

Christopeit
Sport[®] Germany



Használati utasítás: Christopeit MT 1000 multifunkcionális edzőárvány

kód: 7622

HU

Tisztelt vásárló

Örülünk, hogy a CHRISTOPEIT márka készülékét választotta. Ezt a minőségi terméket otthoni fitness edzésekhez tervezték és tesztelték. Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A készüléket kizárólag a használati utasításban feltüntetett leírások alapján használja. Javasoljuk, hogy elolvasás után ezt az útmutatót őrizze meg és tanulmányozza szükség szerint.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéseikhez.

A DUVLAN csapata

Használati garancia

Az eladó 2 év garanciát vállal erre a termékre.

Helytelen használatával és / vagy nem megfelelő szállítással ez a garancia érvénytelenné válhat. Reklamáció esetén keresse fel ügyfélszolgálatunkat.

A garanciás idő a készülék megvásárlása napjától kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlási bizonylatot).

Ügyfélszolgálat

A készülék bármilyen meghibásodása vagy reklamációja esetén, a gyorsabb és hatékonyabb segítség érdekében, tüntesse fel a készülék pontos nevét és a megrendelése azonosítószámát. Ezeket az információkat meg találja a vásárlási bizonylaton.

A készülék megsemmisítésére vonatkozó utasítások

A CHRISTOPEIT márkájú készülékek újrahasznosíthatóak. Megkérjük, hogy elhasználadott készüléket vigye el a helyi megfelelő hulladékgyűjtő helyre (vagy más, ennek megfelelő gyűjtőhelyre).

Kapcsolat

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Utasítás

Ez a kezelési útmutató csak az ügyfél számára készült. A DUVLAN nem vállal felelősséget a termék fordításából vagy műszaki változtatásaiból eredő hibákért.

Fontos biztonsági utasítások

Saját biztonsága valamint a balesetek elkerülése végett, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót még a készülék használata előtt. Fontos információkat fog megtudni a készülék megfelelő, biztonságos használatáról és a karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót a jövőbeli javítás, karbantartás vagy alkatrészek meghibásodása érdekében.

- A készüléket több mint **100 kg** testsúlyú ember nem használhatja.
- A készülék felnőttek számára lett tervezve. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gép közelében.
- Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. Biztonsági okokból tartson a gép körül legalább 2 m szabad teret. Állítsa a berendezést egyenes, csúszásmentes felületre. Szükség esetén helyezzen a gép alá védő szőnyeget (nem része a csomagolásnak), hogy megakadályozza a padló sérülését.
- A készüléket kizárólag beltérben használja, óvja meg a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a berendezést fedett tornácra vagy víz közelébe.
- A készüléket otthoni használatra tervezték. Használati és pontossági osztály HB (STN EN 957-4 szabvány). A készülék kereskedelmi célú felhasználása esetén az eszközre nem vonatkozik a garancia és a gyártó nem vállal felelősséget az eszközért.
- Ha egészségi problémákkal küzd, konzultáljon edzési tervéről háziorvosával. Segítségével ki tudja választani az Önnek megfelelő edzéstervet.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy nehézlégzést tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Csak akkor kezdje el az edzést, ha meggyőződött arról, hogy a készülék megfelelően van összerakva és beállítva.
- A készülék összeszerelésénél pontosan kövesse a szerelési útmutatót.
- Kizárólag a **CHRISTOPEIT** gyártó által javasolt alkatrészeket használjon. (lásd a listát).
- Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben meglazuljon.
- Ne használja a készüléket meztláb vagy laza cipőben. Kerülje a laza öltözéket, mely edzés közben beakadhat a berendezés mozgó részeibe. Edzés előtt tegye el az ékszereit. A haját fogja össze, hogy ne zavarja edzés közben.
- A felhasználónak óvatosnak kell lennie a pedálok és a mozgó részek csatlakozásánál. Ha az ujjai ott ragadnának, sérülést okozhatnak.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát. Azonnal cserélje ki a kopott és sérült alkatrészeket vagy hagyja abba a készülék használatát..
- A gyakorlat megkezdése előtt rendszeresen ellenőrizze a többfunkciós nyújtórudat, hogy megbizonyosodjon arról, hogy minden alkatrész össze van-e kötve és jól vannak-e meghúzva az anyák, csavarok, pedálok és csapágyrudak
- A készülék minden összeszerelését/ szétszerelését gondosan kell elvégezni.
- Minden edzés előtt melegítsen be 5-10 percig és lazítson 5-10 percig edzés után. Ez segít fokozatosan növelni és csökkenteni a pulzusát, valamint segít megelőzni az izmok túlterhelését.
- Edzés közben soha ne tartsa vissza a lélegzetét. A légzést össze kell kapcsolni a normál szinten végzett testmozgás szintjével.
- A készülék mozgásakor is felelősnek kell lennie az egészségéért, hogy elkerülje a gerinc sérülését. Mindig megfelelő emelési technikákat alkalmazzon.
- Méretei: 114 x 79 x 217 cm
- Súly: **38 kg**

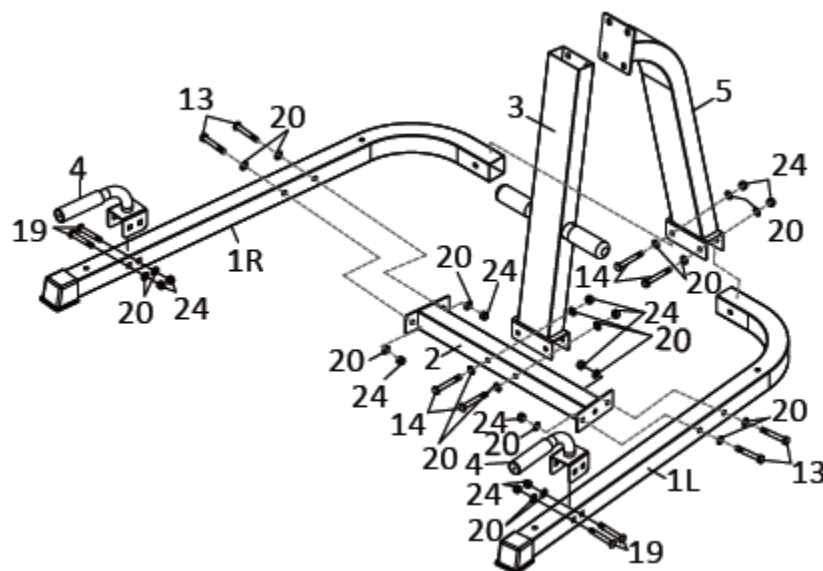
Szerelési útmutató

Távolítsa el az összes alkatrészt a csomagolásból, helyezze a padlóra és ellenőrizze, hogy minden alkatrész ott van-e az összeszerelési utasítás egyes lépéseinek megfelelően. Felhívjuk figyelmét, hogy néhány alkatrész már előre fel van szerelve a főkeretre. Ez megkönnyíti és gyorsabbá teszi az eszköz összeszerelését. Összeszerelés ideje: 45 perc.

1. Lépés

Alaprudak (1L + 1R) és támasztórudak (3) összeszerelése

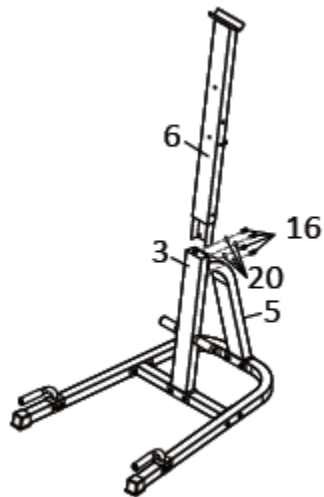
1. Helyezze mindkét alaprudat (1L, 1R) és az összekötő rudat (2) a padlóra úgy, hogy a lyukak az ábrán látható módon igazodjanak.
2. Helyezzen egy 10 // 20 alátétet (20) minden M10x70 csavarra (13) és helyezze be a csavarokat (13) a külső furaton keresztül. A csavarokkal (13), alátétekkel (20) és az M10 nylon anyákkal (24) rögzítse az összekötő rudat (2) a bal és a jobb alaprudakra (1L, 1R).
3. Helyezze a támasztórudat (3) a hajtórúdra (2), majd rögzítse M10x75 csavarokkal (14), 10/20 alátétekkel (20) és nejlon anyákkal (24).
4. Helyezze a hátsó támasztórudat (5) a bal és jobb alaprúd (1L, 1R) végére, majd rögzítse M10x75 csavarokkal (14), 10/20 alátétekkel (20) és nylon anyákkal (24).
5. Helyezze a fogantyúkat (4) a bal és jobb alaprúd (1L, 1R) elejére, majd rögzítse az M10x70 tartócsavarral (19), az alátétekkel 10/20 (20) és a nylon anyákkal (24).



2. Lépés

A fő keret (6) rögzítése a támasztórúdhoz (3)

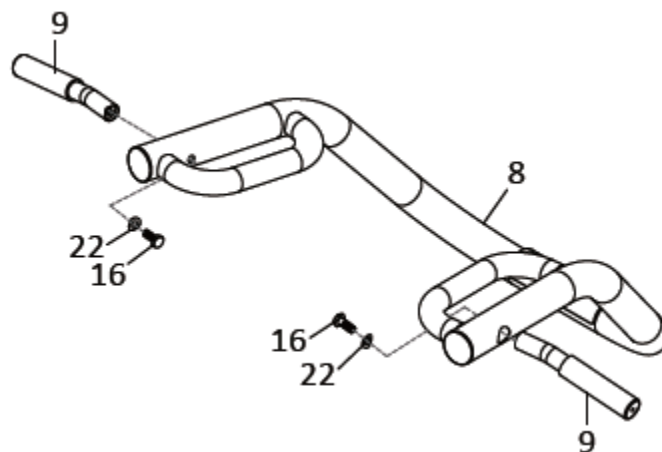
1. Helyezze a főkeretet (6) a támasztórúdhoz (3) úgy, hogy a támasztórúd (3) és a hátsó támasztórúd (5) lyukai, valamint a főkeretben (6) lévő menet egy vonalban legyenek és rögzítve legyenek M10x25 csavarokkal (16) és alátétekkel 10 // 20 (20).



3. Lépés

A húzófogantyú (9) rögzítése a húzó rúdhoz (8)

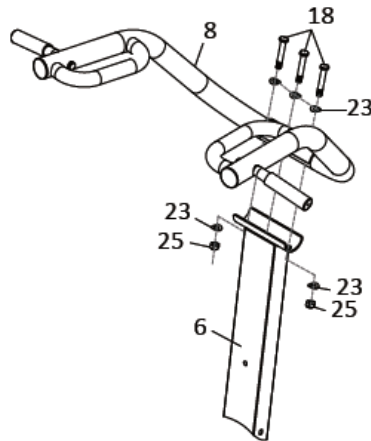
1. Illessze be a húzófogantyút (9) a húzó rúd (8) hátsó részébe és rögzítse M10x25 csavarokkal (16) és 10/22 íves alátétekkel (22).



4. Lépés

A húzórud (8) rögzítése a fő kerethez (6)

1. Helyezzen egy 12/24 íves alátétet (23) minden M12x75 csavarra (18), majd rögzítse a csavarokat (18) a rögzítő rúd (8) tetején lévő lyukakon keresztül. Húzza a rudat (8) egy másik személy segítségével a főkeretre (6), majd erősen húzza meg a rudat (8) a fővázon az íves alátétek (23) és az M12 nylon anyák (25) segítségével.



5. Lépés

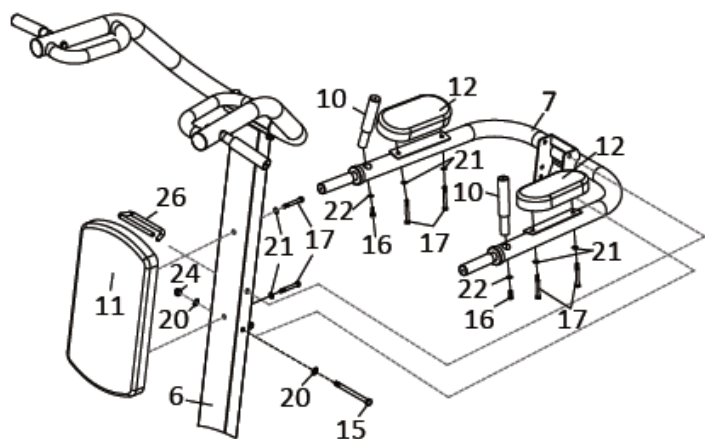
Dönthető rúd (7) és a támaszok (11+12) rögzítése

1. Helyezze a háttámlát (11) a főkeretre (6) úgy, hogy a főkeretben (6) lévő lyukak és a háttámla (11) menetei egy vonalban legyenek és rögzítve legyenek M8x70 csavarokkal (17) és alátétekkel 8/16 (21).

2. Helyezze a kartámaszt (12) a dönthető rúdra (7) úgy, hogy a dönthető rúdban (7) lévő lyukak és a kartámasz (12) menetei egy vonalban legyenek és rögzítve legyenek M8x70 csavarokkal (17) és alátétekkel 8/16 (21).

3. Helyezze a dönthető rúdtartókat (10) a dönthető rúdra (7), majd rögzítse őket M10x25 csavarokkal (16) és 10/22 íves alátétekkel (22).

4. Vezesse a dönthető rudat (7) hátulról a főkerethez (6) úgy, hogy a főkeret (6) és a dönthető rúd (7) furatai egy vonalban legyenek, majd rögzítse őket az M10x125 tartócsavarral (15), alátétekkel 10/20 (20) és nylon anyákkal (20). Illessze be a biztonsági horgot (26) a fővázon (6) és a dönthető rúdon (7) lévő igazított lyukakon keresztül.

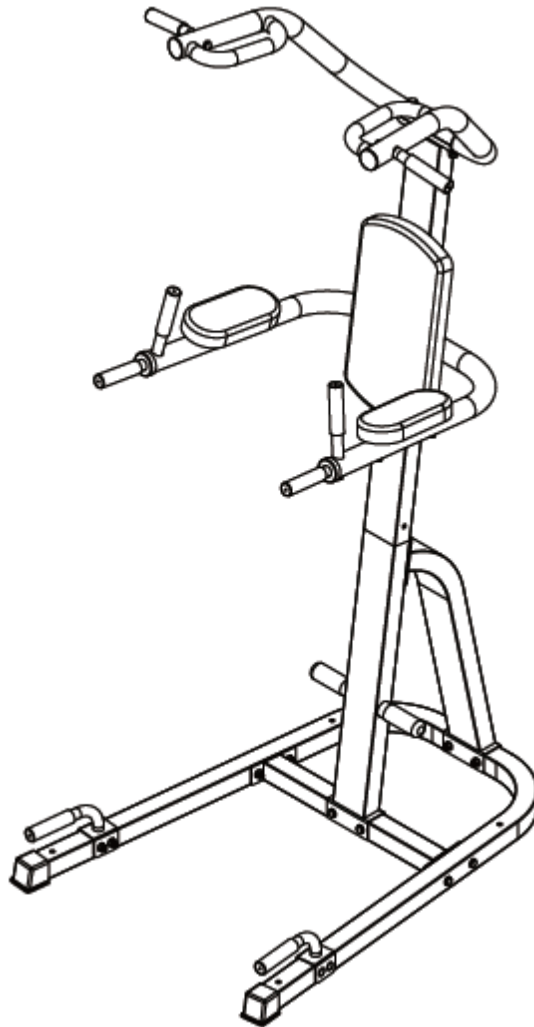


6. Lépés

Ellenőrzés

1. Ellenőrizze az összes csavar- és dugócsatlakozás helyes telepítését és működését. Az összeszerelés ezzel befejeződött.
2. Ha minden rendben van, ismerkedjen meg a géppel és végezze el az egyéni beállításokat.

Megjegyzés: Tartsa a szerszámokat és az utasításokat biztonságos helyen, mert később szükség lehet rájuk a javításhoz vagy a szükséges pótalkatrész megrendelésekhez.



Tisztítás, ellenőrzés és tárolás

Tisztítás

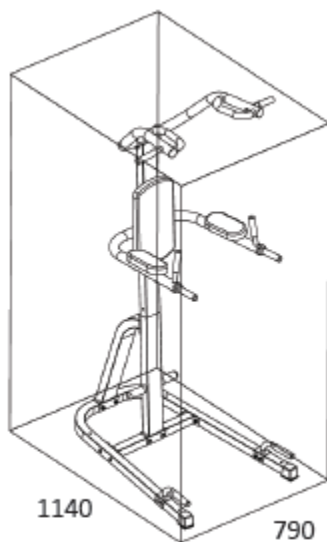
A tisztításhoz csak nedves ruhát használjon. **SOHA** ne használjon benzint, hígítót vagy más agresszív felület tisztítót. A készüléket otthoni, beltéri használatra alkalmas. Tartsa tisztán a készüléket és akadályozza meg a nedvesedést.

Tárolás

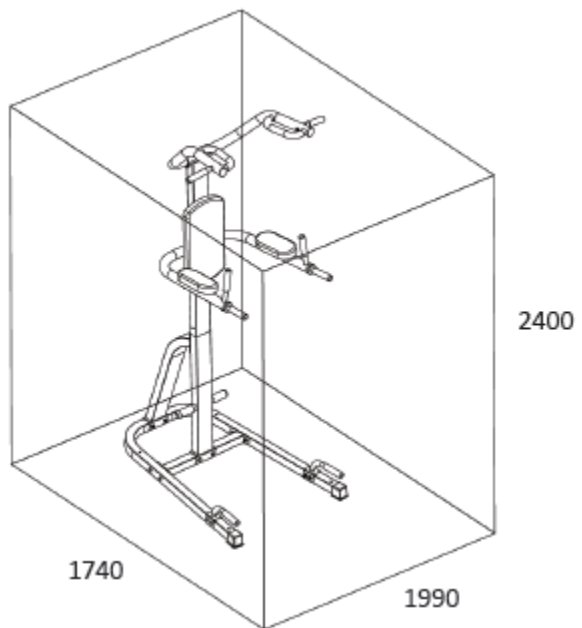
Rakja össze az ülés keretet és rögzítse a rögzítő csapszeggel. Tároláshoz válasszon egy beltéri száraz helyet és permetezzen olajat az összeszerelt eszköz kormánycsavarjainak meneteire. Fedje le a készüléket, hogy megvédje a közvetlen napfény sugárzástól, fakulástól és a porlerakódástól.

Ellenőrzés

Javasoljuk, hogy a készüléket minden 50 óránkénti használata után, ellenőrizze a csavaros csatlakozások szilárdságát. Minden 100 óránkénti használat után permetezzen olajat a kormánycsavarok meneteire.



Edzési terület mm -ben
(otthoni használatra)



Szabad hely a készülék körül mm -ben

Használati utasítás az edzéshez

A multifunkcionális edzőárvány használata javítja fizikai állapotát, felépíti izmait és az ellenőrzött kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

1. Bemelegítő gyakorlatok

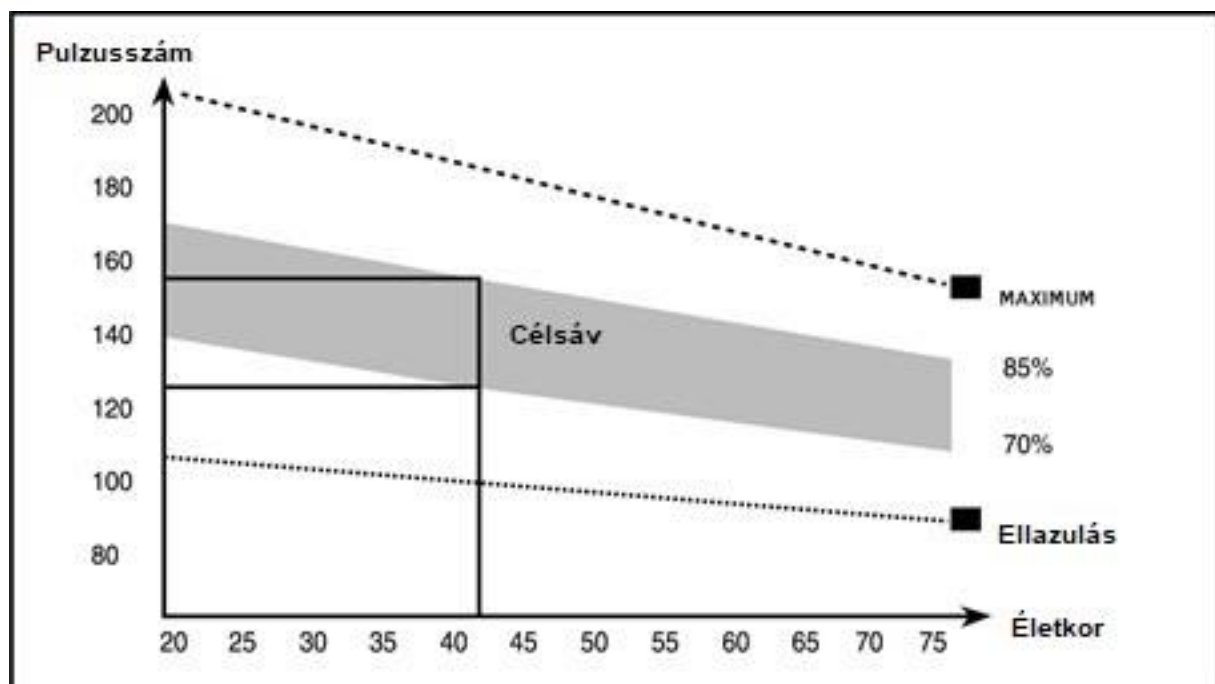
Ez a gyakorlat segíti a vér stimulálását, hogy a szervezet megfelelően működjön. Csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Célszerű edzés előtt elvégezni néhány nyújtási gyakorlatot az alábbiakban leírtak szerint. Az egyes gyakorlatokat 30 másodpercig kell tartani, nem erősen és nem izomrángatással a nyújtás során - ha fáj, hagyja abba.



2. Gyakorlási szakasz

Testmozgás, amely erőfeszítésekkel jár. Rendszeres testmozgás esetén lábai sokkal rugalmasabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. A testmozgás akkor lesz hatékony, ha a pulzusát a képen látható szintre emeli.

Ennek a gyakorlatnak legalább 12 percig kell tartania, de legjobb 15-20 perccel kezdeni..



3. Lazító gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer megnyugvását. Ez alapvetően a bemelegítő gyakorlatok ismétlése - azaz csökkenti a terhelést és a tempót, folytassa további 5 percig. Továbbá ismétlje meg a nyújtási gyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan és fájdalommentesen kell elvégezni. Idővel növelheti ütemét és terhelését. Javasoljuk, hogy heti 3 alkalommal tornázzon.

Izomformálás

Az izom felépítéséhez meg kell növelni a terhelést. Bemelegítő és lazító gyakorlatokat kell végeznie, valamint a gyakorlat végén növelje a terhelést és rázza meg a lábát a szokásosnál gyorsabban. Korlátozza a sebességét, hogy a pulzusát az adott intervallumon belül tartsa..

Súlycsökkentés

Az alapvető tényező az erőfeszítés. Minél tovább és keményebben edz, annál több kalóriát éget el. Ugyanúgy, mint amikor javítani akar a kondícióján.

Bemelegítés

Nyak gyakorlatok

Döntse jobbra a fejét és nyújtsa meg a nyak izmokat. Félkörben lassan döntse a fejét a mellkasa felé, majd fordítsa el a fejét balra. Kényelmes feszülést fog érezni a torkában. Ezt a gyakorlatot többször is ismételheti felváltva.



Váll gyakorlatok

Emelje fel felváltva a bal és a jobb vállát vagy mindkét vállát egyszerre.

Kar gyakorlatok

Nyújtsa felváltva a bal és jobb karját a mennyezet felé. Érezni fog enyhe feszülést a bal és a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot többször.



Felsőtest gyakorlatok

Támassza meg magát úgy, hogy a kezét a falnak támasztja, nyúljon maga mögé, majd a jobb vagy bal lábát emelje hátra felé, amennyire csak lehetséges. Kényelmes feszülést fog érezni a combjaiban. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, ha teheti, ismételje meg ezt a gyakorlatot 2-szer mindkét lábán.



Belső combizmok

Üljön le a földre, húzza fel a lábait úgy, hogy a térde kifelé mutasson. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Most nyomja le a térdeit. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Lábujjak megérintése

Hajoljon előre és próbálja megérinteni a lábujjait. Maradjon így 20 -30 másodpercig. Ismételje meg a gyakorlatot.



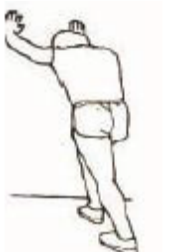
Térd gyakorlatok

Üljön a földre és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát és tegye a jobb combjára. Most pedig próbálja elérni a jobb lábát a jobb vállával. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Hát és achilles-ín gyakorlatok

Helyezze mindkét kezét a falra, a teste megtámasztásának eléréséhez. Nyújtsa a bal lábát hátra és próbálja meg rögzíteni, váltakozva a jobb lábával. Ez a nyújtási gyakorlat megnyújtja nem csak a hátát, de a lábát is. Maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlatok

Vállizmok



Hátizmok



Mellkasi izmok



Hasizmok



A billenő rúd billentése / döntése

A dönthetőrúd lehajtható, hogy több hely legyen a felhúzó gyakorlatok elvégzése során. Húzza ki a biztonsági horgot (26), döntse függőlegesen felfelé a billenő rudat, amíg a billenő rúdon (7) és a fővázon (6) lévő lyukak egy vonalba nem kerülnek, hogy rögzíthesse a helyzetet a biztonsági horoggal (26). Az eredeti helyzetbe való visszatéréshez döntse a rudat az ellenkező irányba. Mindig ellenőrizze, hogy a biztonsági horog (26) minden helyzetben megfelelően van -e behelyezve.



Alkatrészek listája

Szám	Név	Drb
1L, 1R	Alaprúd	2
2	Összekötőrúd	1
3	Támasztékrúd	1
4	Push-up fogantyú	2
5	Hátsó támasztékrúd	1
6	Fő támaszték	1
7	Összecsukható keret	1
8	Húzó rúd	1
9	Húzó fogantyú	2
10	Dönthetőrúd fogantyúja	2
11	Háttámla	1
12	Válltámasz	2
13	Hatszög csavar M10x70	4
14	Hatszög csavar M10x75	4
15	Hatszög csavar M10x125	1
16	Hatszög csavar M10x25	8
17	Hatszög csavar M8x70	6
18	Hatszög csavar M12x75	3
19	Támasztócsavar M10x70	4
20	Alátét 10//20	26
21	Alátét 8//16	7
22	Íves alátét 10//22	4
23	Íves alátét 12//24	5
24	Nejlon anya M10	13
25	Nejlon anya M12	2
26	Biztonsági horog	1
27	Gumi fogantyú	8

28	Végsapka	2
29	Csúszásgátló hab	2
30	Borító	2
31	Kerek dugó	2
32	Többfunkciós szerszámkészlet	1
33	Összeszerelési és edzési utasítások	1

Műszaki rajz

