

HASZNÁLATI UTASÍTÁS – HU

IN 26601 Ajtóra rögzíthető húzódkodó inSPORTline RK72



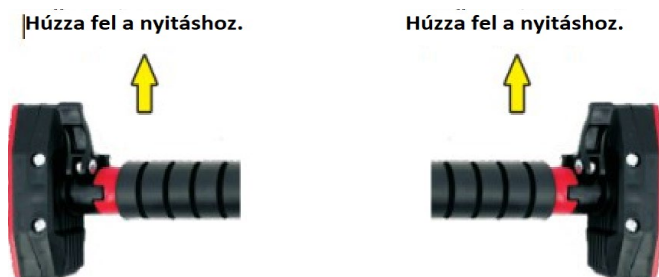
BIZTONSÁGI UTASÍTÁS

- 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 későbbi felhasználásra. Kétség esetén forduljon szakértői szervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész hiánytalan és sértetlen. Csak eredeti pótalkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen engedély nélküli módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e összeszerelve és stabil-e használat előtt. A készüléknek megfelelően kell működnie, hogy elkerülje a sérüléseket. 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.
- Kérje orvosa segítségét, mielőtt edzésprogramot kezd.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Mindig végezzen bemelegítést az edzésprogram megkezdése előtt.
- Olvassa el és kövesse az összes utasítást és figyelmeztetést.
- Ne használja kültéren.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Ellenőrizze, hogy minden csavar és anyacsavar meg van húzva minden edzés előtt. Ne használja a terméket, ha az sérült.
- Ésszerűen és óvatosan végezze az edzést, ne terhelje túl magát. A mozdulatoknak nem szabad túl merevnek lenniük, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Ne tartsa vissza a lélegzetét edzés közben.
- Helyesen és mértékkel végezze az edzést. A túlzott terhelés egészségügyi komplikációkhoz vezethet.
- Tartsa ruházatát és testének részeit távol a mozgó alkatrészekről a sérülések elkerülése érdekében. Viseljen megfelelő sportöltözetet, beleértve a sportcipőt is.
- Figyeljen az egészségére, és kezdetben válasszon lassabb tempót. Ugyanez javasolt egy hosszabb edzésszünet után is. Idővel fokozatosan haladhat a nagyobb intenzitás felé.
- A helytelen edzés vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérülésekhez vagy az eszköz károsodásához vezethet. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakértői szervizhez vagy kereskedőhöz.
- Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
- Ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e rögzítve használat előtt, és rögzítse a meglazulásgátló zárat a telepítés után.
- Ne használja a húzódkodó rudat klaszteres lendítések, kézenállások, fejjel lefelé fordulás vagy hintázás céljából.
- Ezt a terméket megfelelően rögzíteni kell egy ajtókerethez. Ha nem biztos benne, kérjen szakértői tanácsot.

- Győződjön meg róla, hogy az ajtókeret alkalmas a húzódkodó rúdhoz. Annak elég masszívnak kell lennie, hogy elbírja a rudat és a felhasználót.
- Figyeljen a test jelzéseire. Ha negatív fizikai reakciókat észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és konzultáljon orvosával.
- **Kategória:** H otthoni használatra
- **Súlyhatár:** 200 kg
- **Rúd hossza:** 69 – 107 cm
- **Telepítési hossz:** 69 – 92 cm

RÖGZÍTÉS

Először oldja ki a két oldalsó zárat.



Helyezze a rudat az ajtóba, majd forgassa el a kívánt hossz elérése érdekében. Mindkét oldalt egyenlően állítsa be.

A zár 360 fokban elforgatható.



Miután a rudat a megfelelő hosszra és pozícióba állította, a főrúddal kell meghúzni. Húzza meg a fő részt addig, amíg már nem tudja tovább forgatni. Az oldalaknak párhuzamosnak kell lenniük. Próbáljon meghúzni a rudat, annak szilárdan kell tartania.



Rögzítse a rudat az oldalsó zárakkal. (Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a rúd megfelelően rögzítve van, lazítsa meg a zárat minden használat előtt, húzza meg a rudat, majd újra rögzítse a zárral.)
FIGYELMEZTETÉS: ne rögzítse olyan ajtóra, amelynek nincs masszív kerete.



TERMÉK LEÍRÁS



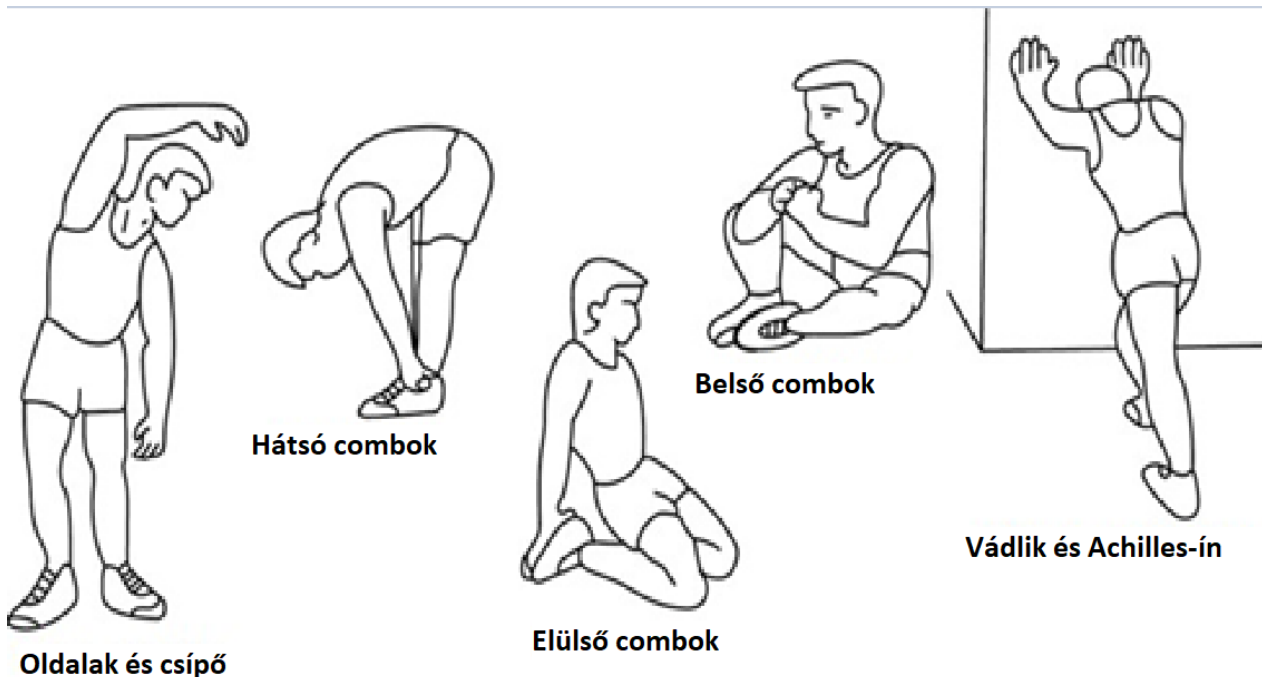
1. Nagyobb végpárnák a jobb biztonság érdekében
2. Meghosszabbított csúszásmentes fogantyúk a nagyobb kényelemért
3. Vízmérték a pontos illeszkedéshez
4. Acélkeret
5. Kettős barázdájú zár

EDZÉSI ÚTMUTATÓK

Az edzés jótékony hatással van az egészségére, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, kalóriakiegyensúlyozott étrenddel kombinálva súlycsökkenéshez vezet.

1. BEMELEGÍTÉS

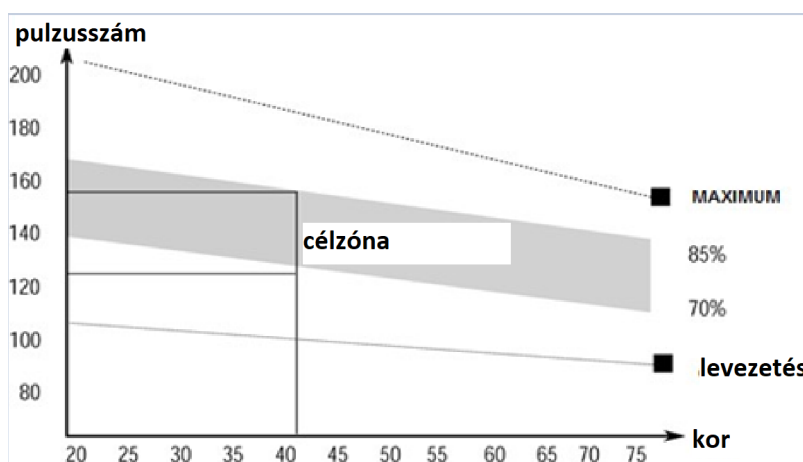
Ez a szakasz a teljes test vérkeringésének javítására és az izmok bemelegítésére szolgál, csökkentve a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk, hogy végezze el az alábbi nyújtó gyakorlatokat. A nyújtás során maradjon a



végpozícióban körülbelül 30 másodpercig, ne tegyen hirtelen mozdulatokat, és ne terhelje hirtelen az izmait.

2. GYAKORLATOK

Ez a szakasz a legnagyobb fizikai megterhelést jelenti. A rendszeres edzés erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy az egész edzés alatt ugyanaz maradjon. A pulzusszámnak a céltartományban kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ez a szakasz legalább 12 percig tartson. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

3. LEVEZETÉS

Ez a szakasz a szív- és érrendszer megnyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percig tartson. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzést lassabb tempóban. Az izmok nyújtása az edzés után rendkívül fontos – kerülje a hirtelen mozdulatokat és rángatásokat.

A jobb fittségi szint elérésével meghosszabbíthatja és növelheti az edzés intenzitását. Edzzen rendszeresen, legalább heti háromszor.

4. IZOMFORMÁLÁS

Az izomformáláshoz fontos, hogy magas terhelést állítson be. Az izmok nagyobb megterhelésnek lesznek kitéve, ami azt eredményezheti, hogy nem tudja olyan hosszú ideig végezni a gyakorlatokat, mint általában. Ha egyszerre próbálja javítani az állóképességét is, akkor a tréninget ennek megfelelően kell módosítani. A bemelegítés és az edzés végső szakasza alatt a szokásos módon edzzen, de növelje a készülék ellenállását az edzés végén.

Előfordulhat, hogy lassítania kell a tempót, hogy a pulzusszám a céltartományban maradjon.

5. FOGYÁS

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

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az izzadságot, hogy elkerülje a korróziót. Tisztítsa meg a készüléket puha ruhával és enyhe tisztítószerekkel. Ne használjon dörzsölő tisztítószereket vagy oldószereket a műanyag alkatrészekben.
2. Ha megnövekedik a készülék zajszintje, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes csavart és illesztést.
3. A terméket tiszta, szellőztetett és száraz helyen kell tárolni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejártá után, vagy ha a javítás gazdaságtalan lenne, a helyi törvényeknek megfelelően, környezetbarát módon ártalmatlanítsa a legközelebbi hulladékudvarban. A megfelelő ártalmatlanítással védi a környezetet és a természeti erőforrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez is. Ha nem biztos a helyes ártalmatlanítás módjában, kérje ki a helyi hatóságok tanácsát, hogy elkerülje a törvénysértést vagy esetleges szankciókat.

