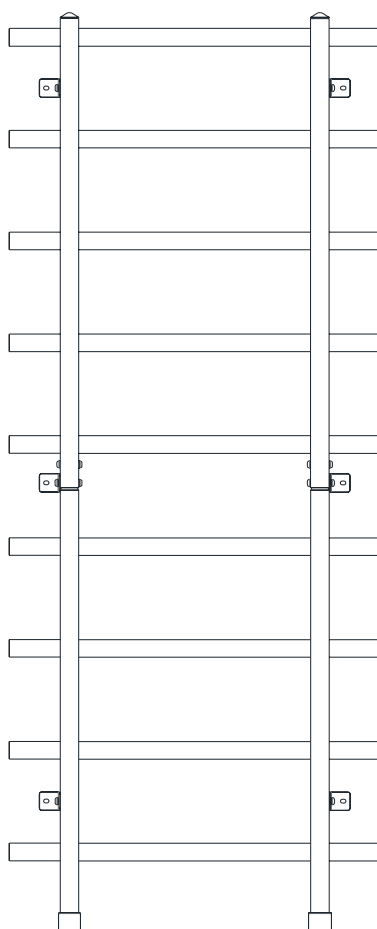




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ-HU
IN 28577 Bordásfal inSPORTline Wootamax 220x80
cm



TARTALOM

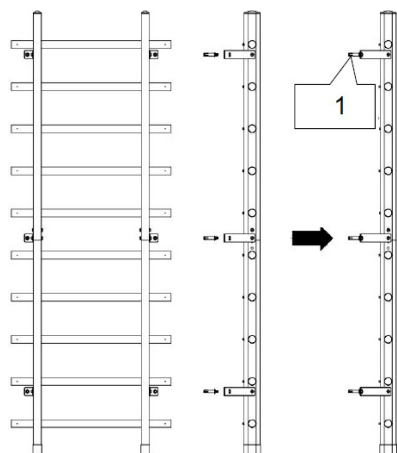
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ	3
ELŐKÉSZÜLET	3
ÖSSZESZERELÉS	4
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ	5
KÖRNYEZETVÉDELEM	6

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül változtatásokat és fejlesztéseket hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

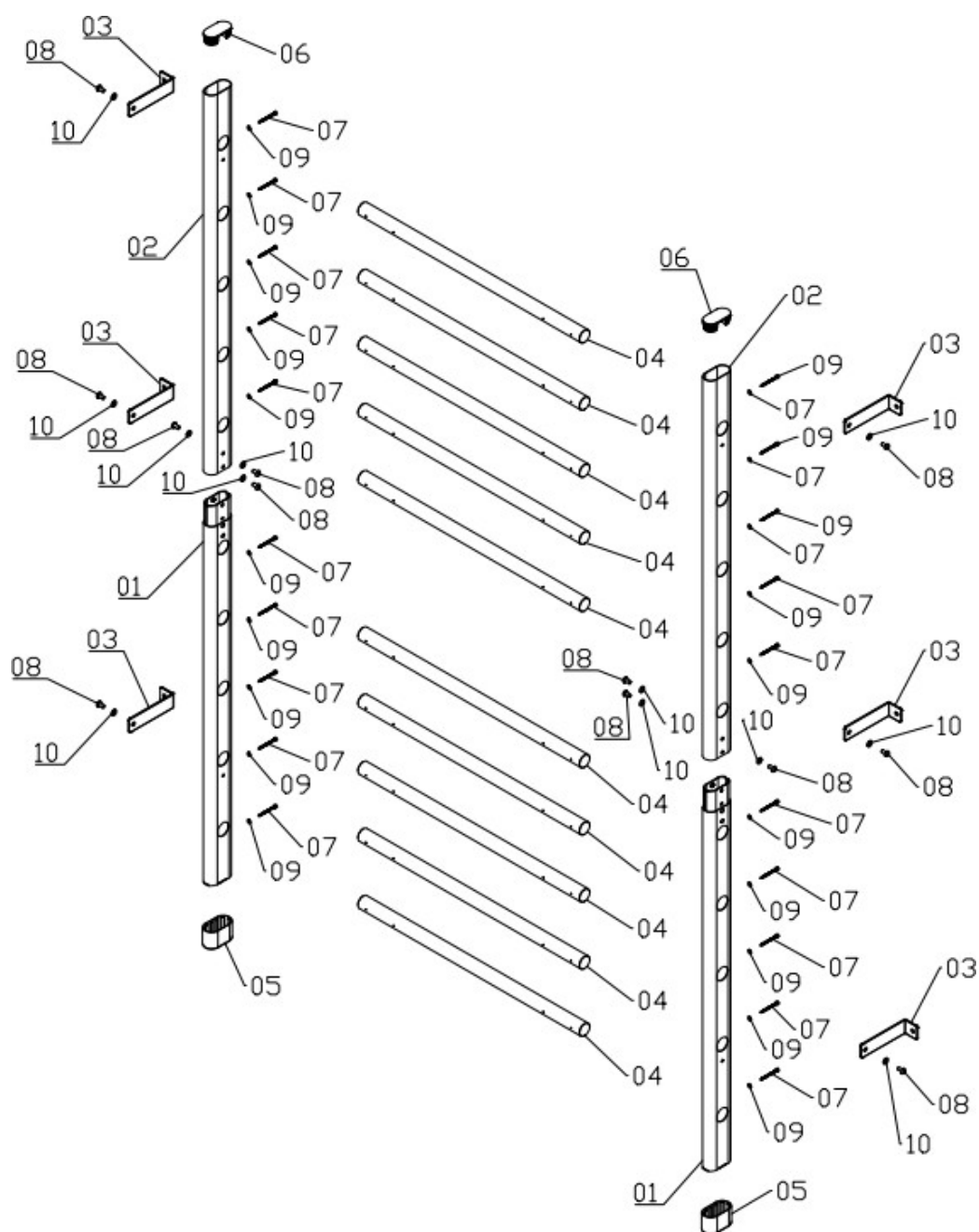
- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
 - Tartsa be az összes korlátozást, és ne lépje túl azokat. Kizárólag a termék rendeltetésének megfelelő célra használja.
 - Használat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és csatlakozás meg van-e húzva.
 - Edzésprogram előtt konzultáljon orvosával.
 - Ne edzzen közvetlenül étkezés után.
 - Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és lábbelit.
 - Edzés előtt melegítsen be.
 - Gyermekek vagy korlátozott motoros vagy szellemi képességű személyek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket.
 - Ne javítsa vagy módosítsa saját maga a terméket.
 - Ne használjon sérült vagy kopott felszerelést. Ha éles szélek jelennek meg a terméken, hagyja abba a használatát.
 - Gyermekektől elzárva tartandó, ez nem játék. Soha ne hagyja felügyelet nélkül a gyermekeket a bordásfal közelében. Fennáll a fulladásveszély vagy a kis alkatrészek belélegzésének veszélye.
 - Az összeszerelést csak felnőtt végezheti.
 - Ne végezzen edzést drogok vagy alkohol hatása alatt.
 - Tisztításhoz puha ruhával törölje le az izzadságot a készülékről.
 - Csak beltéri használatra alkalmas.
 - Használat: H – otthoni használatra
 - Teherbírás: 150 kg
- Helyezze a terméket szilárd, sík és tiszta felületre. A nagyobb biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m távolságot a helyiségben található egyéb berendezésektől. A terméket a falhoz kell rögzíteni (rögzíteni). A helyes rögzítés módja a fal anyagától is függ. Ha bizonytalan, forduljon szakemberhez a megfelelő rögzítés érdekében.

ELŐKÉSZÜLET



1. Helyezze be az M8x80 mm-es feszítőcsavarokat

ÖSSZESZERELÉS



No.	név	db	No.	név	db
1.	Alsó oldalpanelek	2	6.	Felső burkolat	2
2.	Felső oldalpanelek	2	7.	Csavar M5x50	20
3.	Rögzítőkeret	6	8.	Csavar M8x15	12
4.	Rúd	10	9.	Alátét $\phi 5,5 \times \phi 12 \times T1,0$	20
5.	Alsó burkolat	2	10.	Alátét $\phi 8,5 \times \phi 16 \times T1,5$	12

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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

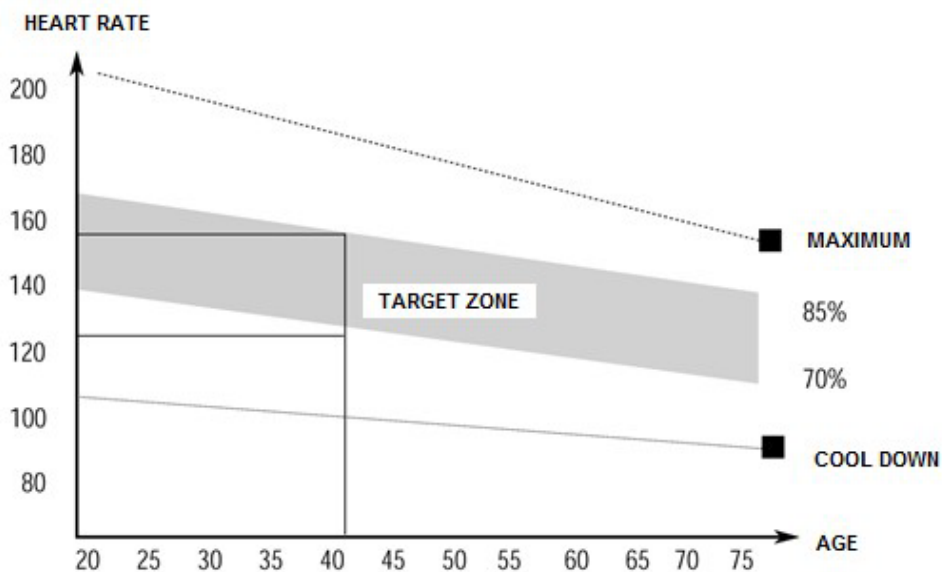
BEMELEGÍTÉS

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 fitnessz 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.

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.

