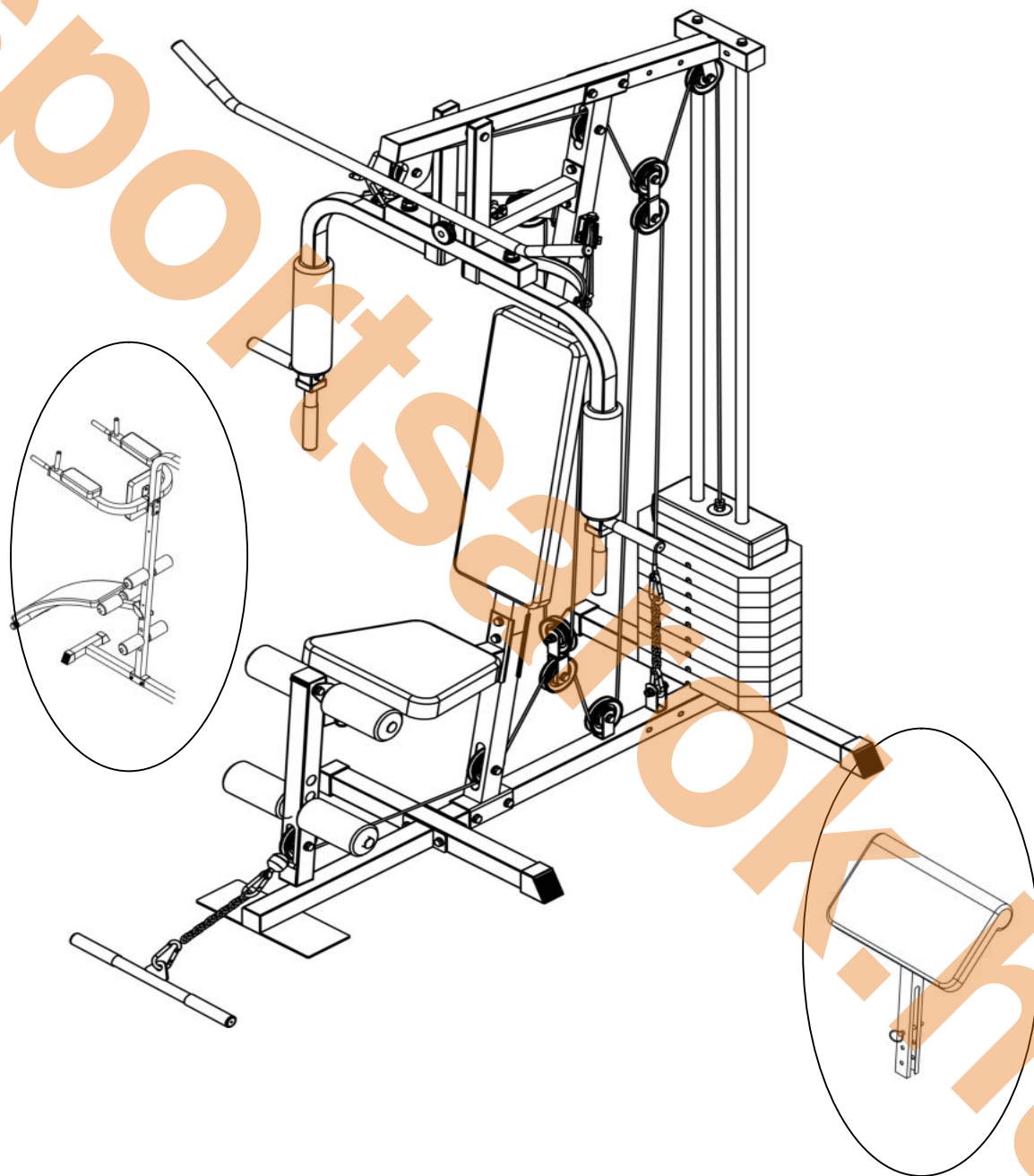


FITNESS CENTER

HG 4700



HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Ezt a minőségi terméket a legújabb technikai ismeretek alapján fejlesztették ki és a legmodernebb technológiával gyártották. Manapság, amikor a mozgásszegény életmód igencsak jellemző, ez a gép remek kiegészítő lehet az egészségünk és fizikai állapotunk fenntartásában.

Mielőtt a terméket üzembe helyezné, kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi összeszerelési és üzemeltetési utasításokat, még akkor is, ha már volt korábban hasonló gépe.

A telepítés megkezdése előtt óvatosan távolítsa el a csomagolást, és az egyes alkatrészeket a dobozból.

Ellenőrizze azok épségét, és az utasításoknak megfelelően készüljön elő az összeszereléshez.

Hisszük, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel és a gép hozzájárul az Ön egészségének és jólétének megszilárdításához.

Kívánunk sok sikert, kitartást és erőt a sportcéljainak elérésében!

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. A gép összeszerelése és használata előtt fontos, hogy részletesen elolvassa ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzés érhető el, ha minden alkatrész megfelelően össze van szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint az edzőgép nem megfelelő rögzítésével és használatával kapcsolatos összes lehetséges veszélyről.

2. Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatba vétele előtt mindenképpen. Orvosi véleményre van szükség, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.

3. Figyelje meg a teste reakcióit. A helytelen vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja az egészséget! Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, mellkasi nyomást, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, szédülést, hányingert érez. Ha ilyen problémák jelentkeznének, tájékoztassa kezelőorvosát.

4. Tartsa a gépet gyermekektől (a gépet csak felnőttek számára tervezték) és állatoktól elzárva! Védje a gépet az időjárás viszontagságaitól, különösen a víztől, portól, erős napsütéstől és a túl alacsony/magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán, tisztítsa száraz vagy enyhén nedves ruhával.

5. A maximális teherbírás 100 kg.

6. A gépet mindig a jelen utasításoknak megfelelően használja. Ha a gép összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha a gép használata közben szokatlan zajt hall, hagyja abba a gép összeszerelését vagy használatát.

Ne használja a gépet a hiba elhárításáig vagy a hibás alkatrészek cseréjéig! A garancia nem terjed ki a felhasználó vagy harmadik fél szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra.

7. A gépet szilárd, síkfelületen használja, valamint a padlózat megvédése érdekében alkalmazzon sportburkolatot, vagy védőalátétet. A biztonság kedvéért legalább 0,5 m távolságot kell hagyni a gép körül.

8. A biztonságos használatot csak úgy lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzik a lehetséges sérüléseket és az elhasználódás mértékét, például a kötelek, a csatlakozási pontok stb. tekintetében. A gép használata

előtt ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva!

9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe, vagy korlátozhatja a mozgását.

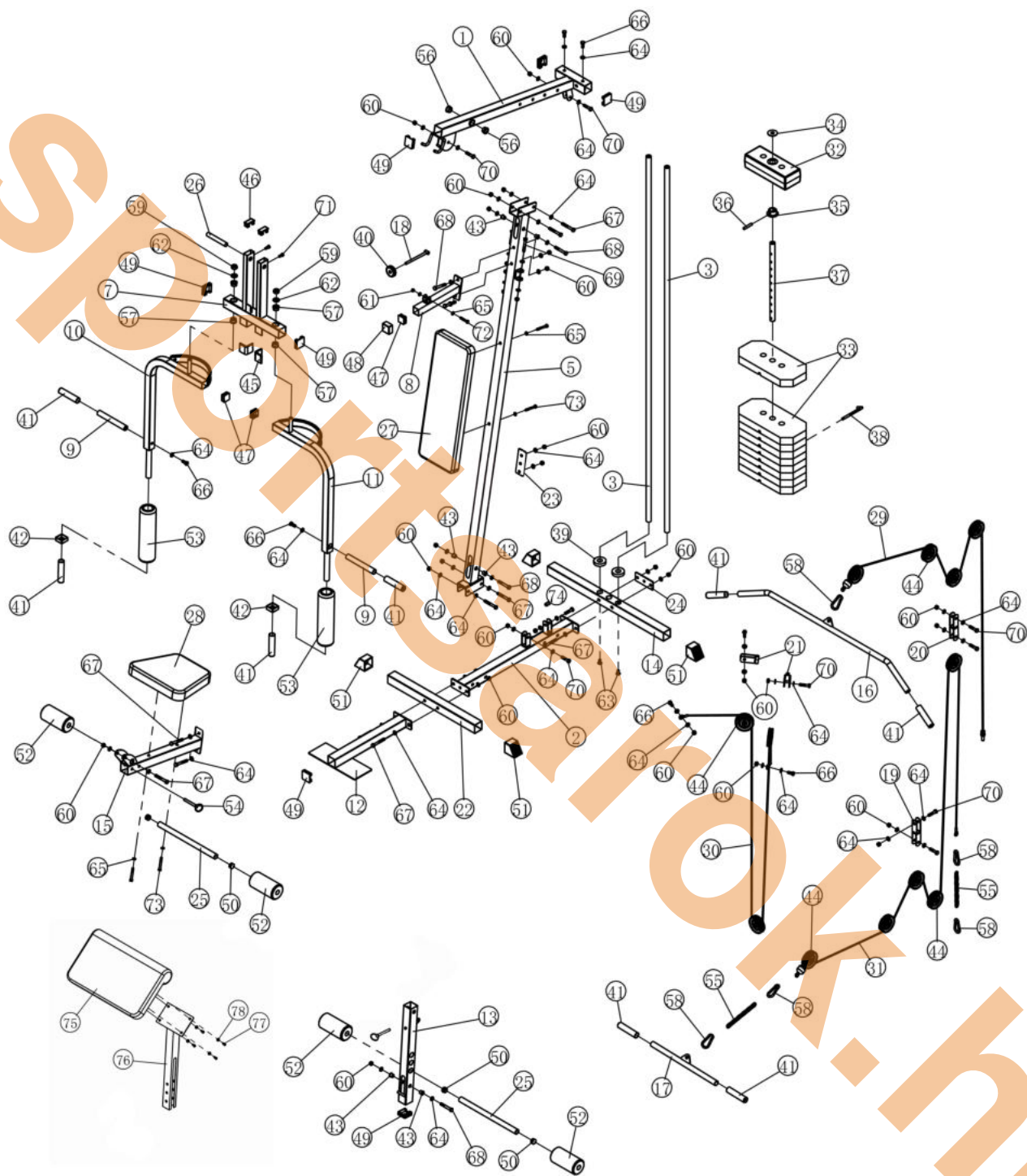
10. A gép mozgásakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig alkalmazza az emelési technikát, vagy a gépet mindig egy másik személy segítségével mozgassa.

11. A mágneses szobakerékpár az EN957 szabvány szerint tesztelt és tanúsított, és megfelel az otthoni használatra vonatkozó H (Home) osztálynak.

12. Az elektromos berendezéseket (számítógép) nem szabad a kommunális szeméttárolóba helyezni, hanem az erre kijelölt gyűjtőhelyen kell elhelyezni, csakúgy, mint a számítógépben használt akkumulátorokat.

13. Őrizze meg gondosan ezt a használati útmutatót a biztonsági utasításokkal, a jótállási jegyet és a vásárlást igazoló bizonylatot!

Összeszerelési rajz



Alkatrészlista

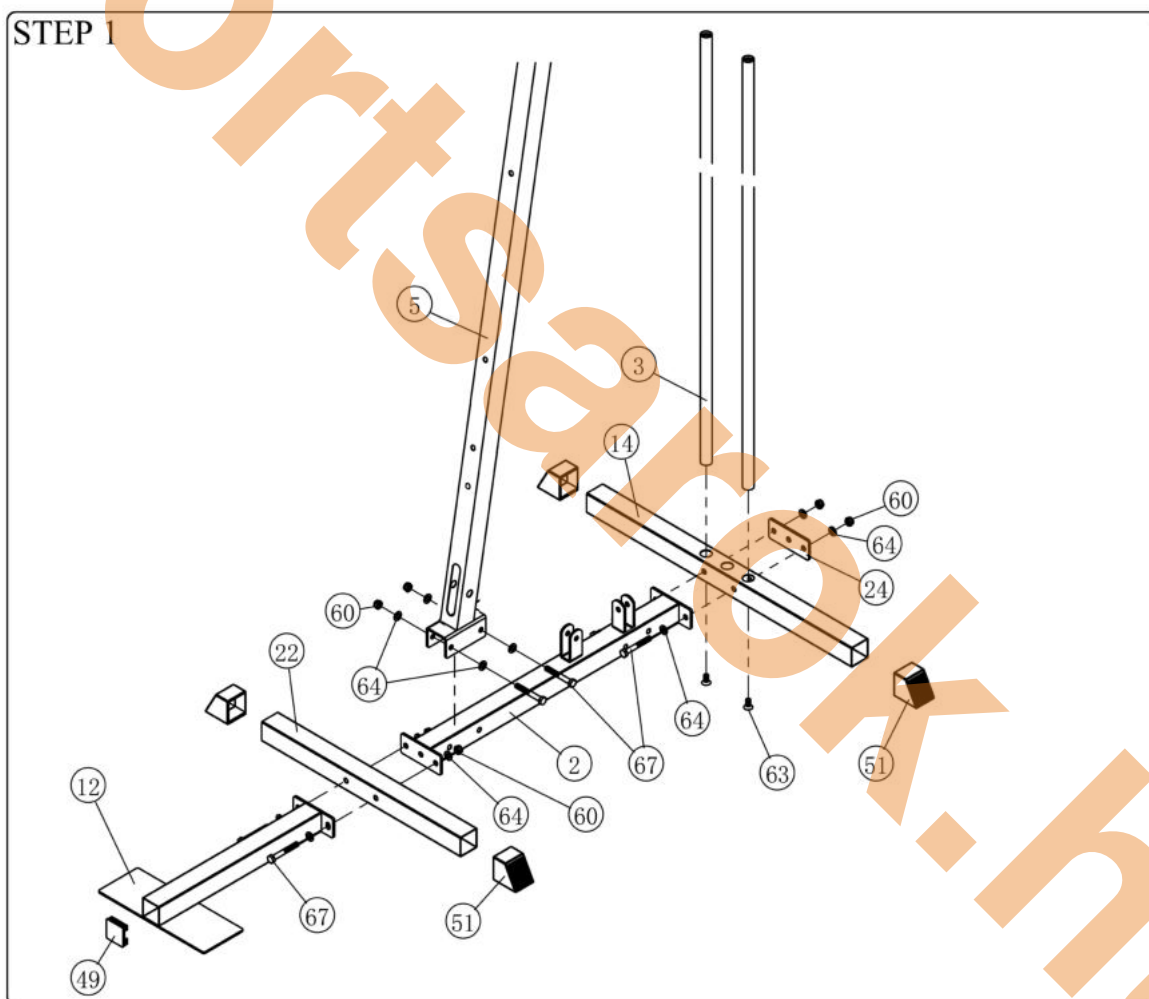
Szám	Név és leírás	Számítógépek száma	Szám	Név és leírás	Számítógépek száma
1	Felső keret	1	43	Dimenziós betét a csigához	6
2	Alsó keret	1	44	Csigakerék	12
3	Súlyvezető rudak alsó része	2	45	"L" csillapító	2
5	Függőleges keret	1	46	Tömítés 50 * 25	2
7	"Pillangó" keret	1	47	38*38 bilincs	3
8	"Pillangó" támaszték	1	48	38*38-as zárókupak	1
9	Oldalsó konzolok a "pillangó"-hoz	2	49	Bilincs 50*50	8
10	Jobb kar "Pillangó"	1	50	Stabilizátorok 50*50 lezárósapkái	4
11	Bal kar "Pillangó"	1	51	Lábtartók \varnothing 80*160	4
12	Lábtartó	1	52	Karfák a "Pillangó"-hoz \varnothing 80*245	4
13	Keret a láb erősítésére	1	53	Habszivacs karfa	2
14	Hátsó stabilizátor	1	54	Lánc (200mm)	1
15	A keret ülőrésze	1	55	Lánc \varnothing 19	2
16	Tengely a felső csigához	1	56	Elhatároló betét \varnothing 16	2
17	Tengely az alsó szíjtárcsához	1	57	Stabilizátorok 50*50 végsőkupakjai	4
18	Zárócsap	1	58	Karabiner	5
19	Csigakerék tartó	1	59	Nylon anya M16	2
20	Dupla tárcsás keréktartó	1	60	Nylon anya M10	31
21	Pillangó csigakerék-tartó	2	61	Nylon anya M8	1
22	Függőleges keret összekötő darab	1	62	M8*20 hatszögletű csavar	2
24	Hátsó stabilizátorkapcsoló	2	63	M10*20-as hatlapos csavar	2
25	Láb erősítő tengely	2	64	Alátét \varnothing 10	66
26	Felső dugasz	1	65	Alátét \varnothing 8	6
27	Háttámla	1	66	M10*25 csavar	6
28	Ülés	1	67	M10*75 csavar	12
29	Felső szíjtárcsa kábel	1	68	M10*70 csavar	5
30	Pillangó csigás kábel	1	69	M10*65 csavar	2
31	Alsó csigasor kábel	1	70	M10*45 csavar	10
32	A súlyok felső része	1	71	M8*20 csavar	2
33	Súlyok	9	72	M8*45 csavar	1
34	alátét a súly tetejére	1	73	M8*65 csavar	4
35	Határoló betét a súly tetejére	1	74	Acél demarkációs betét \varnothing 14* \varnothing 10*22	1
36	Tű a súlymeghatározó betét tetejére	1			
37	Perforált rúd a súlyhoz	1			
38	"L" csap	1			
39	Lengéscsillapítók a súlyok alatt	2			
40	Műanyag anyacsavar	1			
41	Fogantyúk	8			
42	38*38 lyukkal ellátott zárókupak	2			



Összeszerelési útmutató

Megjegyzés:

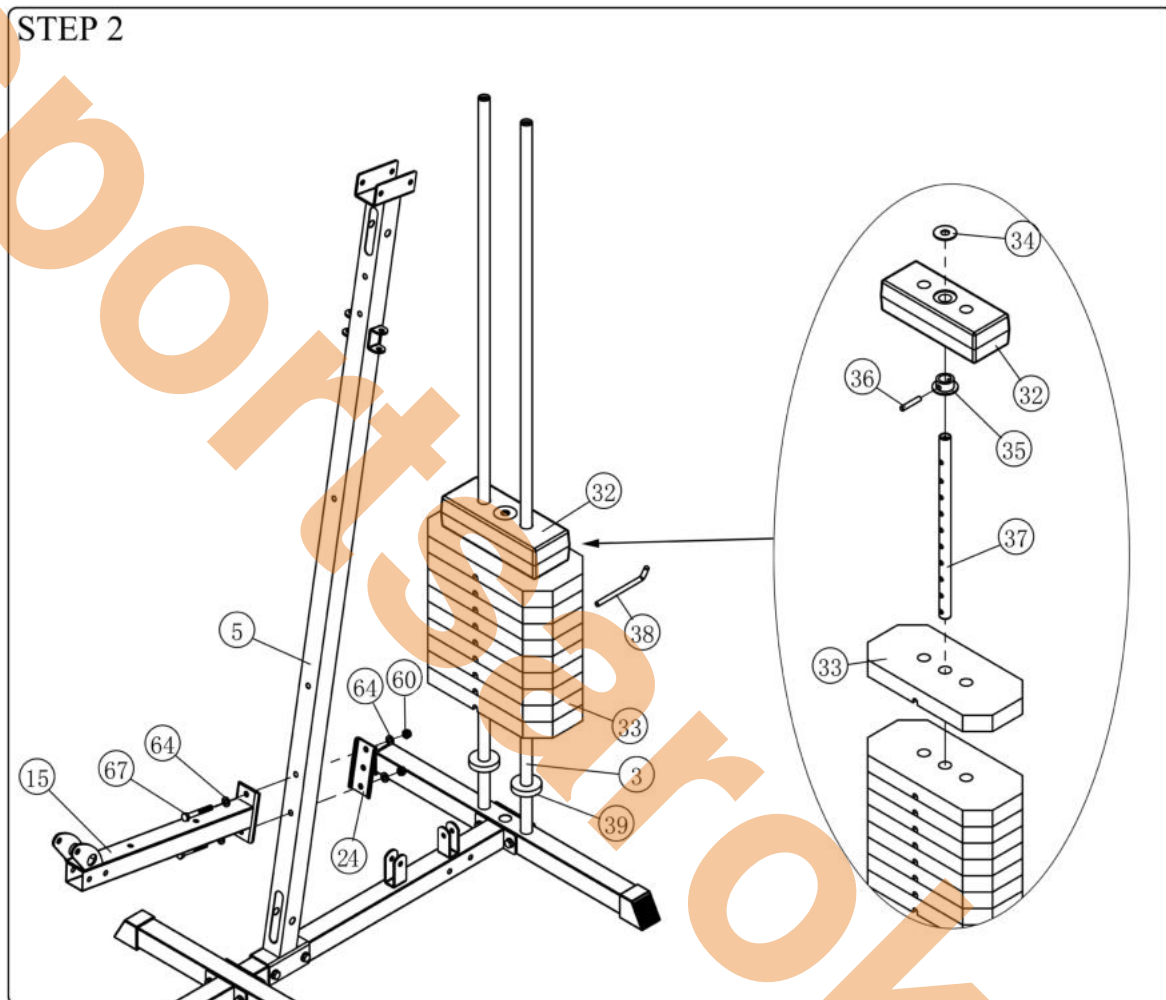
1. Az alátéteknek a csavarok mindkét oldalán (a csavarfejnél és az anyánál) kell lenniük, hacsak az utasítás másként nem rendelkezik.
2. Először kézzel húzza meg az összes csavart, majd húzza meg őket szorosan egy csavarkulccsal.
3. Egyes alkatrészek gyárilag összeszereltek lehetnek.
4. Az összeszereléshez egy második személy segítségére van szükség.4. a Közgyűlés a másik személy segítségét igényli.



1. lépés:

1. Óvatosan csúsztassa az 50x50-es végzáró sapkákat (51) a hátsó stabilizátorra (14).
2. Csatlakoztassa a súlyvezető rudak (3) alsó részét a súlyvezető rudak (4) felső részéhez. Ezután helyezze be a vezető rudakat (3) a hátsó stabilizátor (14) furataiba. Rögzítse a vezetőrudakat (3) 2 süllyesztett M10 x20-as csavarral (63).
3. Rögzítse a hátsó stabilizátort (14) az alsó kerethez (2) 2 M10-es nejlón anyra (60), 2 M10x75-ös csavar (67) és 4 ϕ 10-es alátét (64) segítségével.

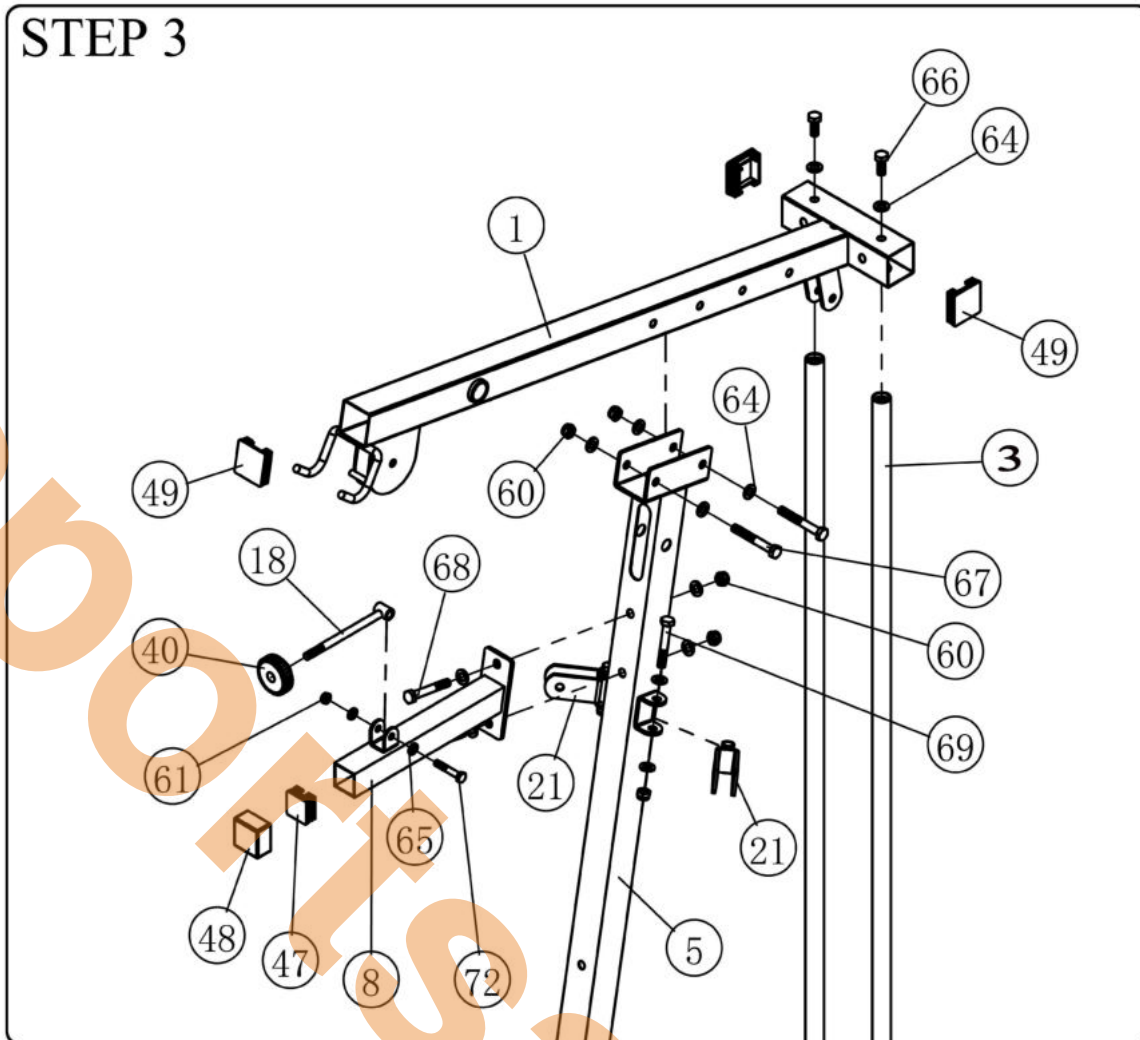
4. Óvatosan csúsztassa az 50x50-es végzáró sapkákat (51) az első stabilizátorra (22). Csúsztassa az 50x50-es csomagolást (49) a lépcsőre (12).
5. Rögzítse a lábtartót (12) és az első stabilizátort (22) az alsó kerethez (2) 2 M10-es nejlonyával (60), 2 M10x75-ös csavarral (67) és 4 ϕ 10-es alátéttel (64).
6. Rögzítse a függőleges keret (6) alját az alsó kerethez (2) 2 db M10-es (60) nejlony, 2 db M10x75-ös (67) csavar és 4 db ϕ 10-es (64) alátét segítségével.



2. lépés:

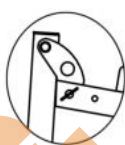
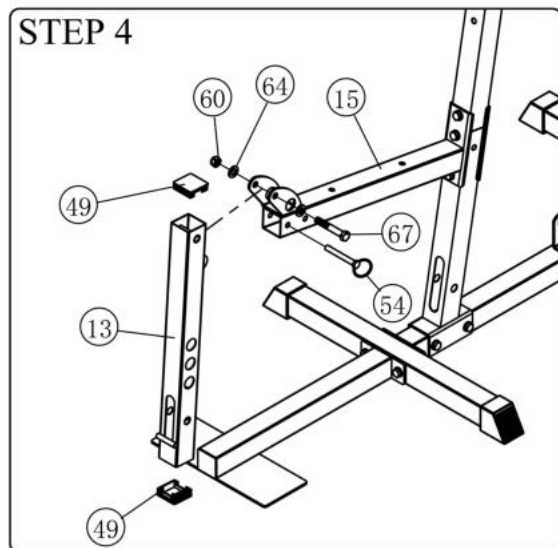
1. Csúsztassa a lengéscsillapítókat a súlyok (39) alatt a vezető rudakra (3). Ezután csúsztassa a felfüggesztéseket (33) egymás után a vezető rudakra (3).
2. Csúsztassa a demarkációs betétet (35) a lyukasztott rúdra a súlyokhoz (37), és igazítsa be. Rögzítse a demarkációs betétet (35) a lyukasztott rúdhoz (37) úgy, hogy a demarkációs betét (36) tartozó csapot a lyukasztott rúd (37) és a demarkációs betét (35) első furatába helyezze.
3. Helyezze a súlyhoz (37) tartozó perforált rudat a súly (33) középső furatába. Helyezze be az "L" csapot (38) a súly (37) oldalán lévő furatba.
4. Csúsztassa a súly felső részét (32) a perforált rúdra a súlyhoz (37) és a demarkációs betét (35). Helyezze az alátétet a súly tetejére (34) a súly tetején lévő furat fölé (32).
5. Helyezze a függőleges keret felső részét (5) a függőleges keret alsó részére (6).
6. Rögzítse a keret ülésrészét (15) és a függőleges keret csatlakozó részét (23) a függőleges kerethez (6) 3 M10-es nejlonyával (60), 3 M10x75-ös csavarral (67) és 6 ϕ 10-es alátéttel (64).

STEP 3



3. lépés:

1. Óvatosan illessze a 3 db 50x50-es tömítőgyűrűt (49) a felső keretre (1). Helyezze a vezető rudak tetejét (4) a felső keret (1) furataiba.
2. Rögzítse a vezető rudak felső részét (4) a felső kerethez (1) 2 db $\varnothing 10$ -es alátéttel (64) és 2 db M10x25-ös csavarral (66).
3. Rögzítse a felső keretet (1) a függőleges keret (5) tetejéhez 2 M10-es nejlonyával (60), 2 M10x75-ös csavarral (67) és 4 $\varnothing 10$ -es alátéttel (64).
4. Illessze a 38x38-as töltődobozt (47) a "pillangó" (8) tartójára. Szerelje fel a 38x38-as végzáró sapkát (48) a tartó (8) elejére.
5. Rögzítse a tartót (8) a függőleges keret (5) tetejére 2 M10-es nejlonyával (60), 2 M10x70-es csavarral (68) és 4 $\varnothing 10$ -es alátéttel (64).
6. Rögzítse a rögzítőcsapot (18) a tartókonzolhoz a "pillangóhoz" (8) 1 M8x45 csavar (72), 1 M8 nejlonyanya (61) és 2 $\varnothing 8$ alátét (65) segítségével.
7. Csavarja a lemezanyát (40) a rögzítőcsapra (18).
8. Rögzítse a "pillangó" csigakerék-konzolokat (21) a függőleges keret (5) felső részének mindkét oldalára 2 M10x65 csavar (69), 2 M10 nejlonyanya (60) és 4 $\varnothing 10$ alátét (64) segítségével.



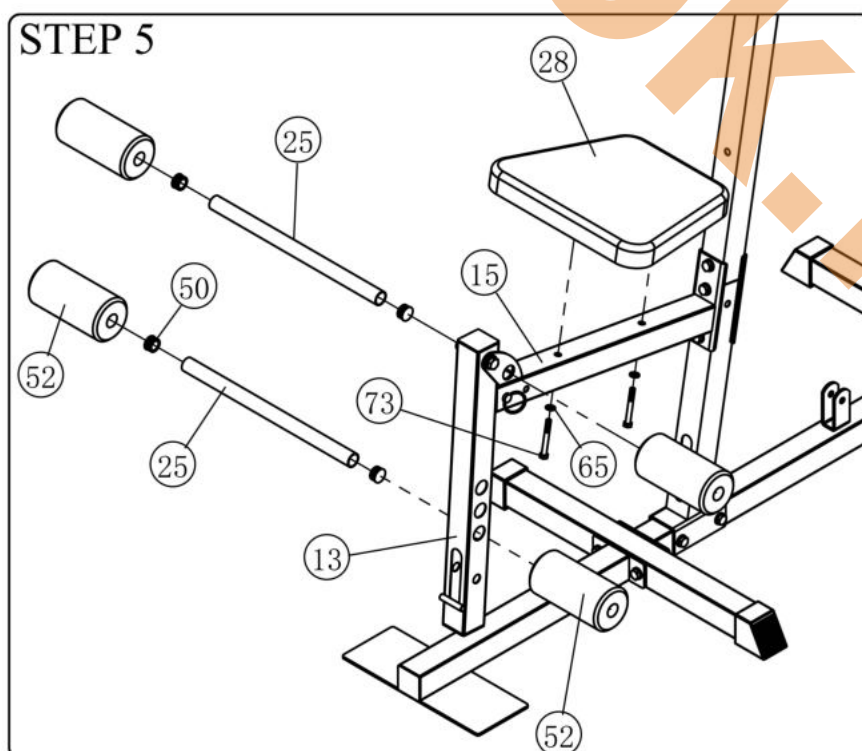
Egy lyuk a keret rögzítéséhez a láb megerősítéséhez.



Második lyuk a keret felszabadításához a láb megerősítéséhez.

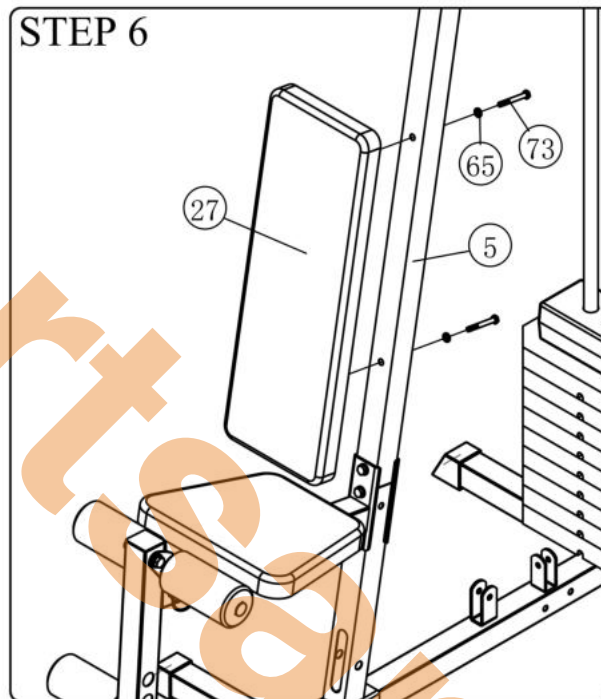
4. lépés:

1. Helyezzen be 2 db 50x50-es párnát (49) a láberősítő keretbe (13).
2. Rögzítse a láberősítő keretet (13) a keret ülésrészéhez (15) 1 M10x75 csavar (67), 1 M10-es nejlon anya (60) és 2 $\phi 10$ -es alátét (64) segítségével.
3. Nyomja a láberősítő keret (13) lyukát a keret ülésrészének (15) lyukához, és rögzítse a gyűrűs csapszeggel (54) a lyukakon keresztül.



5. lépés:

1. Rögzítse az ülést (28) a keret (15) ülésrészéhez 2M8x65 csavarok (73) és a 2 ϕ 8 alátétek (65) segítségével.
2. Csúsztassa a 4 kerek ϕ 25 dugót (50) a két láberősítő tengelyre (25).
3. Csúsztassa át a lábszár tengelyét (25) a keret ülésrészén (15) lévő lyukon. Csúsztassa a 2 db ϕ 80x160-as lábtartót (52) mindkét oldalon a tengelyre (25).
4. Helyezze be a tengelyt (25) a lábszár erősítő keret (13) nyílásán keresztül. Csúsztassa a 2 db ϕ 80x160-as lábtartót (52) mindkét oldalon a tengelyre (25).



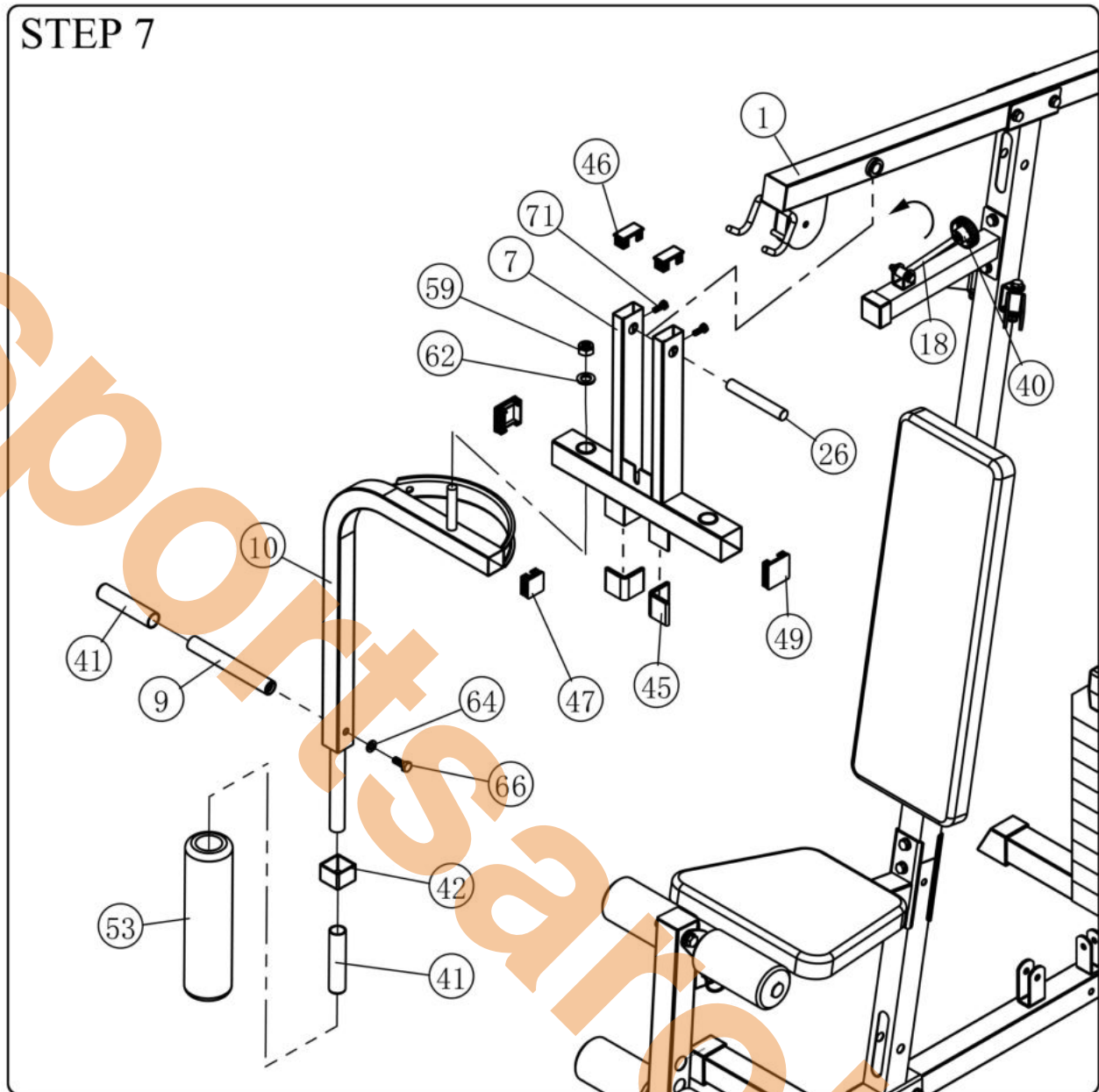
6. lépés:

Rögzítse a lábtartót (27) a függőleges keret (5) tetejére 2 db M8x65 csavar (73) és 2 db ϕ 8-as alátét (65) segítségével.

7. lépés:

1. Illessze be a 2 db 50x25-ös töltődobozt (46) a keretbe a "pillangó" (7) mellé.
2. Rögzítse a keretet a "pillangóhoz" (7) a felső kerethez (1) a felső ütköző (26) segítségével. Ezután rögzítse a felső ütközőt (26) 2 M8x20 csavarral (71).
3. Csúsztassa a 2 50x50 tömítést (49) a keretre a "pillangó" (7) és a 2 "L" csillapítót (45) a keret aljára a "pillangó" (7).
4. Csatlakoztassa a jobb kart a "pillangó" (10) a kerethez a "pillangó" (7) 1 M16-os nylon anya (59) és 1 ϕ 16-os alátét (62) segítségével.
5. Illessze a 38x38-as lyukkal (42) ellátott végzáró sapkát a jobb karra a "pillangóhoz" (10). Ezután csúsztassa a fogantyút (41) és a "pillangó" ϕ 80x245 habszivacs karfát (53) a jobb karra a "pillangó"-hoz (10).
6. Csúsztassa a fogantyút (41) az oldalsó tartóra a "pillangó" (9) felé. Ezután rögzítse az oldalsó konzolokat a "pillangó" (9) jobb karjához a "pillangó" (10) 1 M10x25 csavar (66) és 1 ϕ 10 alátét (64) segítségével.
7. Szerelje össze a második kart ugyanígy.

STEP 7



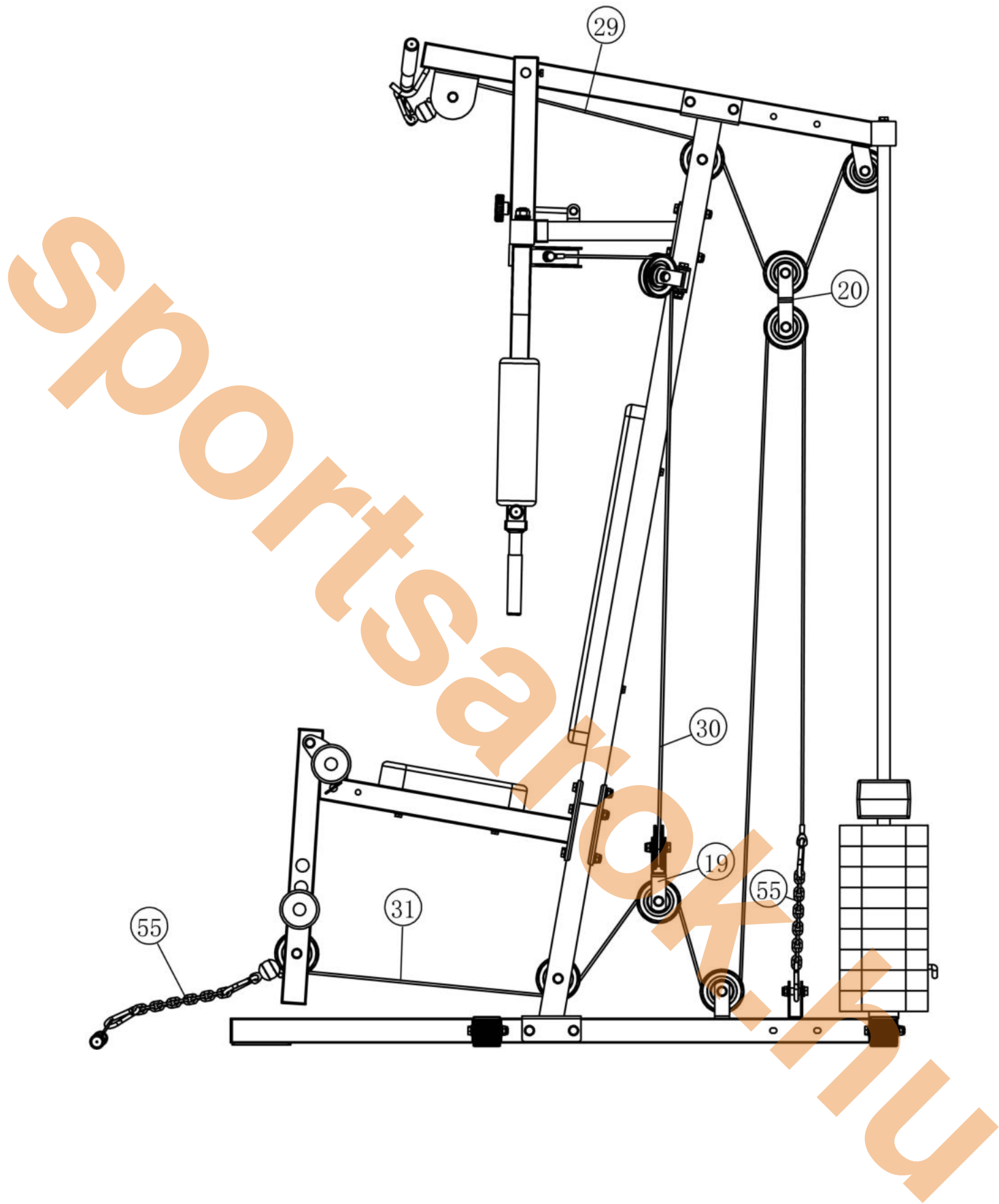
8. lépés:

Telepítse a kábelrendszereket:

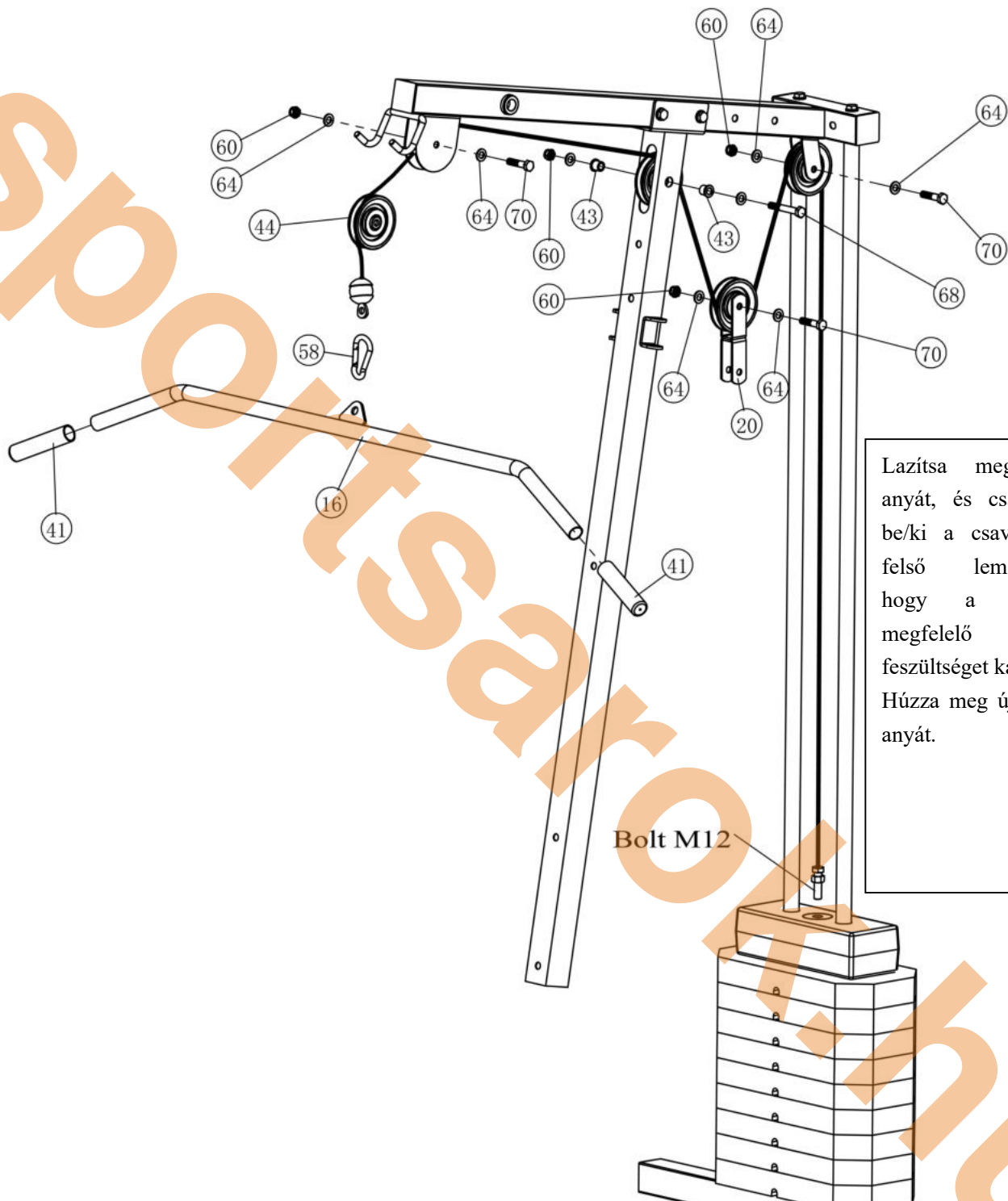
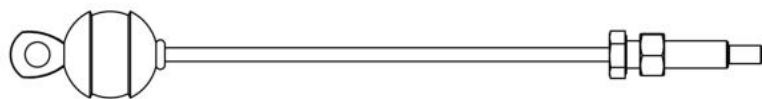
A fő toronyszerkezet összeszerelésekor ellenőrizze, hogy a kábel feszes-e. (Megfelelően megfeszített állapotban a súly teteje és a súly többi része között 3-5 mm-es résnek kell lennie.)

Ha a kábel kissé laza, állítsa be a súly tetején lévő csavar meghúzásával.

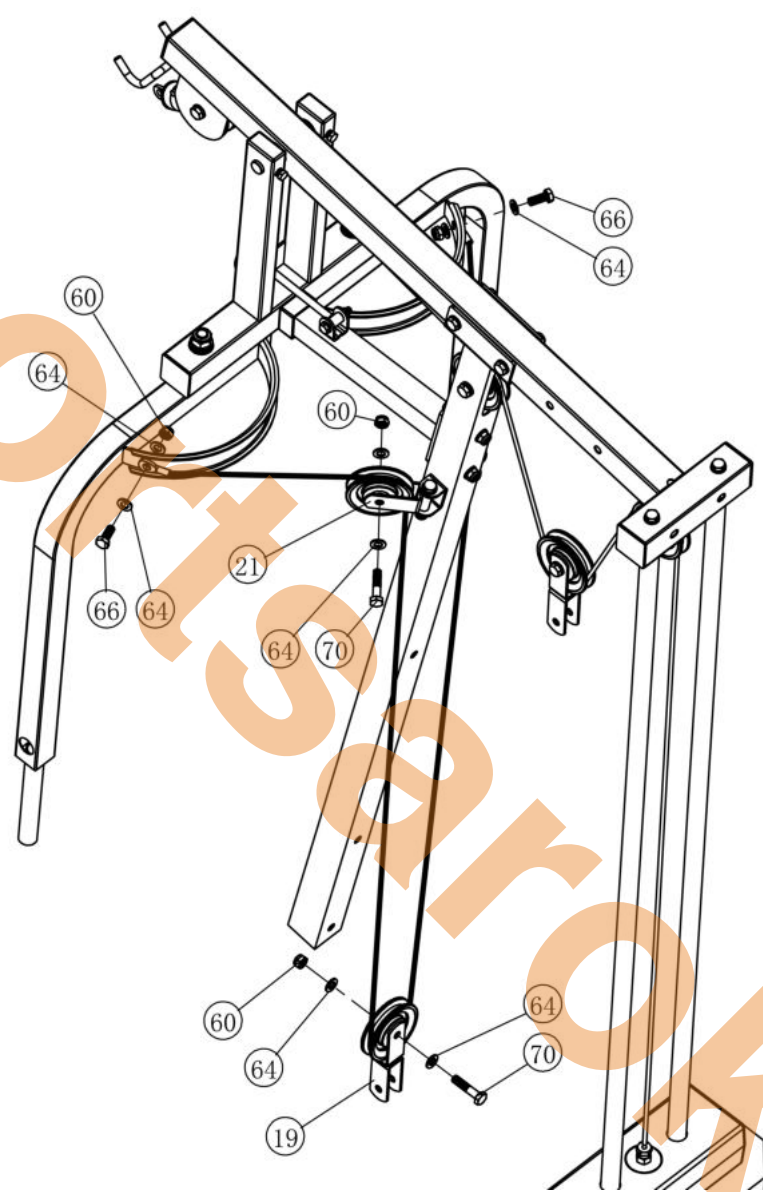
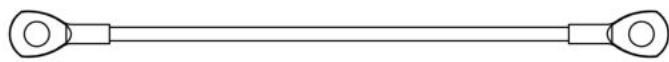
Ha a kábel nagyon laza, állítsa be a hosszát a láncnál (55) a karabiner (58) segítségével.



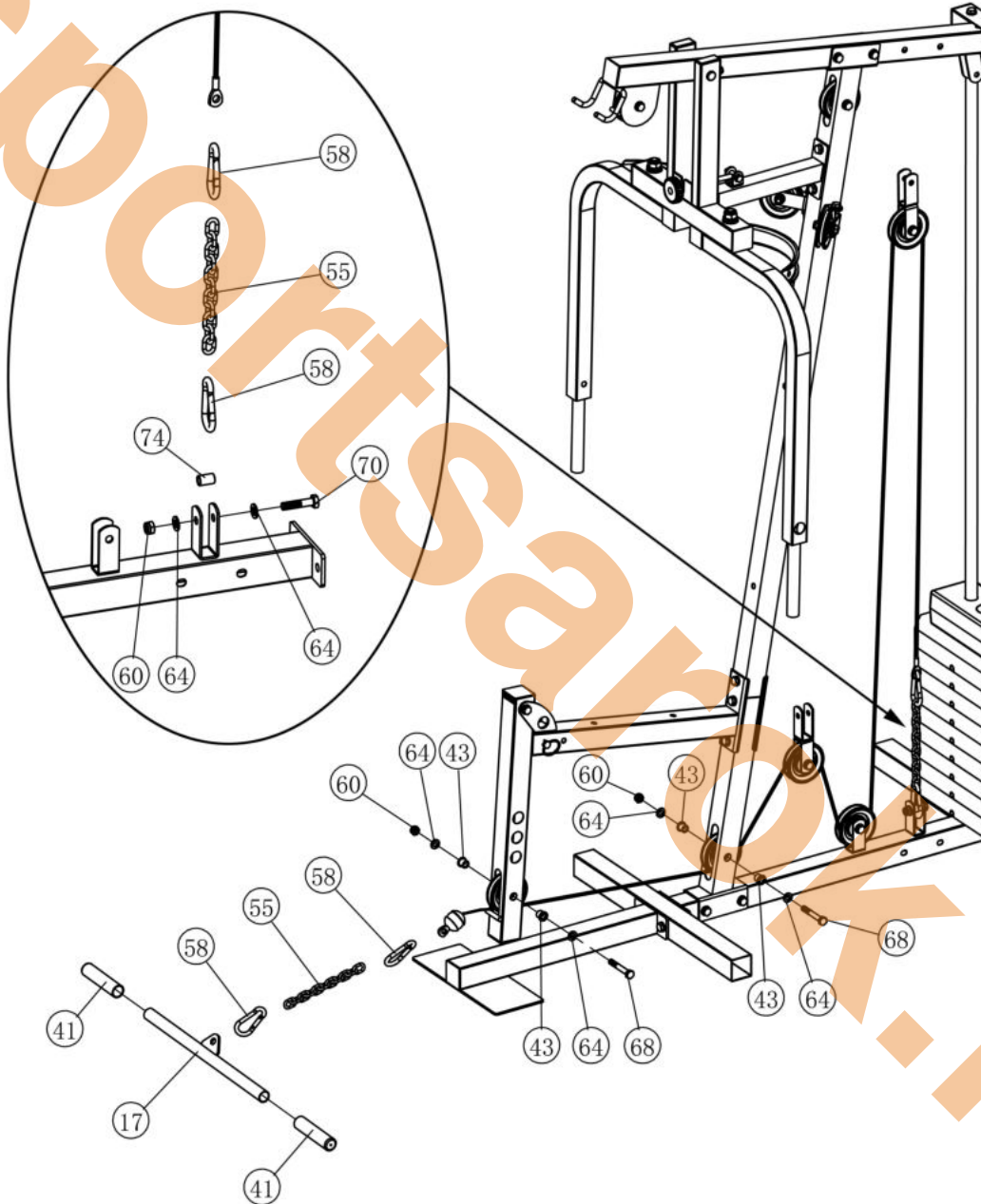
Csigasor felső kábel



"Pillangó" kötélcsigák



Alsó csigasor

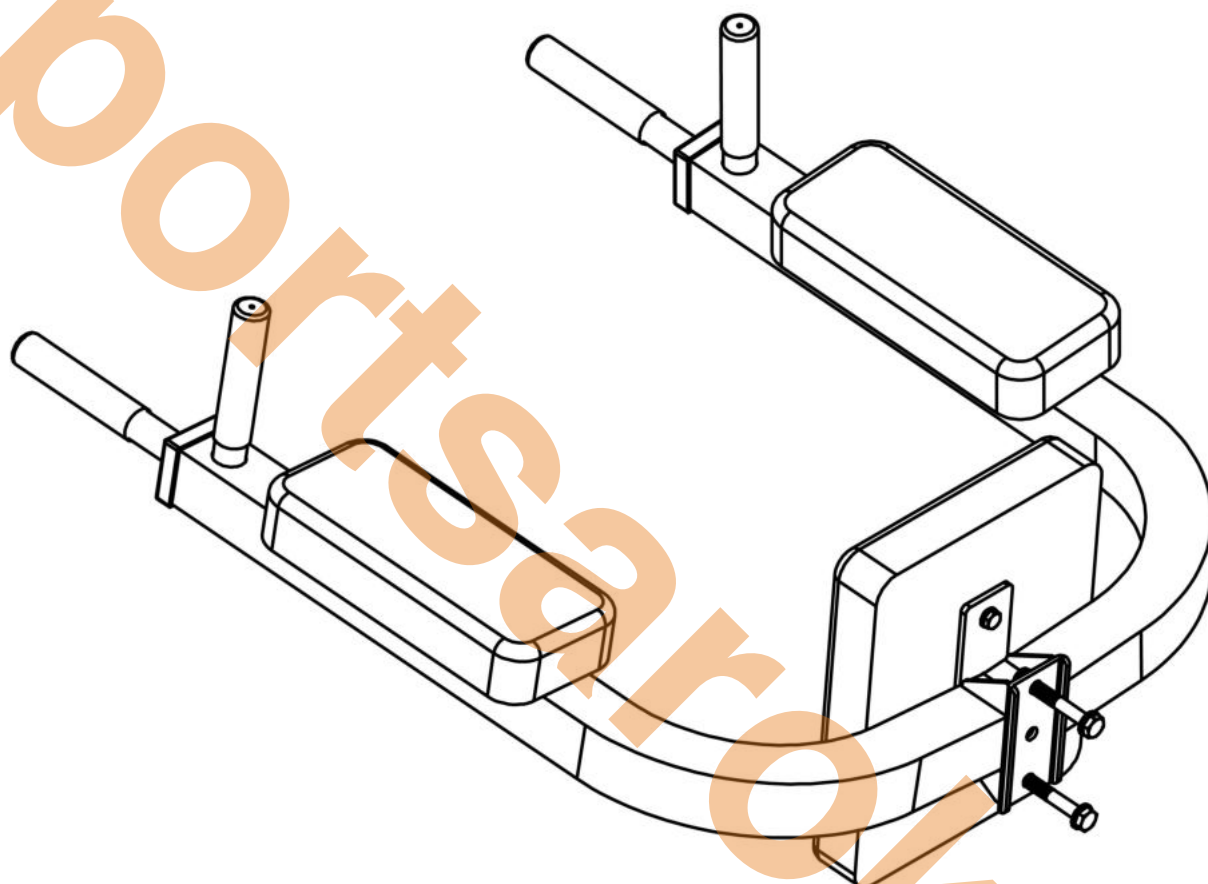


Minden csavart gondosan húzzon meg!

Alaposan ellenőrizze az összes csavart és kábelt, hogy biztosan helyesen vannak-e felszerelve.

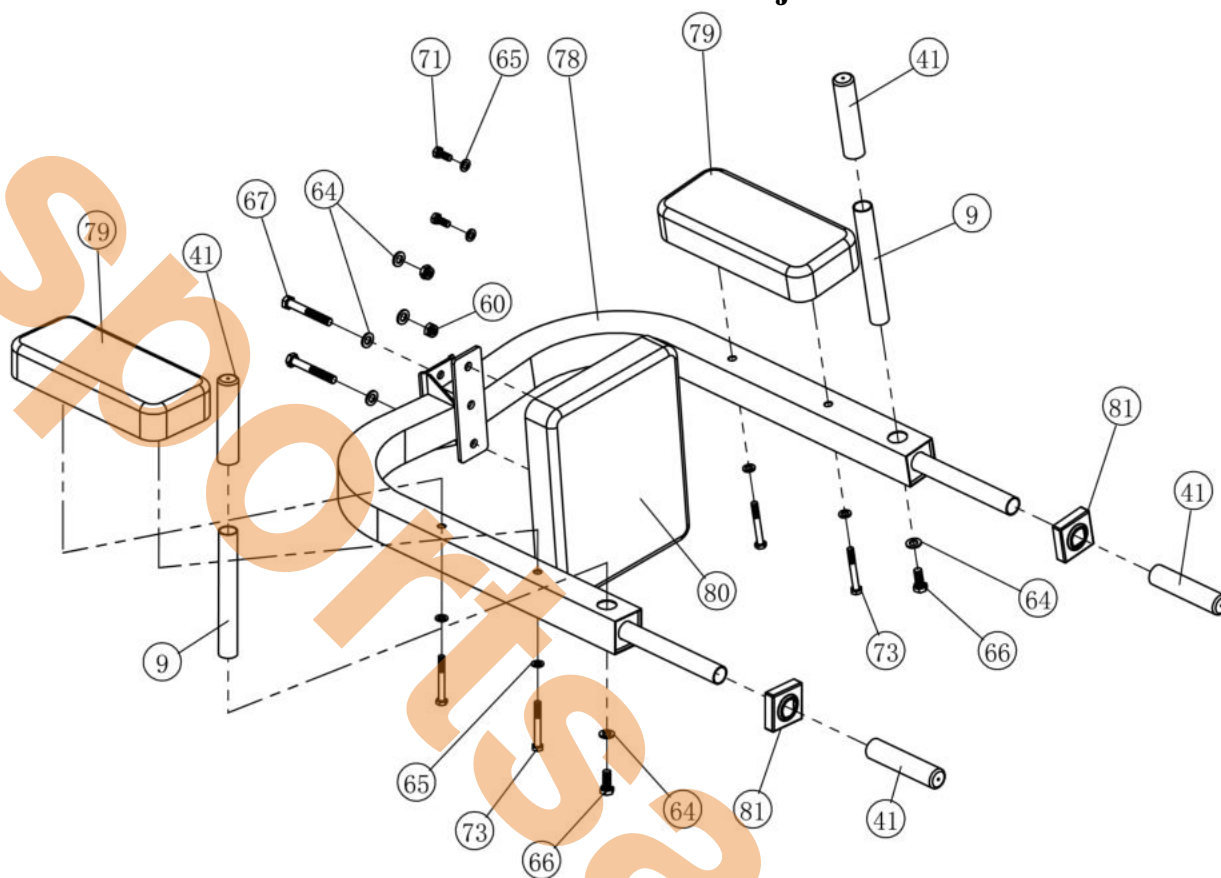
Első használatba vételkor állítsa be az összes kábelt.

VKR (Vertical Knee Raise) pozíció:



VKR pozíció – "fék"

Összeszerelési rajz:



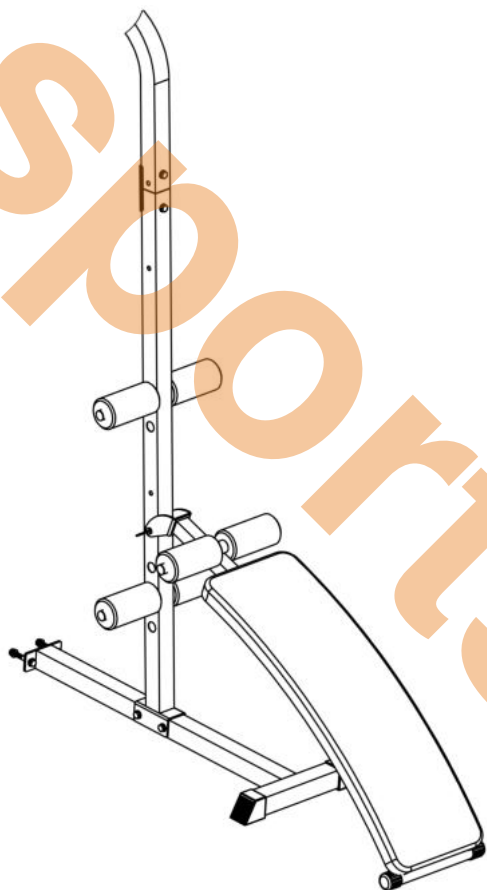
Alkatrészlista

Szám	Mennyiség	Darab
9	Fogantyú	2
41	Fogantyú	4
60	Nylon anya M10	2
64	alátét $\varnothing 10$	6
65	alátét $\varnothing 8$	6
66	M10*25 csavar	2
67	M10*75 csavar	2
71	M8*20 csavar	2
73	M8*65 csavar	4
78	VKR keret	1
79	Könyöktámasz	2
80	Kis háttámla	1
81	50*50 lyukkal ellátott zárókupak	2

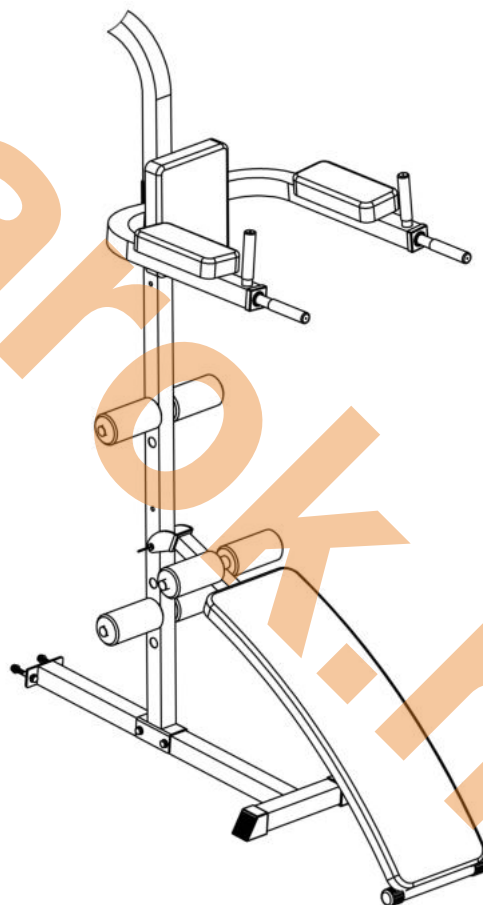
Sit-up pozíció (ferdepadon)

Két rendszer

A ferde pad

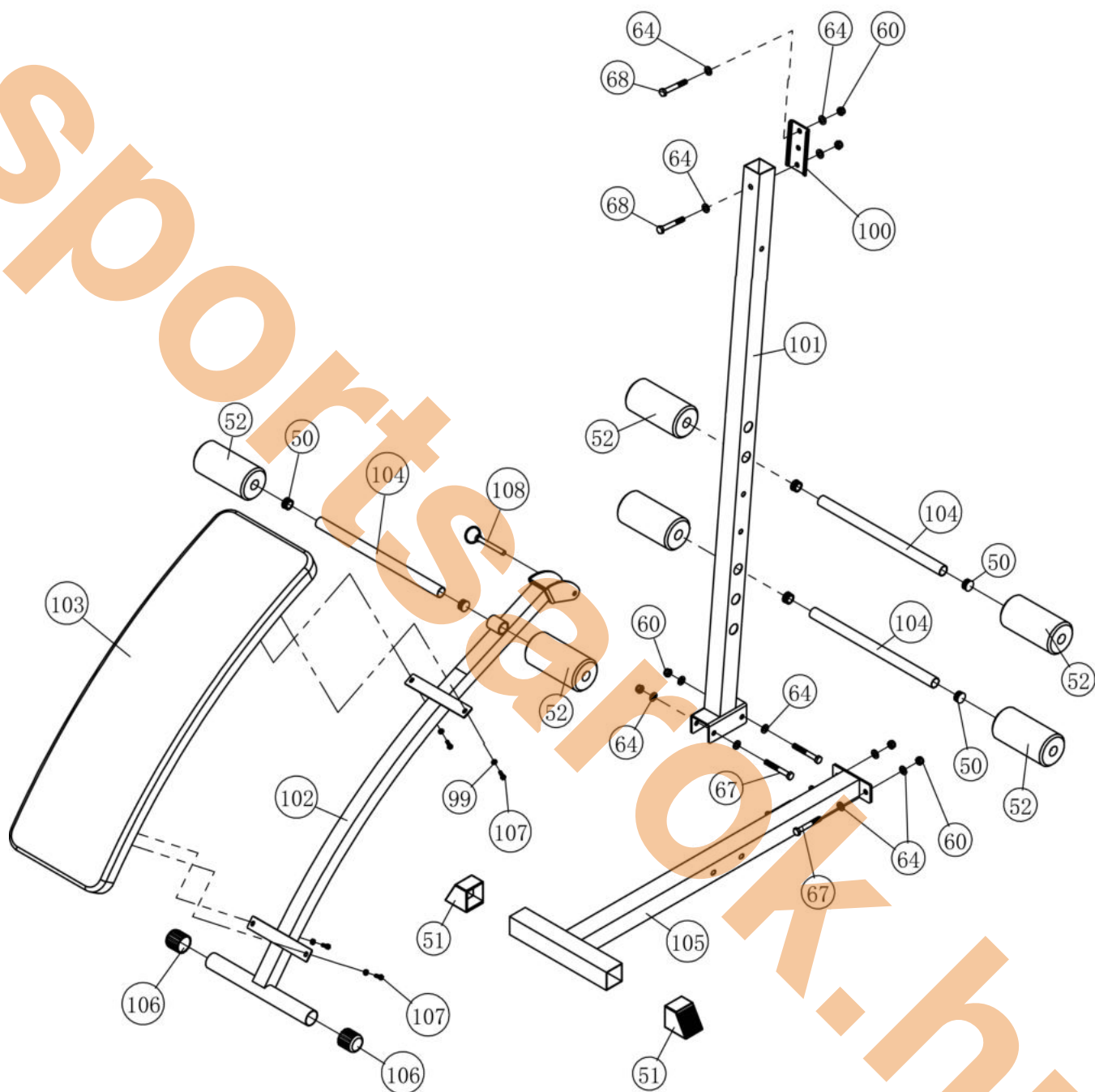


Ferde pad+VKR



Sit-up pozíció (ferdepad)

Összeszerelési rajz



Sit-up pozíció (ferdepad)

Alkatrészlista

Szám	Megnevezés	Darab
50	Kerek tömítés $\varnothing 25$	6
51	Végzáró sapka 50*50	2
52	Lábtartók $\varnothing 80 * 160$	6
60	Nylon anya M10	6
64	Alátét $\varnothing 10$	12
67	M10*75 csavar	4
68	M10*70 csavar	2
99	Alátét $\varnothing 6$	4
100	Csatlakozóelem	1
101	Ferde pad és VKR függőleges kerete	1
102	Ferdepad főkeret	1
103	Ferdepad-támogatás	1
104	Ferdepad tengely	3
105	Ferde pad alsó kerete	1
106	Végzáró sapka $\varnothing 38$	2
107	M6*20 csavar	4
108	Érintkezős gyűrű $\Phi 10 * 65$	1

Sit-up pozíció (ferdepad)

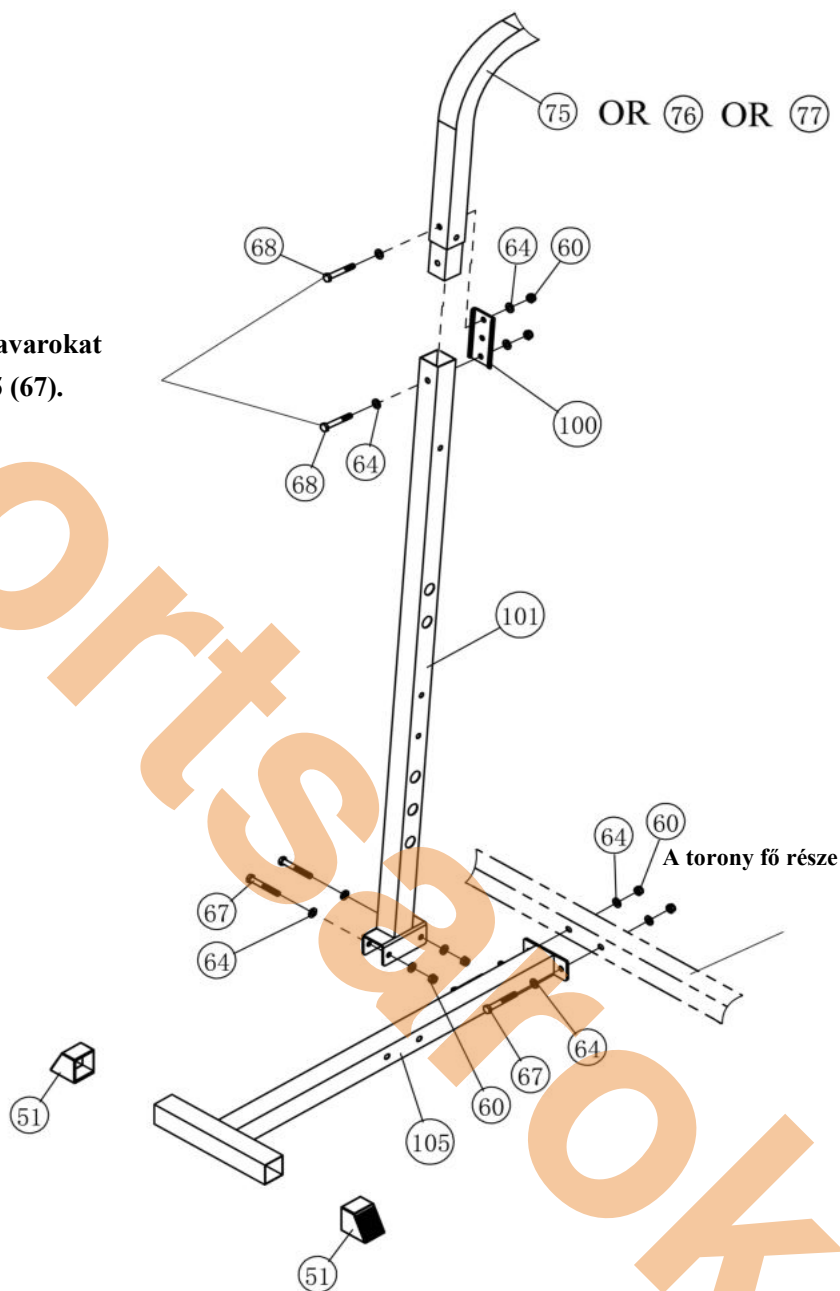
1. lépés:

Megjegyzés:

A VKR-pozíció

Cserélje ki ezeket a csavarokat

Csavarokkal M10 * 75 (67).



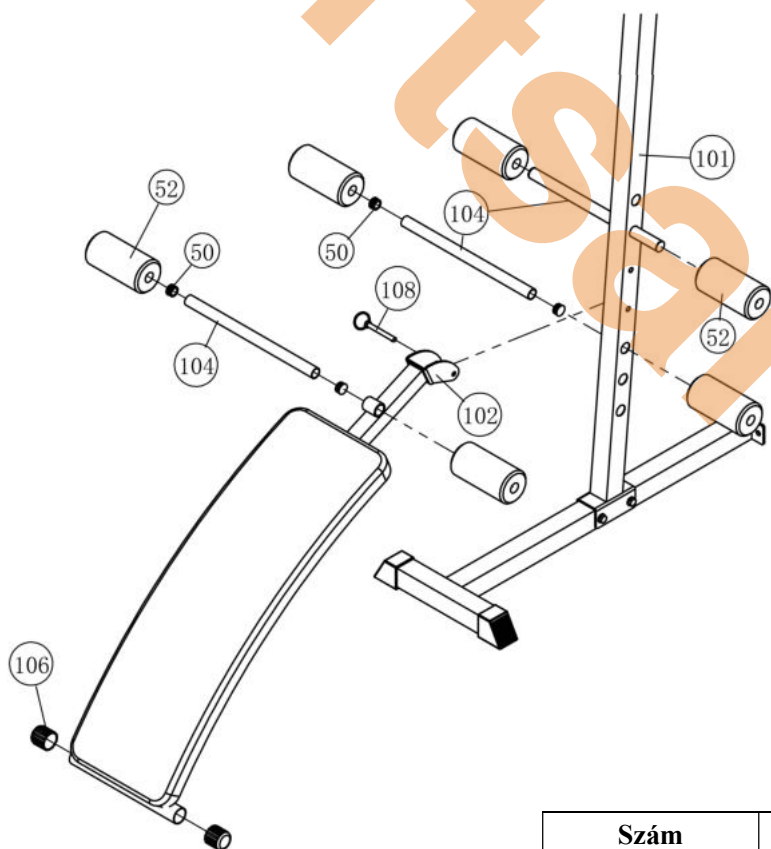
Szám	Megnevezés	db
51	Végzáró sapka 50*50	2
60	Nylon anya M10	6
64	alátét $\varnothing 10$	12
67	M10*75 csavar	4
68	M10*70 csavar	2
75 vagy 76 vagy 77	Keret (hátsó vagy bal vagy jobb)	1
100	Csatlakozóelem	1
101	Ferde pad függőleges kerete + VKR	1
105	Ferde pad alsó kerete + VKR	1

Sit-up pozíció (ferdepad)

1. lépés:

1. Helyezze az 50x50-es végzáró sapkákat (51) a ferde pad alsó keretére + VKR (105).
2. Rögzítse az alsó keretet (105) az erősítő torony fő részéhez 2 M10-es nejlon anya (60), 2 M10 x 75-ös csavar (67) és 4 \varnothing 10-es alátét (64) segítségével.
3. Rögzítse a ferde pad függőleges keretét + VKR (101) a ferde pad alsó keretéhez + VKR (105) 2 db M10-es nejlon anya (60), 2 db M10 x 75 csavar (67) és 4 db \varnothing 10-es alátét (64) segítségével.
4. Csatlakoztassa a keretet (hátral vagy balra vagy jobbra) (75 vagy 76 vagy 77) a ferde pad függőleges keretéhez + VKR (101).
5. Rögzítse a keretet (hátral vagy balra vagy jobbra) (75 vagy 76 vagy 77) és az összekötő darabot (100) a ferde pad + VKR (101) függőleges keretéhez 2 db M10-es nejlon anya (60), 2 db M10 x 70-es csavar (68) és 4 db \varnothing 10-es alátét (64) segítségével. Sit-up pozíció (átlós pad)

2. lépés:



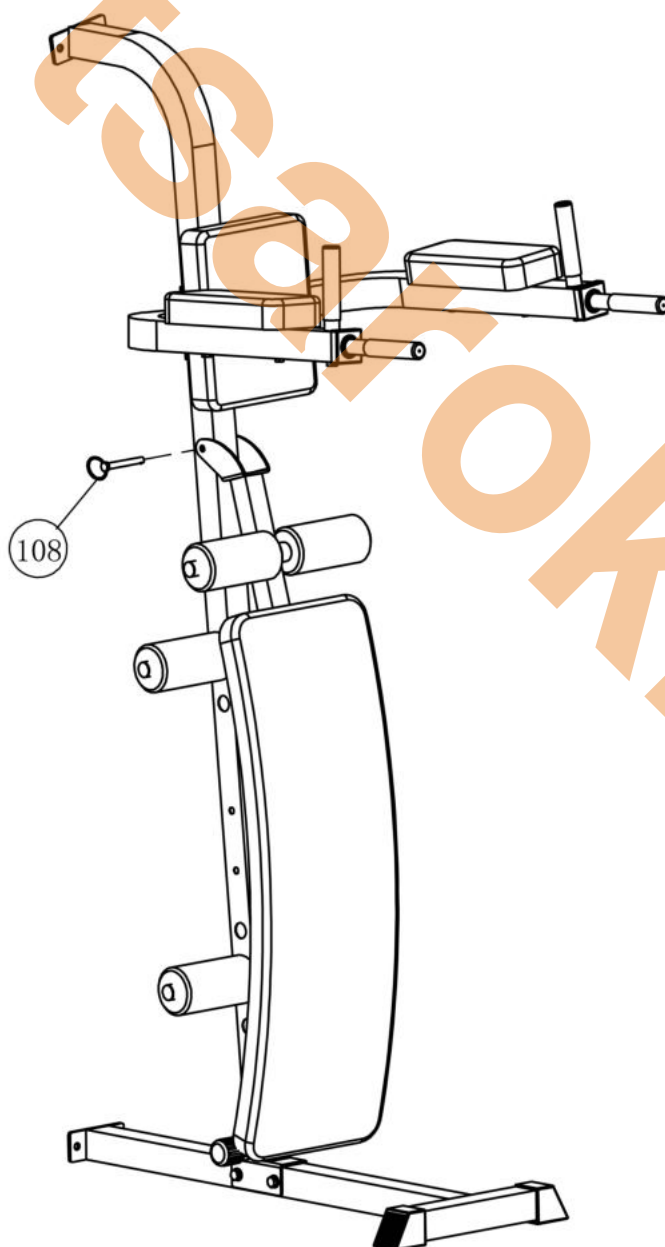
Szám	Megnevezés	Darab
50	Kerek tömítés \varnothing 25	6
52	Lábtartók \varnothing 80*160	6
101	Ferde pad függőleges kerete + VKR	1
102	Ferde pad fő kerete	1
104	Ferde padhoz való tengely	3
106	Végzáró sapka \varnothing 38	2
108	Érintkezős gyűrű Φ 10 * 65	1

2. lépés:

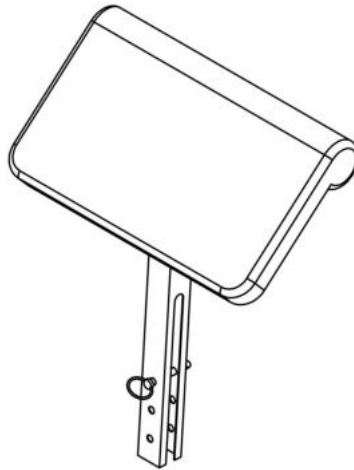
1. Szerelje fel a $\varnothing 38$ végzáró sapkákat (106) a ferde pad (102) főkeretére.
2. Igazítsa egymáshoz a ferde pad főkeretének összekötő részén lévő furatokat (102) és a ferde pad függőleges keretén + VKR (101) lévő furatokat. Ezután rögzítse a ferde pad fő keretét (102) a ferde pad + VKR (101) függőleges keretéhez a $\varnothing 10 \times 65$ gyűrűscsap (108) segítségével.
3. Szereljen 6 darab $\varnothing 25$ -ös (50) kerek dugót a 3 tengely mindkét végére a ferde padhoz (104).
4. Helyezze a 2 tengelyt a ferde padra (104) a függőleges keretben (101) lévő lyukakon keresztül. Csúsztassa a 4 db $\varnothing 80 \times 160$ lábtartót (52) a ferde padhoz (104) a 2 tengely mindkét végére.
5. Csúsztassa a tengelyt a ferde padhoz (104) a ferde pad (102) főkeretén lévő furaton keresztül. Csúsztassa a 2 $\varnothing 80 \times 160$ lábtartót (52) a ferde pad utolsó tengelyére (104).

Sit-up pozíció (ferdepad)

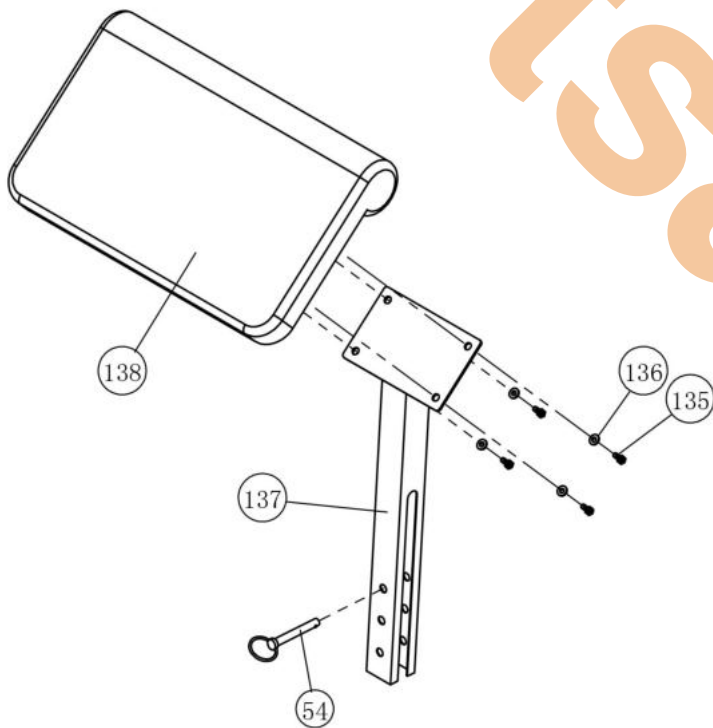
A ferdepad összetétele



Könyöktámasz



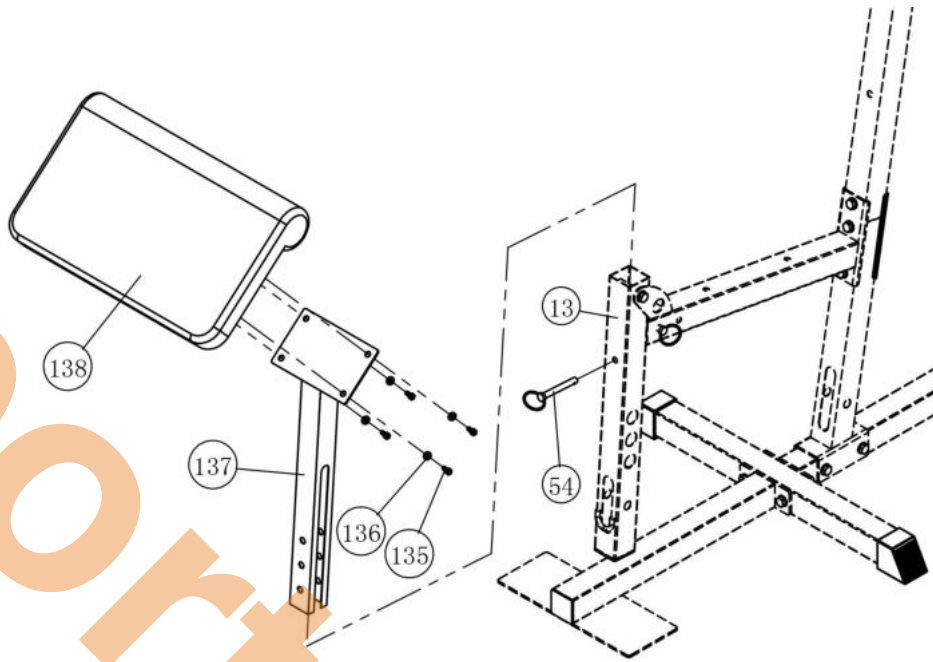
Összeszerelési rajz



Szám	név	Darab
54	Kitűző gyűrűvel	1
135	Csavar M6 * 16	4
136	Nagy alátét $\Phi 6$	4
137	Könyökvédő keret	1
138	Könyök támasz	1

Könyöktámasz

1. lépés:



1. lépés:

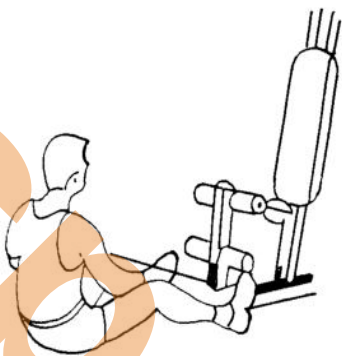
1. Rögzítse a könyöktartót (138) a könyöktartó kerethez (137) 4 M6x16-os csavar (135) és 4 nagy $\phi 6$ -os alátét (136) segítségével.
2. Csúsztassa a könyöktartó keretet (137) a láberősítő keretbe (13), és helyezze be a gyűrűs csapot (54) az alkatrészekben lévő lyukakon keresztül.

A szabad terület átmérője - 300 cm a zökkenőmentes gyakorlás érdekében

Ajánlott szabad hely - körülbelül további 50-60 cm a gyakorlótér körül.

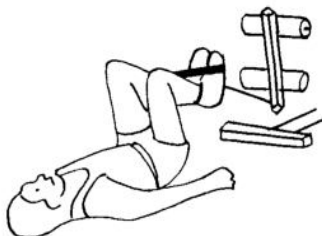
Minta gyakorlatok a fitness center használatához:

1



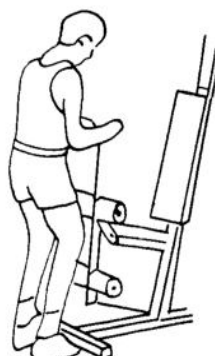
“Evezés (trapéz izom)”
helyezze a t-profil rudat az alsó csigához. üljön úgy, hogy a sarkát a kereszttrúdnak támasztja, enyhén behajlított lábát nyújtsa ki az ülő lábfej felé, hajlítsa be a hátát, és húzza be magát a dereka felé.

2



“Térddel felfelé”
helyezze a t-profil rudat az alsó csigához. hanyattfekvésben, majdnem egyenes lábakkal és felfelé mutató lábujjakkal, helyezze a t-profil rudat a lábai közé, és emelje a térdait a lehető legközelebb a mellkasához.

3



“Bicepsz gyakorlat”
(bicepsz-hajlító alkarok)
helyezze a t-profil rudat az alsó csigához. fogja meg a rudat, álljon nyújtott karral és összehzárt térdekkel, és emelje a rudat a lehető legmagasabbra.

4



Gyakorlatok a prédikátori állásban (alkarhajlítás) helyezze a t-profil rudat az alsó csigához, és forgassa a támasztékot a felső lyukhoz. üljön a nyeregbe, hajoljon előre, és ragadja meg a rudat, a térdait a támláknak támasztva, és emelje a rudat íves mozdulattal a lehető legmagasabbra.

5



Gyakorlatok a prédikátor állásban - fordított fogás
(bicepsz - nagyon nagy hangsúlyt fektetve az alkarizmokra) ugyanaz, mint az előző gyakorlat, de ellentétes fogással. előfordulhat, hogy az alkarod izmai formálódnak ebben a gyakorlatban, és nem a bicepszed ereje.

6

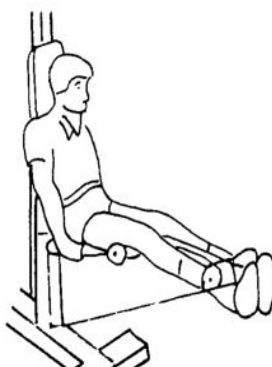


A csukló edzése (alkarhajlítás) helyezze a t-profilrudat az alsó csigához, és forgassa a pihenőket a felső lyukhoz. helyezze alkarját a támasztékra, miközben tartja a rudat, és a csuklóját a lehető legnagyobb mértékben mozgatja. fogja meg a fogantyúkat visszafelé, és ismétlje meg a mozdulatokat.



“A láb hajlítása (hamstrings)”
ezt a gyakorlatot egy lábbal kell végezni. Helyezze a támasztékot a felső lyukhoz, a térd alatti lábát akassza a felső támaszhoz, és emelje fel a rudat, amennyire csak lehet.

8



A lábnyújtásokhoz (quadriceps femoris)
helyezze a karfákat az alsó lyukhoz, akassza a lábát a karfák köré, és fogja meg az ülés alját. Lassan nyújtsa ki és vissza a lábát.



“Stretching”
Helyezze a t-profil rudat a felső csigához, és forgassa a karfákat az alsó lyuk felé. akassza a lábát a támaszok köré, és fogja meg a rudat derékban behajlítva, a lehető legmesszebbre előre hajolva.

10



“Előrefelé irányuló megerősítés”
(mellizmok) helyezze a t-profilú rudat a felső csigához, üljön le, és fogja meg a fogantyúkat kinyújtott karral. húzza a rudat a lehető legmesszebbre lefelé irányuló ívben. az ívtávolság növeléséhez hajoljon előre, amennyire csak lehetséges.

11



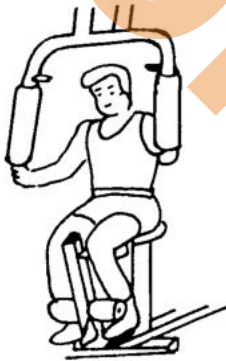
“Egyenesen állva”
helyezze a rudat a felső csigához, és a támasztékot a fej fölött lévő helyzetbe. fogja meg a fogantyúkat, és üljön a combjaival a támlák alá. hajlítsa be a hátát, és húzza a rudat a mellkasához.

12



Súlyzós edzés - pillangó stílusban
(csak a mellizmok erősítése)
A felkarokat a padlóval párhuzamosan, az alkarokat a támlákhoz helyezzük, a könyökünkkel nyomjuk, ne a kezünkkel.

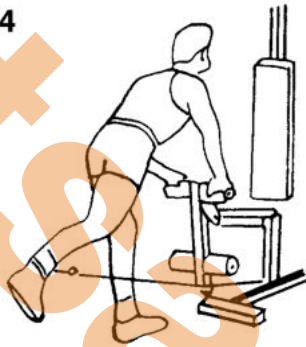
13



“Bench pressing”

- 1) állítsa be a nyereg magasságát úgy, hogy a súlyozott karok fogantyúi a mellkas közepén legyenek.
- 2) a fogantyúkkal addig nyomja az erősítő karokat, amíg azok vízszintesből függőlegesbe nem állnak, hogy az izmokat különböző szögekből erősítse.
- 3) ismételje meg a kívánt számú ismétlést.

14



ÁLLÓ NYÚJTÁSOK

15



OLDALHAJLÍTÁS

Karbantartási információk

1. A gép hosszú élettartamához és optimális teljesítményéhez elengedhetetlen az összes mozgó alkatrész kenése. Az egyes részek kezdeti kenése már gyárilag megtörtént, de a súlytartó vezető rudakat az összeszereléskor kell megkenni. Egy tiszta aeroszolos, szilikon vagy teflon spray-t ajánlunk.

Megjegyzés: Ne használjon olajalapú kenőanyagokat, mivel ezek vonzzák a port, a szennyeződések és a koszt, és végül elkenődnek és erodálják a perselyeket és a tömített csapágákat.

2. Minden csigát és perselyt rendszeresen ellenőrizni kell a kopás jelei miatt.

3. Rendszeresen ellenőrizze és állítsa be a kábelfeszítést, mivel ez fenntartja a megfelelő anatómiai működést.

4. Rendszeresen ellenőrizze az összes mozgó alkatrészt, kárpitot és markolatot a kopás vagy sérülés jelei miatt. Ha probléma merül fel, vagy cserealkatrészre van szükség, **ÁLLÍTSA LE A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATÁT**, és azonnal forduljon a helyi kereskedőhöz. Az alkatrészeket csak eredeti alkatrészekkel cserélje ki.

5. Szükség szerint a kárpitot enyhe szappanos vízzel lehet tisztítani. A kárpitok élettartamát és megjelenését növeli a vinyl-kezelés rendszeres használata.

6. Minden krómozott felületet rendszeresen tisztítani kell a fényezés élettartamának és csillogásának meghosszabbítása érdekében. Minden nap törölje le a gépet nedves ruhával, és szárítsa meg alaposan. Hetente legalább egyszer a krómozott berendezéseit polírozni kell egy kereskedelmi minőségű vagy autóiipari típusú krómfényezővel.

7. A csavarok és anyák ellenőrzésekor győződjön meg arról, hogy azok mindegyike teljesen rögzítve van. Ha van olyan csavar vagy anya, amely folyamatosan meglazul, szerezzen be egy cserét a helyi kiskereskedőnél.

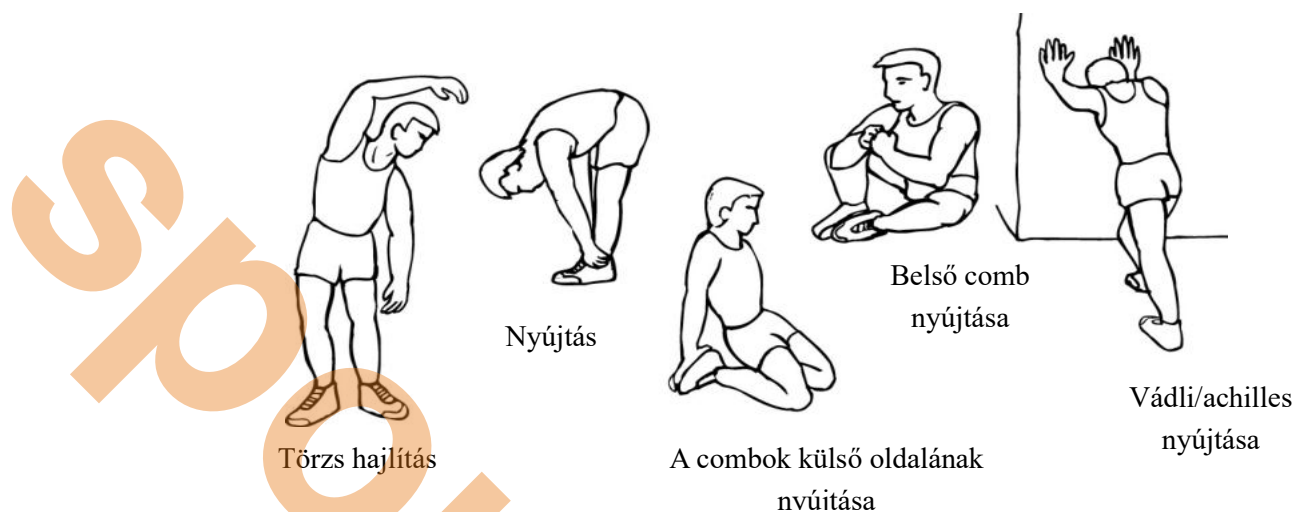
8. Ellenőrizze a hegesztési varratok repedésmentességét.

9. A rutinszerű karbantartás elmulasztása személyi sérülést és/vagy a berendezés károsodását eredményezheti.

GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

Használata számos előnnyel jár: javítja a fizikai állapotot, erősíti az izmokat, és segíti a fogyást, ha étkezésünkre is gondot fordítunk.

Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról.

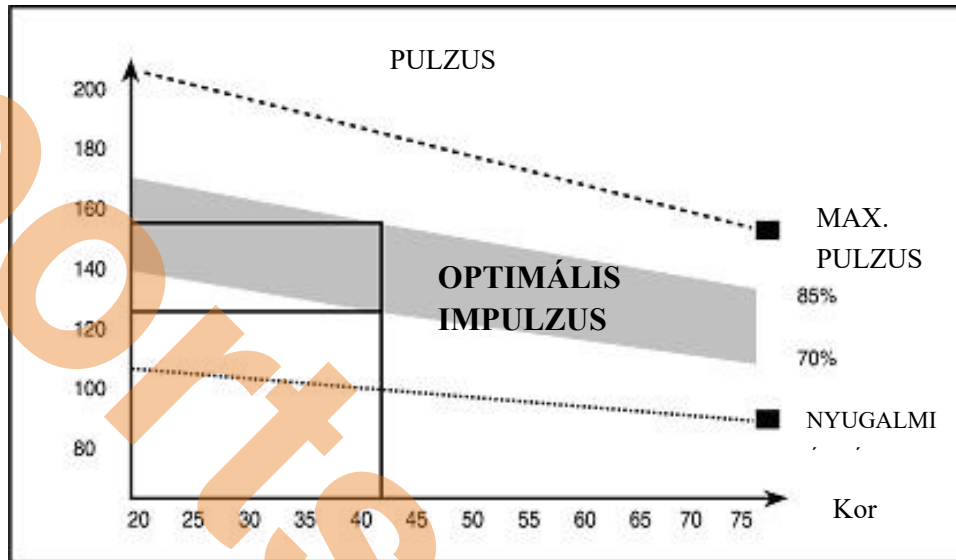


1. **BEMELEGÍTÉSI FÁZIS** beindítja a vérkeringést, felmelegít, és felkészíti az izmokat a megfelelő működésre. Csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Ne hagyja ki ezt a fázist! Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtásnál körülbelül 30 másodpercig tarts ki, ne feszítsd az izmokat erőltető mozdulatokkal, és ne nyújtsd túl őket - ha fájdalmat érzel, hagyd abba!
2. **A GYAKORLAT** Ez az a szakasz, amelybe a legtöbb erőfeszítést kell fektetni. A rendszeres testmozgással a lábizmok rugalmasabbá válnak. Gyakoroljon a saját tempójában, amelyet a gyakorlat során végig tart. Kezdetben 15-20 perces edzés az optimális, néhány alkalom után hosszabb. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor edzünk, lehetőleg egyenletes időbeosztásban. Az edzésnek elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszám elérje a táblázatban látható "optimális pulzusszámot".
3. **NYUGTATÓ FÁZIS** Ez a fázis szükséges ahhoz, hogy a szív- és érrendszer és az izmok fokozatosan ellazuljanak. Ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat, és ne feledje, hogy ne feszítse túl az izmait, és ne feszítse meg hirtelen.
4. **AZ IZMOK FORMÁLÁSA** Ha a fizikai állapotodat is próbálsz javítani, akkor módosítani kell az edzésprogramodat. A bemelegítés és a nyugalmi fázis alatt a szokásos módon gyakoroljon, de az edzés vége felé növelje az ellenállást.
5. **SÚLYCSÖKKENTÉS** A súlycsökkentés fontos tényezője a bevitt és felhasznált kalóriamennyiség. Minél hosszabb ideig és keményebben edzel, annál többet égetsz el. Ugyanakkor figyelnie kell a táplálékbevitelre is, különösen a zsíros, cukros ételekre és az adagok méretére.
6. **ELLENŐRIZZE A PULZUSSZÁMÁT** Ahhoz, hogy ellenőrizni tudja a pulzusszámát, először is tudnia kell, hogyan kell mérni azt. A legegyszerűbb, ha az ujjbegyeit a nyakában lévő artériához nyomja, az izmok és a légutak között.

Számolja meg a 10 másodpercenkénti impulzusok számát, és szorozza meg 6-tal. Ez adja meg a percenkénti pulzusszámot.

7. GYAKOROLJ A HATÁRAIDON BELÜL

Milyen pulzusszámot kell fenntartania edzés közben? Kérje meg orvosát, hogy az egészségi állapotának megfelelő utasításokat adjon.



JÓTÁLLÁSI JEGY

A termékre a vásárló (fogyasztó) a vásárlástól (átvételtől) számított 24 hónapig vállal garanciát. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati utasítással együtt gondosan őrizze meg!

PANASZ

Felelősségi jogokat csak attól az eladótól lehet követelni, akitől a terméket vásárolták.

A hibára rá kell mutatni - azaz kellő pontossággal azonosítani kell a hibát, vagy azt, hogy a hiba külsőleg hogyan jelentkezik.

Nem elegendő egy általánosan megfogalmazott nyilatkozat arról, hogy a termék hibás!

A reklamációnak tartalmaznia kell a vevő által hivatkozott, a hibákért való konkrét felelősségi jogra vonatkozó nyilatkozatot is, és azt az eladó bélyegzőjével ellátott, kitöltött jótállási jeggyel és az adásvétel dátumával ellátott vásárlási bizonylattal (nyugtával) kell alátámasztani. A termékhez megfelelő csomagolást is kell mellékelni, lehetőleg az eredeti csomagolást.

A vevőnek joga van a hiba ingyenes, megfelelő és időben történő kijavítására (a reklamációt követő 30 napon belül, kivéve, ha a vevő hosszabb határidőben állapodik meg az eladóval) vagy a termék kicserélésére.

A jótállási időbe nem számít bele a hibákért való felelősségi jog érvényesítésétől addig az időpontig terjedő időszak, amikor a vevő a javítás befejezése után köteles volt a terméket átvenni (függetlenül attól, hogy a vevő mikor vette át ténylegesen a terméket).

Az áru hibáiért való felelősségi jogok megszűnnek, ha azokat a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási idő utolsó napján) nem gyakorolják.

A GARANCIA NEM VONATKOZIK:

A termék szokásos használata által okozott kopás és elhasználódás (A szokásos használat a termék rendeltetésének megfelelő használatot jelenti, a mellékelt használati utasításban leírt módon).

A GARANCIA NEM TERJED KI AZ ALÁBBIK ÁLTAL OKOZOTT HIBÁKRA:

Mechanikai sérülések; (például a termék vagy a termék egy részének kicsomagolás közbeni elvágása által okozott hibák).

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó által, beleértve harmadik feleket is;

Nem megfelelő kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A szükséges karbantartás elmulasztása a használati utasításban leírtak szerint;

Kedvezőtlen külső hatásoknak, alacsony/magas hőmérsékletnek, nem megfelelő tárolásnak való kitétség;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;