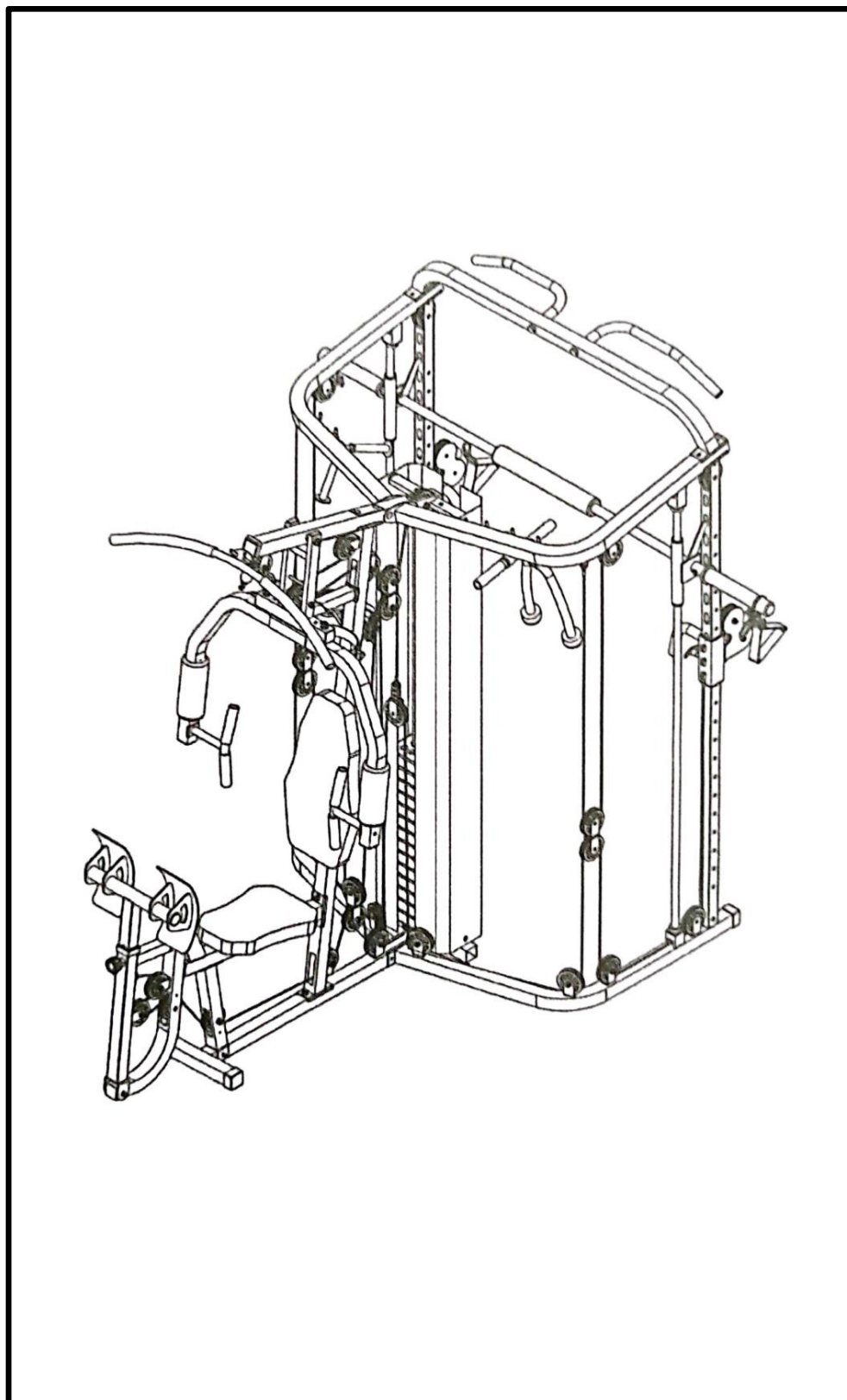


BMG-4920

Többfunkciós Edzőgép



BODY
SCULPTURE

SINCE 1965





Biztonsági

Fontos - összeszerelés vagy használat előtt kérjük, olvassa el teljes körűen

Ez az edzőkészülék az optimális biztonság érdekében készült. Azonban bizonyos óvintézkedések minden esetben érvényesek, amikor egy edzőkészüléket használ. A készülék összeszerelése, működtetése vagy használata előtt feltétlenül olvassa el a teljes használati útmutatót.

Összeszerelés

- A terméket stabil és vízszintes felületen kell felállítani.
- A terméket a lehető legközelebb szerelje össze a végleges helyéhez (ugyanabban a helyiségben).
- Győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésére az alkatrészek elrendezéséhez, mielőtt elkezdené.
- tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a szerelés/edzés helyszínétől
- Gondosan és felelősségteljesen szabaduljon meg minden csomagolástól.
- Vizsgálja meg, hogy rendelkezik-e az alkatrészlistában felsorolt összes alkatrésszel és szerszámmal, szem előtt tartva, hogy az összeszerelés megkönnyítése érdekében egyes alkatrészek előre össze vannak szerelve.
- A berendezés összeszerelését a legjobb, ha 2 vagy több személy végzi.
Használja a weboldalt.
- A tulajdonos felelőssége, hogy a termék minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon a termék biztonságos használatáról.
- Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült. Ne használja kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
- A berendezést csak a rendeltetésszerű használatra használja, a jelen kézikönyvben leírtak szerint. Ne használjon a gyártó által nem ajánlott tartozékokat.
- Tartsa ezt a berendezést beltérben, nedvességtől és portól védve. Ne helyezze a berendezést garázsban, melléképületbe, fedett teraszra vagy víz közelébe.
- A terméket tiszta, száraz körülmények között történő használatra szánták. Kerülje a túlzottan hideg vagy nedves helyen történő tárolást, mivel ez korrózióhoz és egyéb, a mi befolyásunkon kívül eső, kapcsolódó problémákhoz vezethet.
- Tartsa távol a felügyelet nélküli gyermekeket a berendezéstől. A szülőknek és a gyermekekre felügyelő személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mert a természetes játék

a gyermekek ösztöne és kísérletező kedve olyan helyzetekhez és viselkedéshez vezethet, amelyre az edzőberendezés nem készült.

-Ha a gyermekek a berendezést a következők szerint használhatják

felügyelet mellett használhatják, figyelembe kell venni szellemi és fizikai fejlődésüket. Ellenőrizni kell őket, és el kell őket oktatni a berendezés helyes használatára. A berendezés semmilyen körülmények között nem alkalmas játéknak.

-Fogyatékkal élő személyek nem használhatják a berendezést szakképzett személy vagy orvos jelenléte nélkül. Ez a termék nem alkalmas terápiás célokra.

- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruhát. Ne viseljen bő ruházatot, mert az beakadhat a berendezésekbe. Edzés közben viseljen edzőcipőt, hogy megvédje a lábát.

- Tartsa távol a berendezéstől az éles tárgyakat.

-Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől.

- Ha bármelyik rögzítőelem nincs megfelelően a helyén, az akadályozhatja a felhasználó mozgását.-A berendezés edzésre való használata előtt mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében.

Egyszerre csak egy személy használhatja a berendezést.

Gyakorlás közben ajánlott egy kísérő használata.

-Ha a felhasználó szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy más rendellenes tüneteket tapasztal, hagyja abba az edzést, és keressen fel egy orvost.

azonnali orvosi ellátást.

A helytelen vagy túlzott edzés következtében egészségkárosodás következhet be.

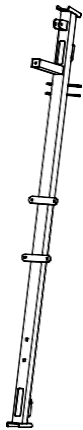
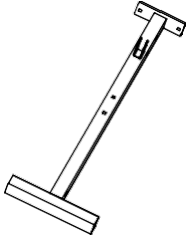
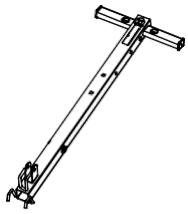
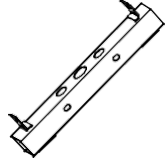
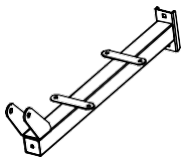
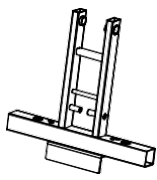



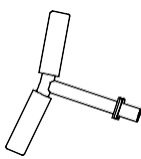







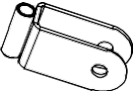


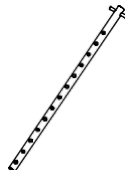

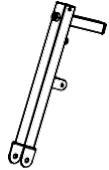
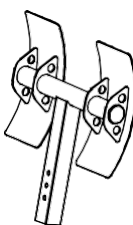

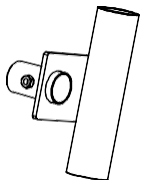
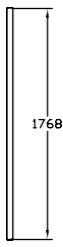
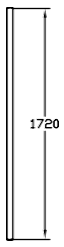
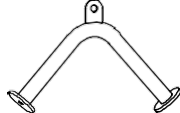

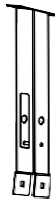
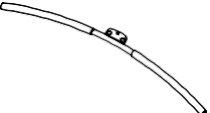
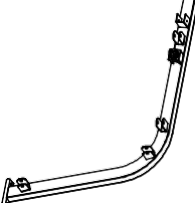
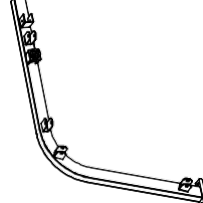


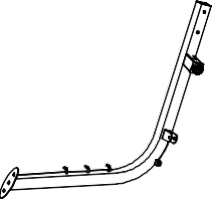
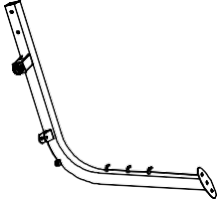
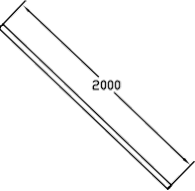
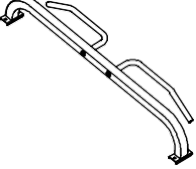
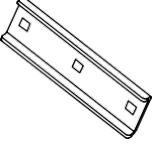






-A termék maximális terhelhetősége: 120 kg.



Figyelmeztetés: Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében. A fitneszeszközök használata előtt el KELL olvasni az összes használati utasítást. we and associates nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak használata során elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

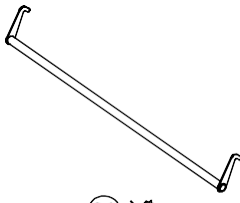
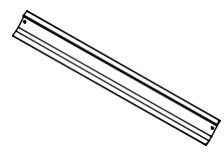
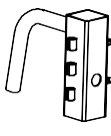
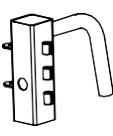

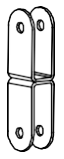
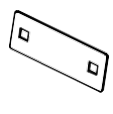
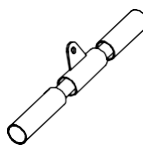
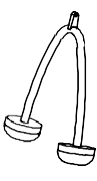

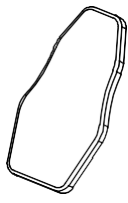
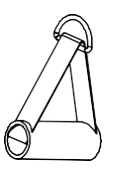
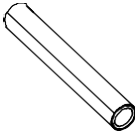
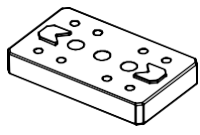
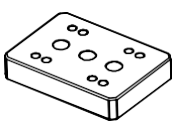
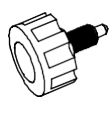
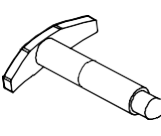
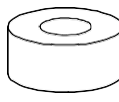
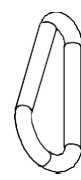
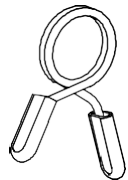
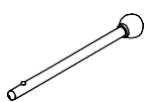
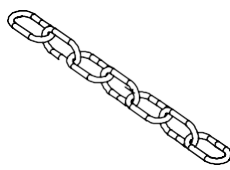
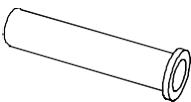


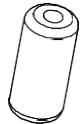
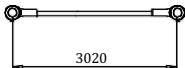
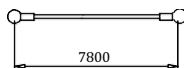
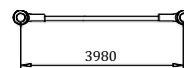
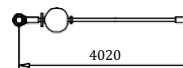
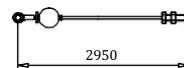
Alkatrészek- rögzítések

Kérjük, ellenőrizze, hogy az alábbiakban felsorolt összes alkatrész










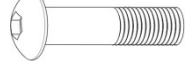

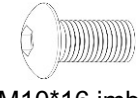
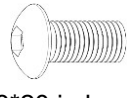







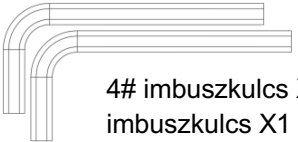
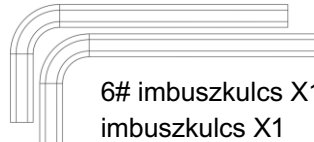
Alkatrészek - rögzítések

Kérjük, ellenőrizze, hogy az alábbiakban felsorolt összes alkatrész

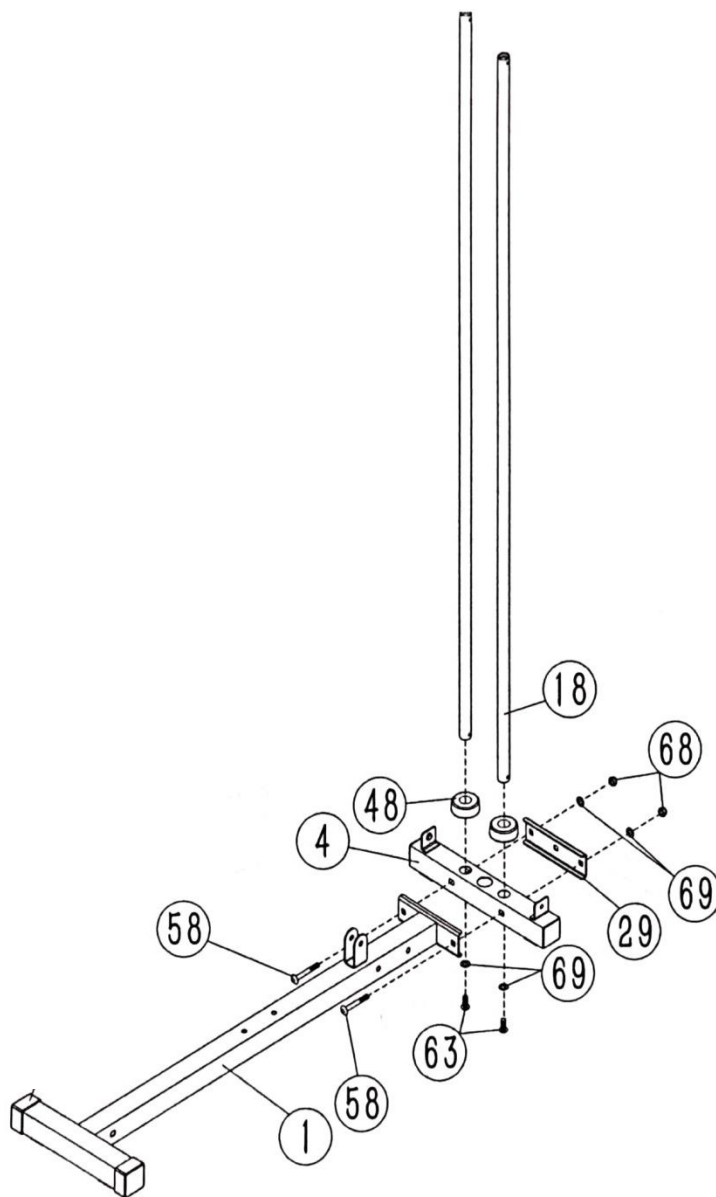
 30×1	 31×2	 33×1	 34×1	 35×2	
 36×3	 37×3	 38×1	 39×1	 40×1	
 41×1	 42×2	 43×1	 44×12	 45×1	
 46×1	 47×2	 48×6	 49×9	 50×2	
 51×1	 52×3	 71×2	 79×88	 80×2	
 81×2	 3020 82×1	 7800 83×1	 3980 84×1	 4020 85×2	 2950 86×1

Alkatrészek - rögzítések

Kérjük, ellenőrizze, hogy az alábbiakban felsorolt alkatrészek mindegyike

<p>53  M10*75 imbuszcsovar X 2</p>	<p>54  Φ16*140*M12 lengőtengely X1</p>	
<p>55  M10*80 imbuszcsovar X 1</p>	<p>5 6  M10*140 imbuszcsovar X 1</p>	<p>5 7  M12*90 imbuszcsovar X 2</p>
<p>58  M10*70 átmenő X16</p>	<p>59  M10*65 imbuszcsovar X5</p>	<p>60  M10*60 imbuszcsovar X 2</p>
<p>61  M10*45 imbuszcsovar *34</p>	<p>62  M10*30 imbuszcsovar X4</p>	<p>63  M10*20 imbuszcsovar X12</p>
<p>64  M10*16 imbuszcsovar X6</p>	<p>65  M8*20 imbuszcsovar X8</p>	<p>66  M12 repülőgép anya X6</p>
<p>67  Φ 12 alátét X8</p>	<p>68  M10 repülőgép anya *64</p>	<p>69  Φ 10 alátét X129</p>
<p>70  Φ 8 alátét X 8</p>	<p>72  L=13 persely X6</p>	<p>73  L=10 persely X4</p>
	<p> 4# imbusz kulcs X1 5# imbusz kulcs X1</p>	<p> 6# imbusz kulcs X1 8# imbusz kulcs X1</p>

Összeszerelési útmutató



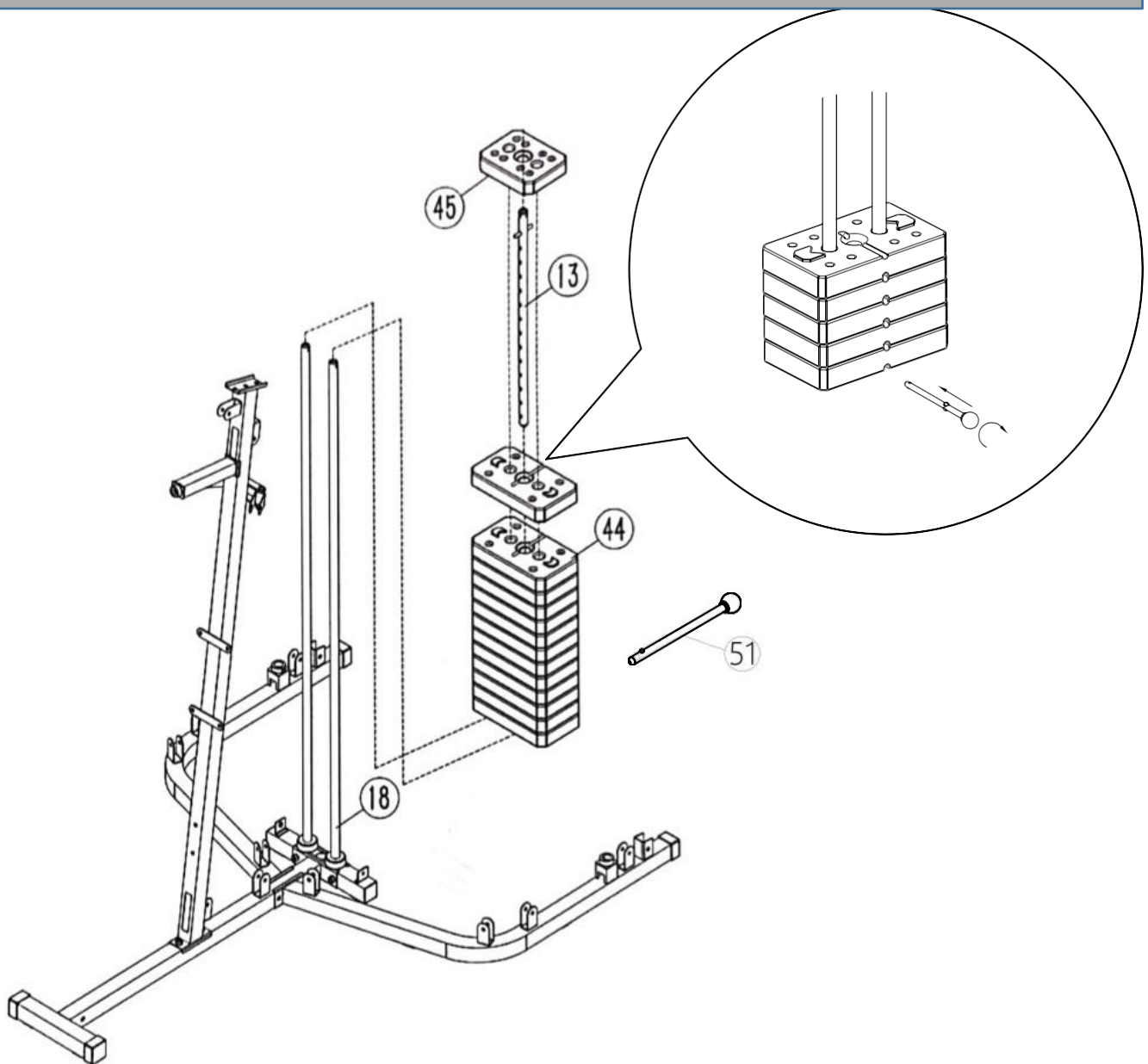
1. lépés

Helyezzen külön-külön 2 db vezető rudat (#18) a hátsó stabilizátor (#4) furataiba, és rögzítse őket 2 db M10*20 imbuszcavarral (#63) és 2 db Φ 10 alátéttel (#69).

Csatlakoztassa az alapkeretet(#1) a hátsó stabilizátorhoz(#4) az ábra szerint, és rögzítse őket 2db M10*70-es kocsicsavarral(#58), 1db konzollal(#29), 2db Φ 10-es alátéttel(#69) és 2db M10-es repülőgép anyával(#68).

Csúsztassa a 2db gumi ütközőt (#48) külön-külön a vezető rudak mentén.

Összeszerelési útmutató



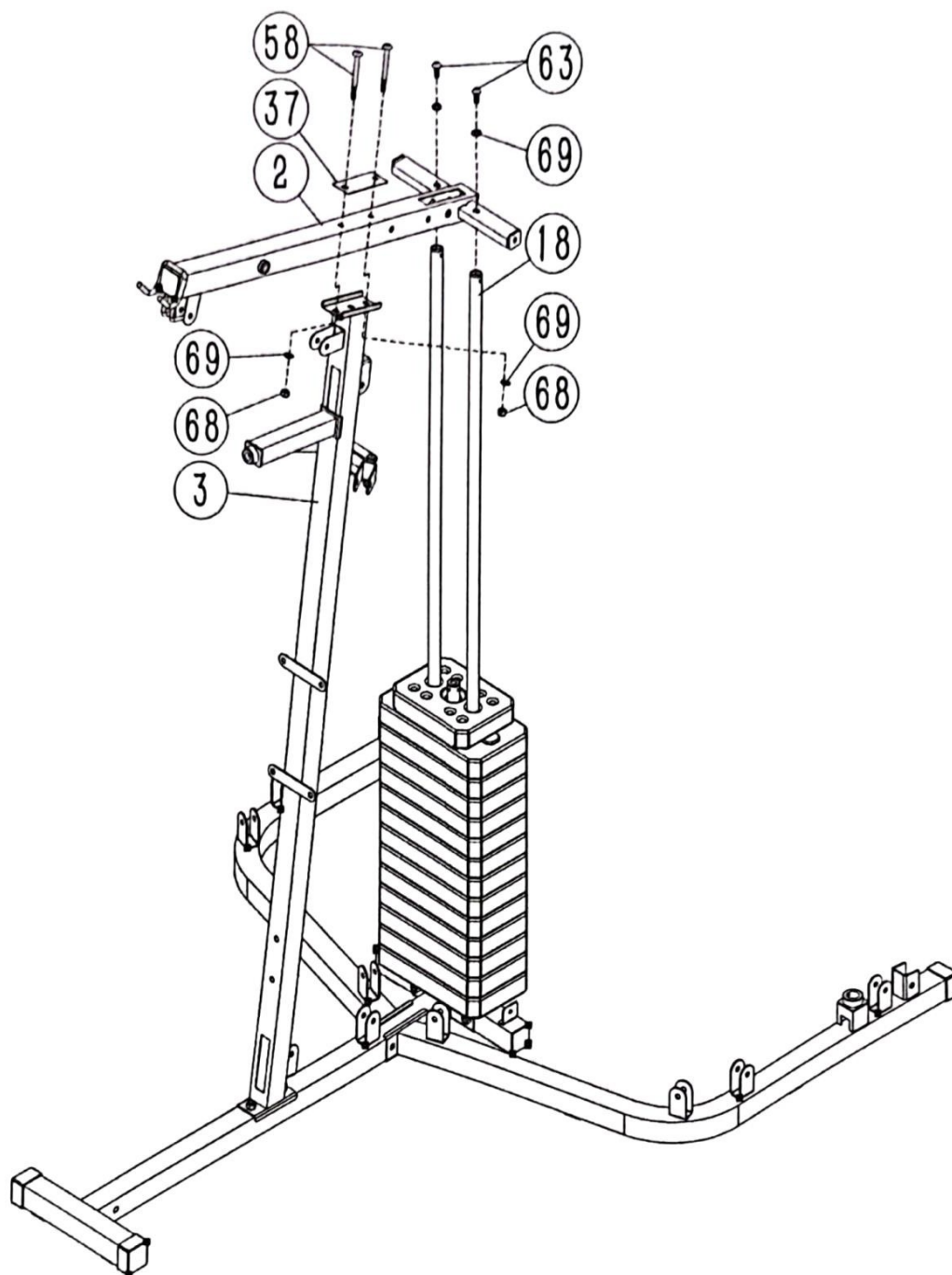
3. lépés

Helyezzen fel 12 db **lapsúlyt** (#44) a vezetőrudakra (#18) felülről lefelé.

FONTOS MEGJEGYZÉS: A **súlyrögzítő csap** (#51) hornyának lefelé kell mutatnia. Ha nem így áll, a csap nem fog átférni.

Helyezze be a választórudat (#13) a lapsúlyok középső furatába, majd tegye vissza a súlyválasztó szarát (#45). Az edzés során válassza ki a kívánt súlyt a **súlyrögzítő csap** (#51) behelyezésével.

Összeszerelési útmutató



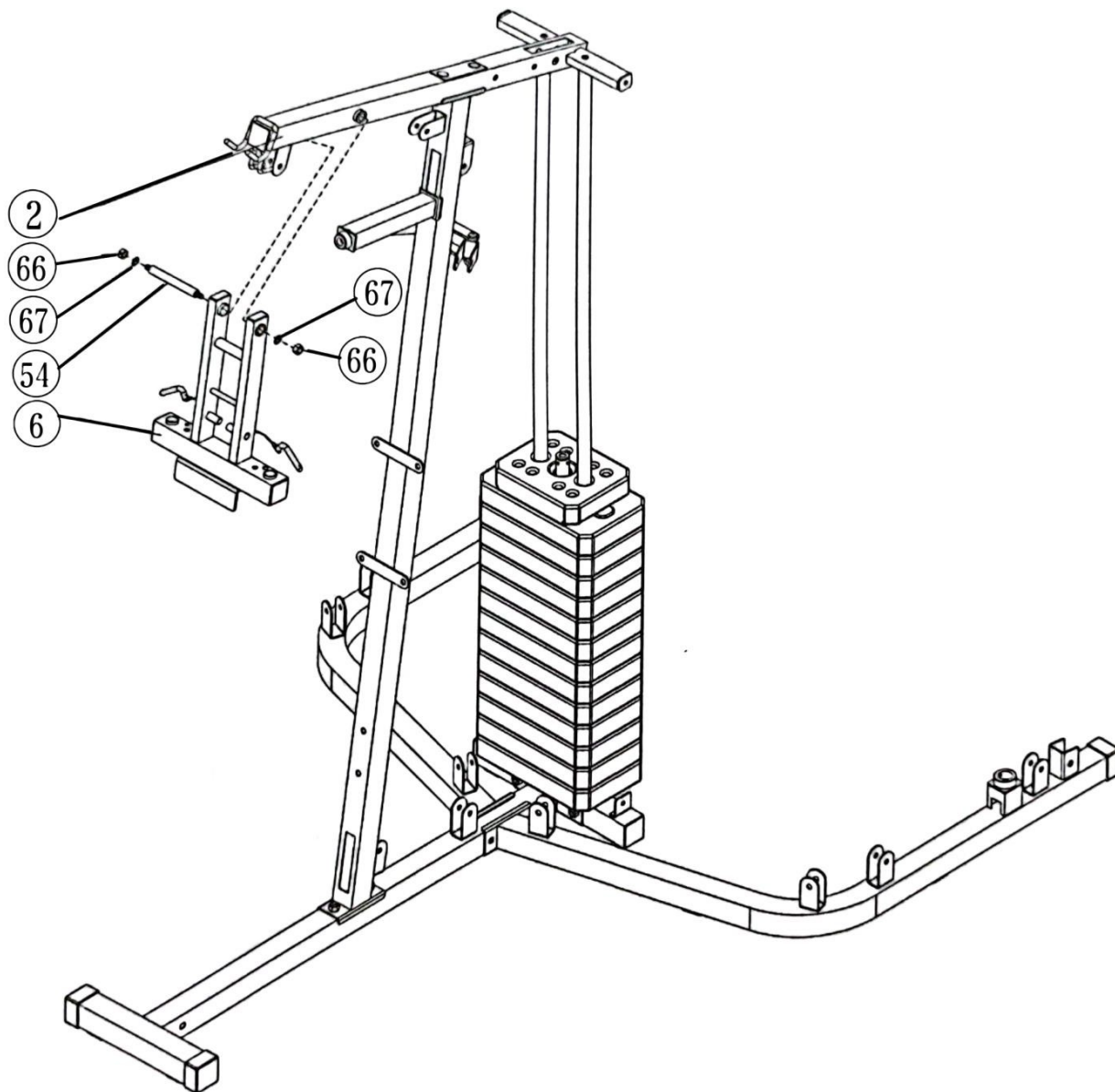
4. lépés

Helyezze a felső keretet (#2) az első függőleges keretre (#3) és a két vezetőrúdra (#18). Igazítsa ki a lyukakat, majd rögzítse a szerkezetet az alábbiakkal:

2 db M10×20 imbuszcsony (#63) + 2 db Ø10 alátét (#69)

2 db M10×70 átmenő csavar (#58) + 1 db konzol (#37) + 2 db Ø10 alátét (#69) + 2 db M10 önzáró anya (#68)

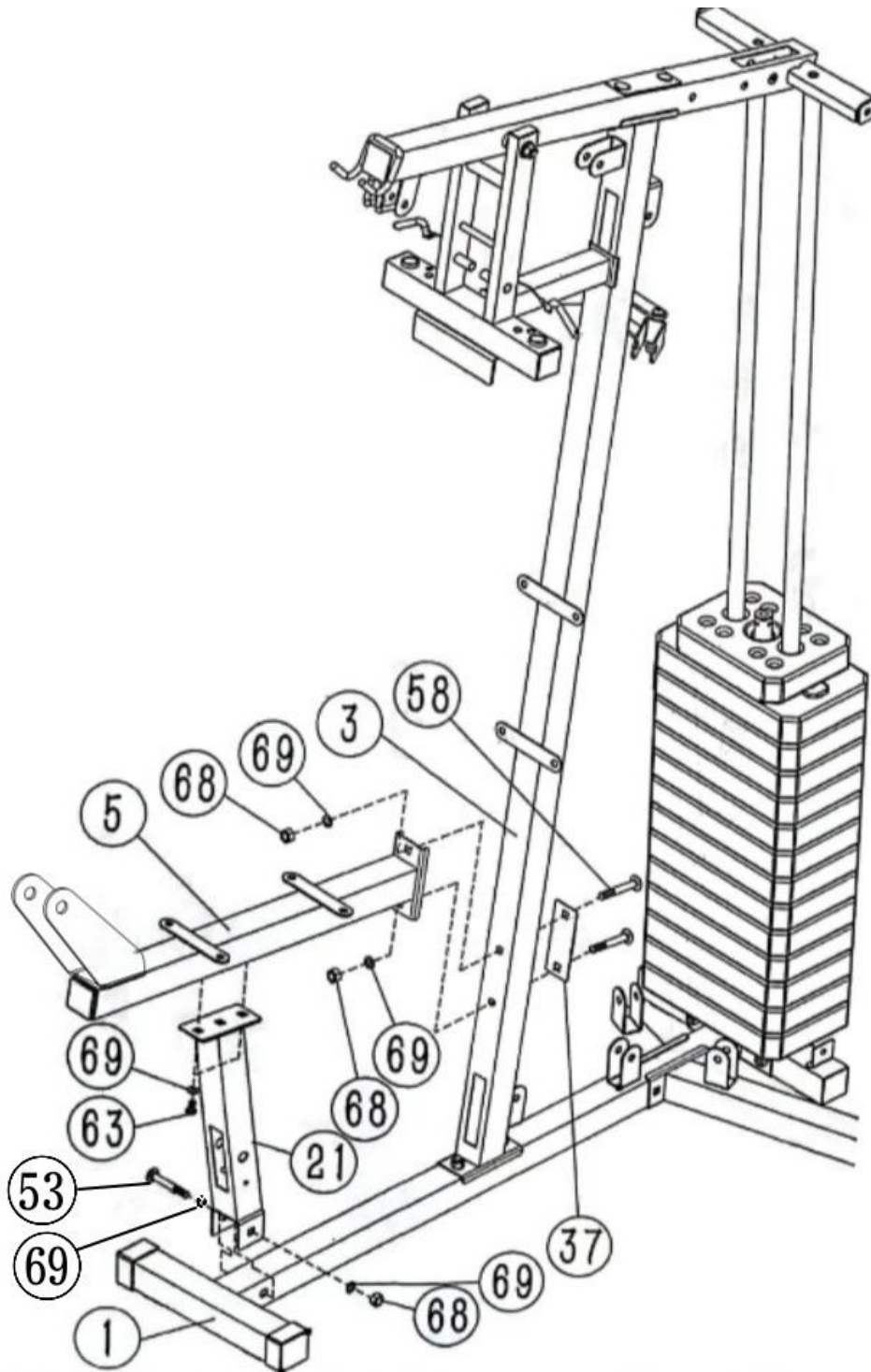
Összeszerelési útmutató



5. lépés

Csatlakoztassa az első préskeretet (#6) a felső kerethez (#2), rögzítse őket 1db tengellyel (#54), 2db $\Phi 12$ alátéttel (#67) és 2db M12-es repülőgép anyával (#66).

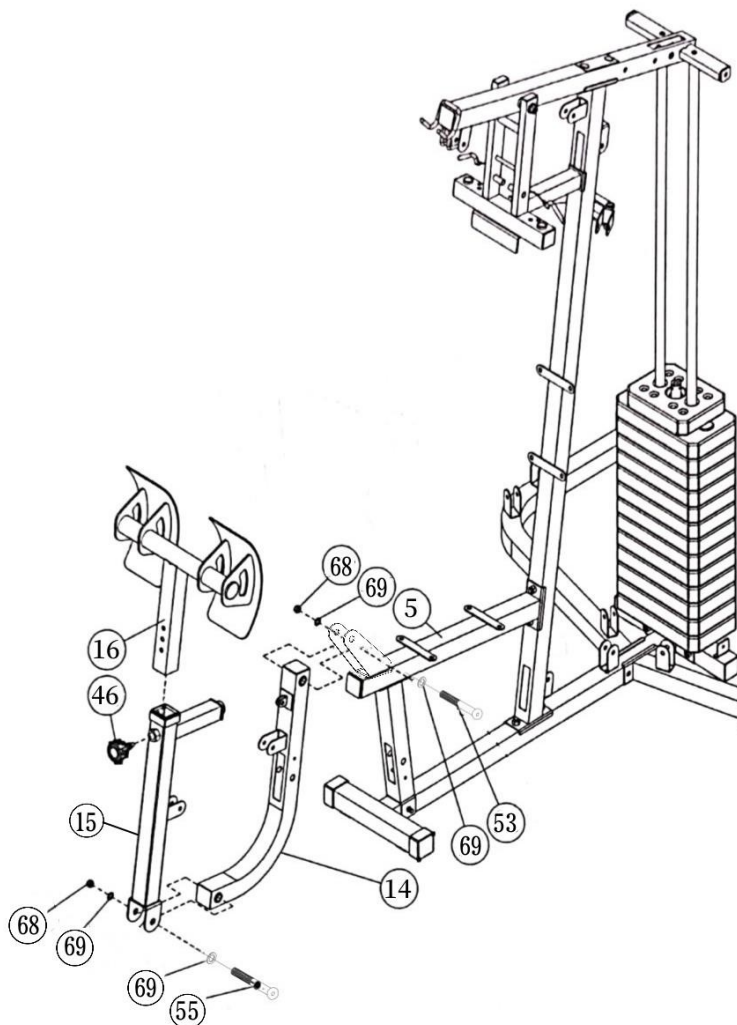
Összeszerelési útmutató



6. lépés

- Csatlakoztassa az első támasztékot (#21) az alaphoz (#1), és rögzítse őket 1db M10*75 csavarral (#53), 2db Φ 10 alátéttel (#69), 1db M10 Aircraft anyával (#68).
- Csatlakoztassa az ülés párná tartó egyik végét (#5) az első függőleges kerethez (#3), és rögzítse őket 2db M10*70 kocsicsavarral (#58), 1db konzollal (#37), 2db Φ 10 alátéttel (#69), 2db M10 önzáró anyával (#68).
- Csatlakoztassa az ülés párná tartó másik végét (#5) az első tartóra (#21) és rögzítse őket 2db M10X20-as csavarral. imbuszcsavar (#63), 2 db Φ 10 alátét (#69).

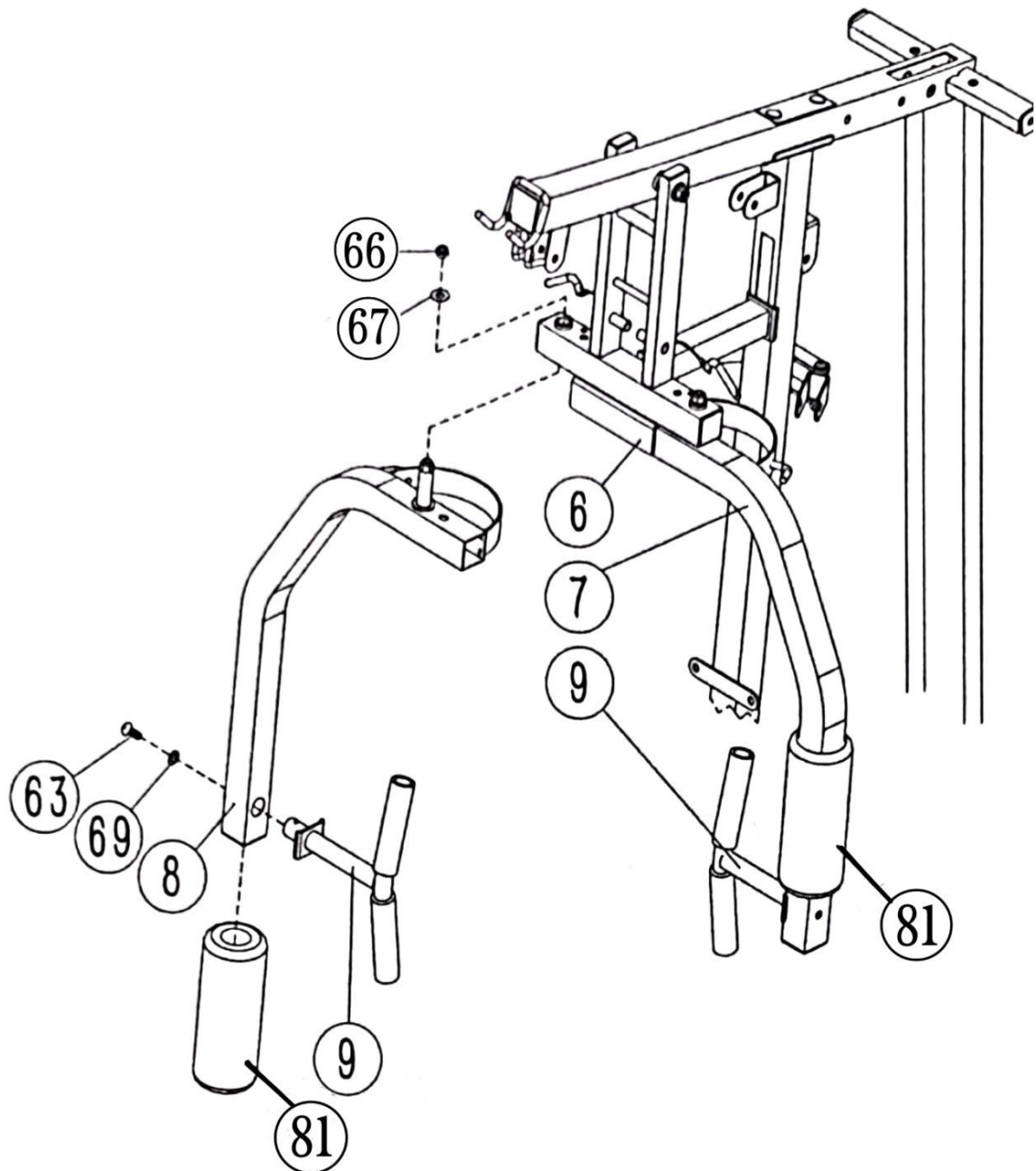
Összeszerelési útmutató



7. lépés

- A.** Csatlakoztassa a **lábnyújtót** (#14) az ülés párná tartójának (#5) konzoljához, és rögzítse 1 db M10×75 imbuszcsavarral (#53), 2 db Ø10 alátéttel (#69) és 1 db M10 önzáró anyával (#68).
- B.** Csatlakoztassa az első csatlakozókeret (#15) egyik végét a **lábnyújtóhoz** (#14), és rögzítse 1 db imbuszcsavarral (#55), 2 db Ø10 alátéttel (#69) és 1 db M10 önzáró anyával (#68).
- C.** Helyezze be a **lábpréskart** (#16) az első csatlakozókeretbe (#15), és állítsa be a kívánt magasságot a reteszelőgombbal (#46).

Összeszerelési útmutató



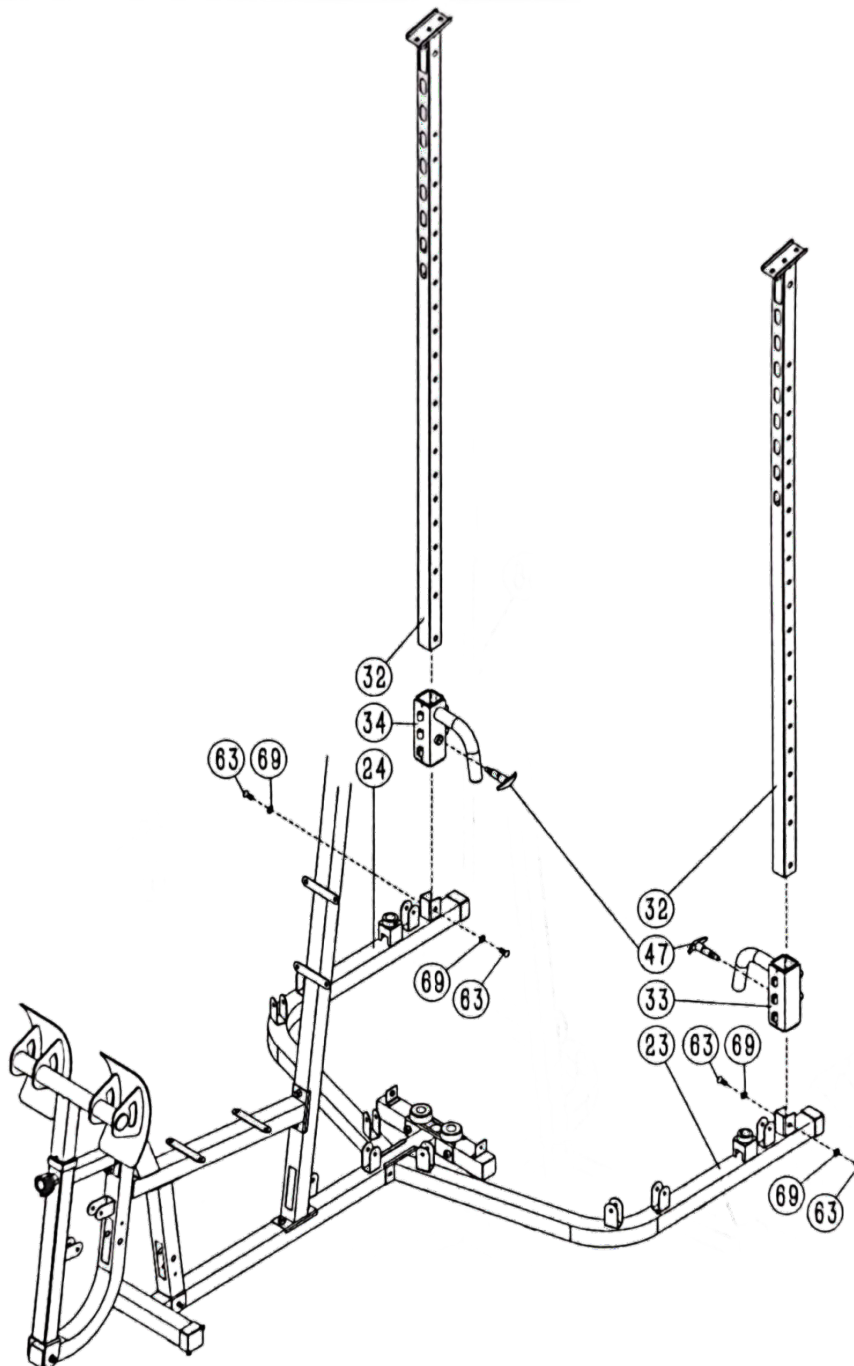
8. lépés

Csatlakoztassa a jobb oldali tárogató kart (#8) az első tartókonzolhoz (#6), az ábra szerint. Rögzítse 1 db Ø12 alátéttel (#67) és 1 db M12 önzáró anyával (#66).

Ezután tolja fel a szivacshengert (#81) a karra, majd rögzítse a fogantyút (#9) a kar végén lévő furatba 1 db M10×20 imbuszcsonnyal (#63) és 1 db Ø10 alátét (#69) segítségével.

Ismételje meg ugyanezt a bal oldali tárogató kar (#7) felszereléséhez.

Összeszerelési útmutató



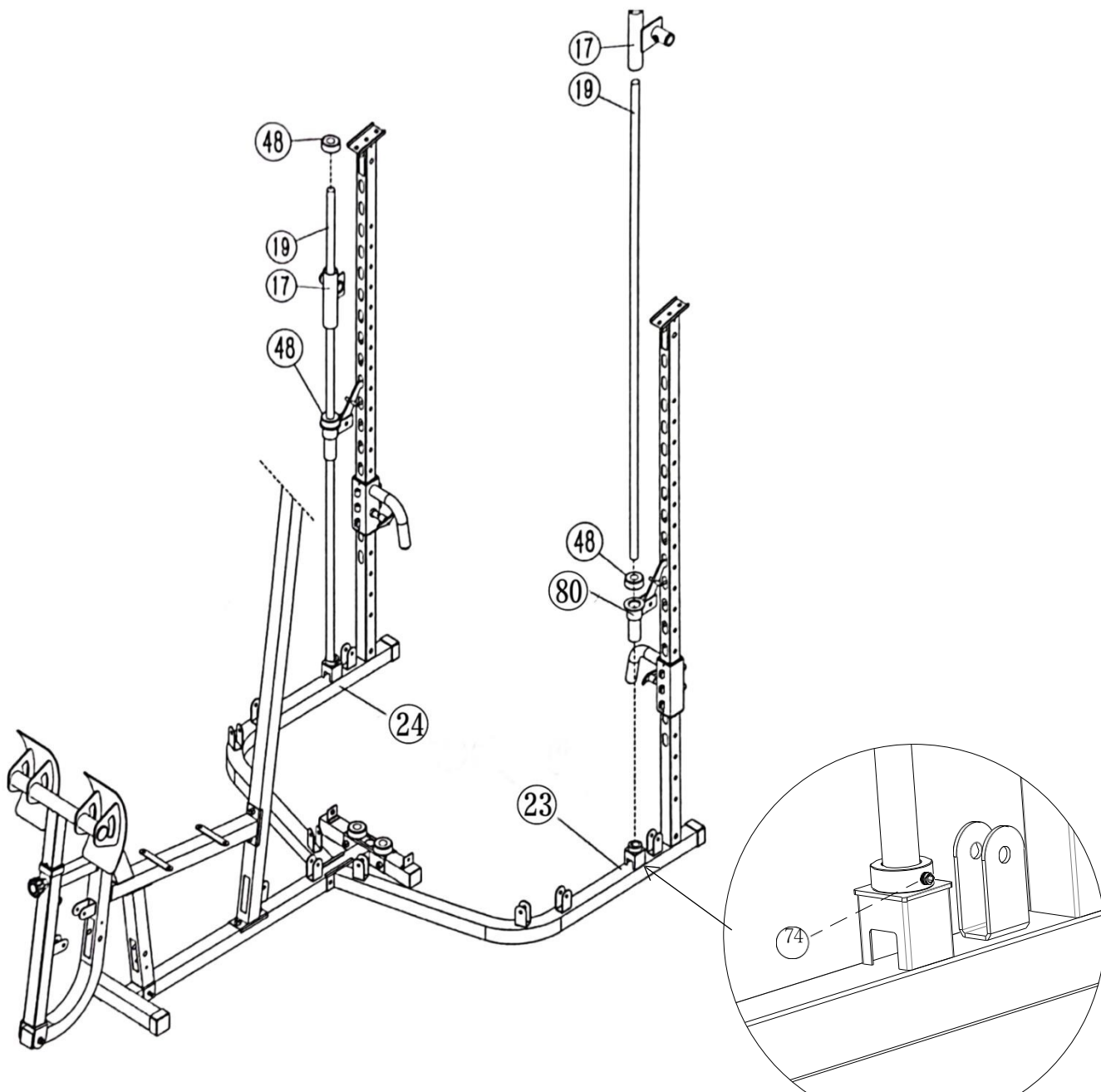
9. lépés

Csatlakoztassa a bal oldali csúszó keretet (#33) a hátsó függőleges kereten (#32) keresztül, és rögzítse a hátsó függőleges keretet (#32) a bal oldali stabilizátorhoz (#23), rögzítse őket egymáshoz 2db M10*20-as imbuszcsavarral (#63) és 2 db Φ 10 alátéttel (#69).

Mozgassa a csúszó keretet, és válassza ki a kívánt magasságot a T alakú

rögzítőszeggel (#47). Ismételje meg ugyanezt a másik beszereléséhez.

Összeszerelési útmutató

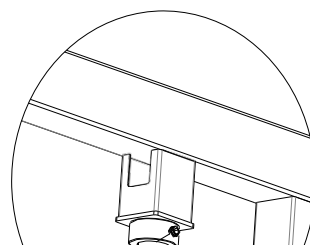


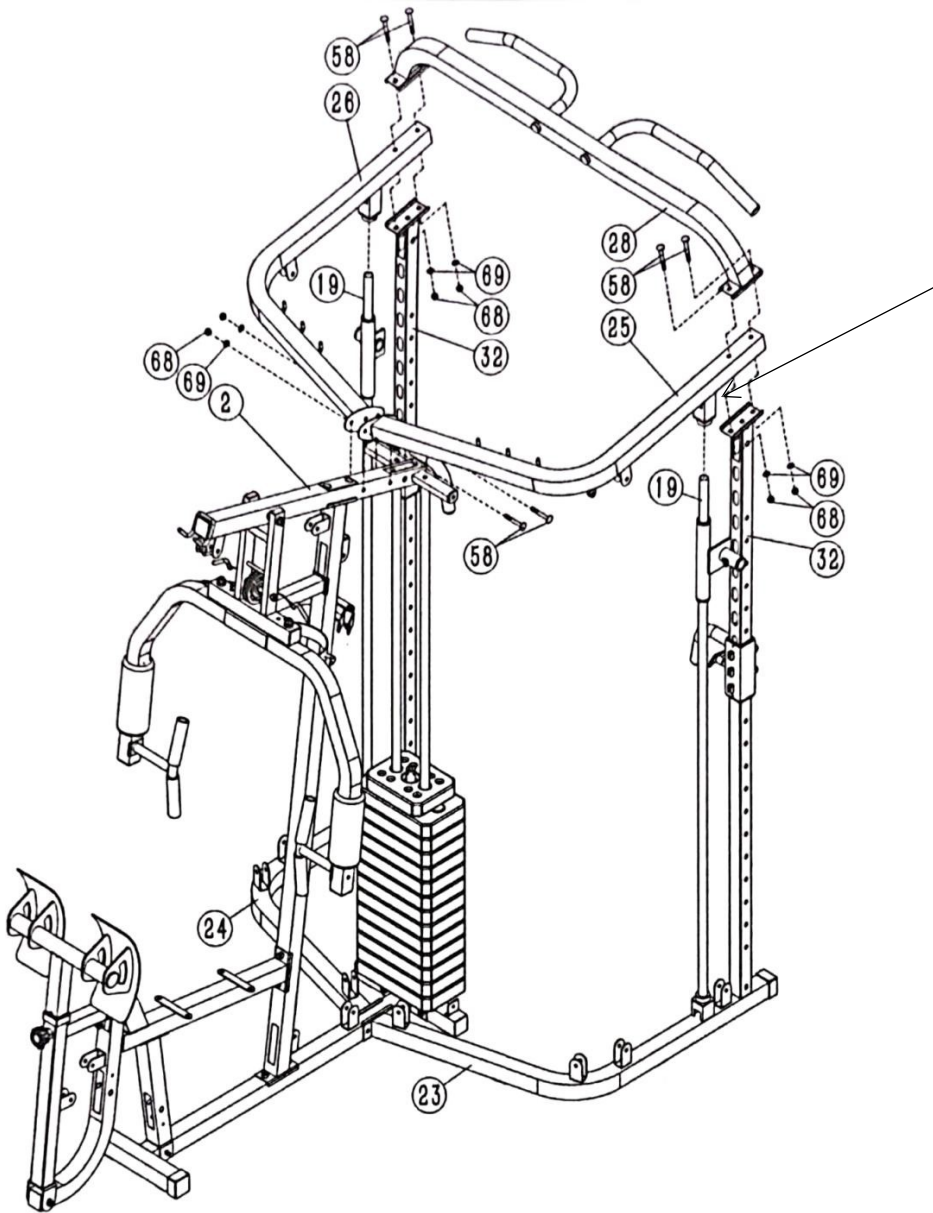
10. lépés

Csúsztassa át a mozgó keretet (#17) a rövid vezető rudazaton (#19), helyezze a pufferblokkot (#48) és csatlakoztassa a rövid vezetőt (#19) a Biztonsági horog (#80) lyukához és csatlakoztassa a biztonsági horgot (#80) a hátsó függőleges lyukhoz, majd helyezze a vezető rudat (#19) az alap (#23) kerek lyukába. Zárja be a (#74) hatlapos csavarcsavar katéttert egy (#4) csavarkulccsal és helyezze a pufferblokkot (#48) a tetejére.

Ismételje meg ugyanezt a módszert egy másik módszer beszereléséhez.

Összeszerelési útmutató





11. lépés

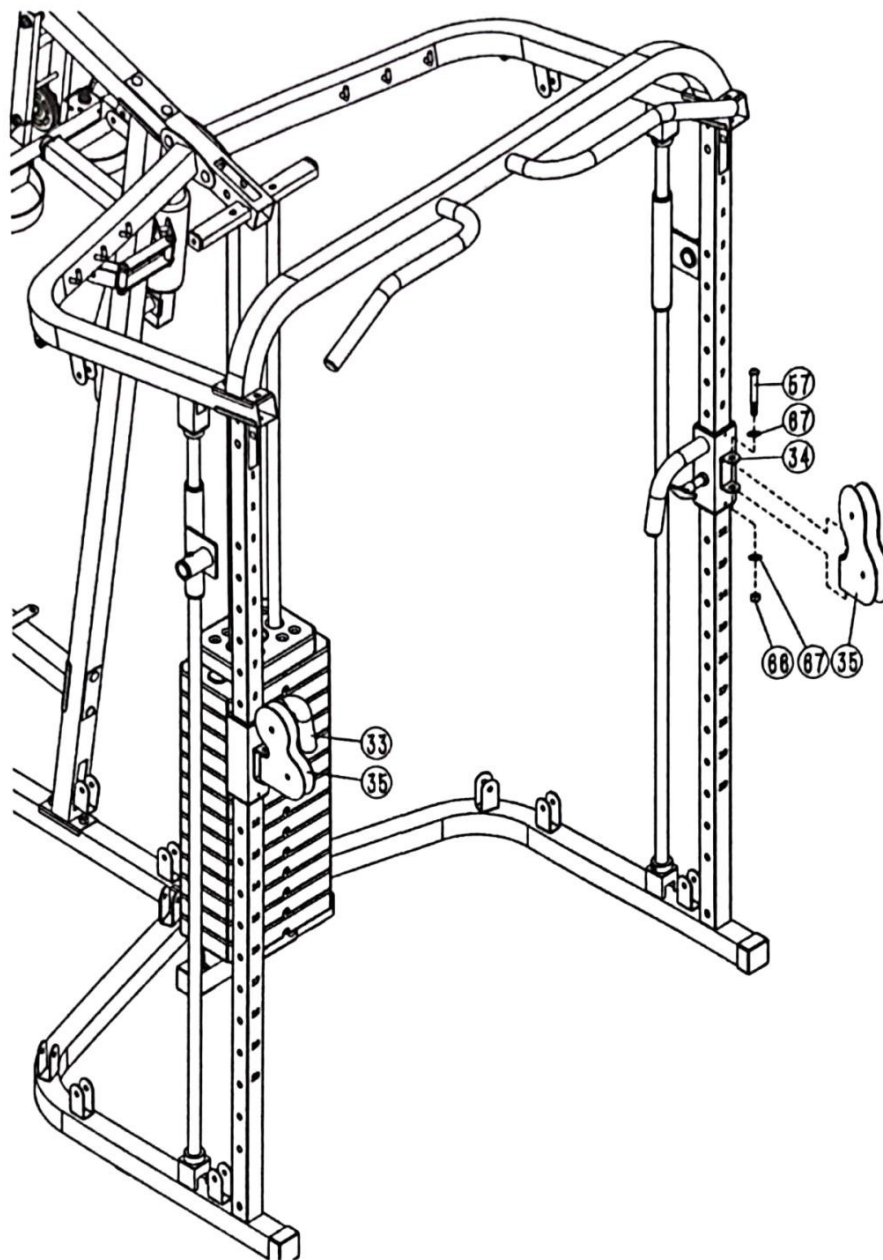
Csatlakoztassa a bal és jobb felső kart (#25, #26) a felső hídhöz (#2), és rögzítse 2 db M10×70 átmenő csavarral (#58), 2 db Ø10 alátéttel (#69) és 2 db M10 önzáró anyával (#68).

Helyezze a bal és jobb felső kart (#25, #26) külön-külön a rövid vezetőrúdra (#19) és a hátsó függőleges keretre (#32). Igazítsa össze a furatokat.

Szerelje fel a húzórudat (#28) a bal és jobb felső karra (#25, #26), majd rögzítse 4 db M10×70 átmenő csavarral (#58), 4 db Ø10 alátéttel (#69) és 4 db M10 önzáró anyával (#68).

Végül rögzítse a keresztartót (#74) 4 db hatlapfejű csavarral (#4) a mellékelt csavarkulcs segítségével.

Összeszerelési útmutató

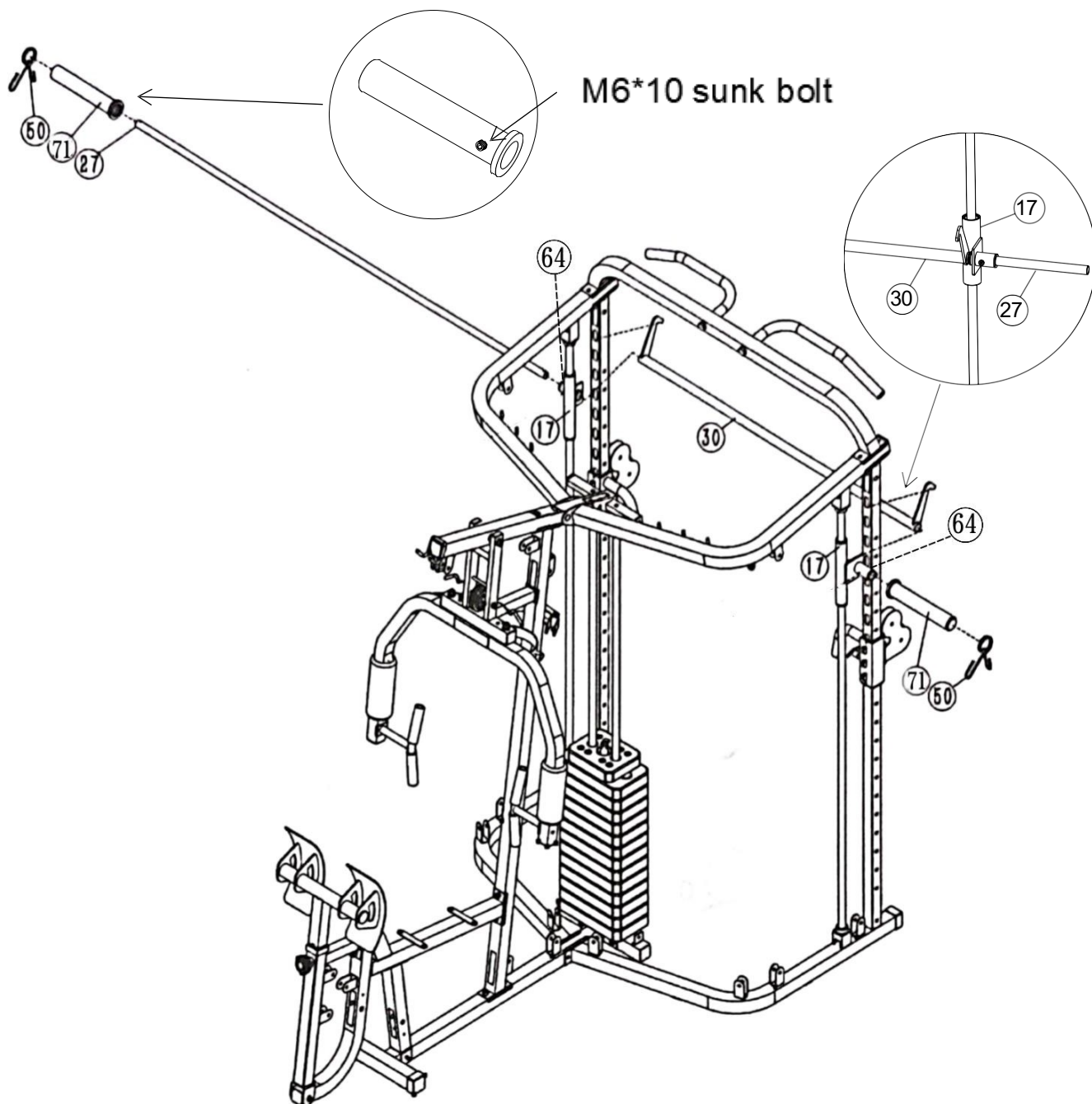


12. lépés

Csatlakoztassa a nagy konzolt (#35) a jobb oldali csúszó kerethez (#34), és rögzítse őket 1 db M12X90 imbuszcavarral (#57), 2 db Φ 12 alátéttel (#67) és 1 db M12 repülőgép anyával (#66).

Ismételje meg ugyanezt a másik felszereléséhez.

Összeszerelési útmutató



13. lépés

Csatlakoztassa a súlytartó rudat (#27) a mozgó keret (#17) és a hüvely (#30) furatain keresztül, majd rögzítse 2 db M10×16 imbuszcsavarral (#64).

Ezután szerelje fel az olimpiai adapterhüvelyeket (#71) a súlytartó rúd (#27) mindkét végére, és rögzítse őket M6×10 sülyesztett csavarokkal a 4 mm-es imbuszkulcs segítségével.

Végül rögzítse a tárcsákat a hüvelyen a rugós szorítóval (#50).

14. lépés

Fontos: Tanulmányozza és kövesse figyelmesen az ábrát.

A Csatlakoztassa a 2950 mm-es felső kábelt (#86) a felső keret (#2) nyílásán keresztül. Helyezzen 1PC csigát (#79) a kábel alá, és rögzítse az 1. csigát 1PC M10 x 45 imbuszcsonnyal (#61), 2PC $\varnothing 10$ alátét (#69) és 1xM10 anya (#68) segítségével.

B Húzza hátrafelé a kábelt, és helyezze a 2. szíjtárcsát a kábel alá, rögzítse a szíjtárcsát az A pontban leírt módon.

C Húzza a kábelt a szíjtárcsa köré és elöl, Helyezze a 3. szíjtárcsát a kábel alá, és rögzítse 1 db M10x140-es imbuszcsonnyal (#56), 2 db $\varnothing 10$ -es alátéttel (#69) és 1xM10-es repülőgép-anyával (#68).

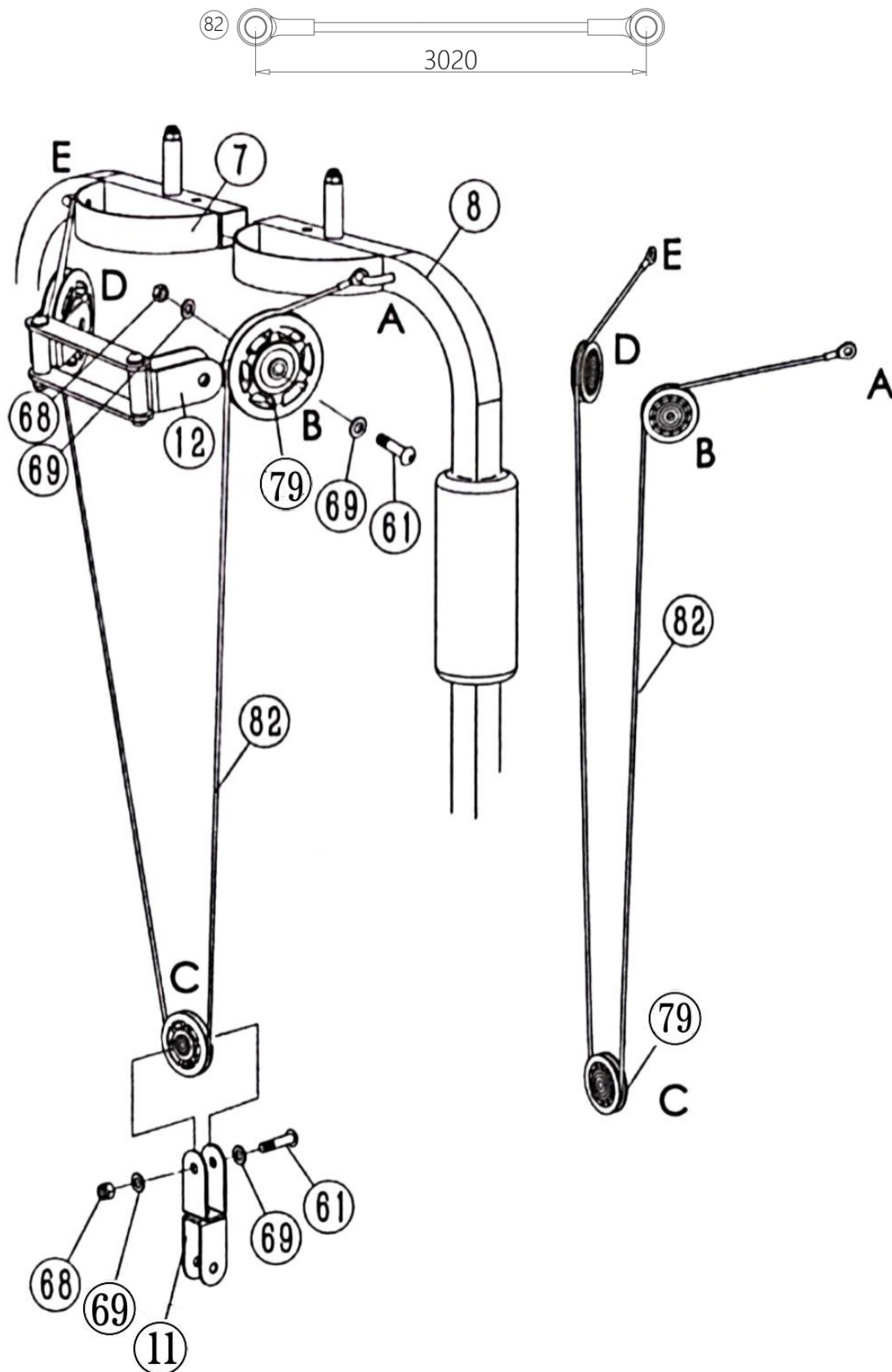
D Húzza a kábelt a szíjtárcsa köré és hátrafelé, Helyezze a 4. szíjtárcsát a kábel alá, és rögzítse az A pontban leírt módon.

E Húzza a kábelt a szíjtárcsa köré és lefelé, Helyezze az 5. szíjtárcsát a kábelre, rögzítse a szíjtárcsát a dupla úszó szíjtárcsatartóval (#36) együtt az A-ban leírt módon.

F Húzza a kábelt a szíjtárcsa köré és felfelé, Helyezze a 6. szíjtárcsát a kábel alá, és rögzítse őket az 1 db M10x 65 imbuszcsonnyal (#59), 2 db persellyel (#72), 2 db $\varnothing 10$ alátéttel (#69) és 1 db M10-es repülőgép-anyával (#68).

G Húzza a kábelt a szíjtárcsa köré és lefelé, a felső kábel végét a biztonság kedvéért legalább 5 körön át a választórúd (#13) felső nyílásához csavarja.

Összeszerelési útmutató



15. lépés

Fontos: Tanulmányozza figyelmesen az ábrát, és kövesse az utasításokat.

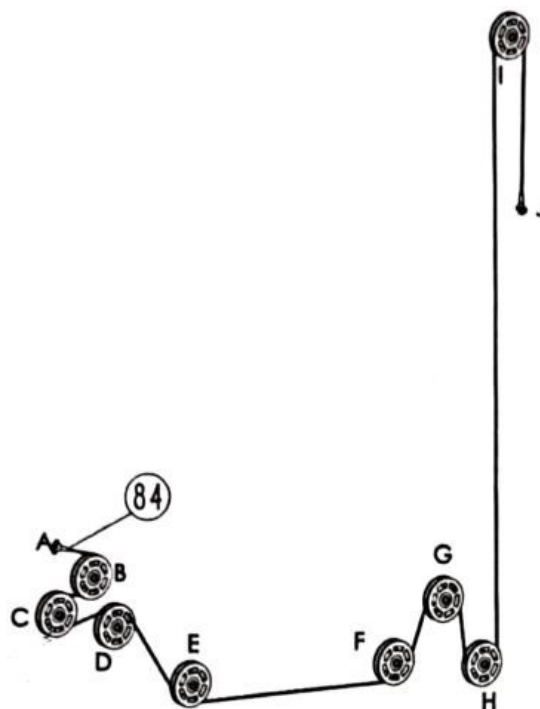
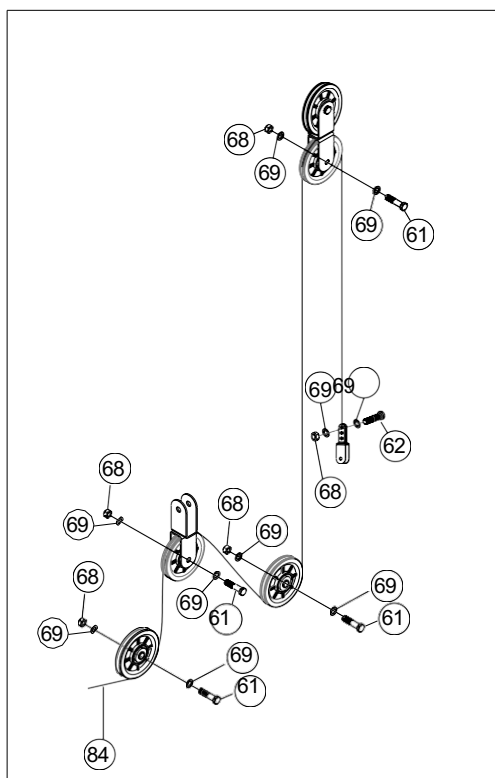
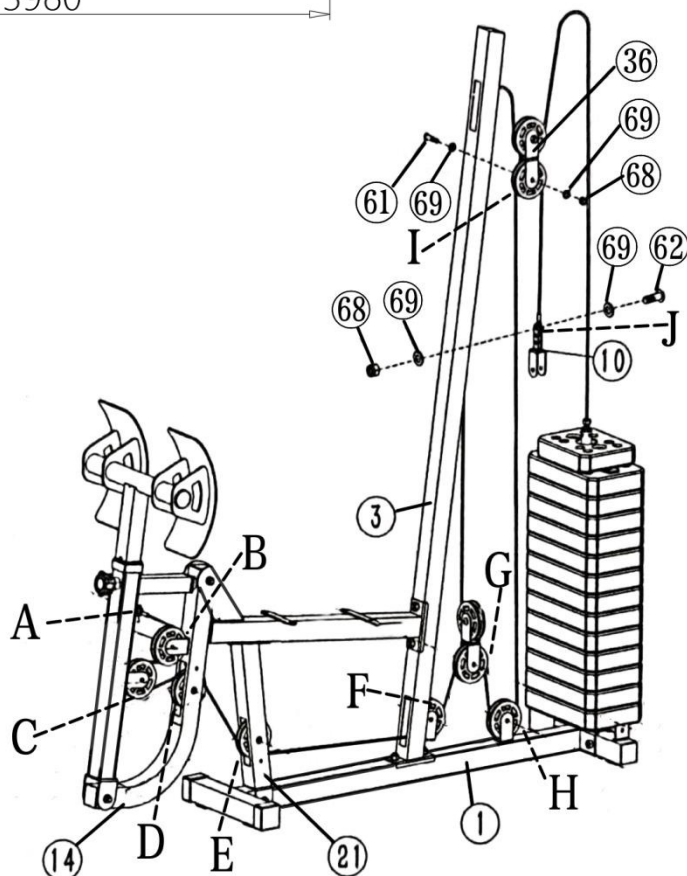
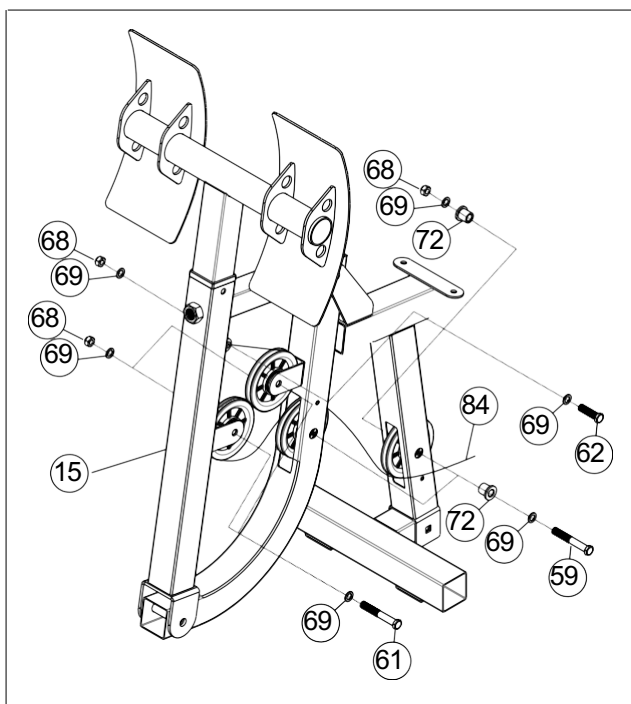
A. Csatlakoztassa a kábelt (#82) a kampóhoz.

B. Helyezzen egy csigát (#79) a kábel alá, majd rögzítse a csigát a forgó csigatartó konzolhoz (#12) 1 db M10×45 imbuszcsavarral (#61), 2 db Ø10 alátéttel (#69) és 1 db M10 önzáró anyával (#68).

C. Vezesse a kábelt a csiga köré és lefelé. Helyezzen újabb csigát (#79) a kábelre, majd rögzítse a keresztirányú dupla csigatartóhoz (#11) a B pontban leírt módon.

D–E. Vezesse tovább a kábelt a következő csiga köré és felfelé, majd szereljen fel egy újabb csigát ugyanúgy, ahogy az A és B pontban szerepel.

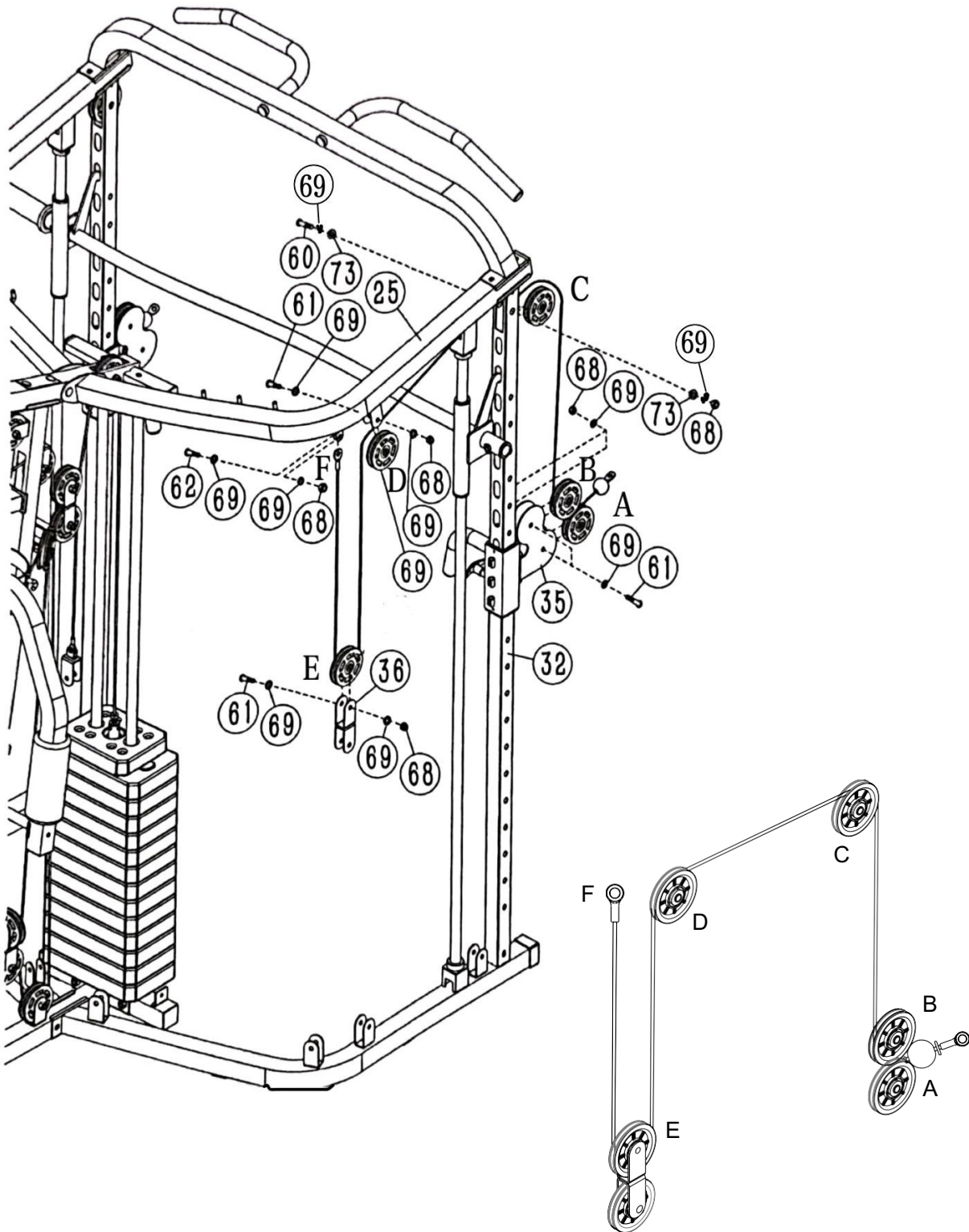
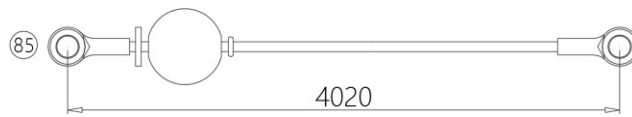
Összeszerelési utasítások



16. lépés

- A.** Csatlakoztassa a 3980 mm-es lábprés kábel végét (84#) a konzolhoz, és rögzítse azt 1 db M10X30-as imbuszcsavarral (62#), 2 db Φ 10-es alátéttel (69#) és 1 db M10-es repülőgép-anyával (68#).
- B.** Helyezze az 1. szíjtárcsát (#79) a kábel alá, és rögzítse a szíjtárcsát a konzolhoz az ábra szerint 1 db M10X45 imbuszcsavarral (#61), 2db Φ 10 alátéttel (#69) és 1db M10-es repülőgép-anyával (#68).
- C.** Húzza a kábelt a szíjtárcsa köré és előre, helyezze a 2. szíjtárcsát a kábel alá, és rögzítse a szíjtárcsát a B pontban leírt módon.
- D.** Húzza a kábelt a szíjtárcsa köré és hátrafelé, és helyezze a 3. szíjtárcsát a kábel alá, rögzítse 1db M10X65 imbuszcsavarral (#59), 2db Φ 10 alátéttel (#69), 2db persellyel (#72) és 1db M10 repülőgép anyával (#68).
- E.** Húzza a kábelt a szíjtárcsa köré és lefelé, helyezze a 4. szíjtárcsát a kábelre, Rögzítse a D pontban leírt módon.
- F.** Húzza a kábelt hátrafelé, és helyezze az 5. szíjtárcsát a kábelre, rögzítse a szíjtárcsát a B pontban leírt módon.
- G.** Húzza a kábelt a csiga körül és felfelé, helyezze a 6. csigát a kábel alá, rögzítse a B pontban leírt módon.
- H.** Húzza a kábelt a csiga köré és lefelé, helyezze a 7. csigát a kábelre, rögzítse a csigát a B pontban leírt módon.
- I.** Húzza a kábelt a csiga köré és felfelé, Helyezze a 8. csigát a kábel alá, rögzítse a csigát a dupla úszó csigatartóval együtt a B-ben szereplő módon.
- J.** Húzza a kábelt a csigakerék körül és lefelé. csatlakoztassa (#10) és rögzítse őket 1db M10*30-as kocsicsavarral (#62), 2db Φ 10-es alátéttel (#69) és 1db M10-es légcsavaranyával (#68).

Összeszerelési útmutató



17. lépés

A és B. Helyezzen 2 darab csigát a kábel köré (#85), és rögzítse mindegyik szíjtárcsát a konzolhoz (#35) 1 M10X45 belső sarokcsavarral (#61), 2 Φ 10 alátéttel (#69) és 1 M10-es repülőgép-anyával (#68).

B. Húzza fel a kábelt, vezesse át a kábelt a rövid vezető és a függőleges keret furatain, helyezzen 1 szíjtárcsát a kábel alá 1 M10X60 belső hatszögletű csavarral (#60), 2 persellyel (#73), 2 Φ 10 alátéttel (#69) és 1 M10-es repülőanyával (#10).

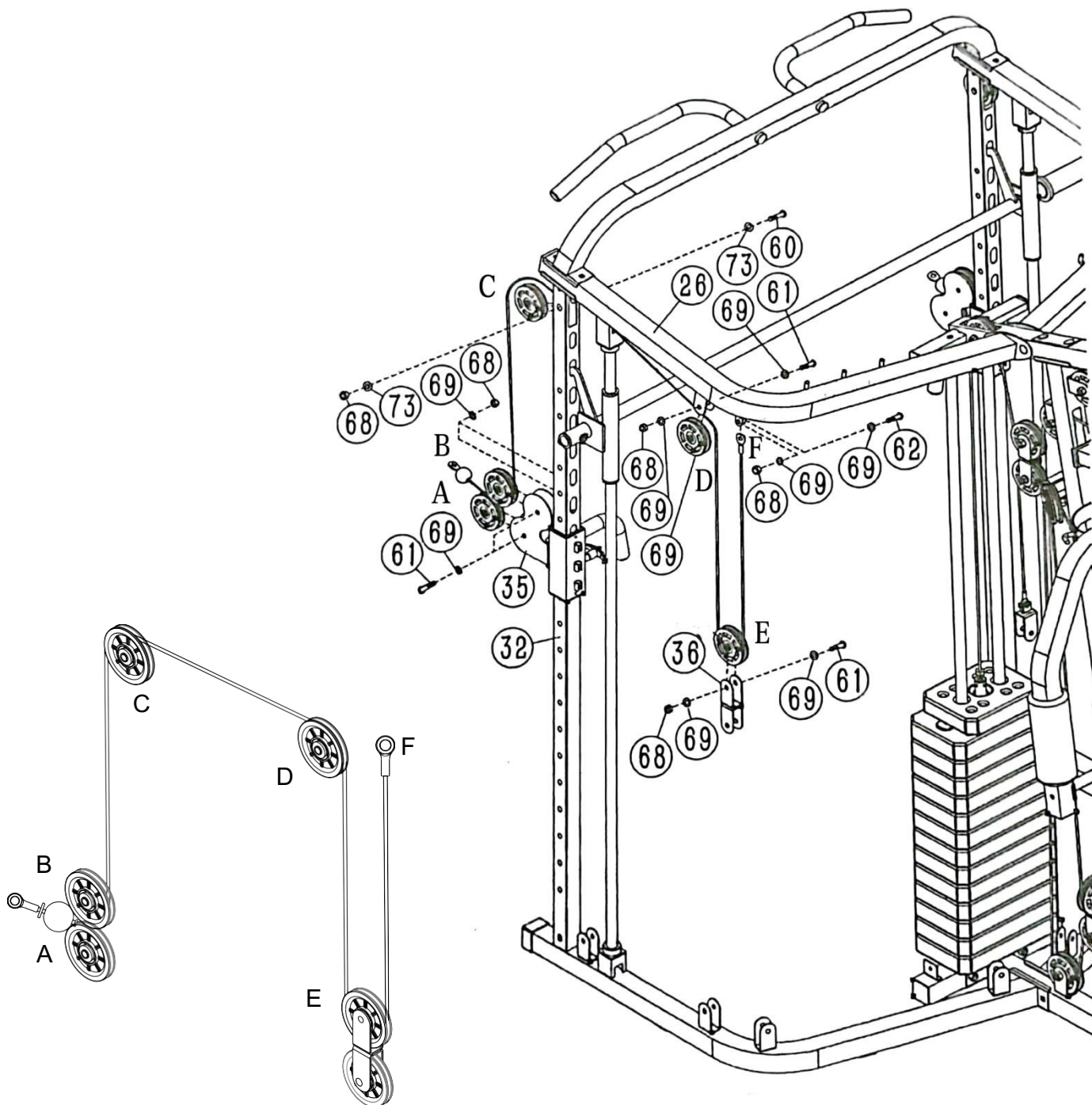
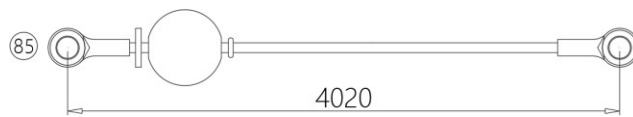
repülőgép anyát (#68)

C. Helyezzen 1 szíjtárcsát a kábel alá, rögzítsen 1 M10X45 belső sarokcsavart (#61), 2 Φ 10 alátétet (#69) és rögzítsen 1 M10 repülőgép anyát (#68).

D. Húzza le a kábelt, helyezzen 1 csigát a kábelre, rögzítse a dupla úszó csigatartóval (#36) és rögzítse őket 1db M10*45 kocsicsavarral (#61), 2db Φ 10-es alátéttel (#69) és 1db M10-es repülőgép anyával (#68).

E. Csatlakoztassa a kábel végét a kampóhoz 1 db M10X30 belső szögcsavarral (#62), 2 db Φ 10 alátéttel (#69) és 1 db M10 repülőgép anyával (#68).

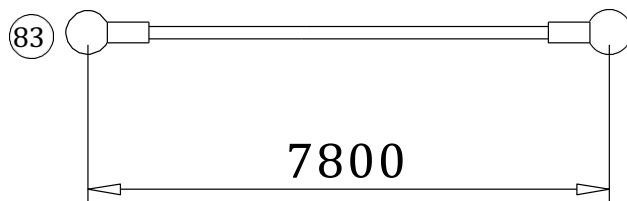
Összeszerelési útmutató



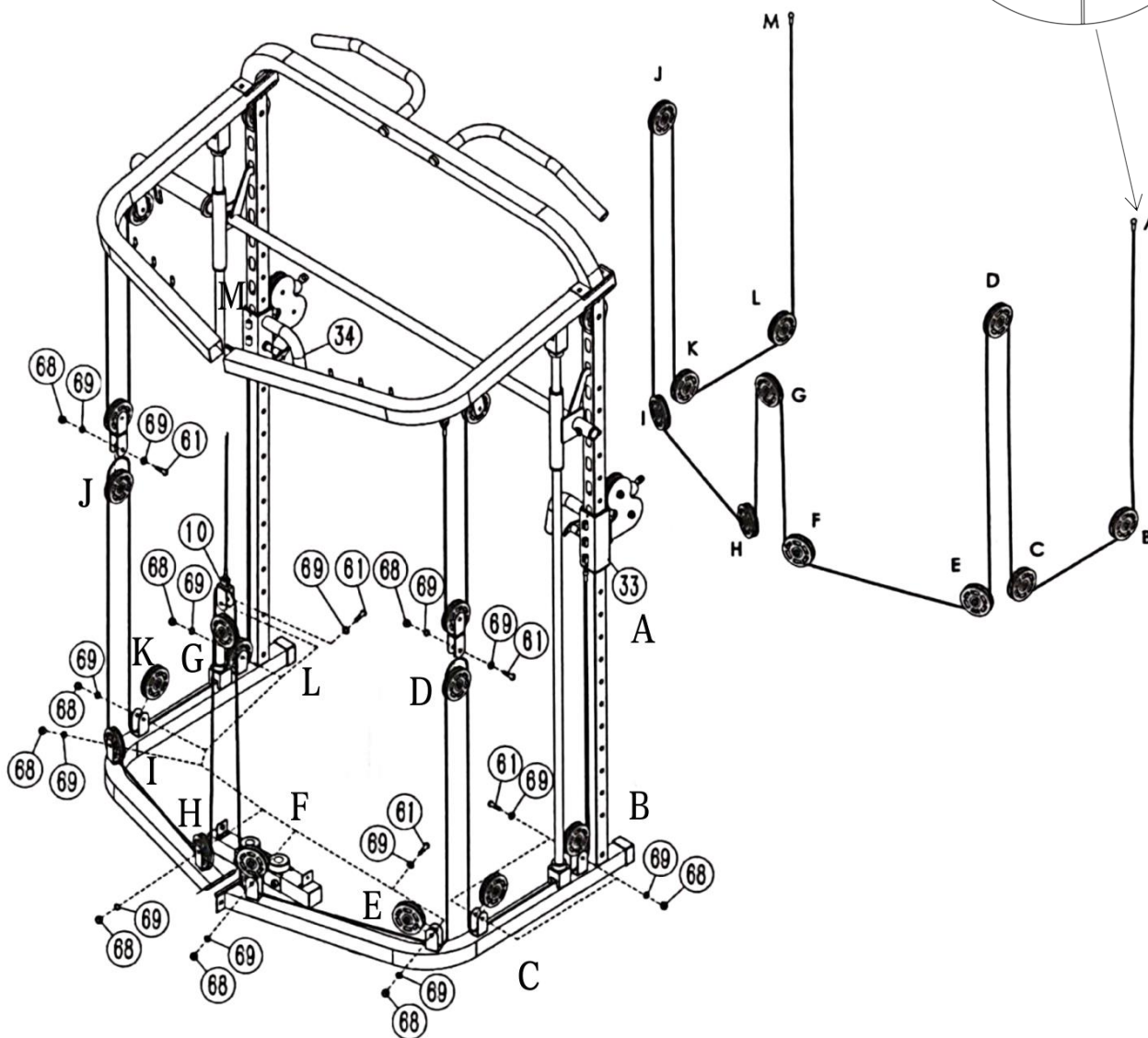
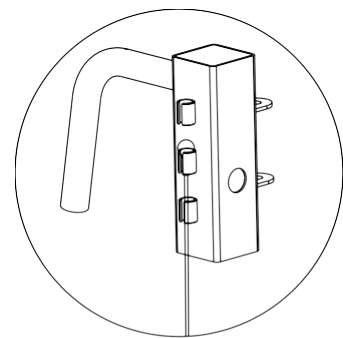
18. lépés

Ismételje meg a 17. lépésben leírtakat a 18. lépés telepítéséhez.

Összeszerelési útmutató



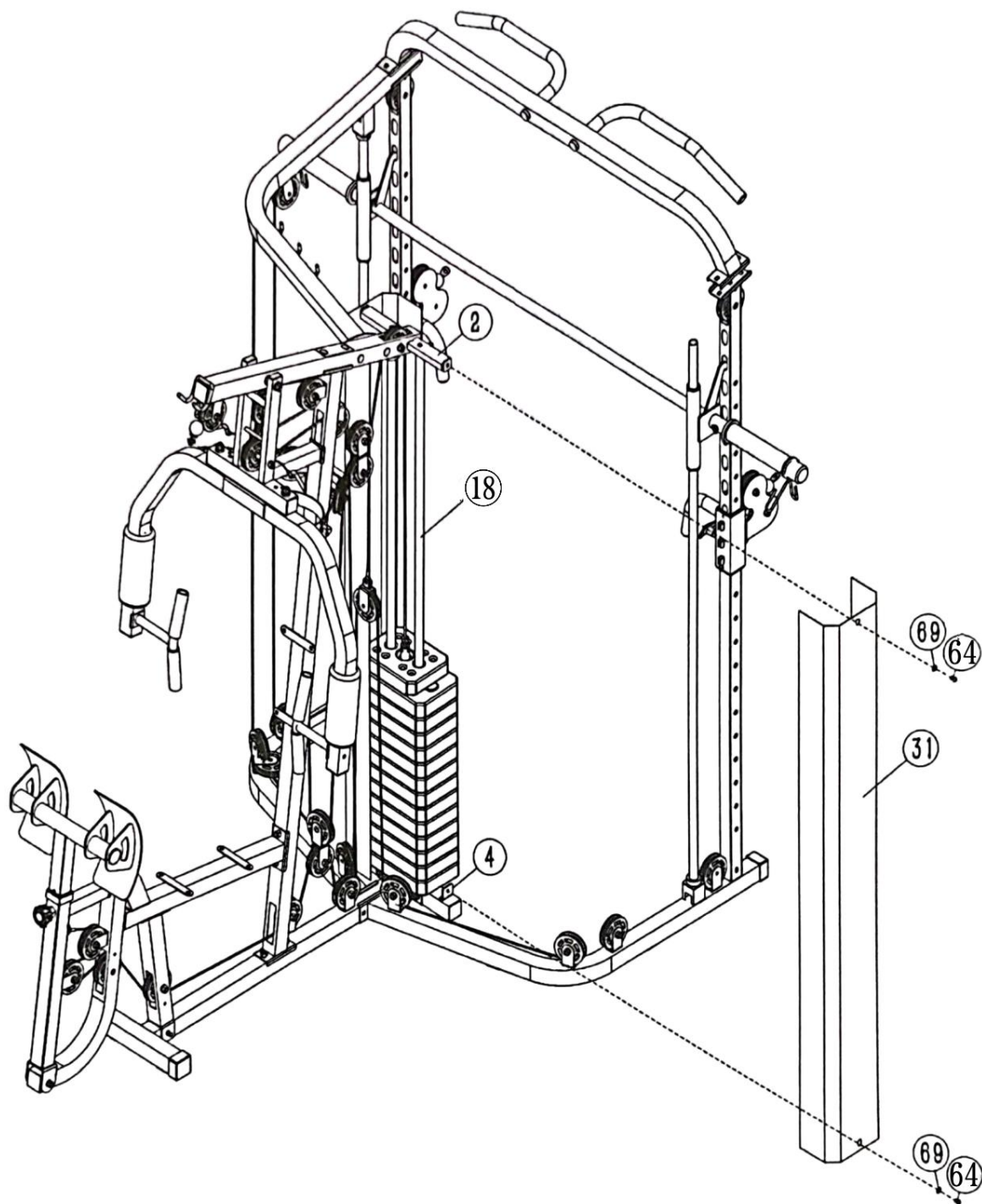
Itt van a beállítási csat,
állítsa be a kábel
szorosságát a tényleges
telepítésnek megfelelően



19. lépés

- A.** Csatlakoztassa a 7900MM állítókábel végét (#83) a bal oldali csúszó kerethez (#33) az ábra szerint.
- B.** Húzza a kábelt lefelé, és helyezzen 1db csigát a kábelre, rögzítse 1db M10X45 imbuszcsavarral (#61), 2db Φ 10 alátétet (#69) és 1db M10-es légcsavaranyát (#68).
- C.** Húzza a kábelt a kábel körül és hátrafelé, Helyezzen 1db csigát a kábelre, rögzítse a B pontban leírt módon.
- D.** Húzza a kábelt a szíjtárcsa köré és felfelé, és helyezzen 1 db szíjtárcsát a kábel alá, Rögzítse a dupla úszó szíjtárcsás konzollal (#36) a B pontban leírt módon.
- E.** Húzza a kábelt a szíjtárcsa köré és lefelé, helyezzen 1 db szíjtárcsát a kábelre, és rögzítse a B pontban leírt módon.
- F.** Húzza a kábelt hátrafelé, Ismételje meg a B pontban leírt módon.
- G.** Húzza a kábelt a csiga köré és felfelé, Helyezzen 1 db csigát a kábel alá, és rögzítse azt a (#10) módszerrel. ugyanúgy, mint B-ben.
- H. I,J,K,L,M** Ismételje meg ugyanígy az **F,E,D,C,B,A-ban** leírtakat a fél oldal felszereléséhez.

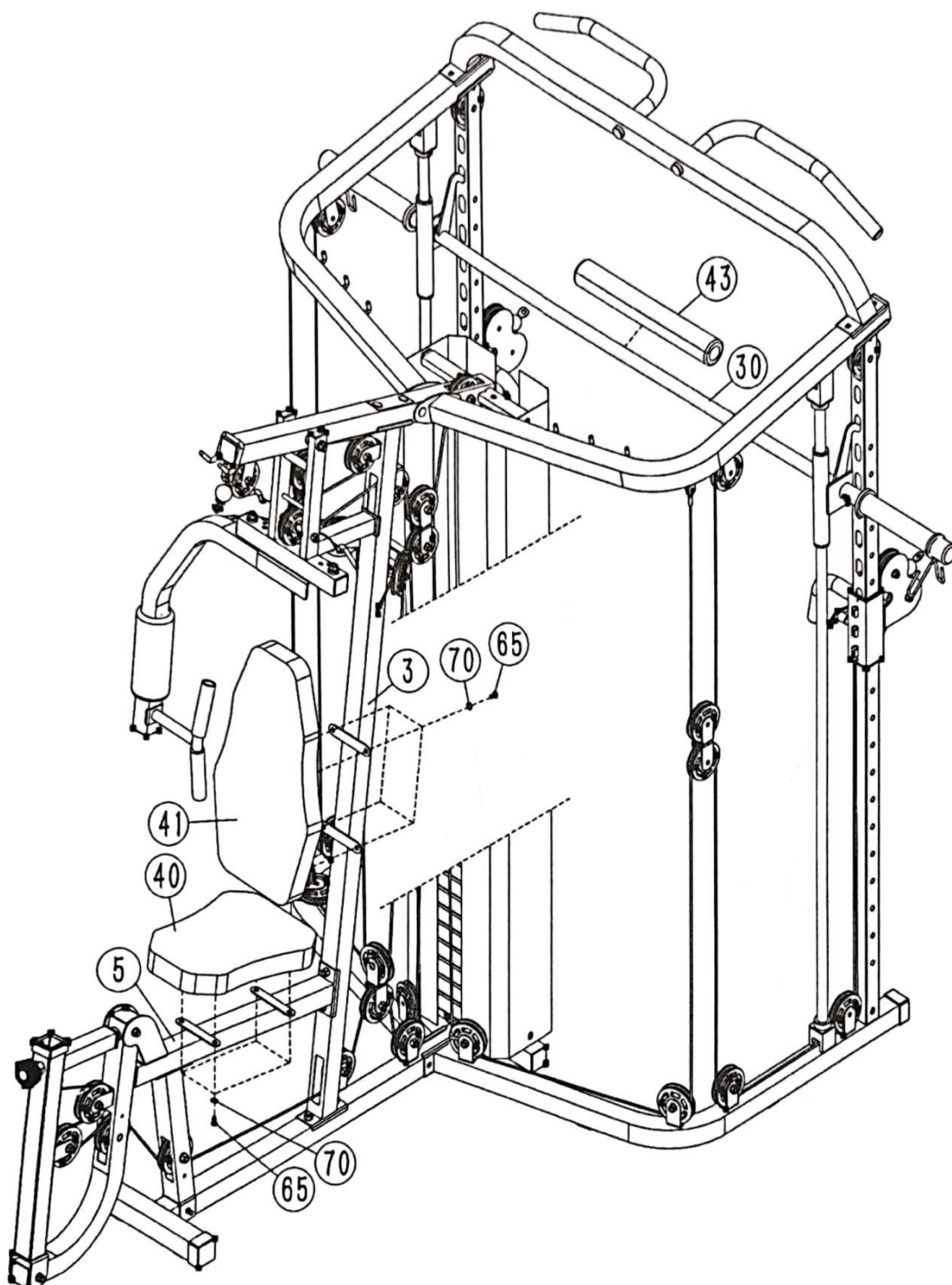
Összeszerelési útmutató



20. lépés

Csatlakoztassa a 2db súlyhalmaz fedelet (#31) az ábra szerint, és rögzítse őket 4db M10X16-os imbuszcsavarral (#64) és 4db Φ 10-es alátéttel (#69).

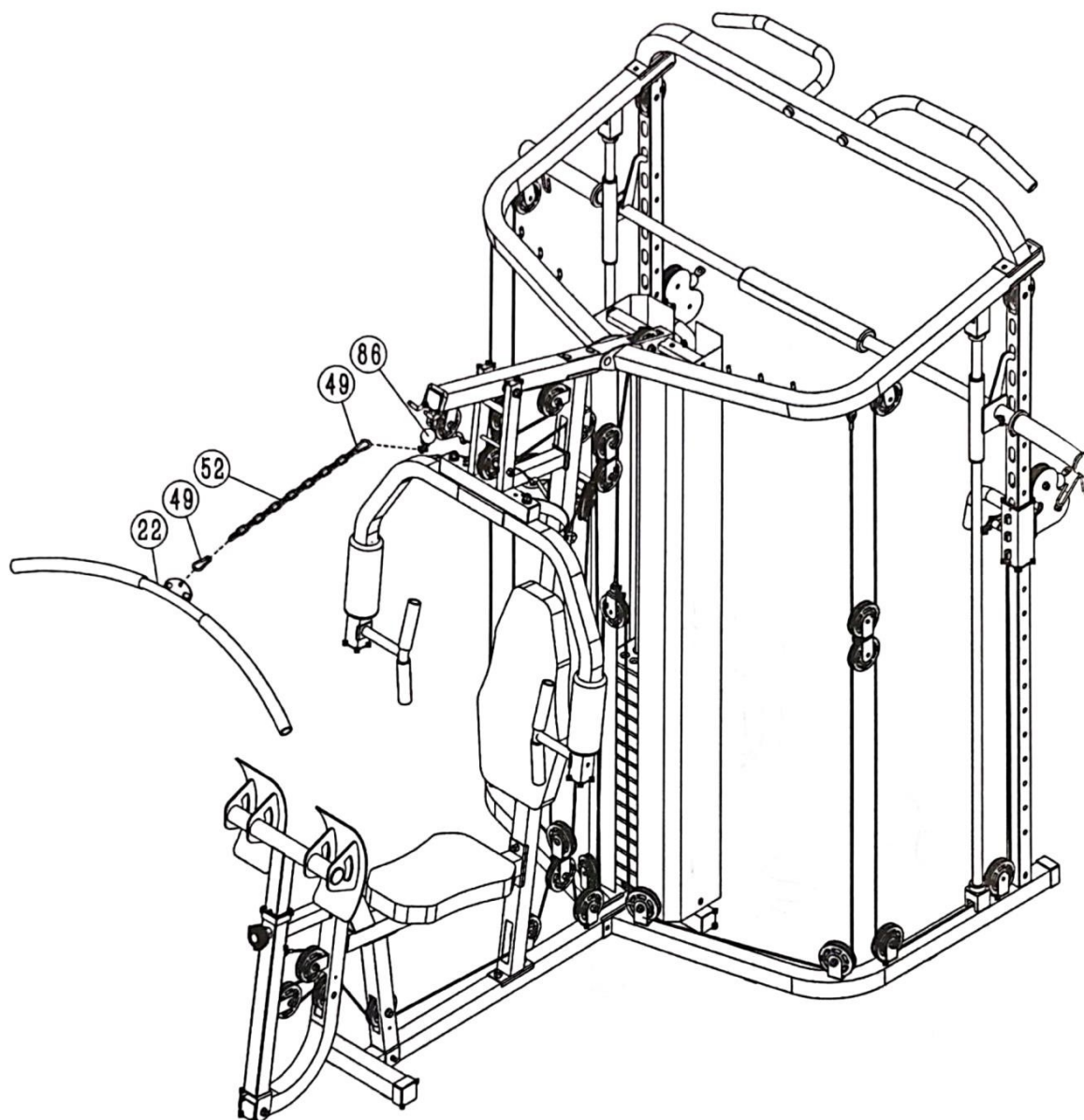
Összeszerelési útmutató



21. lépés

- A. Helyezze az üléspárnát (#40) az üléspárna tartóra (#5), és rögzítse 4 db M8×20 imbuszcsavarral (#65) és 4 db Ø8 alátéttel (#70).
- B. Csatlakoztassa a háttámlapárnát (#41) az első függőleges kerethez (#3), és rögzítse ugyanúgy, mint az A pontban.
- C. Nyissa szét a vállpárna (#43) huzatát, és helyezze a súlytartó rúdra (#30).

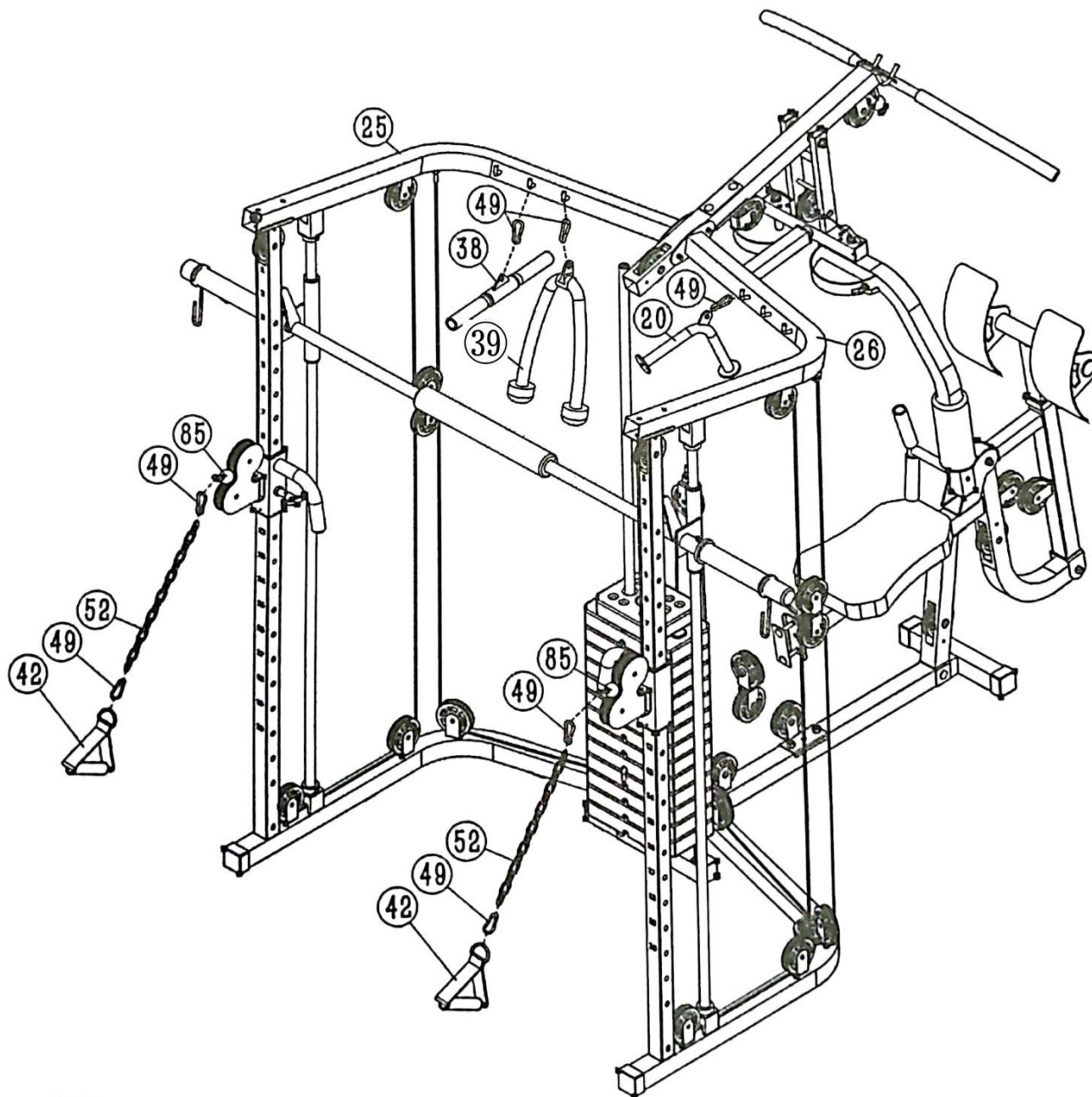
Összeszerelési útmutató



22. lépés

Rögzítse a lehúzórudat (#22) a felső kábel végéhez 2 db karabinerrel (#49) és egy 15 láncszemes hosszabbítólánccal (#52).

Összeszerelési útmutató

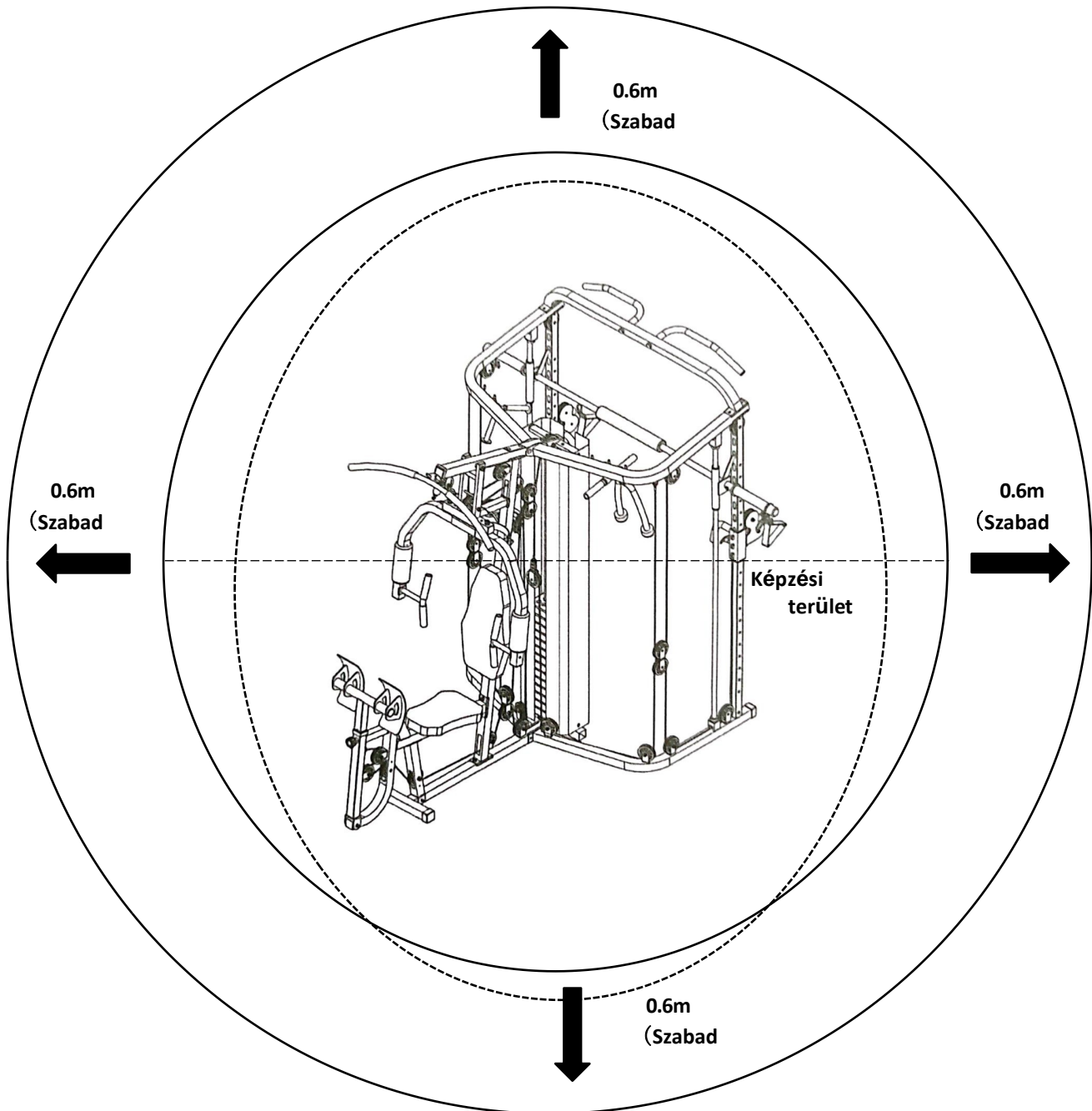


23. lépés

- A.** Rögzítse a 2db szimpla hevedert (#42) az alsó kábel két végéhez külön-külön 4db karabiner (#49) és 2db 15-ös láncszemmel (#52).
- B.** Rögzítse a fogantyút (#38), a triceps kötelet (#39), a V alakú fogantyút (#20) a tökhoroggal (#49) a horoghoz. külön-külön.
- C.** Húzza meg az összes csavart és anyát.

Munkaterület

A szabad területnek legalább 0,6 méterrel nagyobbak kell lennie, mint a gyakorlófelületnek. Ez biztosítja, hogy vészhelyzet esetén biztonságosan és akadálymentesen le lehessen szállni a berendezésről. Ha két gép egymás mellett helyezkedik el, a szabad terület közösen is használható.



Csak két személy tartózkodhat az edzőterületen belül, amikor a berendezés használatban van.

Gyakorlati információk

A kezdés előtt

Az edzésprogramot az Ön fizikai állapotának megfelelően alakítsa ki. Ha több éve inaktív, vagy túlsúlyos, lassan kell kezdenie, és növelnie kell az eszközön töltött időt; edzésenként néhány perces edzésnövelés ajánlott.

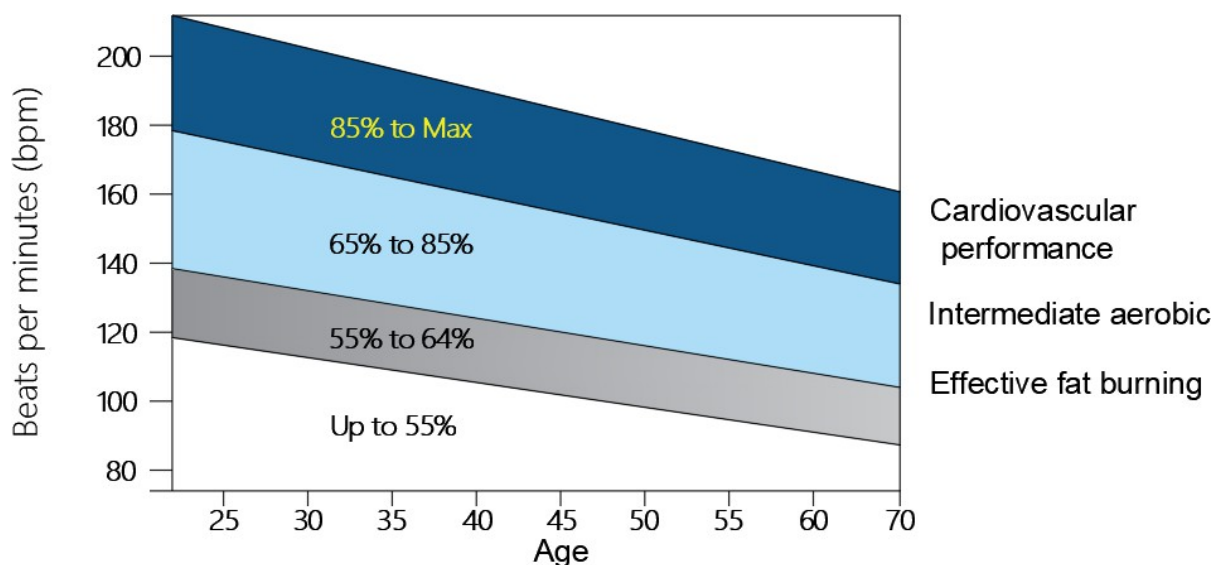
Kezdetben lehet, hogy csak néhány percig tud a célzónában mozogni, azonban az aerob kondíciója a következő hat-nyolc hét során javulni fog. Ne csüggedjen, ha ez hosszabb ideig tart. Fontos, hogy a saját tempójában dolgozzon.

Kérjük, ne feledje ezeket a lényeges dolgokat:

- Kérje meg orvosát, hogy vizsgálja felül edzés- és diétás programját, hogy tanácsot adjon Önnek az elfogadandó edzésprogramról.
- Kezdje az edzésprogramot lassan, reális célokkal.
- Mérje gyakran a pulzusát. Határozza meg a célpulzusszámot az életkora és állapota alapján.
- Állítsa fel a felszerelését sima, egyenletes felületen, megfelelő edzési területtel, ahogyan azt a kézikönyve előírja.

Gyakorlat intenzitása

Az edzés előnyeinek maximalizálása érdekében fontos, hogy megfelelő intenzitással eddünk. Az intenzitási szintet úgy találhatja meg, hogy a pulzusszámát használja útmutatóként. A hatékony aerob edzés érdekében a pulzusszámot edzés közben a maximális pulzusszám 65% és 85% közötti szinten kell tartani. Ez az úgynevezett célzóna. A célzónát az alábbi táblázatban találja meg.

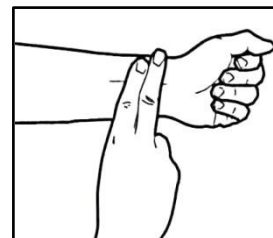


Edzésprogramja első néhány hónapjában tartsa a pulzusszámát a célzóna alsó határához közel.

edzés közben. Néhány hónap elteltével a pulzusszámot fokozatosan lehet növelni, amíg az edzés közben a célzóna közepe felé nem kerül.

A pulzusszám méréséhez hagyja abba az edzést, de folytassa a lábmozgást vagy a sétát, és helyezzen két ujját a csuklójára. Számoljon hat másodpercig, és szorozza meg az eredményt 10-zel, hogy megtudja a pulzusszámát. Például, ha a hat másodperces szívverésszámlálás 14, akkor a pulzusszáma 140 ütés percenként.

(A hat másodperces számlálást azért használjuk, mert a pulzusszám gyorsan csökken, amikor abbahagyja az edzést). Állítsa be az edzés intenzitását, amíg a pulzusszáma el nem éri a kívánt szintet.



Gyakorlati információk

Célzott izomcsoportok

Aerob gyakorlat

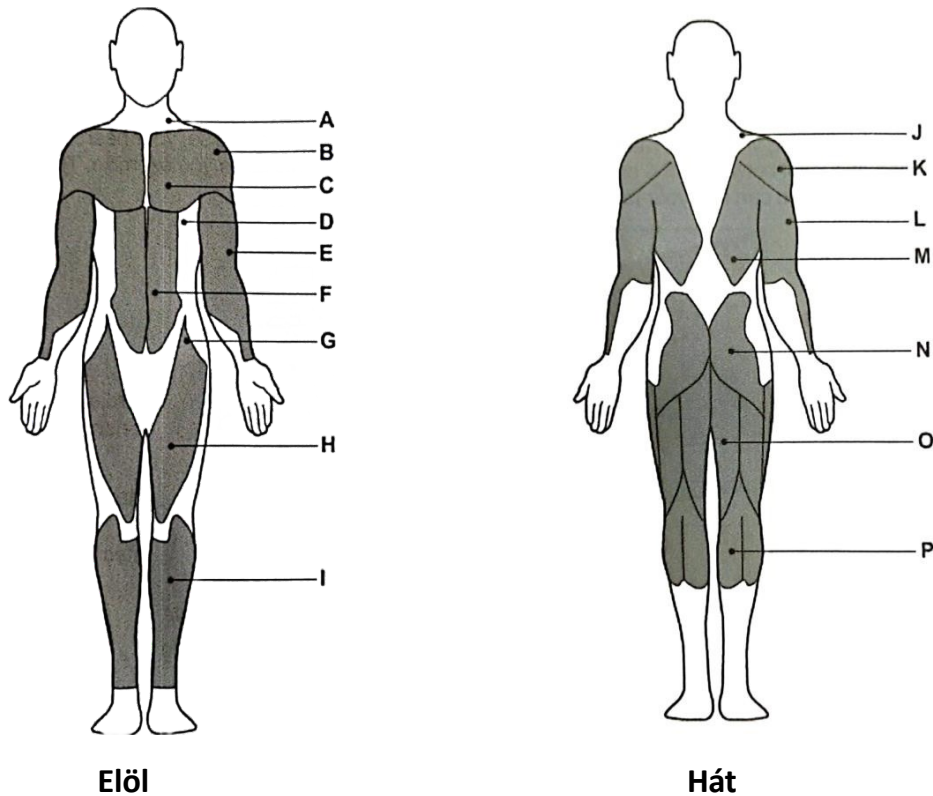
Az aerob edzés javítja a tüdő és a szív - a szervezet legfontosabb izma - kondícióját. Az aerob edzést minden olyan tevékenység elősegíti, amely a nagy izmokat (például a karokat, lábakat vagy a feneket) használja.

Súlyzós edzés

Az aerob testmozgás mellett, amely segít megszabadulni a felesleges zsírtól, amelyet a testünk képes elraktározni, a súlyzós edzés a testmozgás alapvető része. A súlyzós edzés segít az izmok tónusának növelésében, építésében és erősítésében. Ha a célzónája felett dolgozik, akkor érdemes alacsonyabb ismétlésszámot végeznie.

Célzott izomcsoportok

Az otthoni edzőteremben végzett edzésrutin a teljes test kombinált izomcsoportjait fejleszti. Ezek az izomcsoportok az alábbi izomtáblázaton vannak kiemelve.



A: Trapézizom
B: Deltoid elülső
C: Pectoralis major
D: Serratus Anterior

E: Bicepsz
F: Abdomina
G: Sartorius
H: Quadriceps

I: Tibialis Anterior
J: Trapézizom
K: Deltoid posterior
L: Triceps

M: Latissimus Dorsi
N: Glutealis
O: Hamstrings
P: Gastrocnemius

Gyakorlat információk

Levezetés

Minden edzésnek a következő három részt kell tartalmaznia:

1. Bemelegítés, amely 5-10 perces nyújtásból és könnyű gyakorlatokból áll. A megfelelő bemelegítés növeli a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a keringést az edzésre való felkészülés érdekében.
2. Edzési zónás edzés, amely 20-30 perces edzésből áll, amikor a pulzusszámod az edzési zónában van. (Megjegyzés: Az edzésprogram első néhány hetében ne tartsa a pulzusszámot 20 percnél tovább az edzési zónában.)
3. Egy lehűlés, 5-10 perces nyújtással. Ez növeli izmai rugalmasságát, és segít csökkenteni az edzés utáni izomfájdalmat.

Gyakorlás gyakorisága

Fittségének fenntartásához vagy javításához tervezzen heti három edzést, az edzések között legalább egy nap pihenőidővel. Néhány hónap rendszeres edzés után, ha kívánja, akár heti öt edzést is végezhet. Ne feledje, a siker kulcsa az, hogy a testmozgás rendszeres és élvezetes része legyen a mindennapi életének.

Combhajlító nyújtás

Álljon enyhén behajlított térdekkel, és csípőből lassan hajoljon előre. Hagyja ellazulni a hátát és a vállát, miközben a lábujjai felé nyúl, amennyire csak lehet.

Tartsa 15 számolásig, majd lazítson.

Ismételje meg 3-szor.

Nyújtások: Combhajlítók, térd hátsó része és hát.



Hamstring nyújtás

Üljön le kinyújtott lábbal. Hozza a másik lábfej talpát maga felé, és támassza azt a nyújtott láb belső combjához. Nyúljon a lábujjai felé, amennyire csak lehet.

Tartsa 15 számolásig, majd lazítson.

Ismételje meg 3-szor mindkét lábával.

Nyújtások: Combizom, hát alsó része és ágyék.



Gyakorlati információk

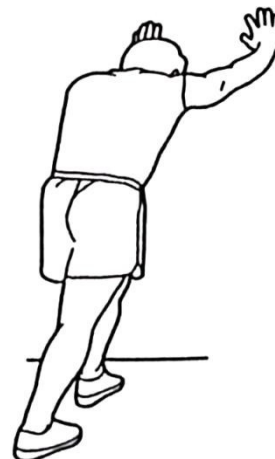
Vádli/Achilles nyújtás

Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és tegye a kezét a falnak. Tartsa egyenesen a hátsó lábát, és a hátsó lábfejét tartsa laposan a padlón. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé.

Tartsa 15 számolásig, majd lazítson.

Ismételje meg 3-szor mindkét lábával. Az Achilles-ín további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is.

Nyújtások: Vádli, Achilles-ín és boka.



Négyfejű combizom nyújtása

Egyik kezét a falnak támasztva az egyensúly érdekében nyúljon hátra, és a másik kezével fogja meg az egyik lábát. A behajlított térdet közvetlenül lefelé, a padló felé tartva, finoman húzza a sarkát a fenéke felé, amíg enyhe nyújtást nem érez a célterületen.

Tartsa 15 számolásig, majd lazítson.

Ismételjük meg 3-szor mindkét lábunkkal.

Nyújtások: Négyfejű és csípőizmok.



Belső combnyújtás

Üljünk úgy, hogy a talpunk legyen együtt, a térdünk pedig kifelé. Húzza a lábfejét az ágyéktájék felé, amennyire csak lehet, és a térdét nyomja lefelé a talaj felé.

Tartsa 15 számolásig, majd lazítson.

Ismételje meg 3-szor.

Nyújtások: Négyfejű combizom és csípőizom.



Gyakorlati információk

Az otthoni konditerem használata

Fontos:

Edzés közben mindig ügyeljen a helyes légzésre: lassan és kontrolláltan **fújja ki a levegőt az erő kifejtés/emelés közben, és lélegezzen be a kiinduló helyzetbe való visszatéréskor.**

- A berendezés használata előtt olvassa el az összes figyelmeztető jelzést és matricát.
- Használat előtt ellenőrizze a felszerelést; ne legyenek rajta laza vagy kopott alkatrészek.
- Ne használja a berendezést addig, amíg a hibás alkatrészeket ki nem cserélték.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt ajánlott teljes körű orvosi vizsgálatot végeztetni, és kikérni az orvos jóváhagyását.
- A lapsúlyok alatt található reteszelőnyílásba helyezze be a súlyrögzítő csapot, így edzés után biztonságosan rögzítheti a súlyokat.
- Ajánlott mindig edzőpartnerrel gyakorolni, aki segítséget nyújthat, ha a súlyok túl nehezzé válnának.
- Edzés előtt mindig melegítsen be: végezzen könnyű nyújtógyakorlatokat (pattogás nélkül) és könnyű gimnasztikát néhány percig, hogy felkészítse testét a terhelésre.

Gondozás és karbantartás

1. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják a sérülések és az elhasználódás szempontjából.

pl. kötelek, csigák és csatlakozási pontok.

2. A mozgó alkatrészeket rendszeresen kenje meg könnyű olajjal, hogy megelőzze az idő előtti kopást.

3. A berendezés használata előtt ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt. A meghibásodott alkatrészeket azonnal cserélje ki és/vagy a javításig tartsa a berendezést használaton kívül. Fordítson különös figyelmet a kopásra leginkább hajlamos alkatrészekre.

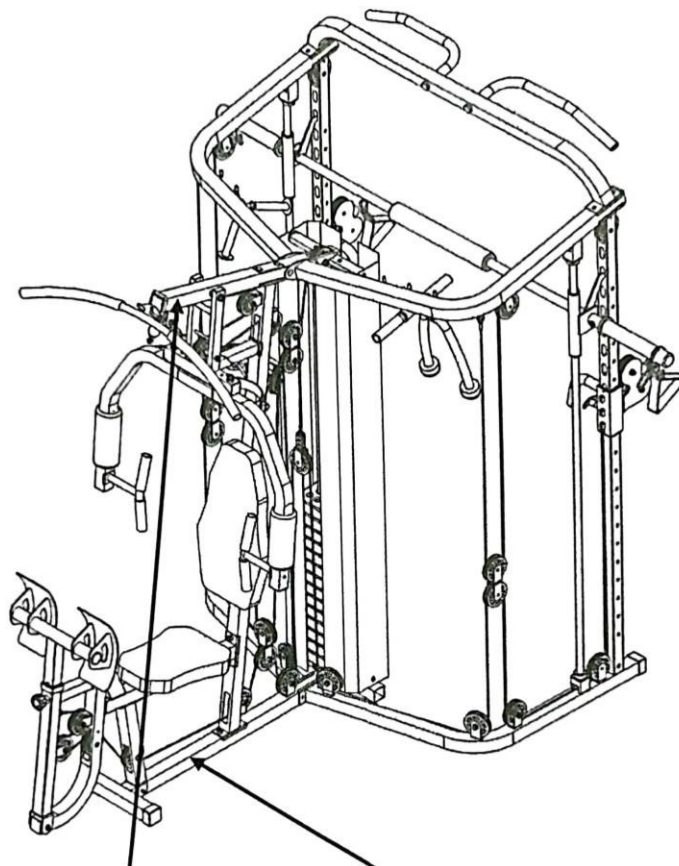
4. A berendezés nedves ruhával és enyhe, nem súrolószeres tisztítószerrel tisztítható. Ne használjon oldószereket.

5. Ne próbálja meg saját maga megjavítani a berendezést. Ha bármilyen nehézsége merülne fel az edzőkészülék összeszerelésével, működésével vagy használatával kapcsolatban, vagy ha úgy gondolja, hogy alkatrészek hiányoznak, forduljon a képviselőhöz.

Garancia:

Garanciális okokból, kérjük, őrizze meg a vásárlási bizonylatot

A matrica elhelyezésének ábrája



⚠ WARNING

SERIOUS INJURY MAY OCCUR

Do not attempt to exercise or hang from the lat bar while it is placed or stored on the storage hooks

⚠ WARNING

DO NOT MISUSE THIS EQUIPMENT

The possibility of serious injuries or death or both (if applicable) may occur if caution is not used. Read users manual. All warnings and instructions must be read and followed and proper instructions be obtained prior to use. Replace this label if damaged, illegible or removed. Keep children and pets away from this equipment. This machine is designed and intended for home and consumer use only not for commercial use.

Alkatrészlista

Alkatrész	Név	Műszaki adatok	MENNYISÉG	Alkatrész	Név	Műszaki adatok	MENNYISÉG
01	Alapkeret		1	31	Súlytartó fedél		1
02	Felső keret		1	32	Hátsó függőleges keret		2
03	Első függőleges keret		1	33	bal oldali csúszó keret		1
04	Hátsó stabilizátor		1	34	Jobb oldali csúszó keret		1
05	Ülőlap tartó		1	35	nagy konzol		2
06	Elülső nyomó alap		1	36	Dupla úszó csigatartó konzol		3
07	Bal tárogatókar		1	37	Tartókonzol		3
08	Jobb tárogatókar		1	38	fogantyú		1
09	Fogantyú		2	39	Tricepsz húzókötél		1
10	Szögletes dupla csigatartó		1	40	Ülőbetét		1
11	Kereszt dupla úszó csigatartó		1	41	Háttámla páma		1
12	Forgatható csigatartó konzol		2	42	Egyenes heveder / Egyszeres heveder		2
13	Választó rúd		1	43	Hasprés heveder		1
14	Lábfejlesztő		1	44	Súlyzó tányér		12
15	Lábnújtató első csatlakozókeret		1	45	Súly szár		1
16	Lábprés		1	46	Rögzítógomb		1
17	Mozgó keret		2	47	T alakú zárócsap		2
18	Vezetőrúd		2	48	Gumi ütköző (6 db)		6
19	Rövid vezető rúd		2	49	Védőhorog		9
20	V alakú fogantyú		1	50	Rugós gallér		2
21	Ülőlap tartó konzol		1	51	Választócsap		1
22	Húzó rúd		1	52	15-ös lánc		3
23	Bal stabilizátor		1	53	imbuszcsavar	M10x75	1
24	Jobb stabilizátor		1	54	lengőtengely	φ 16x140xM12	1
25	Bal felső keret		1	55	imbuszcsavar	M10x80	1
26	Jobb felső keret		1	56	imbuszcsavar	M10x140	1
27	Súlyzó rúd		1	57	imbuszcsavar	M12x90	2
28	Húzódkódó rúd		1	58	Kocsiszerelvény csavar	M10x70	17
29	U alakú konzol		1	59	imbuszcsavar	M10x65	5
30	Üreges cső		1	60	imbuszcsavar	M10x60	2

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

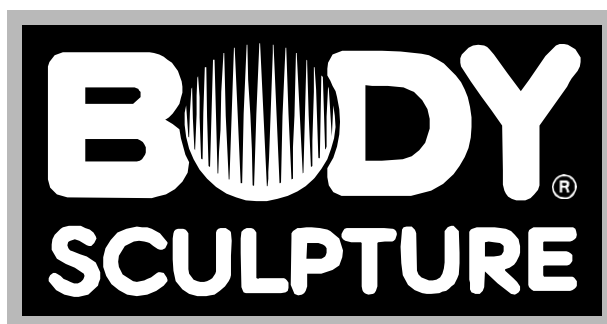
Sport8 Hungary Kft.

1118 Bp. Fehérvári út 168-178. www.sport8.hu

+3618774841

Forgalmazóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.
Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrésze van a termékben,
kérem, keresse
fel azt a helyet, ahol a
terméket vásárolta.

|



S N C E 1 9 6 5