

MULTI PURPOSE BENCH

Állítható fekvőpad

Cikk szám: 1513

Használati utasítások



Tartalom:

- Biztonsági utasítások
 - Bemelegítés
 - Alkatrészek listája
- Szerelési utasítások
 - Pad pozíciói
 - Edzés táblázat
 - Felülnézeti rajz
- Alkatrészek listája

Biztonsági utasítások

Ez a termék csak otthoni használatra lett tervezve. Professionális, kereskedelmi célra vagy fitness centrumba való használatra nem alkalmas, ezért a gyártó nem vállal felelősséget a nem rendeltetés szerű használat következtében keletkezett károkért, sérülésekért. Mielőtt elkezdené a tréninget ezzel a termékkel, olvassa el figyelmesen az alábbi tájékoztatót.

Őrizze meg az alábbi leírást az információkkal, javítás vagy alkatrészek szállítása esetén hasznos lesz.

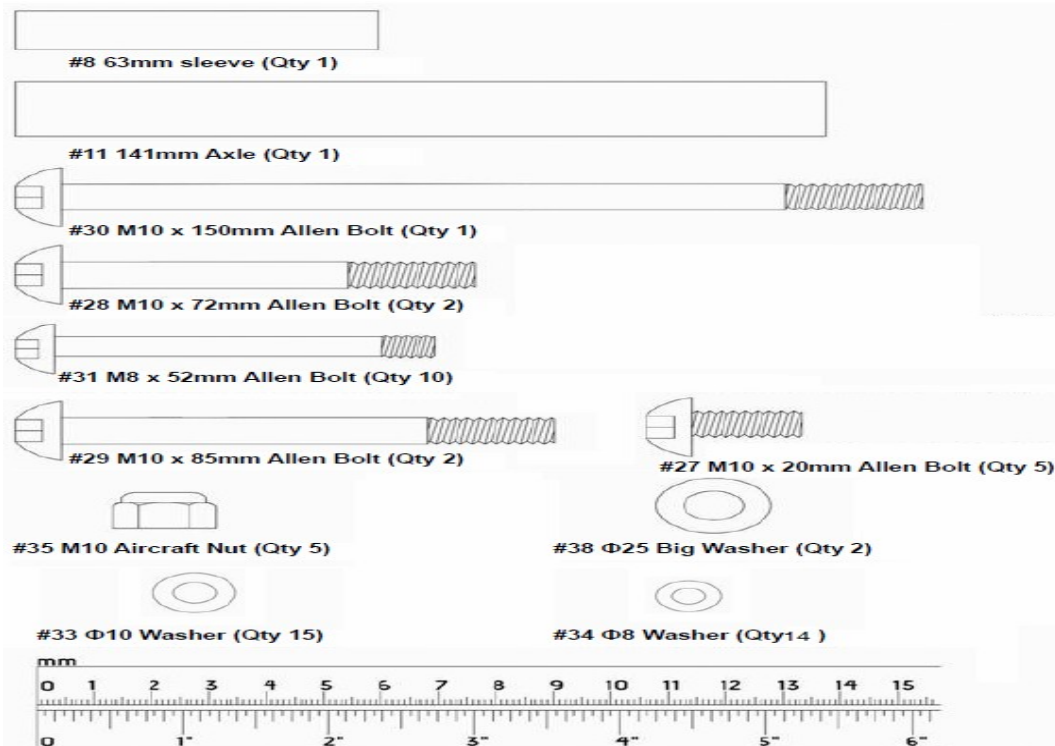
- Ez a termék csak otthoni használatra készült
- kövesse a lépéseket a szerelési leírásban
- Csak eredeti alkatrészeket használjon
- a szerelés előtt ellenőrizze az alkatrészeket a lista alapján, hogy minden meg van-e a csomagban
- a szereléshez használja a megfelelő szerszámokat és kérjen segítséget az összeszereléshez, ha szükséges
- helyezze a gyakorlatozó padot egy egyenes, nem csúszós felületre. Nedves területeken sem ajánlott használni.
- Ellenőrizze minden használat előtt és minden 1-2 hónapban, hogy az egyes részek, csavarok és mozgó részek rendben vannak-e, nem-e sérültek nem-e kopottak. Cserélje ki a hibás alkatrészeket azonnal/vagy addig ne használja a készüléket, amíg a hibát el nem hárította. Csak eredeti alkatrészeket használjon javításnál..
- Javítás esetén kérjen segítséget a kereskedőtől.
- Kerülje az agresszív tisztítószereket.
- Csak helyes összeszerelés és ellenőrzés után kezdjen neki a gyakorlatozásnak.
- Minden állítható rész a maximális pozícióban van, a magának megfelelően tudja azt állítani
- Ez a termék felnőtteknek lett tervezve. Kérjük gyerekek csak szülői felügyelet mellett gyakorlatozzanak.
- Kérjük, hogy a használókat világosítsuk fel a mozgó részek lehetséges veszélyeiről. Figyelmeztetés: a túlzott edzés/helytelen edzés egészségügyi sérüléseket okozhat.
- Kérjük kövesse az utasításokat, tanácsokat a tréningel kapcsolatba, hogy rendeltetés szerűen tudja a terméket használni.

Konzultáljon kezelő orvosával, mielőtt az edzéshez hozzáfekszene. Az orvos segítségére lehet abban, hogy a megfelelő edzéstervet készítsen és az edzés hatásairól is felvilágosítást ad.

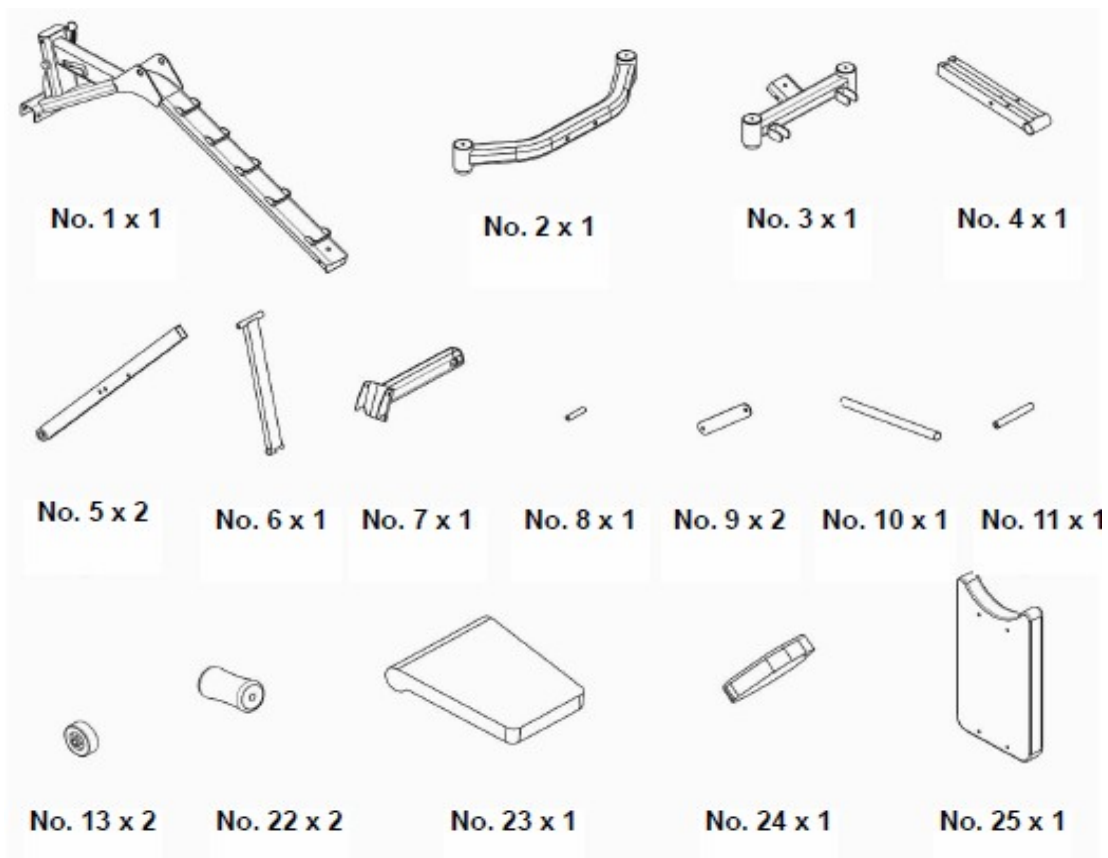
- A használati leírás csak a vevő hivatkozására szolgál.
- A szállító, forgalmazó nem vállal garanciát a fordításban leírt hibákért vagy a technikai jellemzők változtatásáért.

Minden megjelenő adat egy megközelítő iránymutatást ad, és orvosi alkalmazásra nem használható.

CSAVAROK, ANYÁK, ALÁTÉTEK



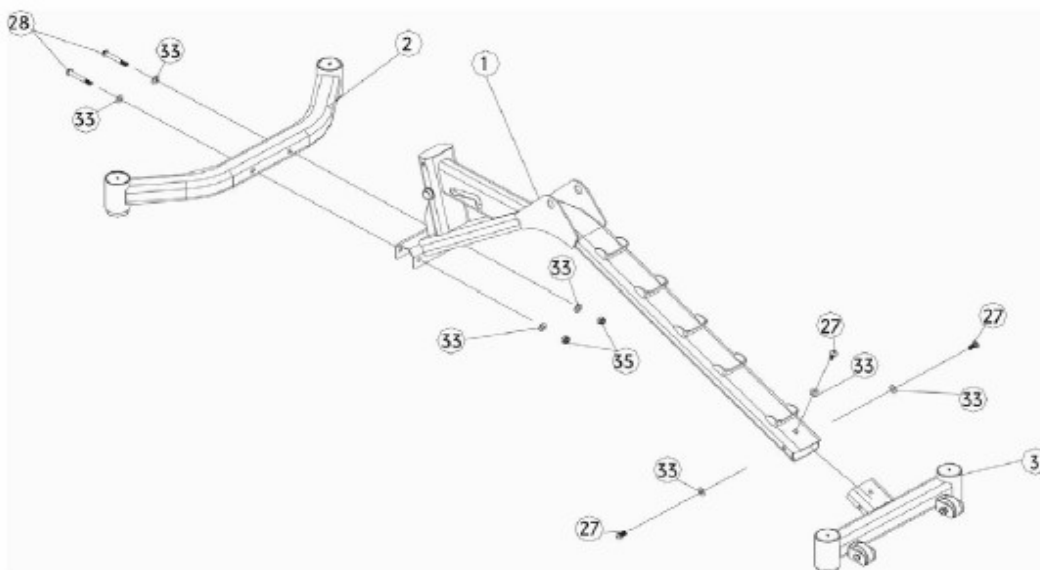
ALKATRÉSZEK



SZERELÉSI UTASÍTÁSOK

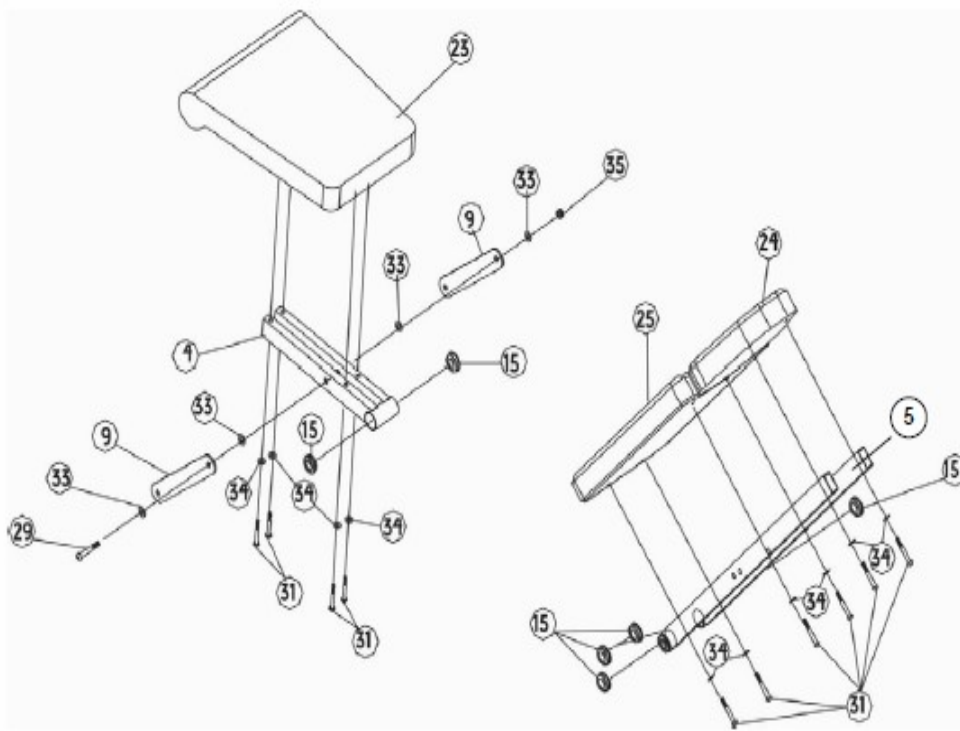
Lépés 1

- A. Helyezze az elülső stabilizátort (2) a főkeretre (1), illessze a lyukakat, majd rögzítse azt 2db M10x72mm csavrral (28), 4db Ø10mm alátéttel (33) és 2db M10-es Aircraft anyával (35).
- B. Helyezze a hátsó stabilizátort (3) a főkeretre (1), illessze a lyukakat össze és utána rögzítse őket 3db M10x20mm csavarral (27) és 3db Ø10mm alátéttel (33).



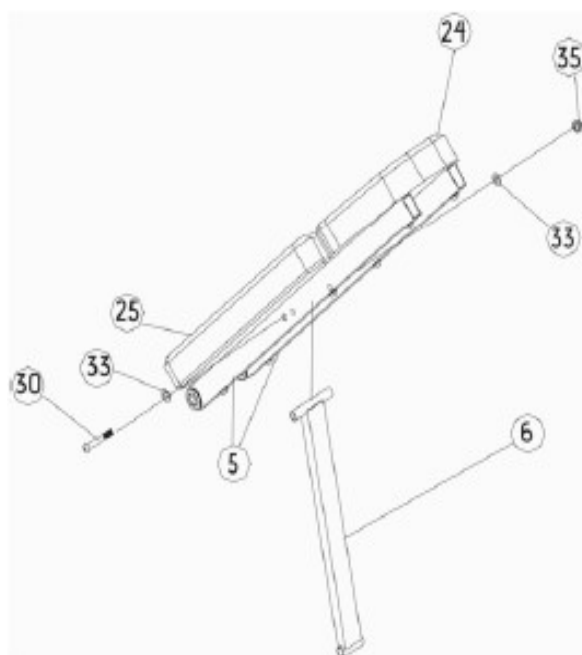
Lépés 2

- A. Helyezze az ülést (23) az üléstartó kerethez (4). Illessze a lyukakat és rögzítse azokat 4db M8x52mm csavarral (31) és 4db Ø8 alátéttel (34).
- B. Helyezze a 2db ülésrató lemezeket (9) az ülésrató keret (4) két oldalára. Illessze a lyukakat, majd rögzítse a darabokat 1db M10x85 csavarral (29), 4db Ø10 alátéttel (33) és 1db M10 Aircraft anyával (35).
- C. Illessze a háttámlát (25) a háttámla tartó kerethez (5), majd rögzítse 4db M8x52 csavarral (31) és 4db Ø8 alátéttel (34).
- D. Helyezze a fejtámlát (24) a háttámlatartó keret (5) tetjére. A lyukak illesztése után rögzítse össze a darabokat 2db M8x52 csavarral (31) és 2db Ø8 alátéttel (34).



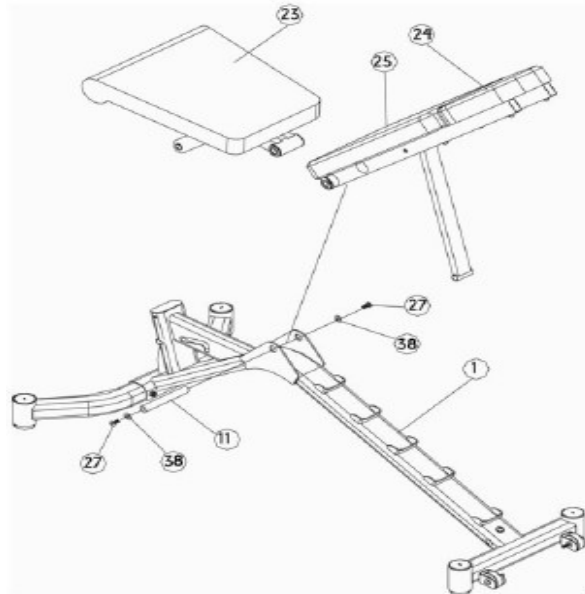
Lépés 3

Helyezze a háttámla dőlésszög támogatót (6) a két háttámlatartó keret (5) középre, illessze a lyukakat, majd rögzítse M10x150 csavarral (30), 2db Ø10mm alátéttel (33) és 1db M10 Aircraft anyával (35).



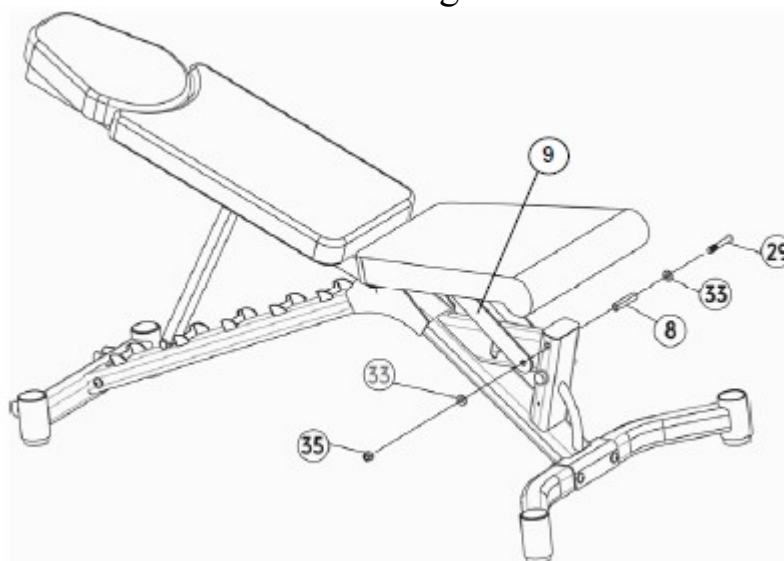
Lépés 4

Helyezze az ülés padját és a háttámla darabját a tengelyre a főkeret (1) tengelyére, illessze a lyukakat és biztosítsa azokat 1db 141mm tengellyel (11), 2db M10x20mm csavarral (27) és 2db Ø10mm nagy alátéttel (38).



Lépés 5

Rögzítse mindkét oldalon a két ülésállító lemezt (9) egy hüvellyel (8), egy M10x85mm csavarral (29), 2db Ø10mm alátéttel (33) és egy M10 Aircraft anyával (35). Az ülés padnak két lejtő pozíciója van, ezért edzés előtt állítsa be az Önnek megfelelőt.

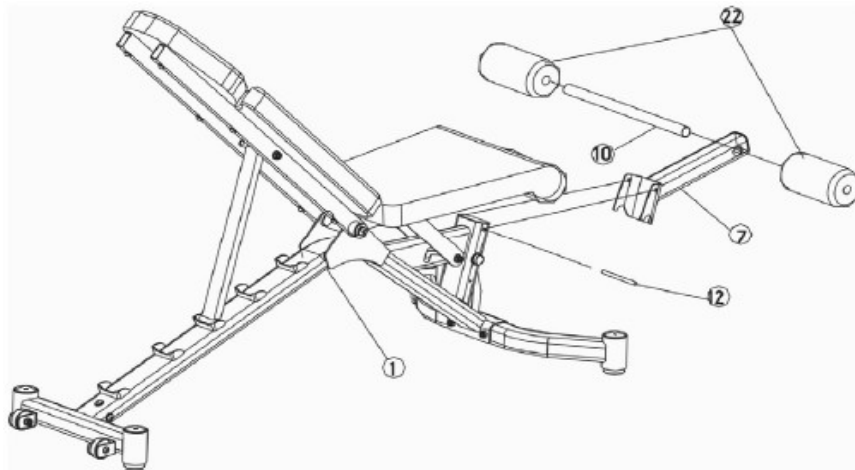


Lépés 6

A. Csúsztassa a szivacshenger csövét (10) a lábtartó támasz (7) lyukain keresztül, majd helyezzen rá mindkét oldalról egy-egy szivacs hengert (22).

B. Helyezze a lábtartó keretcsövét (7) a főkeret elülső részére, ahogy az az ábrán is látható.

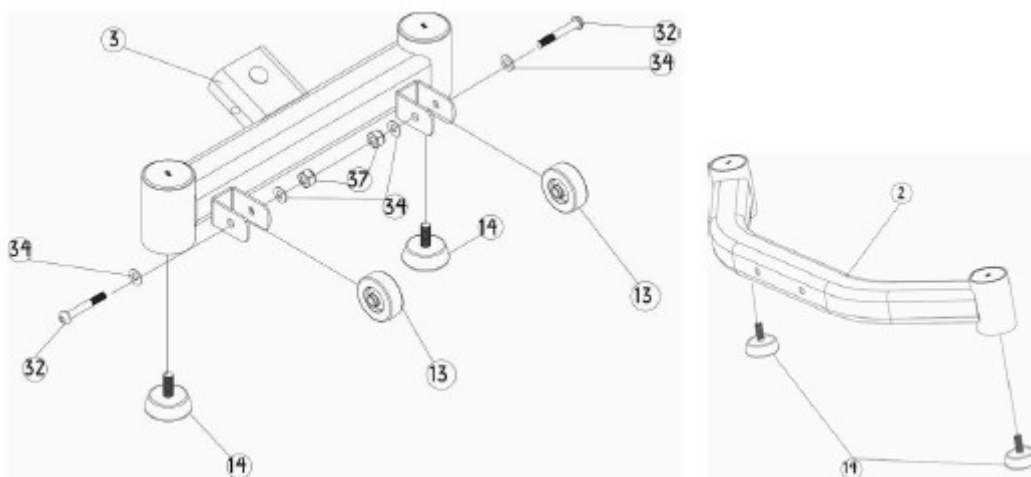
A lábtartó keret (7) horogrészével illessze azt a gumi stophoz főkereten (1) és a felső része a lábtartó keretnek (7) illeszkedik a Pull Pin lyukhoz. Biztosítsa a lábtartó keretet (7) a Pull Pin illesztésével (12), keresztül vezetve a lábtartó keretén (7) és a főkereten (1).



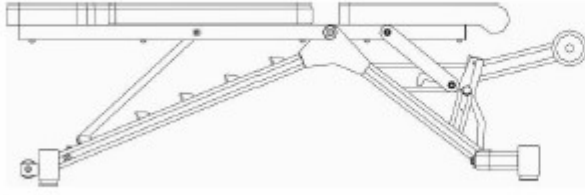
Szint beállítása

A. Helyezze a szállítási kerekeket (13) az U-alakúlemezhöz a hátsó stabilizálón (3) majd rögzítse össze őket egy M8x43 csavarral (32), 2db Ø8 alátéttel (34) és M8 Aircraft anyával (37).

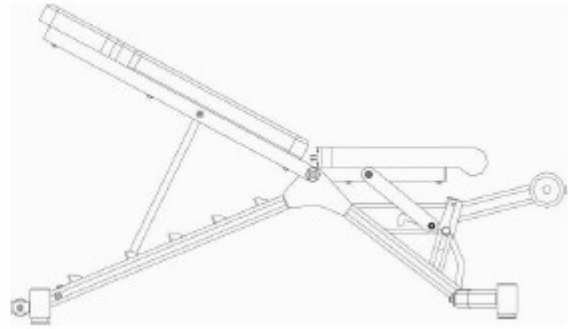
B. Csavarozza a 4db szintező lábat (14) az elülső és hátsó stabilizátorból (2,3), húzza meg vagy lazítsa ki a 4db szintező lábat, amíg egyszintbe hozta a padot.



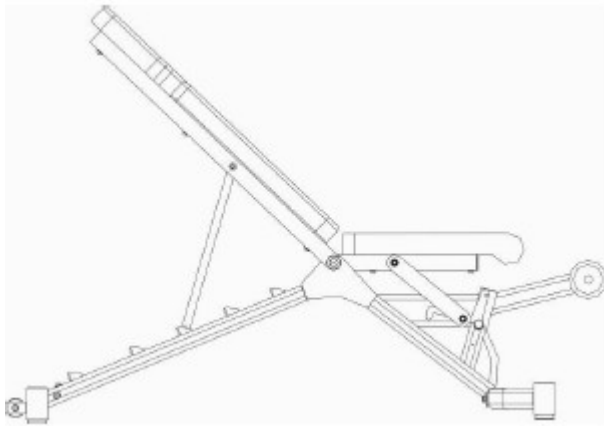
A pad pozíciói



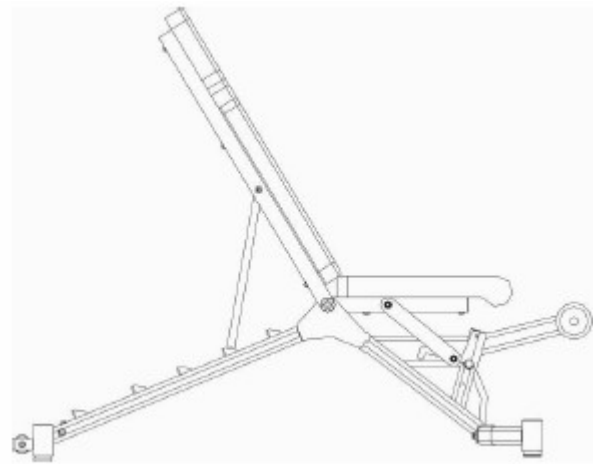
egyenes



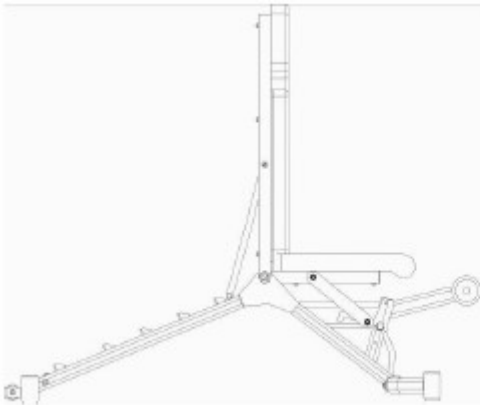
30°



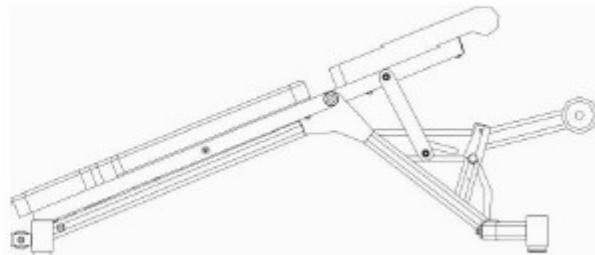
45°



60°



függőleges





decline

Edzés táblázat

Figyelem: kérjük olvassa el a tájékoztatót mielőtt elkezdené az edzést!

Minden edzés kezdése előtt melegítse be az izmait, egyszerű nyújtással, torna gyakorlattal néhány percen keresztül, hogy kellőképpen előkészítse a testét. Gyakorlatozzon minden második nap, legfeljebb három alkalommal hetente. Az egynapos szünet lehetővé teszi a test regenerálódását!

	<p style="text-align: center;"><u>Bicepsz</u></p> <p>Fejleszti a bicepsz izmokat. Üljön a padra háttal a támlának. Ragadjon a kezeibe egy-egy súlyzót. Emelje fel azokat, míg a bicepsz nem húzódik, majd eressze le kezeit lassan vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután ismétlje meg ezt a gyakorlatot.</p> <p>Kezdők: ismétlés 10-szer könnyű súlyokkal</p> <p>Középes: 3-szor 10-es ismétlés</p> <p>Haladóknak: 4-szer 10-es ismétlés fokozatosan nehezebb súlyokkal</p>
	<p style="text-align: center;"><u>Mellkasi/fekve nyomás</u></p> <p>Fejleszti a felső mell-izmokat. A könyök kissé behajlítva. Tarsa két kezével a súlyókat a feje felett, majd csökkentse a magasságot, azaz a súlyókat irányítsa oldalra, addig a pontig, míg nem érzi a feszülést a mellizomban. Ezután térjünk vissza a kiinduló helyzetbe ugyanolyan ívban, majd ismétljük azt.</p> <p>Kezdők: ismétlés 10-szer könnyű súlyokkal</p> <p>Középes: 3-szor 10-es ismétlés</p> <p>Haladóknak: 4-szer 10-es ismétlés fokozatosan nehezebb súlyokkal</p>



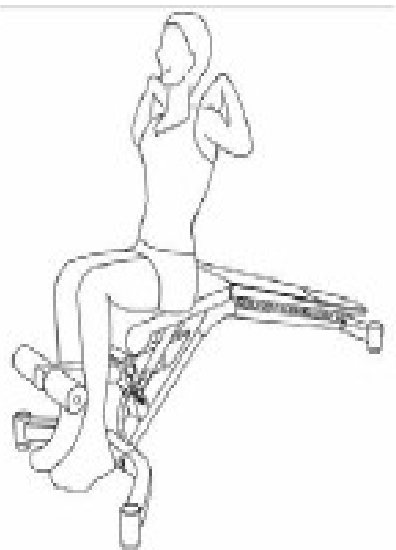
Sorozat

Fejleszti a tricepszet. Álljon egyenesen a pad mellett, jobb lába hajlítva a bal lába előtt, a súlyok a bal kezében és támassza magát a jobb kezével a padon. Hajoljon kicsit előre, a bal keze a padló irányába legyen. Nyomja ki és húzza vissza a súlyt. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételje meg ezt a műveletet a másik oldalon is.

Kezdők: ismétlés 10-szer könnyű súlyokkal

Középes: 3-szor 10-es ismétlés

Haladóknak: 4-szer 10-es ismétlés fokozatosan nehezebb súlyokkal.



Felülés

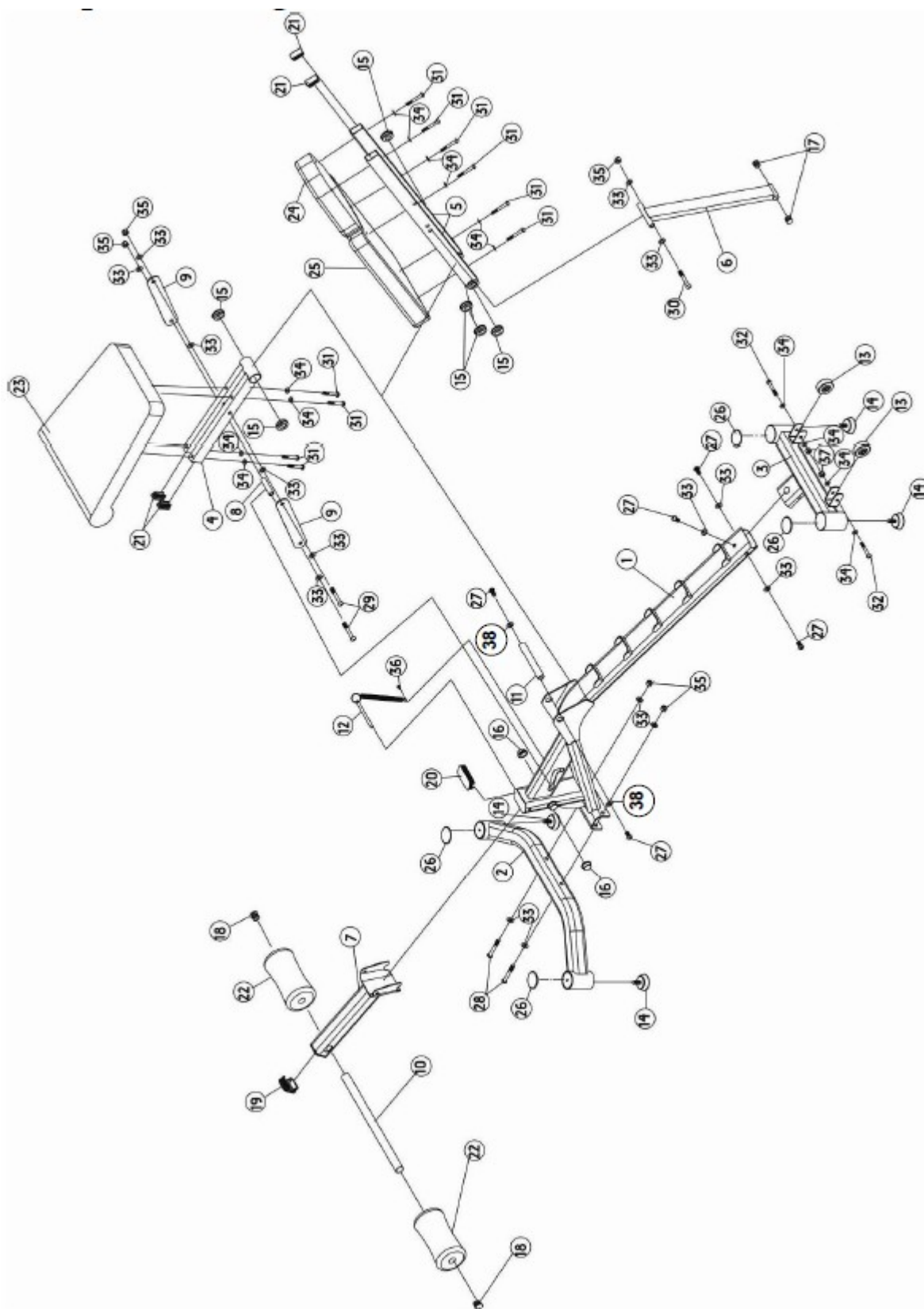
Fejleszti a hasizmot. Üljön a padra úgy, hogy térdéi 45-fokos szöveget zárjanak be, azáltal, hogy lábait beakassza a lábtámasz szivacsos része alá. Helyezze kezeit a vállára, az álla a mellkasa felé. Ebbe a pozícióba, lélegezzen mélyet és feküdjön vissza, amíg az alsó hát nem érinti a támlát, majd kilégzés és emelkedjen meg a kiinduló helyzetbe.

Kezdők: ismétlés 10-szer könnyű súlyokkal

Középes: 3-szor 10-es ismétlés

Haladóknak: 4-szer 10-es ismétlés fokozatosan nehezebb súlyokkal.

Felületi rajz



Alkatrészlista

<u>SZ</u>	<u>MEGNEVEZÉS</u>	<u>DB</u>	<u>SZ</u>	<u>MEGNEVEZÉS</u>	<u>DB</u>
<u>1</u>	Főkeret	1	<u>20</u>	40x80MM nagy R zárósapka	1
<u>2</u>	Elülső stabilizátor	1	<u>21</u>	20x40x1.5MM zárósapka	4
<u>3</u>	Hátsó stabilizátor	1	<u>22</u>	Szivacs henger	2
<u>4</u>	Ülés tartókeret	1	<u>23</u>	Ülés	1
<u>5</u>	Háttámla tartókeret	2	<u>24</u>	Fejtámla	1
<u>6</u>	Háttámla dőlésszög támogatás	1	<u>25</u>	Háttámla	1
<u>7</u>	Láb tartó keret	1	<u>26</u>	Gumi bevonatos matrica	4
<u>8</u>	Tengely	1	<u>27</u>	M10x20MM csavar	5
<u>9</u>	Ülésállítás tartó	2	<u>28</u>	M10x72MM csavar	2
<u>10</u>	Hab tekeres cső	1	<u>29</u>	M10x85 csavar	2
<u>11</u>	141MM tengely	1	<u>30</u>	M10x150 csavar	1
<u>12</u>	Pull pin	1	<u>31</u>	M8x52MM csavar	10
<u>13</u>	Szállítási kerék	2	<u>32</u>	M8x43MM csavar	2
<u>14</u>	Szint láb	4	<u>33</u>	Ø10 alátét	15
<u>15</u>	Csapágy	6	<u>34</u>	Ø8 alátét	14
<u>16</u>	Gumi sapka	2	<u>35</u>	M10 Aircraft anya	5
<u>17</u>	Ø19MM zárósapka	2	<u>36</u>	ST4.8MM csavar	1
<u>18</u>	Ø25MM zárósapka	2	<u>37</u>	M8 Aircraft anya	2
<u>19</u>	□50MM nagy R zárósapka	1	<u>38</u>	M25x10 nagy alátét	2

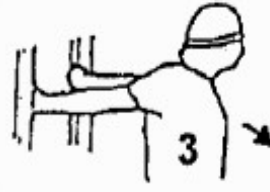
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



30 seconds



25 seconds for each lag



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



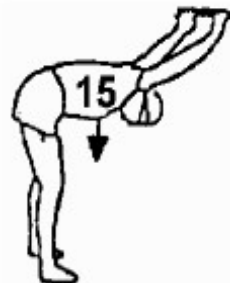
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times



15 seconds