

MIELŐTT ELKEZDENÉ

Köszönjük, hogy megvásárolta az innovatív állítható súlyzókészletet. Az állítható súlyzókészletet úgy tervezték, hogy felgyorsítsa az edzéseket, és rendezetté tegye az edzőtermet.

Az állítható súlyzókészlet használata előtt olvassa el a kézikönyvben található összes óvintézkedést és utasítást.

Ha a kézikönyv elolvasása után kérdései vannak, kérjük, forduljon a Taggondozáshoz.

Forgalmazó:

Sport8 Hungaria Kft.

1118 Bp. Fehérvári út 168-178.

+36 1 877 4841

www.sport8.hu

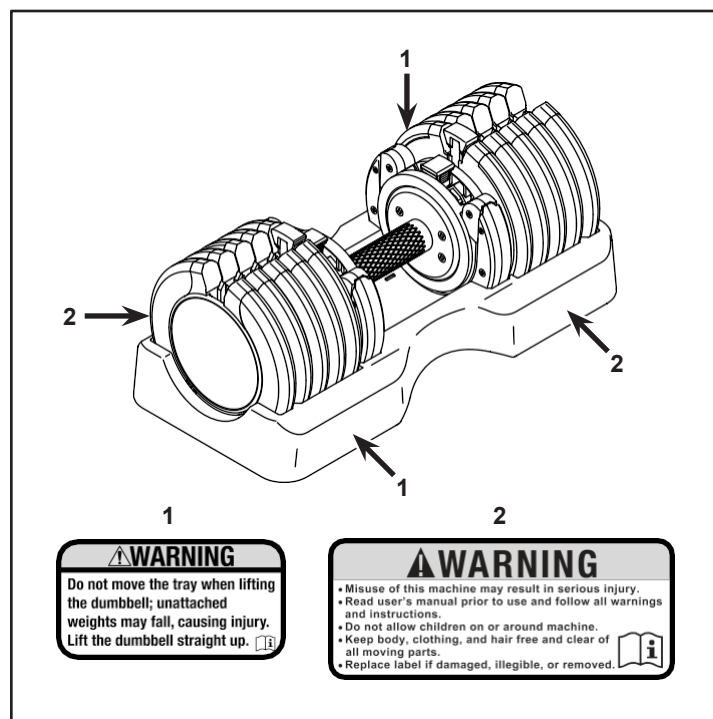
Szervíz elérhetőség:

+36205050828

szerviz@sport8.hu

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Az alább látható figyelmeztető matricák a tálcán találhatók. Ha valamelyik figyelmeztető matrica hiányzik vagy olvashatatlan, kérjük, forduljon a következőhöz **Member Care** és rendeljen ingyenes csere matricát. Helyezze a matricát a feltüntetett helyre. Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a matricák nem a tényleges méretben jelennek meg.



FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

FIGYELMEZTETÉS: A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében olvassa el a következő fontos óvintézkedéseket és utasításokat, mielőtt a használja. Az ICON nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak következtében bekövetkező személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

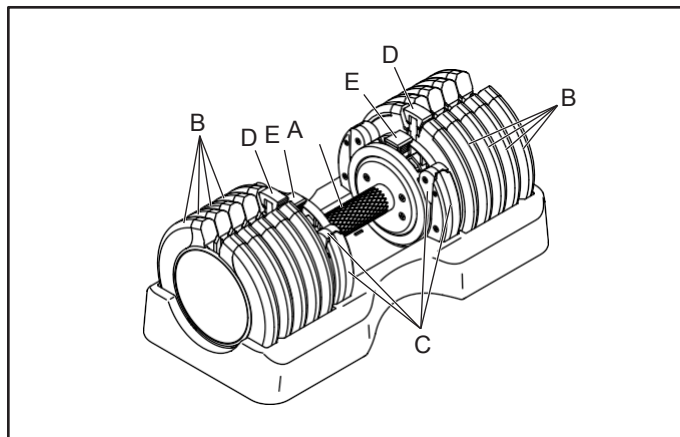
1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a termék minden felhasználója megfelelően tájékoztatni kell az összes óvintézkedésről.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
3. Ez a termék nem használható csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve tapasztalat és ismeretek hiányában nem rendelkező személyek számára, kivéve, ha felügyeletet vagy utasítást kapnak a termék használatára vonatkozóan.
4. A terméket csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
5. Ez a termék kizárólag beltéri, otthoni használatra készült. Ne használja ezt a terméket kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
6. A terméket olyan sík felületen használja, amely körül és fölötté megfelelő távolságot biztosít az elvégzendő gyakorlatokhoz. Csak a mellékelt súlyzókat helyezze a tálcákra.
7. Minden használat előtt ellenőrizze a terméket. Ne használja ezt a terméket, és ne próbálja megjavítani, ha megsérült.
8. Tartsa távol a terméktől a 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat.
9. A termék használata közben mindig viseljen védőlábellenget. Soha ne tegye az uszonyait a súlyzó és a tálcák közé.
10. A túlzott gyakorlás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást, légszomjat vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és hűtse le magát.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A SÚLYZÓKAT

Minden fogantyú (A) két állandóan rögzített súlylemezrel rendelkezik, és 5 kg súlyú, anélkül, hogy kis súlylemez (C) vagy nagy súlylemez (B) lennének ráerősítve.

Minden egyes kis súlylap (C) súlya 0,5 kg. Minden fogantyú (A) nulla, két vagy négy kis súlylemez tarthat. Megjegyzés: Mindkét oldalon egy belső és egy külső kis súlylemez található.

Minden egyes nagy súlytányér (B) 2 kg súlyú. Minden fogantyú (A) nulla, kettő, négy, hat vagy nyolc nagy súlylemez tarthat.



A kívánt számú súlylemez (B, C) rögzítéséhez először igazítsa a fogantyút (A) úgy, hogy a választók (D, E) felül legyenek, és **engedje le a fogantyút egyenesen lefelé** a tálcába.

A tálcán lévő súlymatricák mutatják az egyes fogantyúk (A) súlyát a négy kis súlylap (C) rögzítésével. Az összes kis súlytábla és nagy súlytábla (B) súlya 25 kg.

A kívánt számú nagy súlylemez (B) rögzítéséhez emelje fel a nagy választóelemet (D), csúsztassa addig, amíg az nagy súlylemez egy vonalba nem kerül, majd engedje le. **Ringassa a nagy választót egyik oldalról a másikra, hogy megbizonyosodjon arról, hogy egy vonalban van az egyik nagy súlylemezrel, és hogy teljesen le van engedve.** Ismétlje meg ezt a lépést a fogantyú másik oldalán (A). **Mindig ugyanannyi nagy súlylemez rögzítsen a fogantyú mindkét oldalára.**

A kívánt számú kis súlytányér (C) felhelyezéséhez emelje fel a kis választót (E), csúsztassa az egyik oldalra a -1 kg-os beállítás kiválasztásához (csak két kis súlytányér felhelyezésével), vagy csúsztassa a középső pozícióba a -2 kg-os beállítás kiválasztásához (kis súlytányérok felhelyezése nélkül), majd engedje le. **Ringassa a kis választót egyik oldalról a másikra, hogy megbizonyosodjon arról, hogy teljesen le van-e engedve.** Ismétlje meg ezt a lépést a fogantyú másik oldalán (A). **A fogantyú mindkét oldalán mindig ugyanannyi kis súlylemez rögzítsen.**

A súlyzó használatához **emelje fel egyenesen felfelé** úgy, hogy a nem rögzített súlytányérok (B, C) a tálcán maradjanak. Amikor befejezte a súlyzó használatát, igazítsa úgy, hogy a választók (D, E) felül legyenek, és **engedje le egyenesen lefelé** a tálcába. **FONTOS: Ne ejtse le a súlyzót.**

Próbáljon ki több különböző súlytányér-kombinációt (B, C), amíg meg nem ismerkedik a súlyzókkal.

