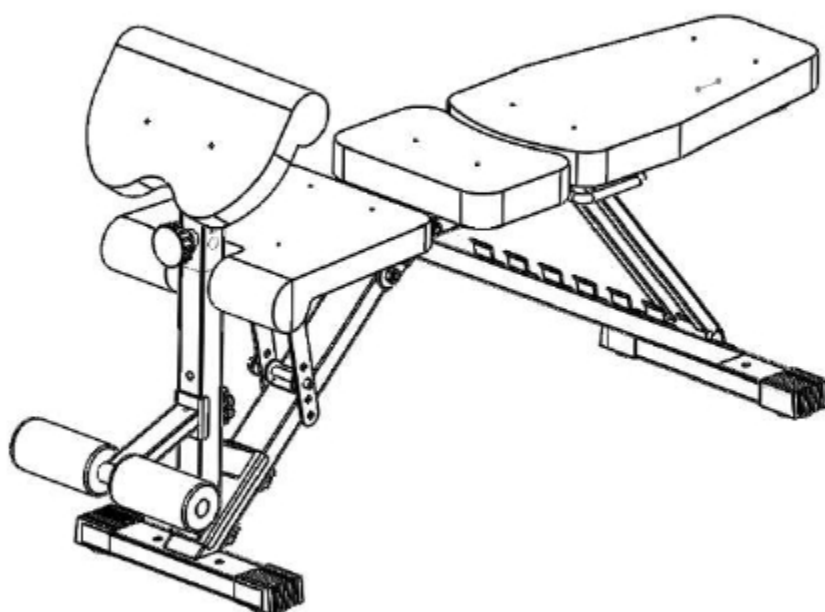




## HASZNÁLATI UTASÍTÁS - HU

IN 25784 Edzőpad inSPORTline ON-X AB10



# TARTALOMJEGYZÉK

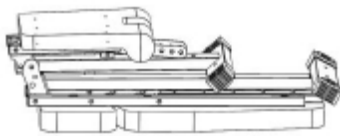
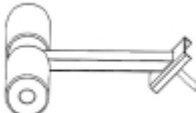

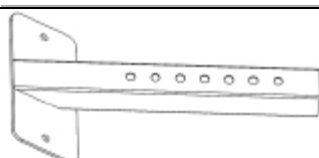


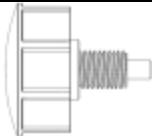


BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
ALKATRÉSZLISTA ÉS ÖSSZESZERELÉS .....	4
A HÁTTÁMLA BEÁLLÍTÁSI TARTOMÁNYA .....	7
AZ ÜLÉS BEÁLLÍTÁSI TARTOMÁNYA.....	7
ÖSSZECSUKÁS.....	7
KARBANTARTÁS .....	9
EDZÉSRE VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK .....	9
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	10

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül változtatásokat és fejlesztéseket hajtson végre a termékén. Látogasson el a [www.insportline.eu](http://www.insportline.eu) weboldalunkra, ahol megtalálja a kézikönyv legfrissebb verzióját..

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

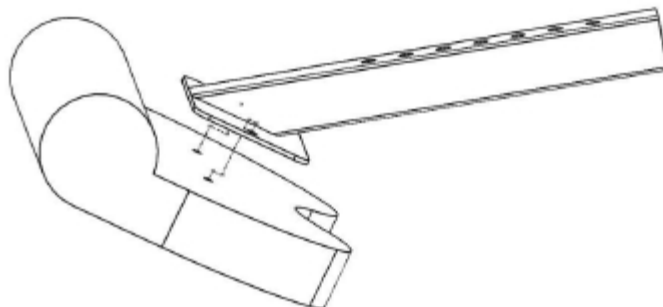
- Használat és összeszerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg a kézikönyvet későbbi használatra.
- Tartsa gyermekek és háziállatok elől elzárva.
- Egyszerre csak egy személy számára alkalmas.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes fizikai tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést.
- Tartsa a végtagokat távol a mozgó alkatrészektől.
- Helyezze a gépet sima, szilárd és tiszta felületre.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt, ne viseljen bő ruházatot vagy ékszereket.
- Csak arra a célra használja, amelyre a gépet összeszerelték.
- Ne végezzen jogosulatlan módosításokat.
- Használat közben távolítsa el minden éles tárgyat a készülék környékéről.
- A biztonság érdekében tartson 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 az izmokat.
- Ha a gépen éles részek jelennek meg, azonnal hagyja abba a gép használatát.
- Ne tegyen éles tárgyakat a készülékre. Az állítható alkatrészek nem akadályozhatják a felhasználó mozgását.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gépet; győződjön meg arról, hogy minden csatlakozó szorosan rögzítve van.
- Maximális súlyhatár: 150 kg
- Kategória: H otthoni használatra
- FIGYELMEZTETÉS: Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak használata során elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

## ALKATRÉSZLISTA ÉS ÖSSZESZERELÉS

Szám	Név	Specifikáció	Kép	D.
1	Felső és alsó keret			1
2	Lábtartó			1
3	Elülső támasz			1
4	Könyök keret			1
5	Könyöktámasz			1
6	Anyacsavarok	M10 - ø55		3
7	Kézi gomb	M16 - ø7,5 - ø55		1
8	Tű	ø10 - 85		2
9	Kulcs	M10 x 55		1

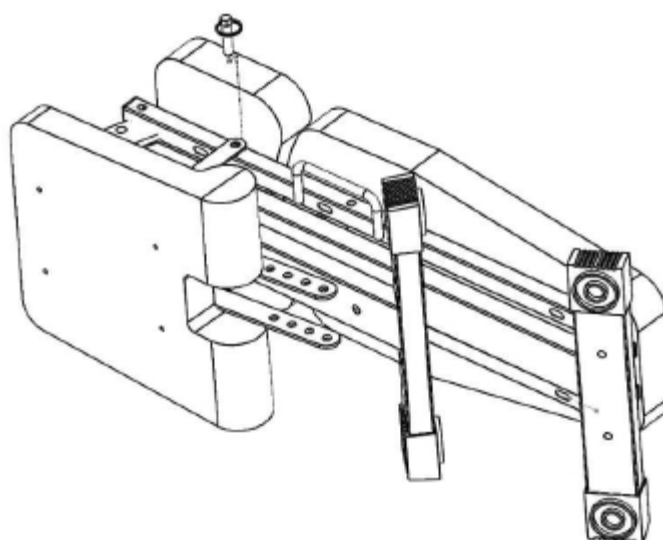
### Első lépés

A csavarkulccsal rögzítse a könyöktámaszt a könyöktámasz keretéhez.



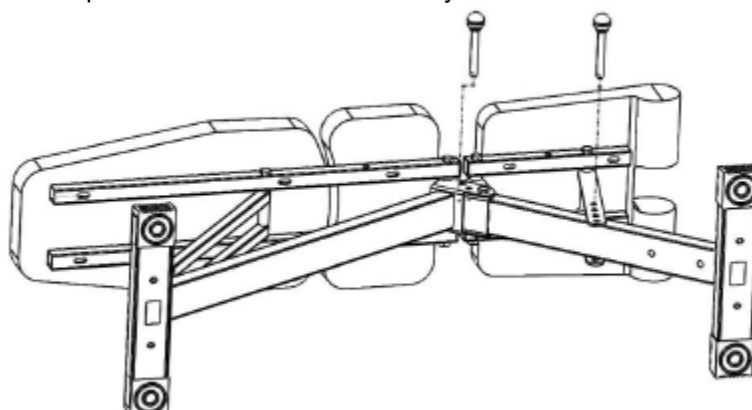
### Második lépés

Húzza ki a tűket a főkeretből, majd hajtsa ki a főkeretet.



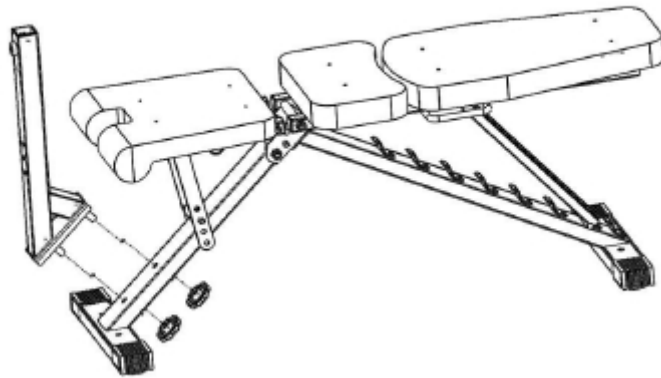
### Harmadik lépés

Hajtsa ki a főkeretet a képen látható módon. Ezután helyezze be a keretbe lásd. kép.



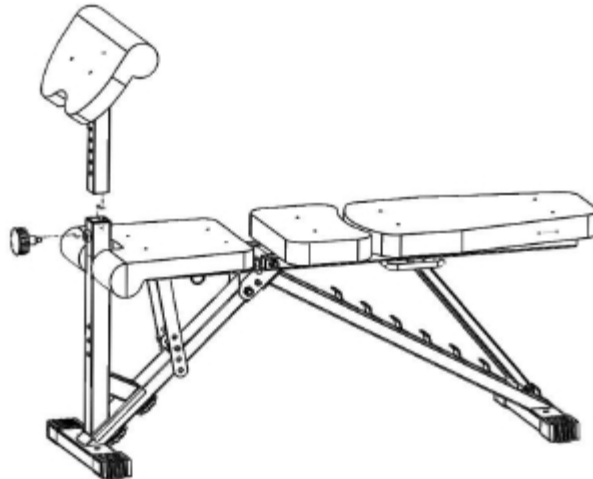
#### Negyedik lépés

Rögzítse az első támaszt a kerethez a nagy anyák segítségével.



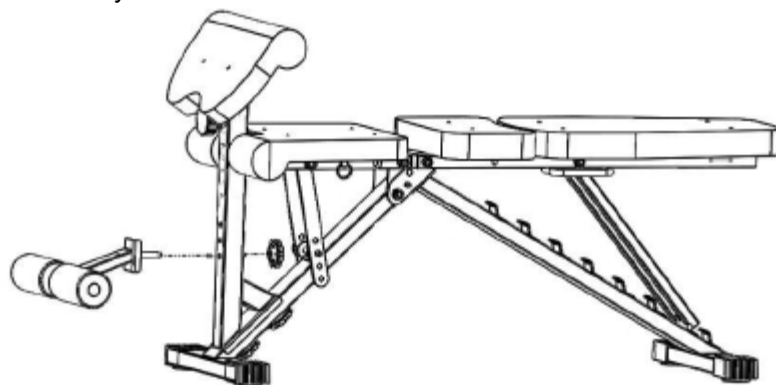
#### Ötödik lépés

Rögzítse a keretet könyöktámasszal, és rögzítse kézi csavarral.



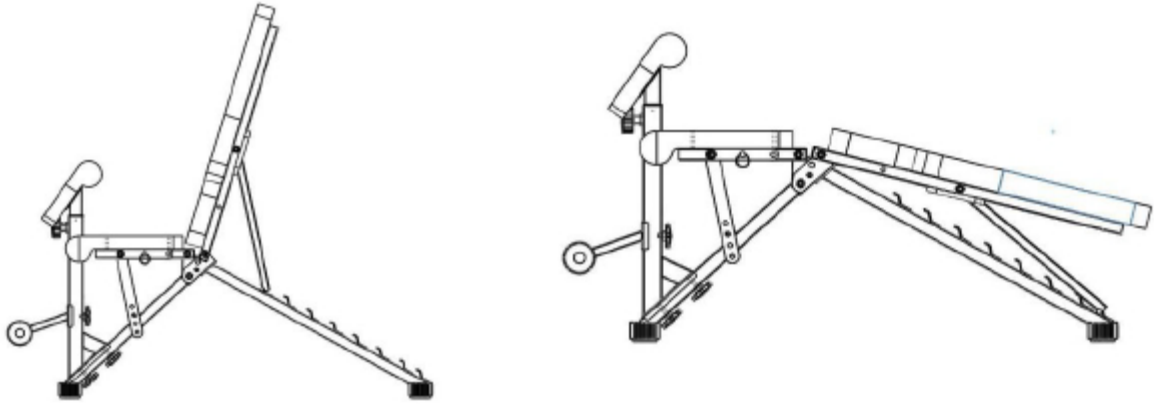
#### Hatodik lépés

Rögzítse a lábtartót az anyával.

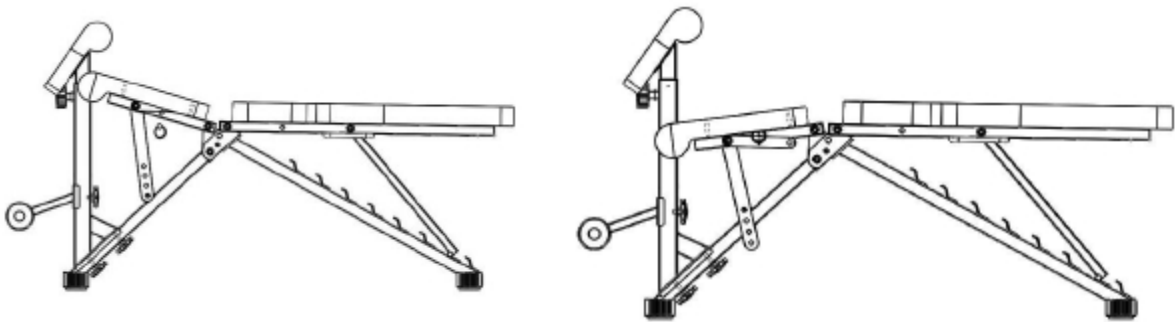


Használat előtt győződjön meg arról, hogy a pad vízszintes és szilárd felületen áll, és hogy minden alkatrész megfelelően meg van húzva.

## HÁTTÁMLA ÁLLÍTÁSI TARTOMÁNY

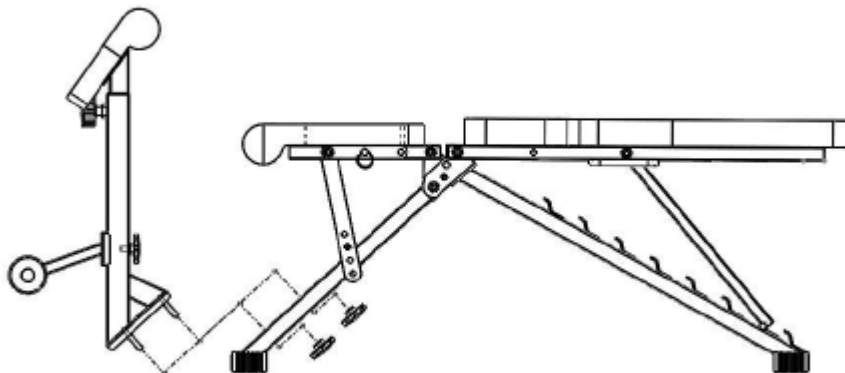


## ÜLÉSBEÁLLÍTÁSI TARTOMÁNY

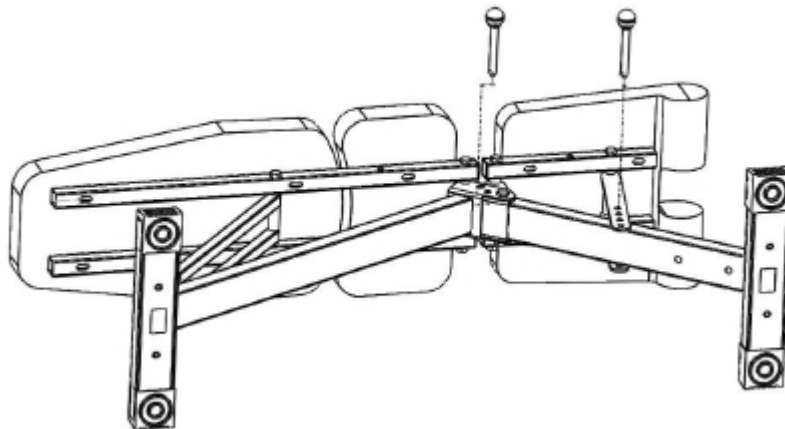


## ÖSSZECSUKÁS

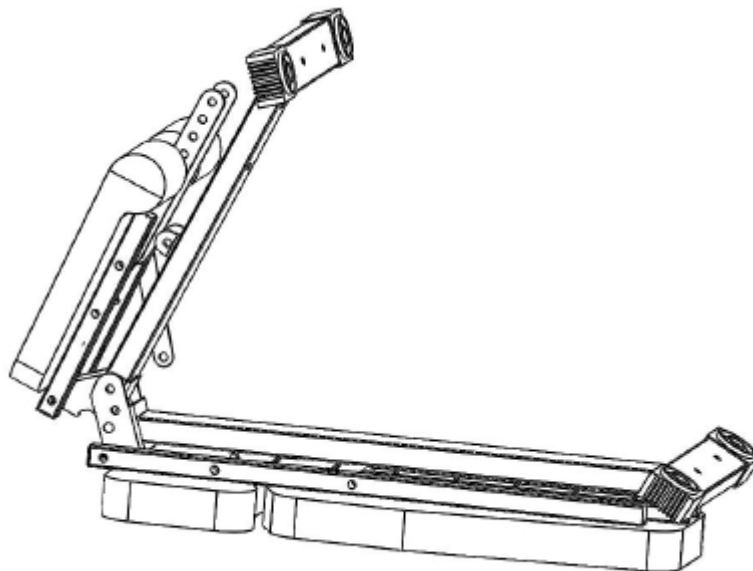
Első lépés



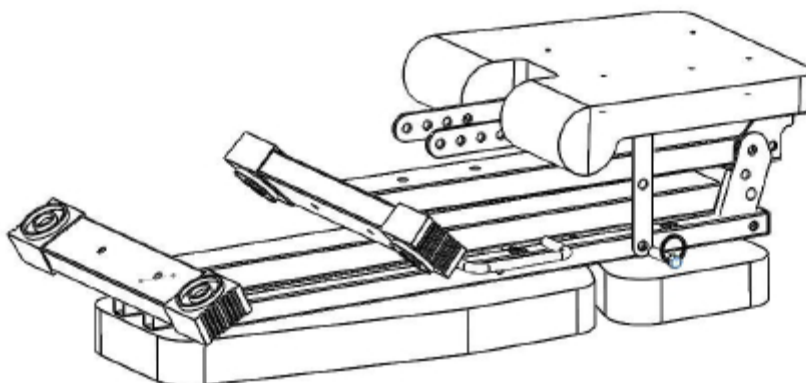
**Második lépés**



**Harmadik lépés**



**Negyedik lépés**





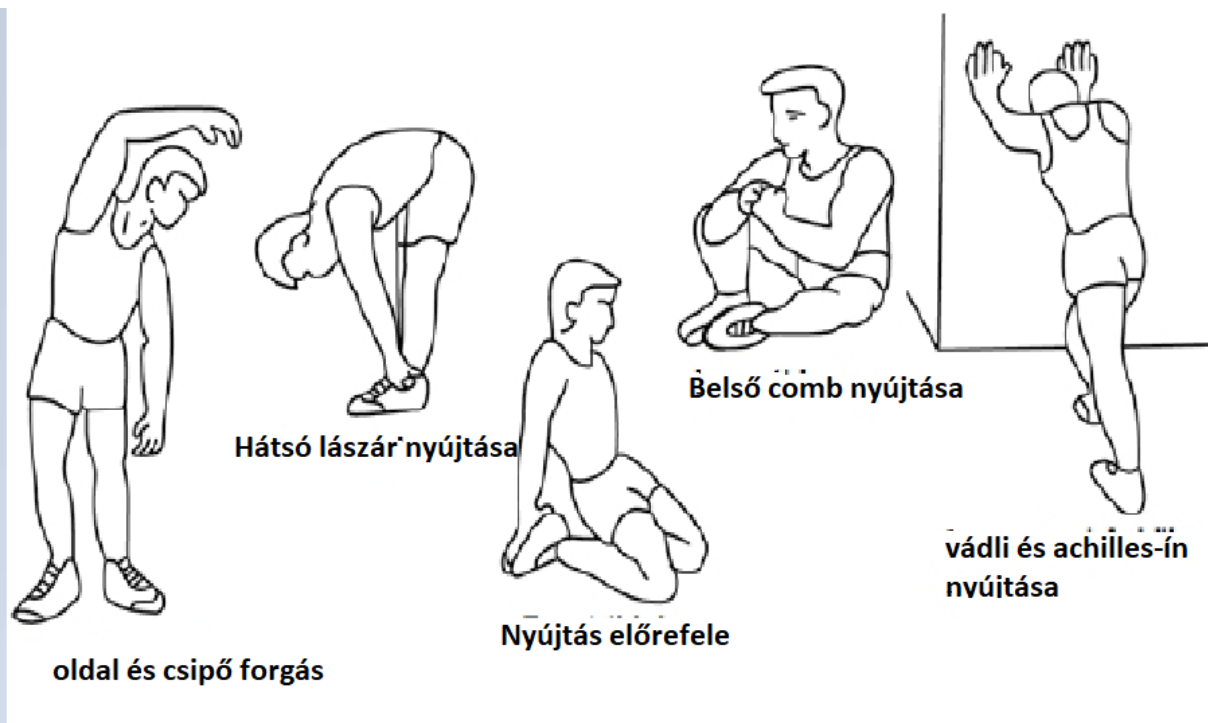
## KARBANTARTÁS

- Rendszeresen kenje be 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 kopás vagy sérülés jelei miatt.
- Azonnal cserélje ki a kopott vagy sérült alkatrészeket.

## EDZÉSRE VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

A testmozgás jótékonyan hat az egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kombináltan kalóriakiégysúlyozott étrenddel együtt fogyáshoz vezet.

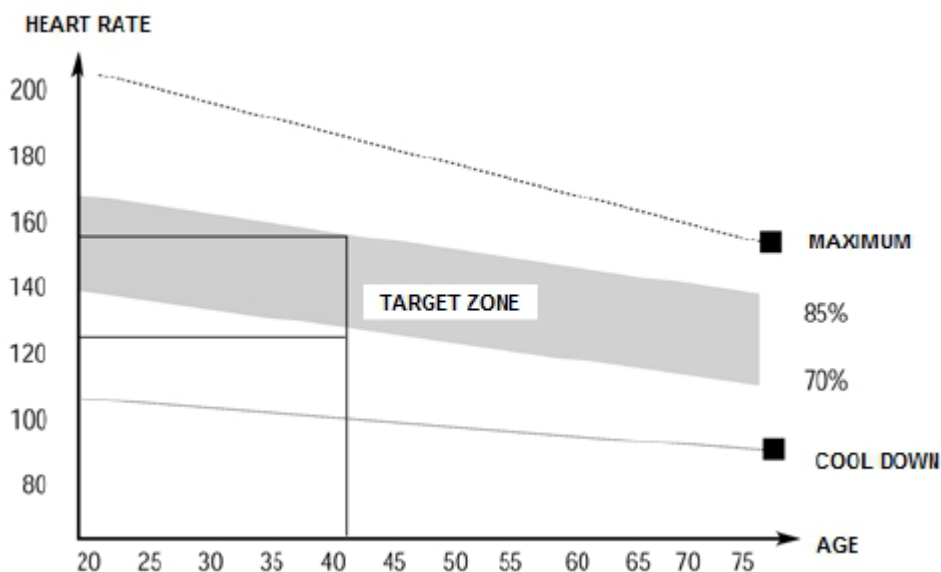
### 1. BEMELEGÍTÉS



Ez a szakasz az egész test vérkeringésének javítására és az izmok bemelegítésére szolgál, hogy csökkentse a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtógyakorlatok elvégzését. A húzózkodás során körülbelül 30 másodpercig maradjon a végállásban és ne végezzen hirtelen mozdulatokat.

### 2. FELADATOK ELVÉGZÉSE/ EDZÉS

Ez a szakasz a fizikailag legmegterhelőbb. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót maga határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy az a gyakorlat során végig azonos legyen. A pulzusszámnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a fázisnak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15-20 percig végzi a gyakorlatokat.

### 3. LENYÚJTÁS

Ez a szakasz a szív- és érrendszer megnyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percig tart. Megismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy lassabb tempóban folytathatja az edzést.

Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozdulatokat.

Jobb kondícióval meghosszabbíthatja és növelheti az edzés intenzitását. Eddz rendszeresen, hetente legalább háromszor.

### IZMOK FORMÁLÁSA

Az izomformáláshoz fontos, hogy magas terhelést állítson be. Az izmok nagyobb igénybevételnek lesznek kitéve, ami azt okozhatja, hogy nem tud majd olyan hosszán edzeni, mint szokott. Ha ezzel egyidejűleg próbálja javítani a kondícióját, akkor az edzésedhez kell igazodnia. A bemelegítés és az edzés utolsó szakaszában a szokásos módon edzen, de az edzés végén növelje az eszköz ellenállását. Előfordulhat, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzusszámot a célterületen tartsa.

### FOGYÁS

Az elégetett kalóriák száma az edzés hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint a fitneszedzésnél, de a cél más.

### KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon a legközelebbi hulladékudvarban ártalmatlanítsa.

A megfelelő ártalmatlanítással védi a környezetet és a természeti forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez is. Ha nem biztos a helyes ártalmatlanításban, kérdezze meg a helyi hatóságokat a törvénysértés vagy szankciók elkerülése érdekében.

Ne tegye az elemeket a házi hulladék közé, hanem adja le az újrahasznosító helyen.

CZ  
SEVEN SPORT s.r.o.

Regisztrált székhely: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Székhely: Dělňická 957, Vítkov, 749 01

Garancia és karbantartás: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264  
VAT ID: CZ26847264  
Telefon: +420 556 300 970  
E-mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz

Weboldal: www.inSPORTline.cz

**SK**

**inSPORTline s.r.o.**

Székhely, garancia és szervíz: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723  
VAT ID: SK2020177082  
telefon: +421(0)326 526 701  
E-mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Weboldal: www.inSPORTline.sk