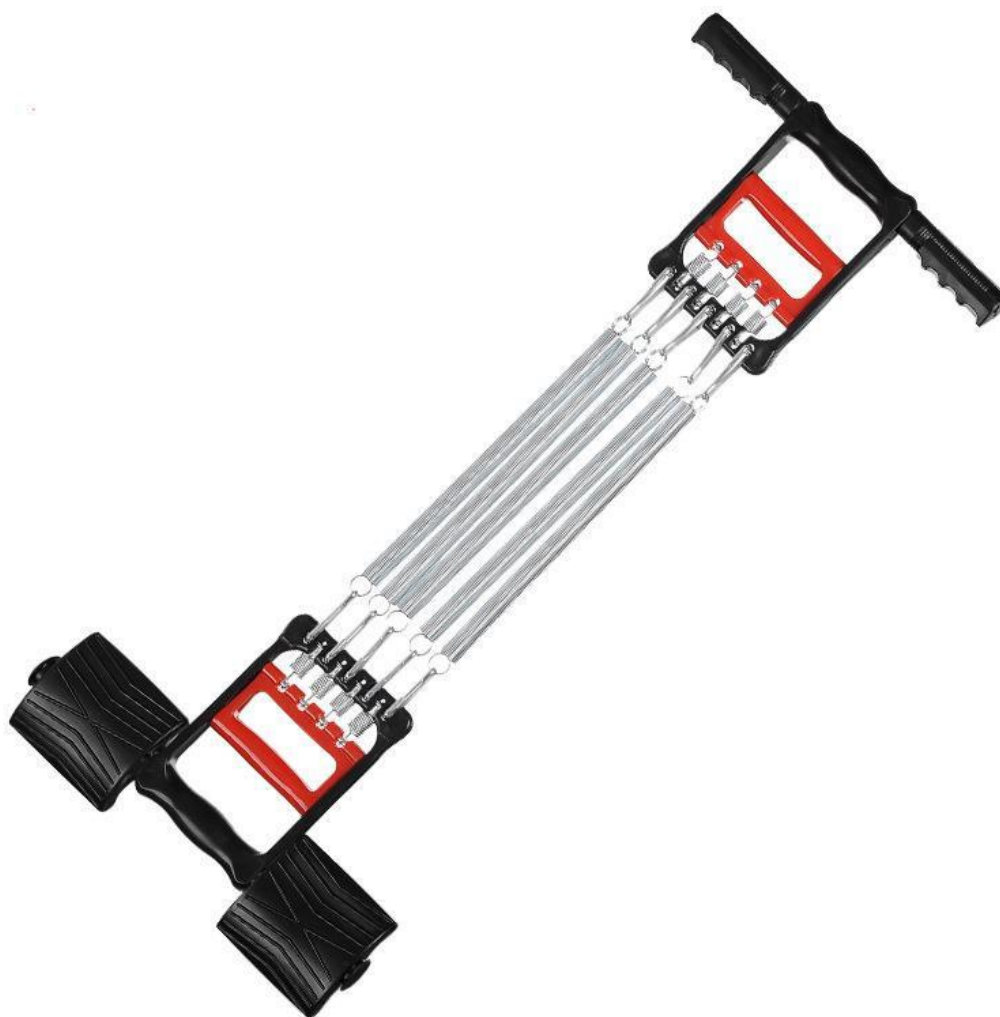




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 22653 Rugós erősítő inSPORTline Tenspring



TARTALOM

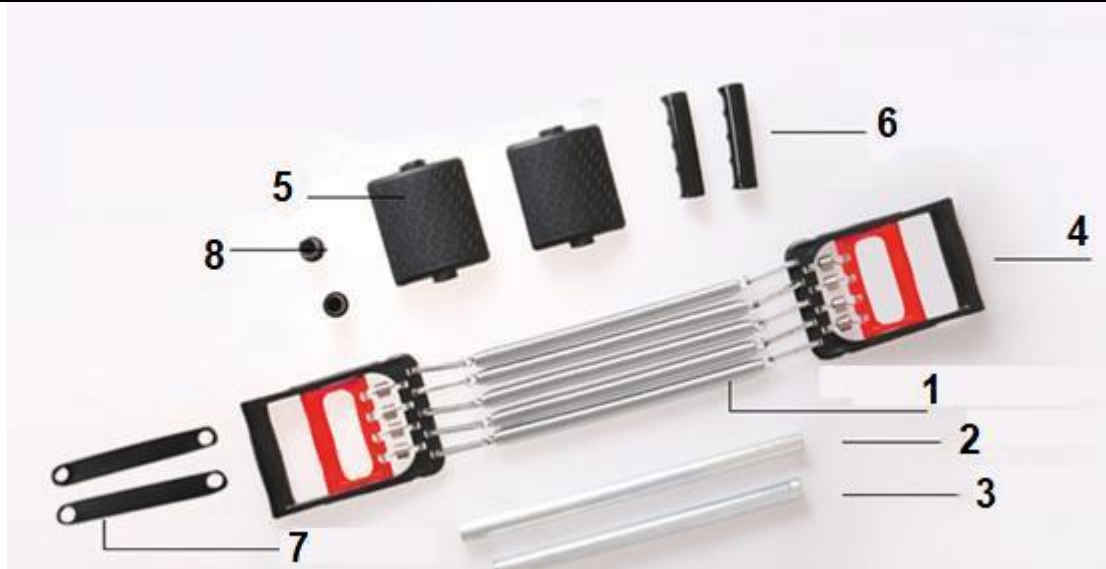
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	4
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	5
PÉLDÁK GYAKORLATOKHOZ.....	6
KÖRNYEZETVÉDELEM	7

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

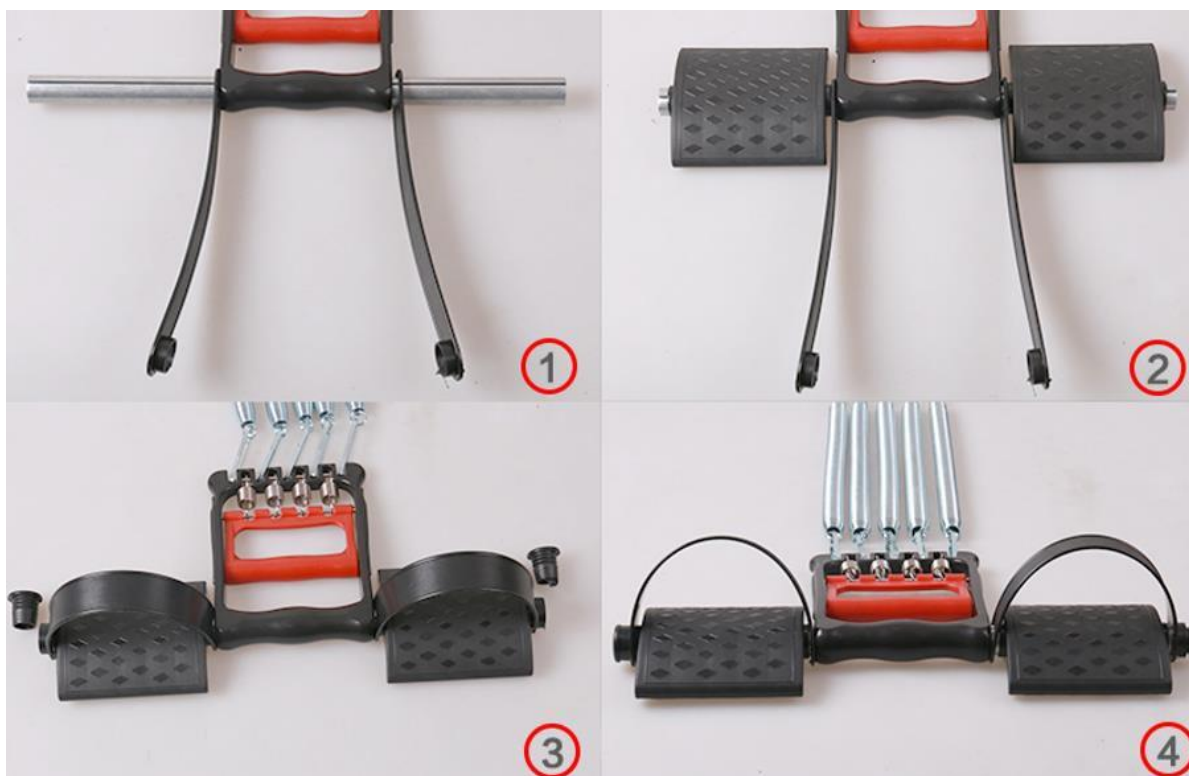
- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Kétség esetén forduljon szervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően van -e összeszerelve és nem sérült -e. Csak eredeti pótalkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen jogosulatlan módosítást a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően és stabilan van -e összeszerelve. A készüléknek megfelelően kell működnie, hogy elkerülje a felhasználó sérülését. Ha a készülék nem működik megfelelően, sérülés vagy kopás jeleit mutatja, azonnal hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Kérjen segítséget orvosától, mielőtt megkezdene edzésprogramját.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Mindig végezzen bemelegítő gyakorlatot az edzésprogram megkezdése előtt.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- Ne használja a szabadban.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Minden gyakorlat előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész meg van -e húzva. Ne használja a terméket, ha sérült.
- Gyakoroljon ésszerűen és óvatosan, ne vigye túlzásba az edzést. A mozdulatok nem lehetnek túl hirtelenek, hogy elkerülje az esetleges sérüléseket.
- Ne tartsa vissza a lélegzetét edzés közben.
- Mozogjon megfelelően és egyenletesen. A nagy terhelés egészségügyi szövődményekhez vezethet.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a ruházatot és a testrészeket a mozgó alkatrészekről. Viseljen megfelelő sportruházatot, beleértve a sportcipőt is.
- Vigyázzon egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Rövidebbés hosszabb kihagyás után is kövesse ezt a szabályt. Idővel intenzívebb ütemet követhet.
- A helytelen edzés vagy a biztonsági óvintézkedések figyelmen kívül hagyása súlyos sérülést vagy a berendezés károsodását okozhatja. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakszervizhez vagy kereskedőhöz.
- Ügyeljen a test jelzéseire. Bármilyen rosszullet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.

ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	rugó	5	5	csúszásgátló pedálok	2
2	pedal tengely	1	6	csúszásgátló markolatok	2
3	markolat tengely	1	7	gumiszalagok	2
4	markolat	2	8	végzárók	2



ÖSSZESZERELÉS



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

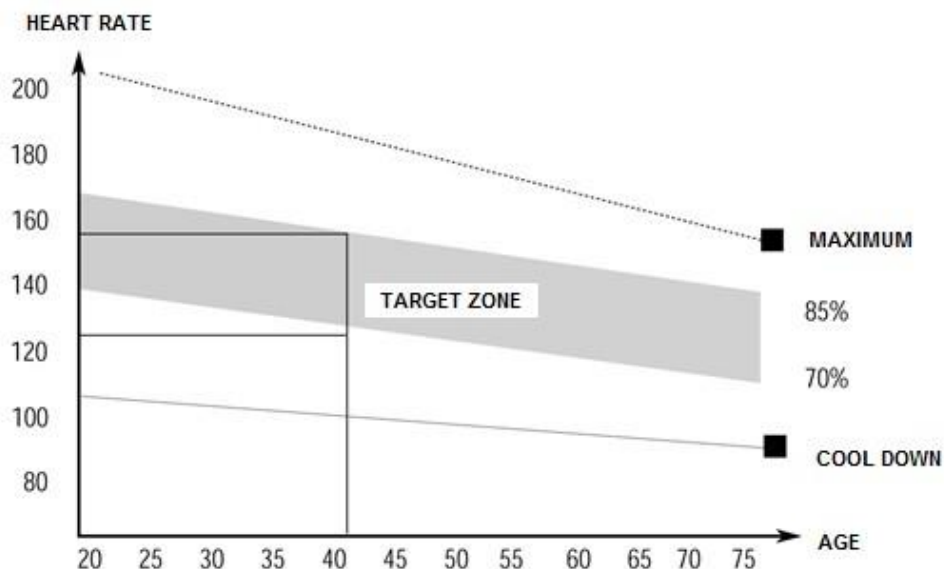
BEMELEGÍTÉS

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.



1. 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 fitnesz 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.

PÉLDÁK A GYAKORLATOKHOZ





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.

