

Használati útmutató: Kondigép Duvlan Hawk

kód: 6144

HU

Tisztelt vásárlónk!

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márka termékét választotta. Termékünk azért hoztuk létre, hogy minden sportolónak segítsünk az otthoni edzésben. A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban feltüntetettek alapján használja. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni termékünk a használatában.

A Duvlan csoport

Kereskedelmi jótállás

Az eladó a termékre kiterjesztett 5 éves garanciát biztosít a keretre. Minden más mechanikus és elektronikus alkatrész esetében 2 év garancia érvényes.

A jótállás az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra nem vonatkozik. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától számítódik (kérjük, őrizze meg a számlát).

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Minden **Duvlan** termék újra hasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejártá után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.

Textilná 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou E-

mail: servis@duvlan.com

Weboldal: www.duvlan.hu

Utasítás

Ez a kézikönyv csak ajánlasként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget.

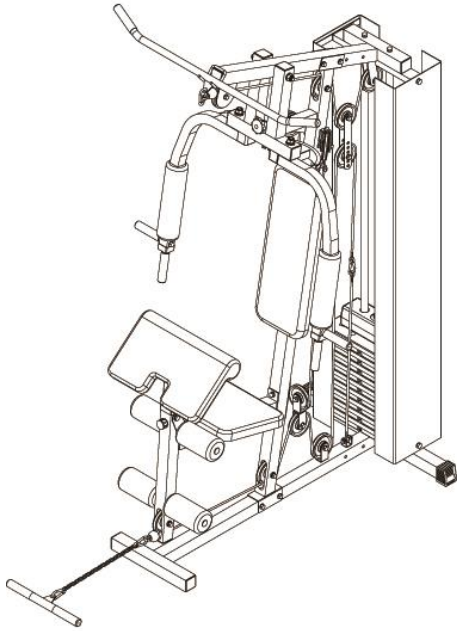
Fontos biztonsági figyelmeztetések

A súlyos sérülés kockázatának csökkentése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat a termék használata előtt. Meg fogja tudni a fontos információkat a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Tartsa ezt a kézikönyvet későbbi javításokhoz, karbantartáshoz vagy cserealkatrészekhez.

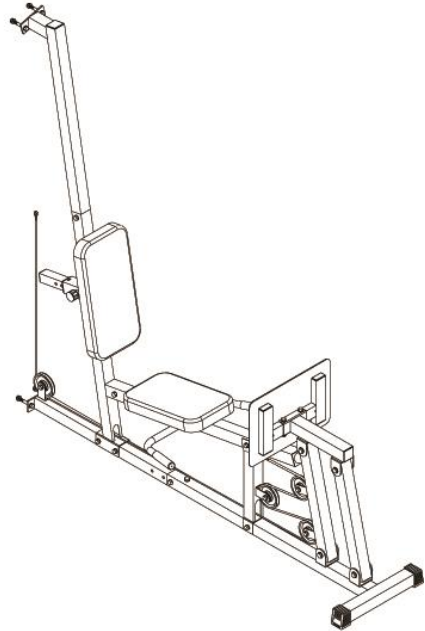
- A készüléket felnőttek képzésére tervezték. Ne hagyja a gyerekeket és a háziállatokat felügyelet nélkül a szobában a géppel.
- Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében muszály nyitott területnek lenni min. 0,6 m. Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha védeni kívánja a padlót, helyezze a védőszőnyeget az eszköz alá.
- A készülék csak bent használja, és védje meg a nedvességtől és a portól. ne tegye a gépet egy fedett verandára és a víz közelében.
- A készüléket a H kategória (EN 957-4 szabvány) szerint tesztelték és tanúsították háztartási használatra. A készülék kereskedelmi használatára a garancia nem vonatkozik az eszközre, és a gyártó nem felelős az eszközért.
- Egészségügyi szövődmények és korlátozások esetén keresse fel az orvosát. Az meg mondja, hogy melyik képzés megfelelő Önnek.
- A nem megfelelő képzés és a képességek túl értékelése sértheti az egészséget
- Ha émelygést, mellkasi fájdalmat vagy légzési problémát érez a képzés során, haladéktalanul hagyja abba a képzést és keressen orvost.
- Ne indítsa el a képzést, amíg nem biztos benne, hogy az eszköz megfelelően össze van szerelve és be van állítva.
- A készülék telepítésekor gondosan kövesse az utasításokat.
- Csak eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Szorosan húzza meg az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza a felszabadulást a képzés során.
- Ne használja a gépet mezítláb vagy laza cipővel. Ne viseljen laza ruházatot edzés közben. A képzés megkezdése előtt tegye le az összes ékszert. Mindig kapcsolja össze a haját úgy, hogy ne befolyásolja a testmozgást.
- Az oktatónak óvatosnak kell lennie a pedálcsovek és a mozgatható csövek közötti csuklópontnál. Ha ujjai becsúsznának, sérülést okozhat.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
- Kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki, vagy ne használja a készüléket.
- Ellenőrizze rendszeresen a edzőtornyot az edzés megkezdése előtt, hogy megbizonyosodjon róla, hogy minden alkatrész rögzítve van, és az anyák, csavarok, pedálok és tartócsapok be vadtak húzva.
- Bármilyen összeszerelést / szétszerelést gondosan kell elvégezni.
- Bemelegítő tornát tornázzon 5-10 percet minden edzés előtt, és lazítási tornákat 5-10 percet az edzés után. Ez segít fokozatosan növelni és csökkenteni a pulzusszámát, és megakadályozhatja az izomterhelést.
- Soha ne fogja vissza a légzést edzés közben. A légzésnek a szokásos gyakorlatnak megfelelő szinten kell lennie.
- A gerincvelő sérülése elkerülése érdekében Önnek is felelősséget kell vállalnia az egészségéért a gép áthelyezésénél. Mindig a megfelelő emelőberendezést használja.
- Max. Fő egység teherbírása: **80 kg**
- Max. Leg press teherbírása: 80 kg
- Max. a VKR állvány teherbírása: **120 kg**
- Max. teherbírása a Sit up padnak: **120 kg**
- Max. teherbírása az előrugásnak: **80 kg**
- Max. teherbírása a pillangónak: **80 kg**
- Méretek: 348 x 216 x 225 cm
- Súly: **181 kg**

Fő részek

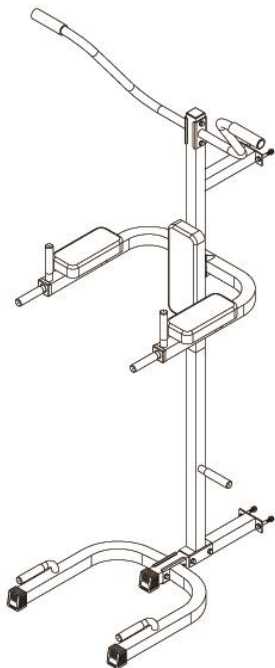
FŐ KERET



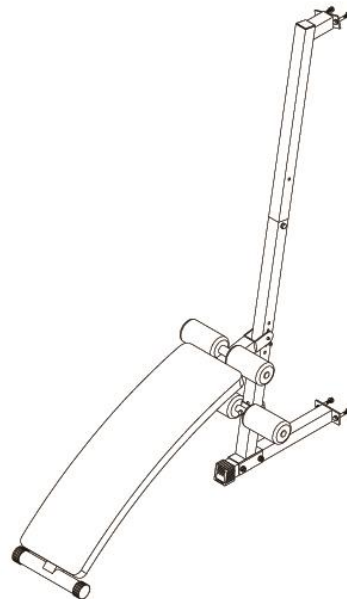
LEG PRESS



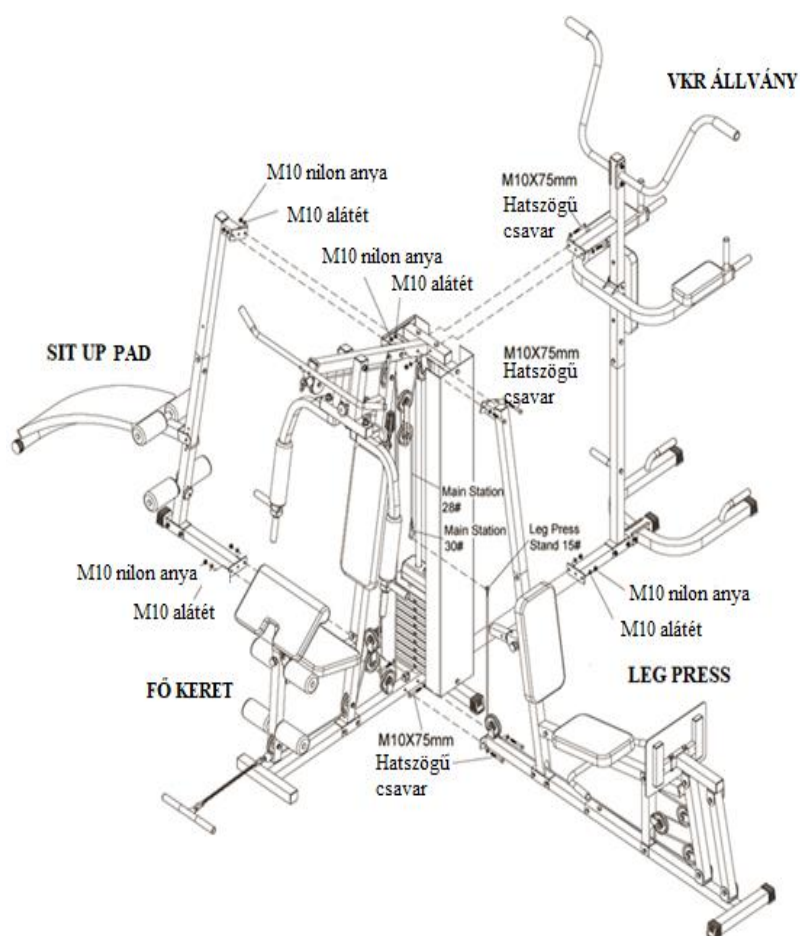
VKR ÁLLVÁNY



SIT UP PAD



Összeszerelési utasításokat



- Csatlakoztassa a VKR állványt a fő kerethez négy hatszögű M10X75mm csavarral, nyolc M10 alátéttel és négy M10 nylon anyával.
- Csatlakoztassa a Leg Press és a Sit Up padot a fő kerethez négy hatszögű M10X70 csavarral, nyolc M10 alátéttel és négy M10 nejlon anyával.
- Csatlakoztassa a kábelt a Leg press állványból (15) és a kábelt a fő keretről (28) a fő keret karabineréhez (30).

Szükséges alkatrész:

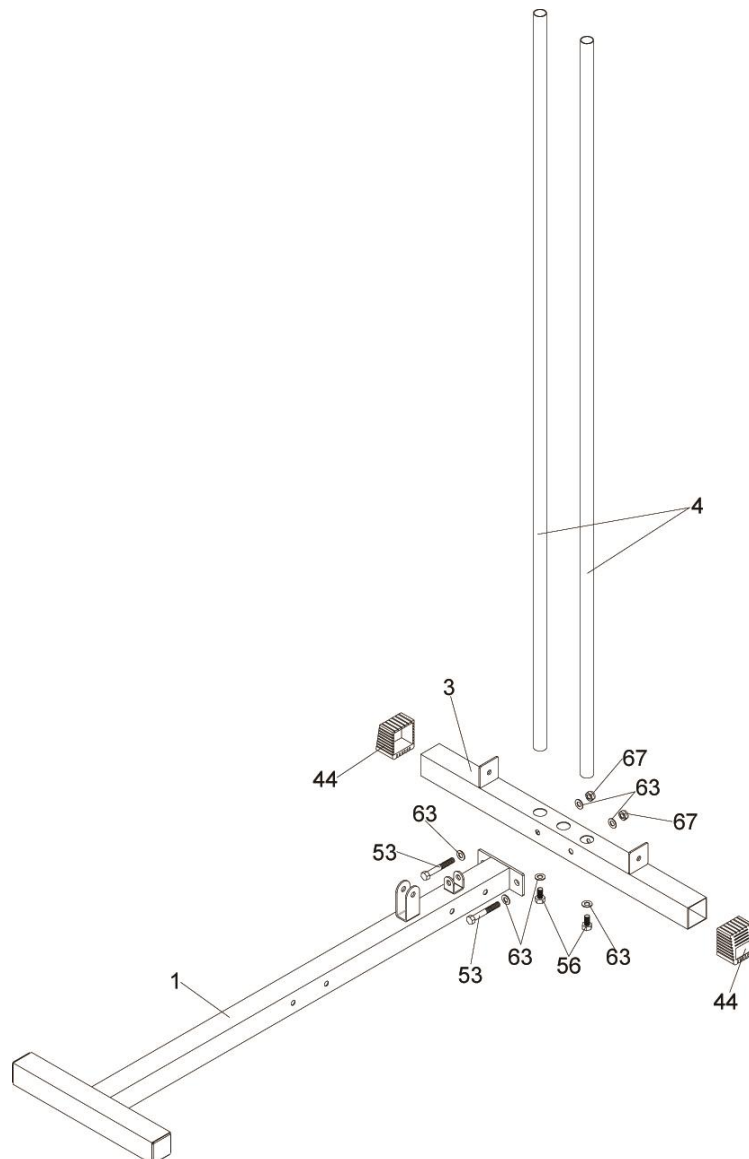
Villáskulcs no. 14, 17-2x, 19, 24- 2x és keresztfejű csavarhúzó



Fő keret

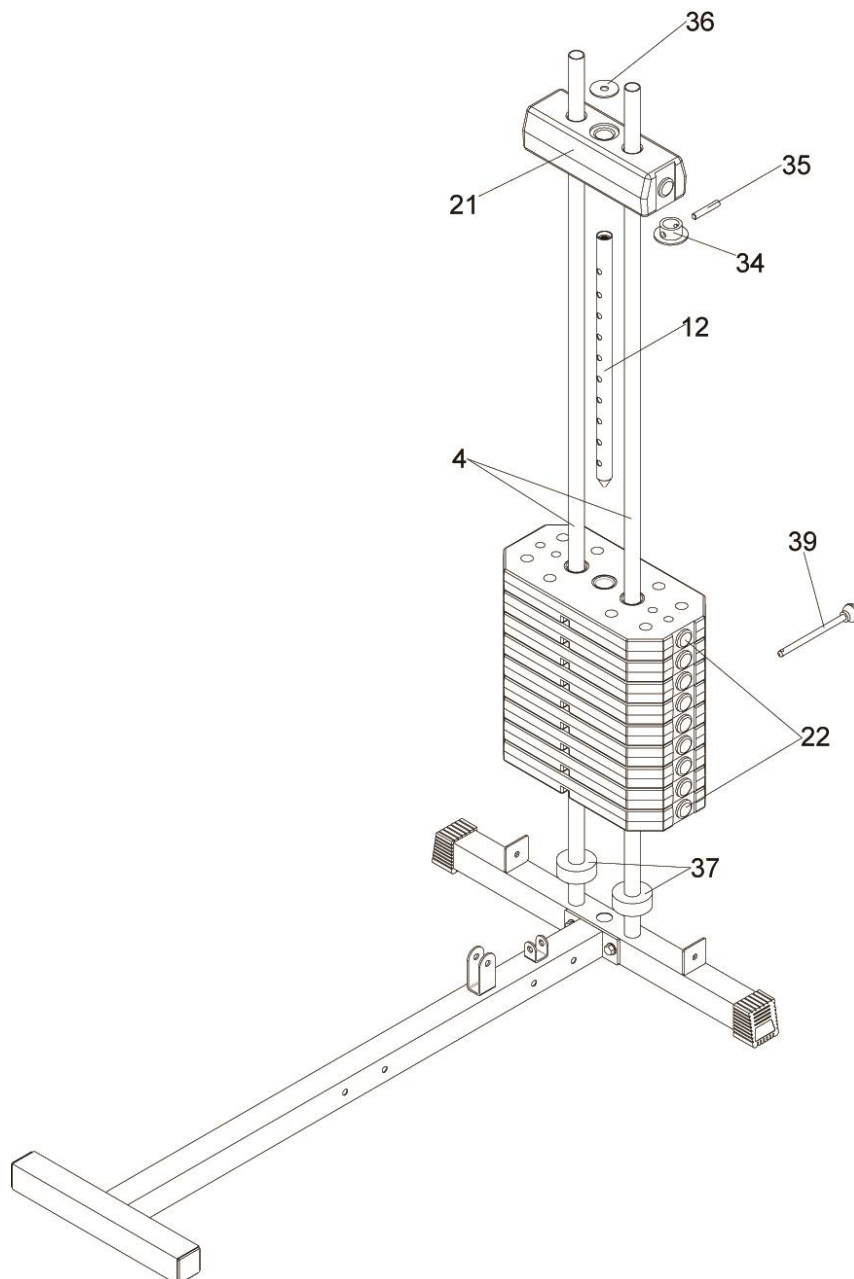
1.lépés

1. Csatlakoztasson két 50 mm-es négyzetvégződésű kupakot (44) az alapkeret hátoldalához (3).
2. Csavarja ki a két M10X20mm (56) hatszögű csavart és két M10 alátétet (63) a vezetősínből (4).
3. Csatlakoztassa a vezetősínt (4) az alapkeret hátoldalához (3) két M10X20mm (56) hatszögű csavarral és két M10 alátéttel (63).
4. Csatlakoztassa az alapkeretet (1) az alapkeret hátuljához (3) két M10X70mm (53) hatszögletű csavarral, négy M10 alátéttel (63) és két M10 (67) nylon anyával.



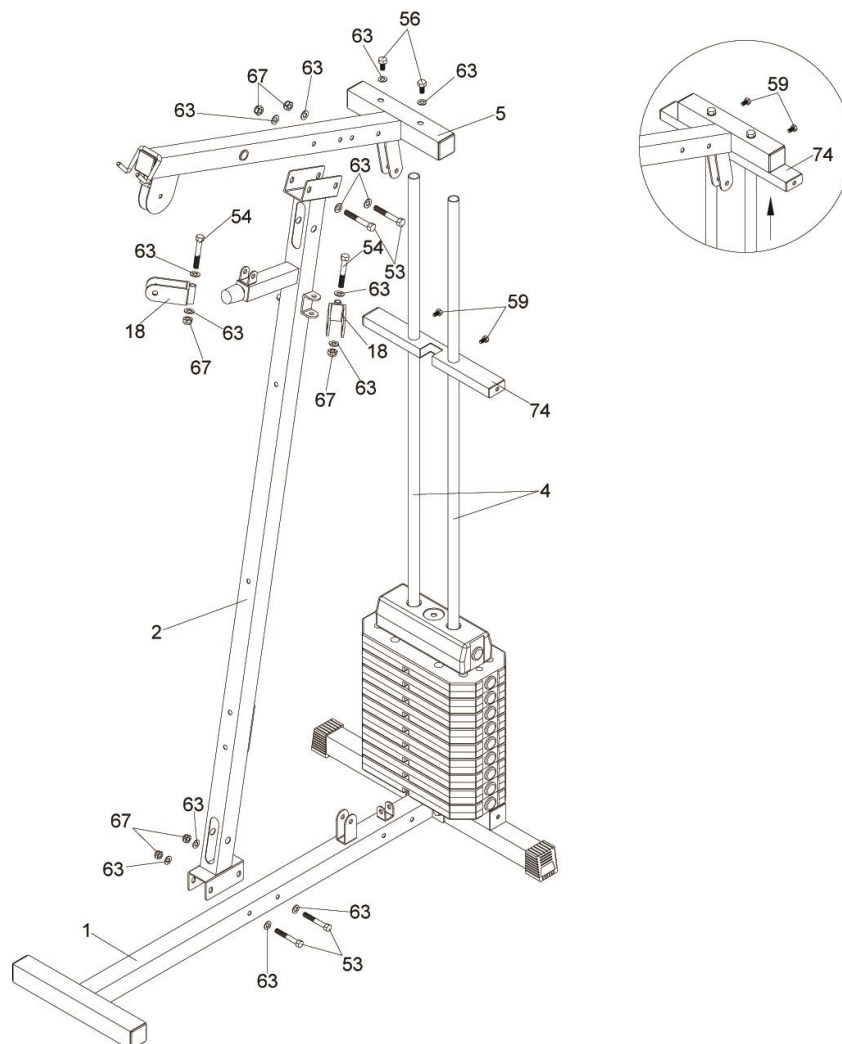
2.lépés

1. Illesszen két gumigyűrűt (37) a vezetősínre (4).
2. Helyezzen kilenc súlyt (22) a vezetősínre (4).
3. Szerelje fel a tengelycsonkot (34) a vezetőtengelyre (12) és rögzítse a csapjal (35) az első lyukba.
4. Illessze a vezető tengelyt (12) a mérőnyílásba (22).
5. Csúsztassa a felső súlyokat (21) a vezetősínre (4).
6. Használja a kiválasztócsapot (39) a súly kiválasztásához.
7. Illessze a műanyag alátétet (36) a felső súlyokra (21).



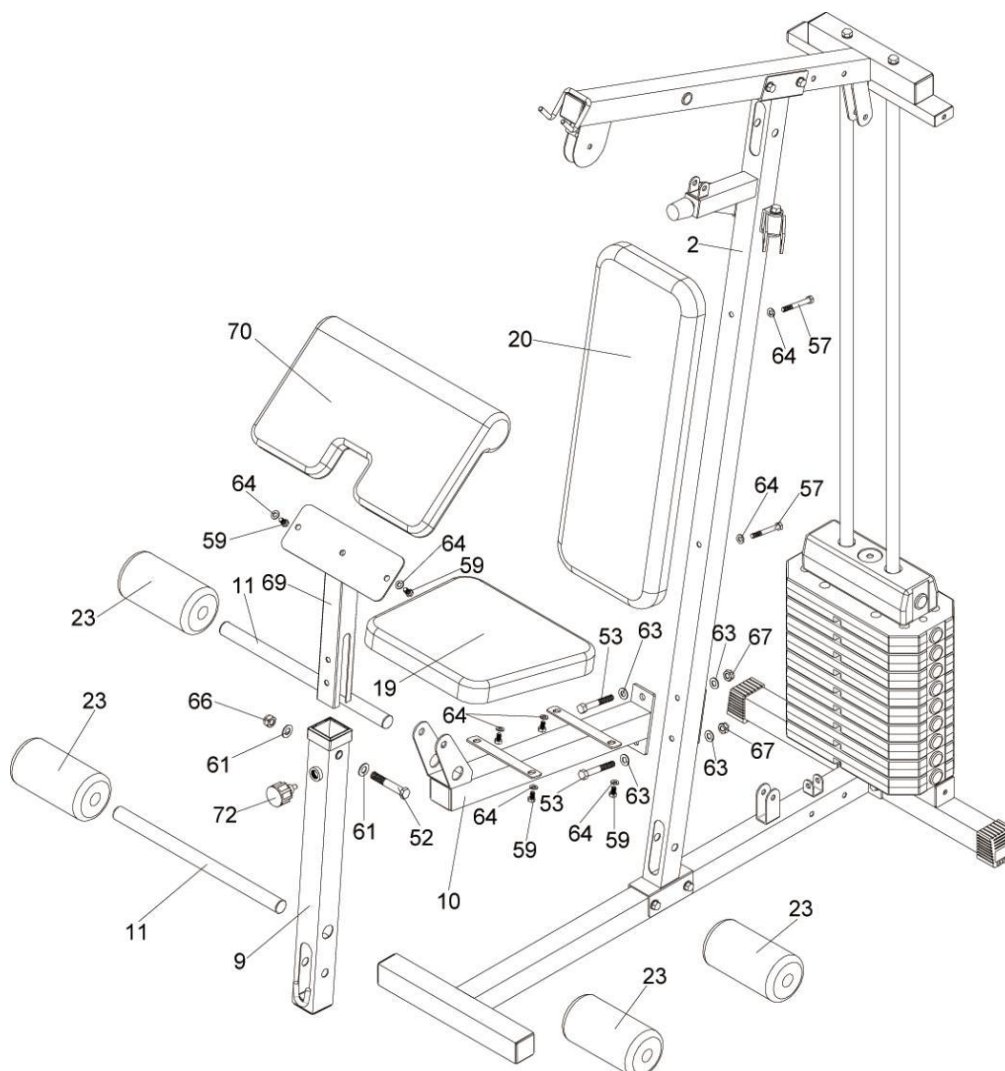
3. lépés

1. Csatlakoztassa a merev rudat (74) a vezetősínre (4) két M8X15mm-es hatszögű csavarral (59).
 2. Csatlakoztassa a fő keret (2) az első alapterezhez (1) két M10X70mm (53) hatszögletű csavarral, négy M10 alátétlemezzel (63) és két M10 nejlon anyával (67).
 3. Csavarja ki a két M10X20mm (56) hatszögű csavart és két M10 alátétet (63) a két vezetősínből (4).
 4. Csatlakoztassa a felső keresztgerenda (5) a vezetőket (4) két M10X20mm (56) hatlapú csavar és két M10 alátét (63) segítségével.
 5. Csatlakoztassa a felső keresztgerendákat (5) a fő kerethez (2) két M10X70mm (53) hatszögletű csavarral, négy M10 alátéttel (63) és két M10 nejlon anyával (67).
- Megjegyzés:* Csatlakoztassa a rögzített rudat (74) a vezetőgerendákhoz (4) a felső keresztgerenda (5) közelében.
6. Csatlakoztasson két külön csigát (18) a fő kerethez (2) két M10X65mm (54) hatszögletű csavarral, négy M10 alátéttel (63) és két M10 nejlon anyával (67).



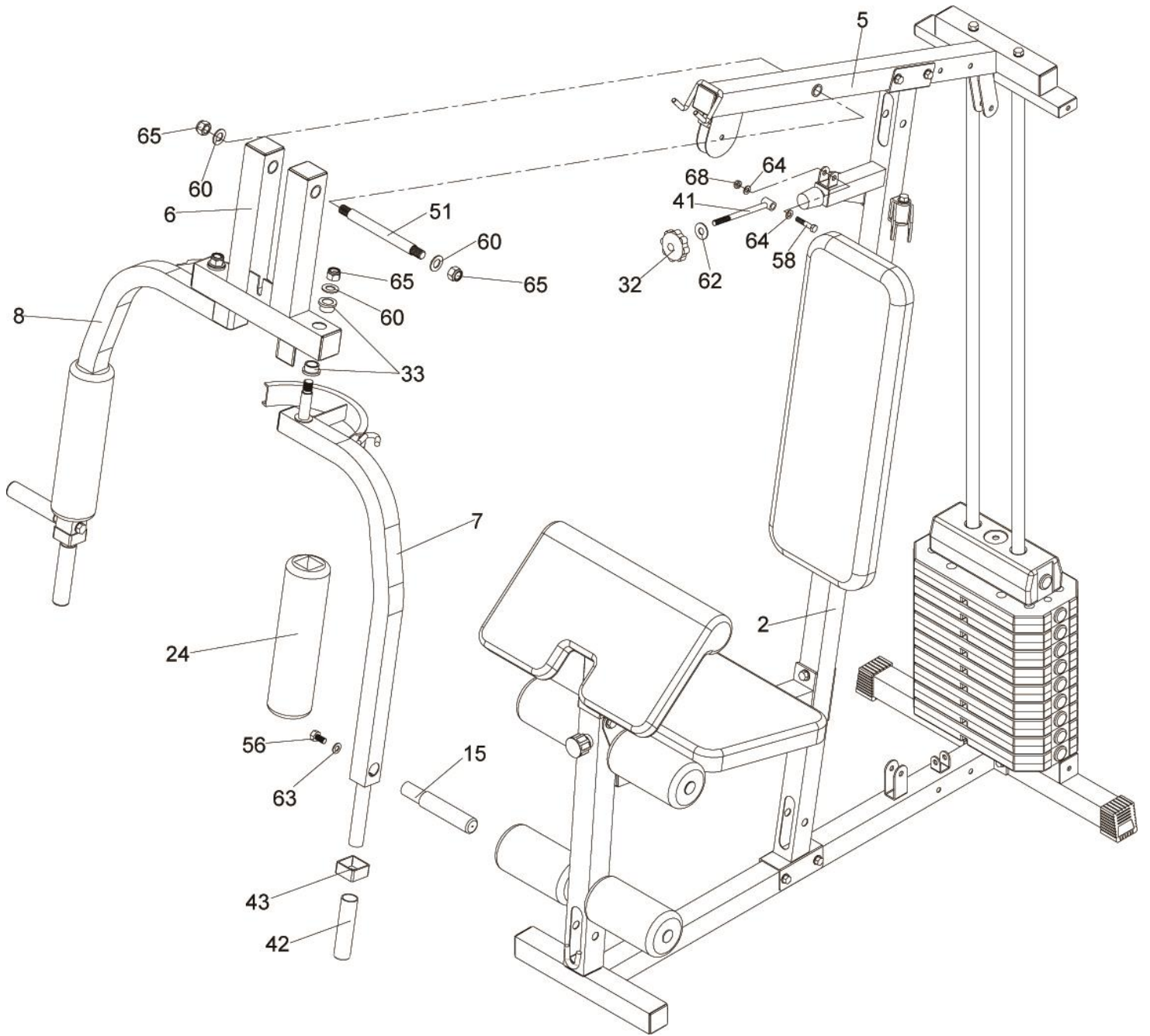
4.lépés

1. Csatlakoztassa az üléskerethez (10) a fő kerethez (2) két M10X70mm (53) hatszögletű csatlakozót, négy M10 alátétet (63) és két M10 nejlont (67).
2. Csatlakoztassa az elülső keretes oszlopot (9) az üléskerethez (10) egy M12X75mm (52) hatlapú csavar, két M12 alátét (61) és egy M12 nejlont (66) segítségével.
3. Csatlakoztassa a két habszivacsos hengerrudat (11) az elülső kerethez (9) és az üléskerethez (10), majd helyezze be a négy habszivacsos hengert (23) a két görgőcsapágyra (11).
4. Csatlakoztassa az ülést (19) az üléskerethez (10) négy hexagonális M8X15mm (59) és négy M8 (64) alátét segítségével.
5. Csatlakoztassa a háttámlát (20) a fő kerethez (2) két hatszögletű M8X65mm (57) és két M8 (64) alátét segítségével.
6. Csatlakoztassa a bicepszet támaszt (70) a bicepszetámaszhoz (69) két M8X15mm (59) hatszögű csavar és két M8 alátét (64) segítségével.
7. Szerelje fel a bicepszet (69) az elülső keretre (9) egy csavarral (72).



5.lépés

1. Rögzítse az összekötő keretet (6) a felső keresztgerendára (5) egy tengely (51), két M16 alátét (60) és két M16 nejlonanya (65) segítségével.
2. Csavarja ki a két M16 alátétet (60) és két M16 nejlon anyát (65) a pillangó karból (7 és 8).
3. Csatlakoztassa a bal pillangó karot (7) és a jobb pillangó karot (8) a csatlakozó kerethez (6) négy olajhüvellyel (33), két M16 alátét (60) és két M16 nejlon anya(65) segítségével.
4. Csatlakoztassa a két habkar karját (24) a bal pillangó karhoz (7) és a jobb pillangó karhoz (8).
5. Csavarja ki a két M10X20mm (56) hatszögletű csavart és két M10 alátétet (63) mindkét fogantyúról (15).
6. Csatlakoztassa a két fogantyút (15) a bal pillangó karhoz (7) és a jobb pillangó karhoz (8) két M10X20mm (56) hatszögletű csavar és két M10 alátét segítségével (63).
7. Helyezzen két középső sapkát (\square 38X ϕ 26) (43) és két fogantyút (42) a bal pillangó karra (7) és a jobb pillangó karra (8).
8. Csatlakoztassa a tobacco csövet (41) a fő kerethez (2) egy M8X40mm (58) hatszögletű csavarral, két M8 alátétlemezzel (64) és egy M8-as tekercses anyával (68).
9. Helyezzen egy alátétet (\emptyset 30X \emptyset 10.3) (62) és anyát (32) a tobacco csövön (41).



6.lépés

1. Kezdjen a felső kábellel (26).

- a) A felső keresztgerendákat (5) keresztül vezesse a felső kábelt (26) a görgőhornyokba (25).
- b) Az M10X45mm (55), két M10 alátétet (63) és egy M10-es nejlonanya (67) segítségével szerelje fel az 1 (25) keréktárcsát a felső keresztgerenda (5).
- c) Szerelje fel a 2-es számú hengert (25) és két műanyag hüvelyt (47) a hatszögletű csavar M10X70mm (53), két M10 alátét (63) és egy M10-es nylon anya (67) segítségével.
- d) Szerelje fel a 4. görgőt (25) a felső keresztgerendára (5) egy M10X45mm (55) hatlapú csavar, két M10 alátét (63) és egy M10 nejlonanya (67) segítségével.
- e) Csatlakoztassa a felső kábelt (26) másik végét a választó tengelyhez (12) a műanyag alátéttel (36).
- f) Szerelje fel a 3.számú (25) csigát a csigahajtás-kiegyenlítő sapkára (17) egy M10X45mm (55) hatszögű csavar, két M10 alátét (63) és egy M10 nejlonanya (67) segítségével.
- g) Rögzítse a felső kart (13) a felső kábel (26) másik végéhez egy karabiner (30) segítségével.

2. Pillangó kábelek szerelése (27)

- a) Csatlakoztassa a pillangó (27) mindkét végét a jobb és bal oldali pillangó karhoz (7 és 8) két műanyag fedél (48) segítségével.
- b) Szerelje fel az 5. és 7. tárcsát (25) a csigára (18) két M10X45mm (55) hatszögletű csavarral, négy M10 alátétlemezzel (63) és két M10 nejlon anyával (67).
- c) Szerelje be az U (16) rögzítő hátoldalán lévő 6 (25) görgőt egy M10X45mm (55) hatlapú csavar, két M10 alátét (63) és egy M10 nejlonanya (67) segítségével.

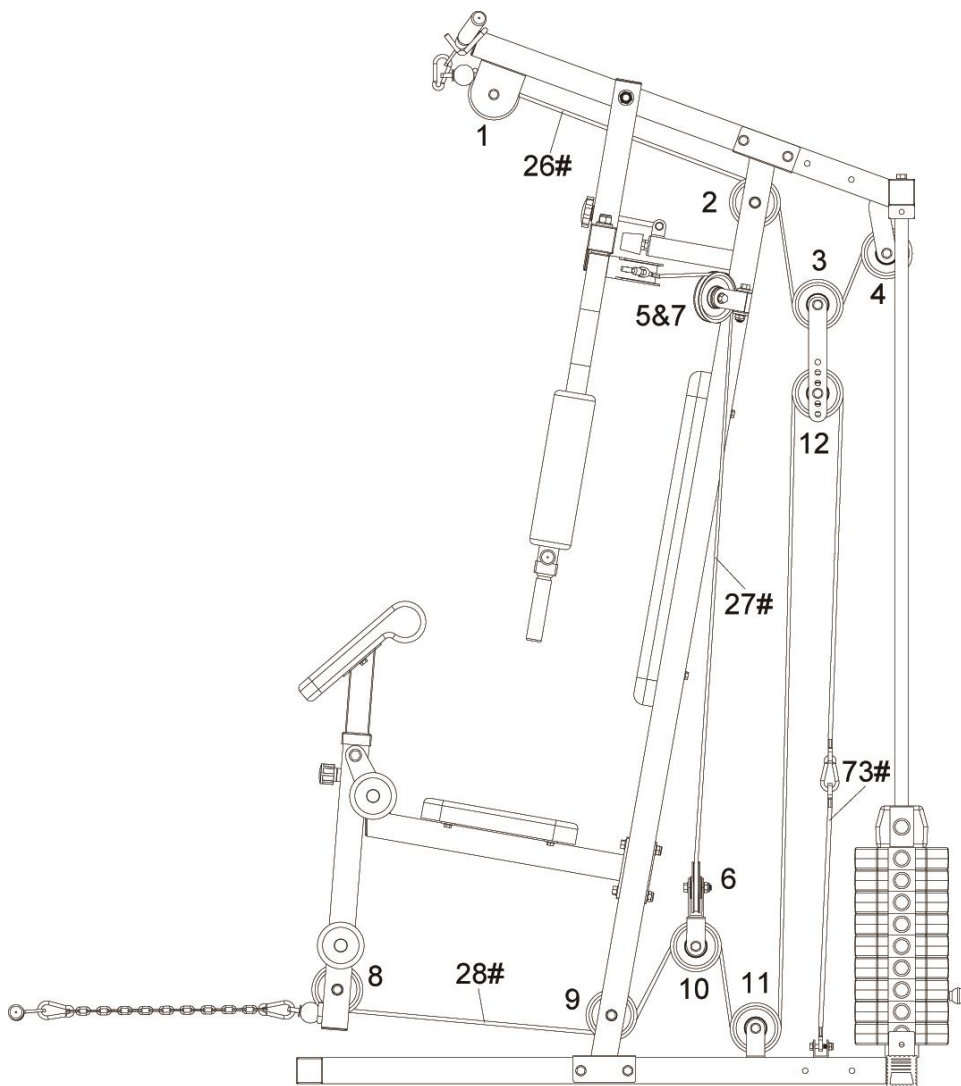
3. Kábelszerelvény (73)

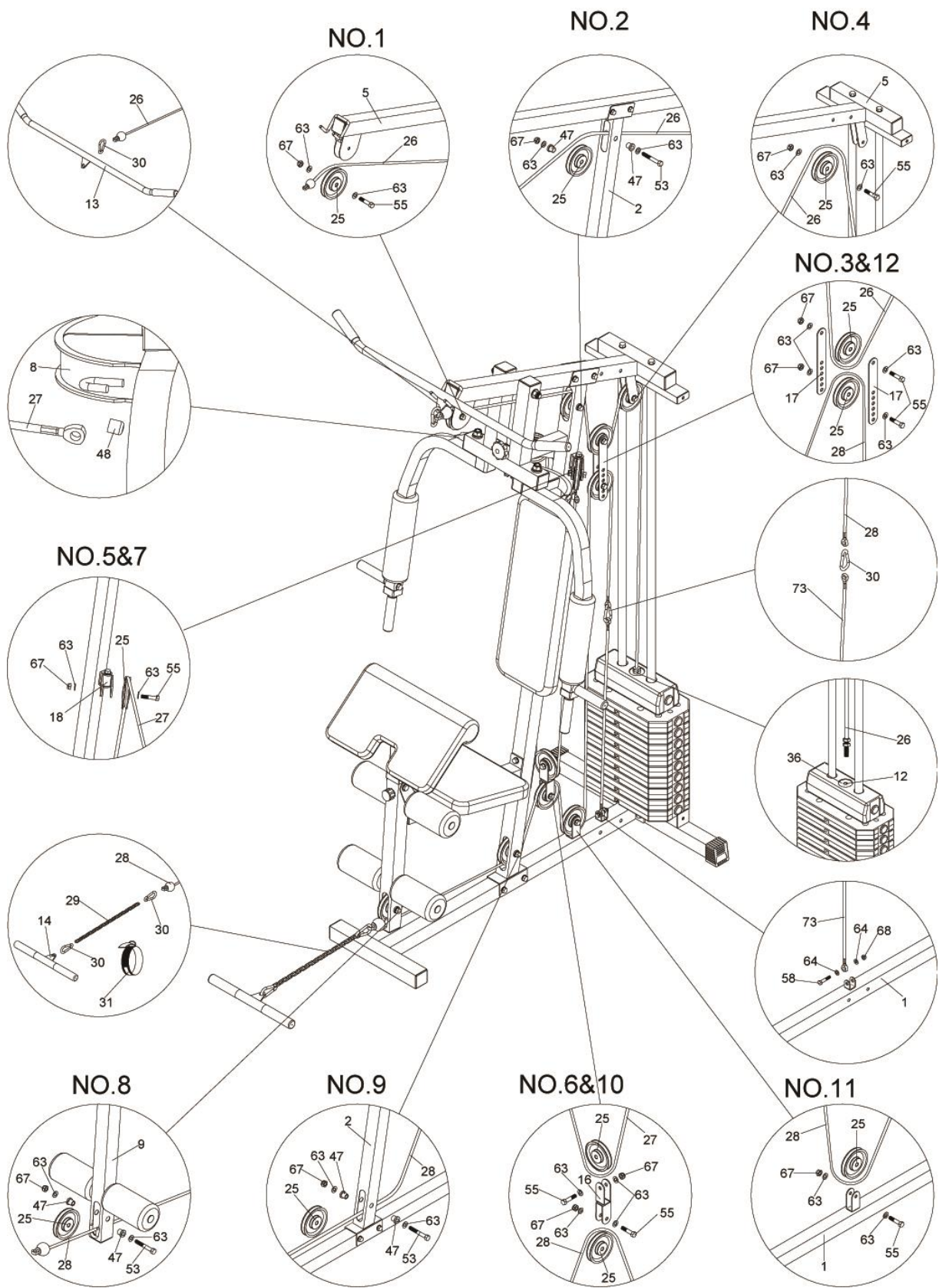
- a) Csatlakoztassa a kábel (73) végét az első alapkerethez (1) egy M8X40mm (58) hatszögű csavar, két M8 alátét (64) és egy M8 nejlonanya (68) segítségével.

4. Alsó kábel beszerelése (28)

- a) Helyezze az alsó kábelt (28) a csiga hornyába (25) a láberősítő kereten (9) keresztül.
- b) Szerelje fel a 8. számú görgőt (25) és két műanyag ujjat (47) a lábszár formázó keretre (9) egy M10X70mm (53) hatlapú csavar, két M10 alátét (63) és egy M10 nejlonanya (67) segítségével.
- c) Szerelje fel a 9. számú görgőt (25) és két műanyag hüvelyt (47) a fő keretre (2) egy M10X70mm (53) hatszögű csavar, két M10 csavar (63) és egy M10 nejlonanya (67) segítségével.

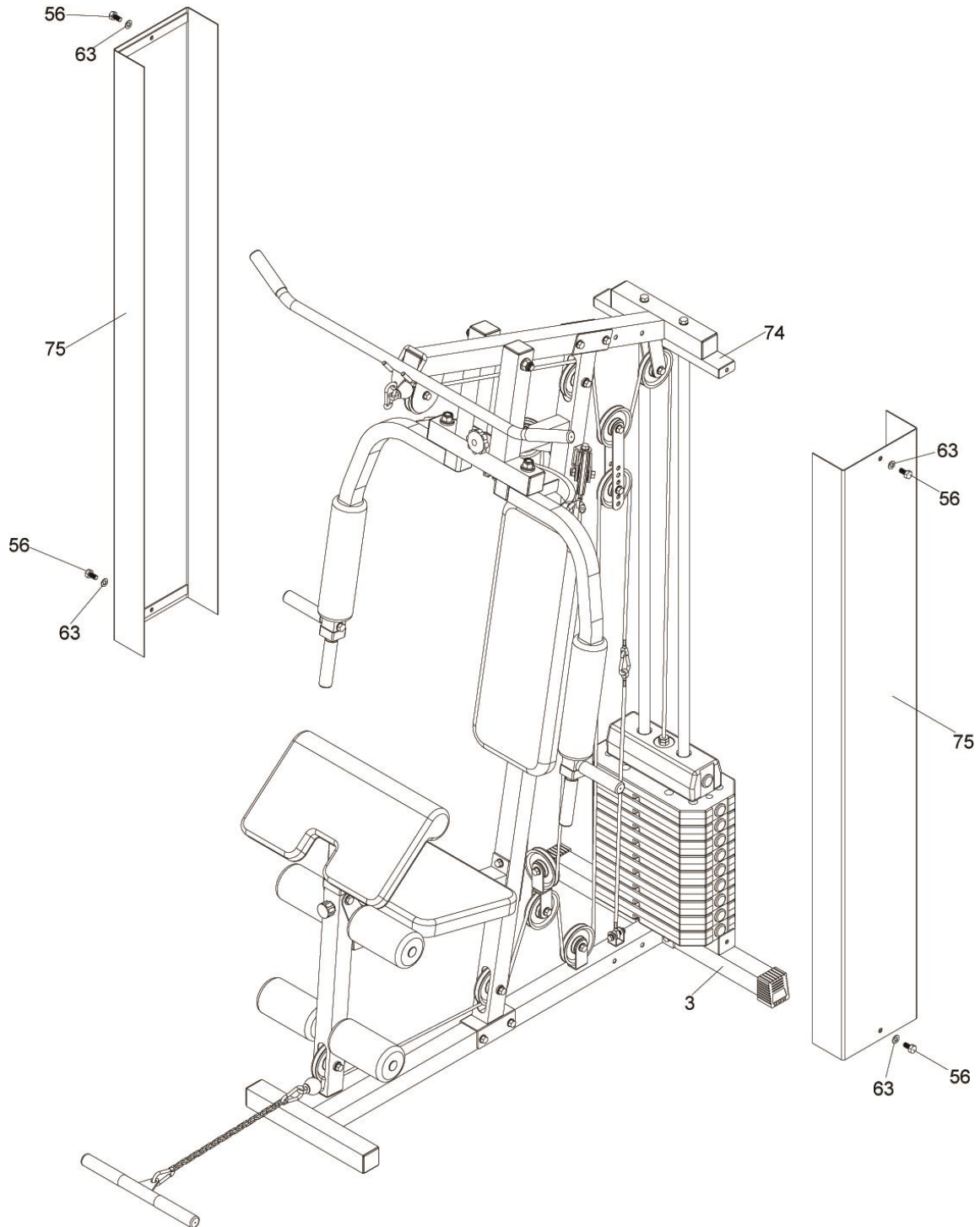
- d) Szerelje fel az U (16) hátsó oldalán lévő 10 (25) görgőt egy M10X45mm (55) hatszögű csavar, két M10 alátét (63) és egy M10 nejlonanya (67) segítségével.
- e) Szerelje fel a 11. számú görgőt (25) az első keretbe (1) egy M10X45 mm-es (55) hatszögű csavar, két M10 alátét (63) és egy M10-es nejlonanya (67) segítségével.
- f) Csatlakoztassa az alsó kábel (28) végét az állítható kábellel (73) egy karimával (30).
- g) Szerelje fel a 12. számú (25) csigát a csigahajtás-kiegyenlítő sapkára (17) egy M10X45mm (55) hatszögű csavar, két M10 alátét (63) és egy M10 nejlonanya (67) segítségével.
- h) Csatlakoztassa az alsó fogantyút (14) vagy a boka hevedert (31) az alsó kábel (28) másik végéhez két karabiner (30) és egy lánc (29) segítségével.

































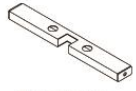

7. lépés

Csatlakoztassa a biztonsági burkolatot (75) a hátsó alappokeretre (3) és a rögzített oszlopra (74) négy M10X20mm (56) hatszögű csavarral és négy M10 alátéttel (63).



Alkatrész lista

<p>1</p>  <p>Front Base Frame 1pc</p>	<p>2</p>  <p>Main Frame 1pc</p>	<p>3</p>  <p>Back Base Frame 1pc</p>	<p>4</p>  <p>Weight Guide Tube 2pcs</p>	<p>5</p>  <p>Upper Cross Beam 1pc</p>
<p>6</p>  <p>Press Bar 1pc</p>	<p>7</p>  <p>Left Butterfly Arm 1pc</p>	<p>8</p>  <p>Right Butterfly Arm 1pc</p>	<p>9</p>  <p>Leg Extension Frame 1pc</p>	<p>10</p>  <p>Seat Frame 1pc</p>
<p>11</p>  <p>Foam Tube 2pcs</p>	<p>12</p>  <p>Selector Shaft 1pc</p>	<p>13</p>  <p>Lat Bar 1pc</p>	<p>14</p>  <p>Low Bar 1pc</p>	<p>15</p>  <p>Handle Tube 2pcs</p>
<p>16</p>  <p>Reverse U 1pc</p>	<p>17</p>  <p>Pulley Patch 2pcs</p>	<p>18</p>  <p>Single Pulley Block 2pcs</p>	<p>19</p>  <p>Seat Cushion 1pc</p>	<p>20</p>  <p>Back Cushion 1pc</p>
<p>21</p>  <p>Top Weight Plate 1pc</p>	<p>22</p>  <p>Weight Plate 9pcs</p>	<p>23</p>  <p>Leg Foam Roller 4pcs</p>	<p>24</p>  <p>Arm Foam Roller 2pcs</p>	<p>25</p>  <p>Pulley 12pcs</p>
<p>26</p>  <p>Upper Cable 1pc</p>	<p>27</p>  <p>Butterfly Cable 1pc</p>	<p>28</p>  <p>Lower Cable 1pc</p>	<p>29</p>  <p>Chain 1pc</p>	<p>30</p>  <p>Pothook 4pcs</p>
<p>31</p>  <p>Ankle Strap 1pc</p>	<p>32</p>  <p>Plum Blossom Nut 1pc</p>	<p>33</p>  <p>Oil Bushing 4pcs</p>	<p>34</p>  <p>Selector Shaft Bushing 1pc</p>	<p>35</p>  <p>Selector Shaft Pin 1pc</p>
<p>36</p>  <p>Plastic Washer 1pc</p>	<p>37</p>  <p>Rubber Ring 2pcs</p>	<p>38</p>  <p>Select Shaft End Cap 1pc</p>	<p>39</p>  <p>Weight Selector Pin 1pc</p>	<p>40</p>  <p>Bumper 1pc</p>
<p>41</p>  <p>Tobacco-pipe 1pc</p>	<p>42</p>  <p>Handle Grip 8pcs</p>	<p>43</p>  <p>Mid-empty Plug ($\square 38X \varnothing 26$) 2pcs</p>	<p>44</p>  <p>50mm Square End Cap 2pcs</p>	<p>45</p>  <p>50mm Square End Plug 11pcs</p>

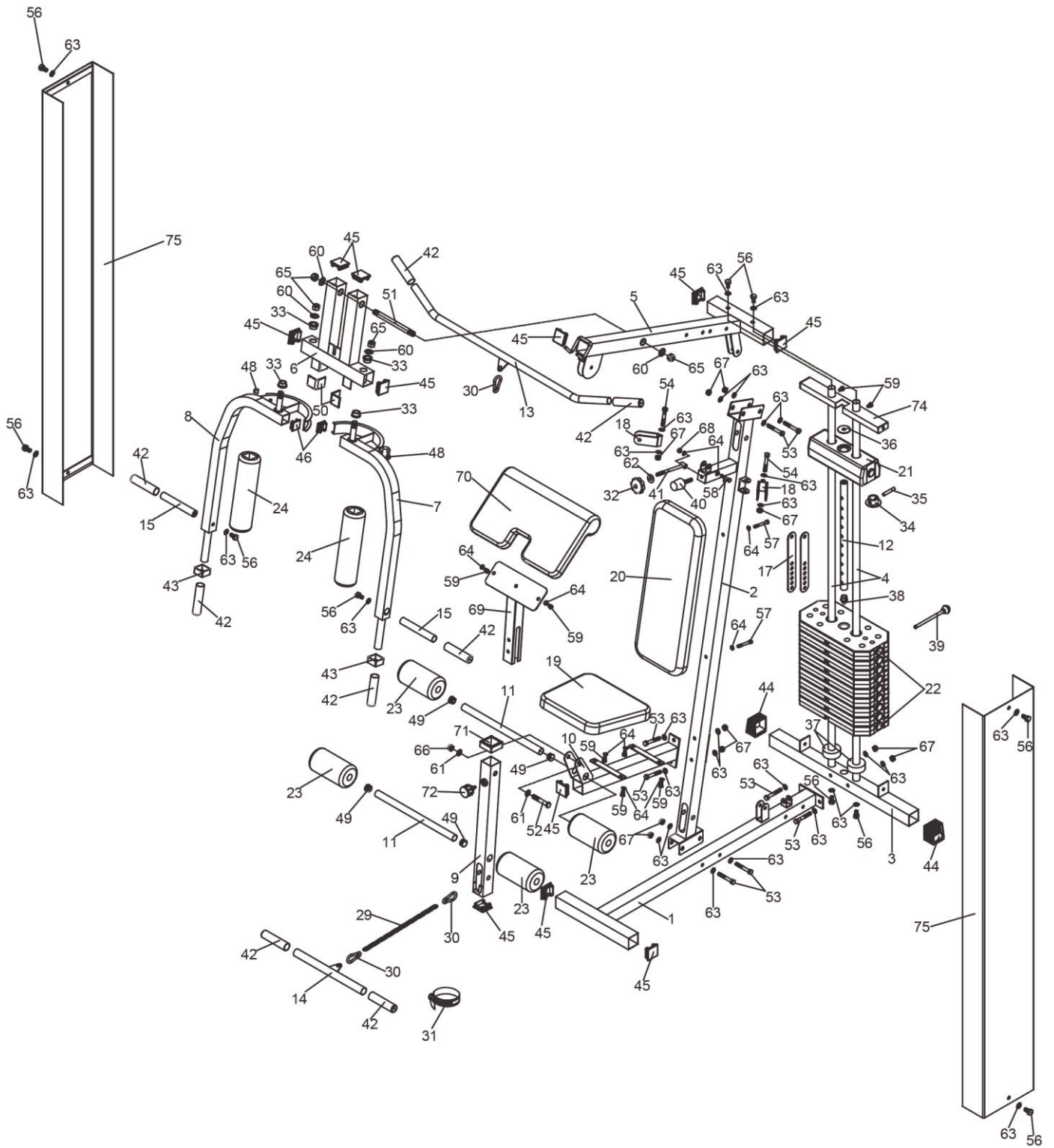
<p>46</p>  <p>38mm Square End Plug 2pcs</p>	<p>47</p>  <p>Plastic Bushing 6pcs</p>	<p>48</p>  <p>Plastic Cover 2pcs</p>	<p>49</p>  <p>25mm Round Plug 4pcs</p>	<p>50</p>  <p>Bumper Cap 2pcs</p>
<p>51</p>  <p>Shaft 1pc</p>	<p>52</p>  <p>Hex Bolt M12X75mm 1pc</p>	<p>53</p>  <p>Hex Bolt M10X70mm 11pcs</p>	<p>54</p>  <p>Hex Bolt M10X65mm 2pcs</p>	<p>55</p>  <p>Hex Bolt M10X45mm 9pcs</p>
<p>56</p>  <p>Hex Bolt M10X20mm 10pcs</p>	<p>57</p>  <p>Hex Bolt M8X65mm 2pcs</p>	<p>58</p>  <p>Hex Bolt M8X40mm 2pcs</p>	<p>59</p>  <p>Hex Bolt M8X15mm 8pcs</p>	<p>60</p>  <p>M16 Washer 4pcs</p>
<p>61</p>  <p>M12 Washer 2pcs</p>	<p>62</p>  <p>Washer (φ 30X φ 10.3) 1pc</p>	<p>63</p>  <p>M10 Washer 54pcs</p>	<p>64</p>  <p>M8 Washer 12pcs</p>	<p>65</p>  <p>M16 Nylon Nut 4pcs</p>
<p>66</p>  <p>M12 Nylon Nut 1pc</p>	<p>67</p>  <p>M10 Nylon Nut 22pcs</p>	<p>68</p>  <p>M8 Nylon Nut 2pcs</p>	<p>69</p>  <p>Arm Cushion Support 1pc</p>	<p>70</p>  <p>Arm Cushion 1pc</p>
<p>71</p>  <p>Mid-empty Plug(50x45mm) 1pc</p>	<p>72</p>  <p>Quick Knob 1pc</p>	<p>73</p>  <p>Adjustment Cable 1pc</p>	<p>74</p>  <p>Fixed Tube 1pc</p>	<p>75</p>  <p>Safety Cover 2pcs</p>

Ssz.	Megnevezés	db
1	Elülső keret	1
2	Fő keret	1
3	Hátsó keret	1
4	Vezető sín	2
5	Felső keresztgerenda	1
6	Csatlakozó keret	1
7	Bal Pillangó váll	1
8	Jobb Pillangó váll	1
9	A előrerúgás keret	1
10	Üléskeret	1
11	Habhenger rúd	2
12	Kiválasztó tengely	1
13	A felső fogantyú	1
14	Alsó fogantyú	1
15	Fogantyúk	2
16	Váll kar U	1
17	Kötözőfej kompenzáló sapka	2
18	Külön csiga	2
19	Ülés	1
20	Támla	1
21	Felső súlyok	1
22	Súly	9
23	Láb habhenger	4
24	Habhenger	2
25	Csiga	12
26	Felső kötél	1
27	Pillangó kötél	1

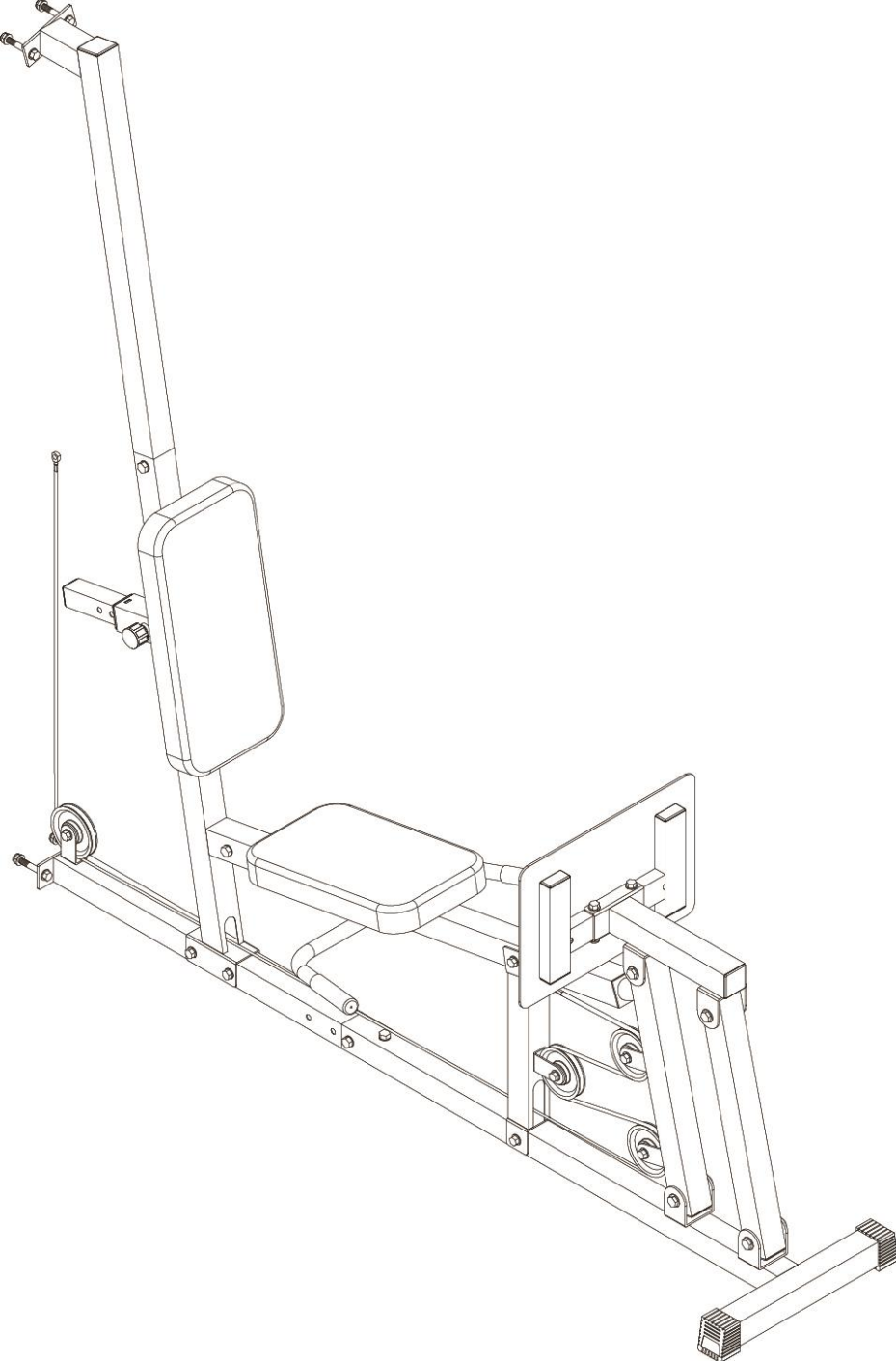
28	Alsó kötél	1
29	Lánc	1
30	Karabiner	1
31	Boka öv	1
32	Csavar	1
33	Olajhüvely	4
34	Tengelyhüvely	1
35	Kiválasztócsap	1
36	Műanyag alátétet	1
37	Gumi gyűrű	2
38	Tengely sapka	1
39	Kiválasztócsap	1
40	Hangtompító	1
41	Tobacco rúd	1
42	Fogantyúk	8
43	Középső kupak	2
44	Négyzetes fedél	2
45	Négyzetes dugó	11
46	Négyzetes dugó	2
47	Műanyag hüvely	6
48	Műanyag burkolat	2
49	Kerek dugó	4
50	Hangtompító sapka	2
51	Tengely	2
52	Hatszögű csavar	1
53	Hatszögű csavar	11
54	Hatszögű csavar	2
55	Hatszögű csavar	9

56	Hatszögű csavar	6
57	Hatszögű csavar	2
58	Hatszögű csavar	2
59	Hatszögű csavar	6
60	Alátét	4
61	Alátét	2
62	Alátét	1
63	Alátét	50
64	Alátét	12
65	Nejlon anya	4
66	Nejlon anya	1
67	Nejlon anya	22
68	Nejlon anya	2
69	Támasz a bicepszek támasza alá	1
70	A bicepszek támasza	1
71	Középső kupak	1
72	Csavar	1
73	Állítható kábel	1
74	Rögzített rúd	1
75	Biztonsági fedél	2

Sematikus rajz



Leg Press

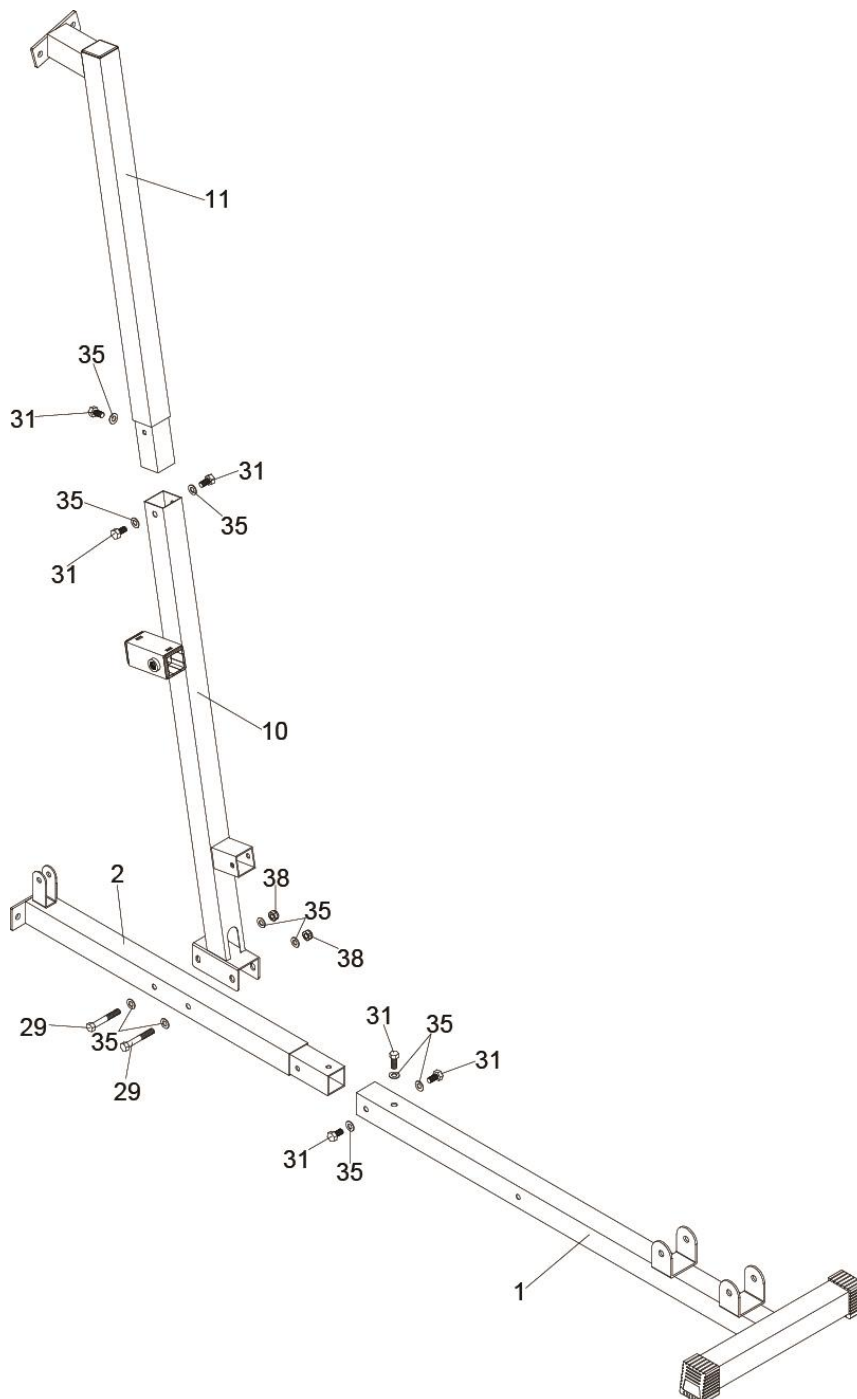


1. lépés

1. Csatlakoztassa a hátsó alapkeretet (2) az elülső alapkerethez (1) három M10X20mm (31) hatlapú csavarokkal és három M10 alátét (35) segítségével.

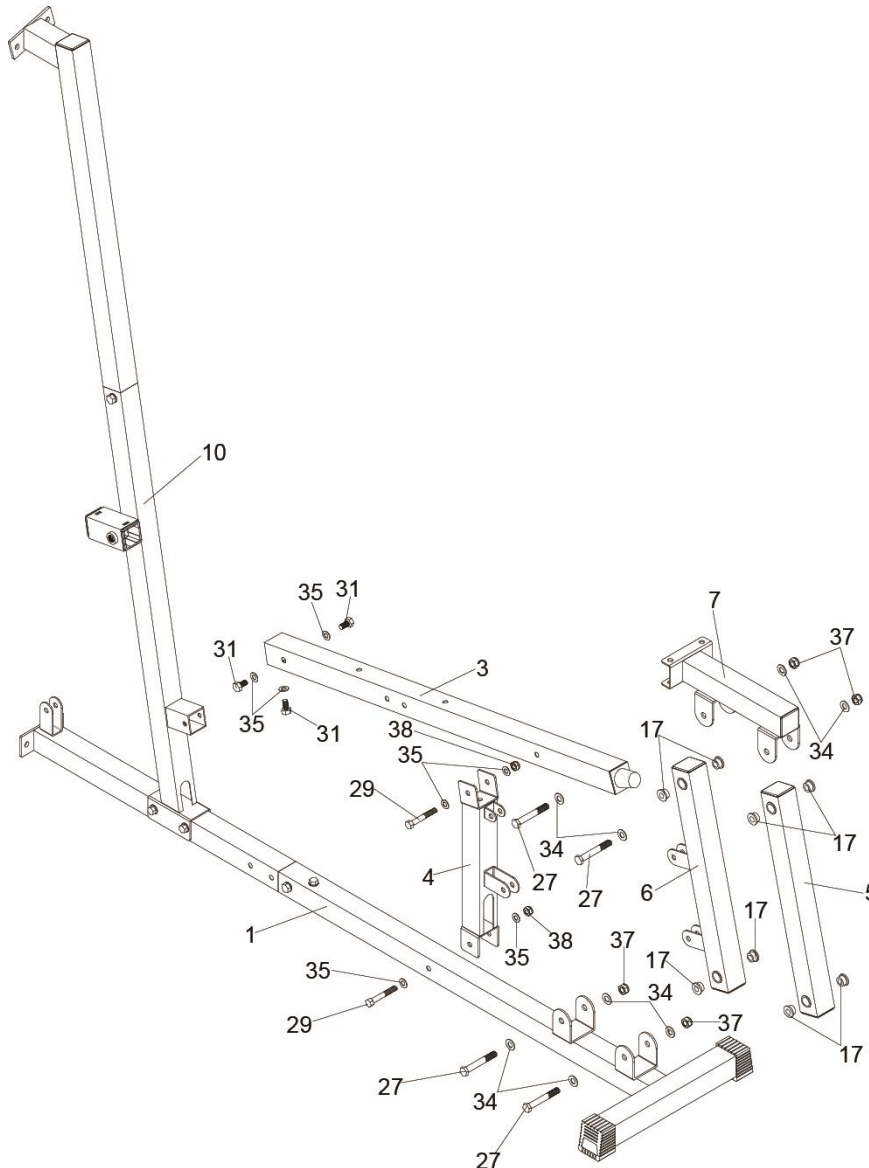
2. Csatlakoztassa az alsó főkeretet (10) a hátsó alapkerethez (2) két M10X70mm (29) hatszögű csavar, négy M10 alátét (35) és két M10 nylon anya (38) segítségével.

3. Csatlakoztassa a felső főtisztet (11) az alsó fő kerethez (10) három M10X20mm (31) hatszögű csavarral és három M10 alátéttel (35).



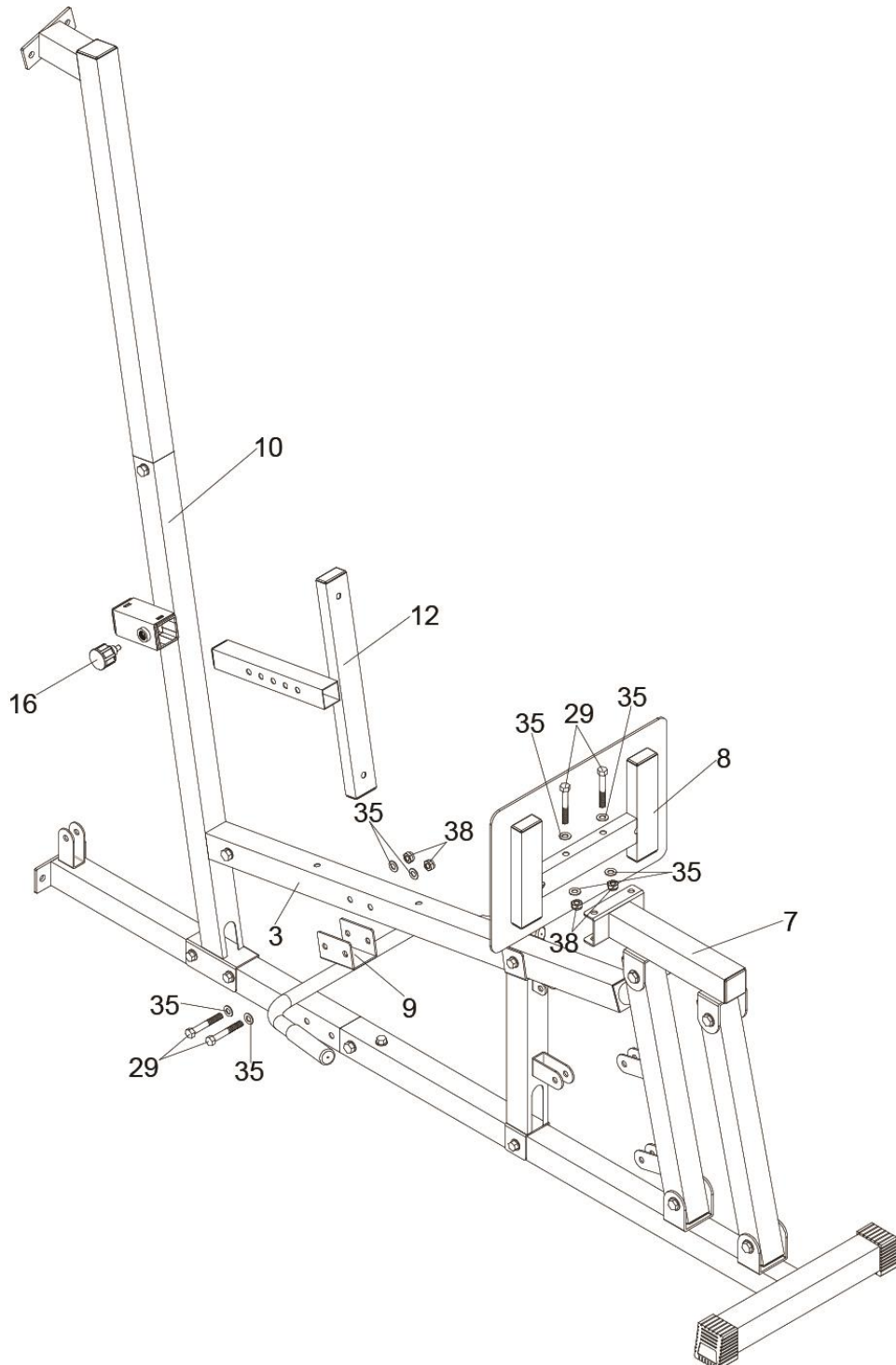
2. lépés

1. Csatlakoztassa a tartókeretet (4) az első alapkerethez (1) egy hatszögű M10X70mm (29), két M10 (35) és egy M10 nejlonya (38) segítségével.
2. Csatlakoztassa az üléskeretet (3) az alsó fő kerethez (10) három M10X20mm (31) hatszögű csavarral és három M10 alátéttel (35).
3. Rögzítse az üléskeretet (3) a tartószerkezetre (4) egy hatszögletű M10X70mm (29), két M10 (35) és egy M10 (38) nylon anyával
4. Csatlakoztassa az első Leg press keretet (5) és a hátsó Leg press keretet (6) az első alapkerethez (1) négy darab olaj gyűrűvel (17), két M12X85mm (27) hatszögletű csavar, négy M12 alátét(34) és két M12 nejlon anya (37) segítségével.
5. Csatlakoztassa az összekapcsoló a Leg press keretet (7) (5) és a Leg press első keretet (6) négy olajos gűrűvel (17), két M12X85mm (27) hatszögű csavarral, négy M12 csavarral (34) és két nejlon anyát M12 (37).



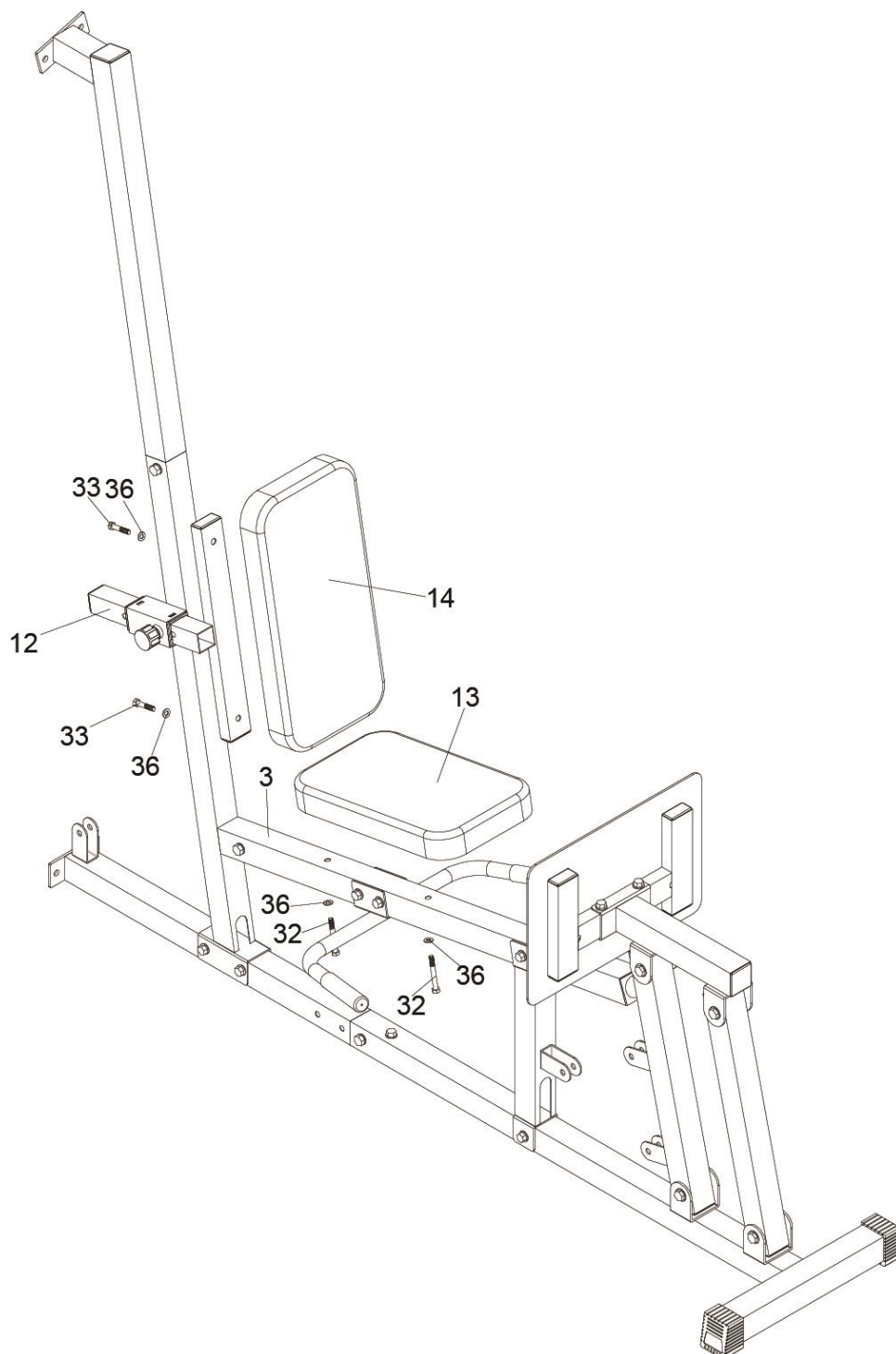
3. lépés

1. Csatlakoztassa a Leg press deszkát(8) a Leg press csatlakoztató kerethez (7) két M10X70mm (29) hatszögletű csavarral, négy M10 alátéttel (35) és két M10 nejlon anyával (38).
2. Csatlakoztassa a fogantyúkeretet (9) az üléskerethez (3) két M10X70mm (29) hatszögű csavar, négy M10 alátét (35) és két M10 nejlonanya (38) segítségével.
3. Szerelje fel a háttámla keretét (12) az alsó fő keretbe (10) egy csavarral (16).



4. lépés

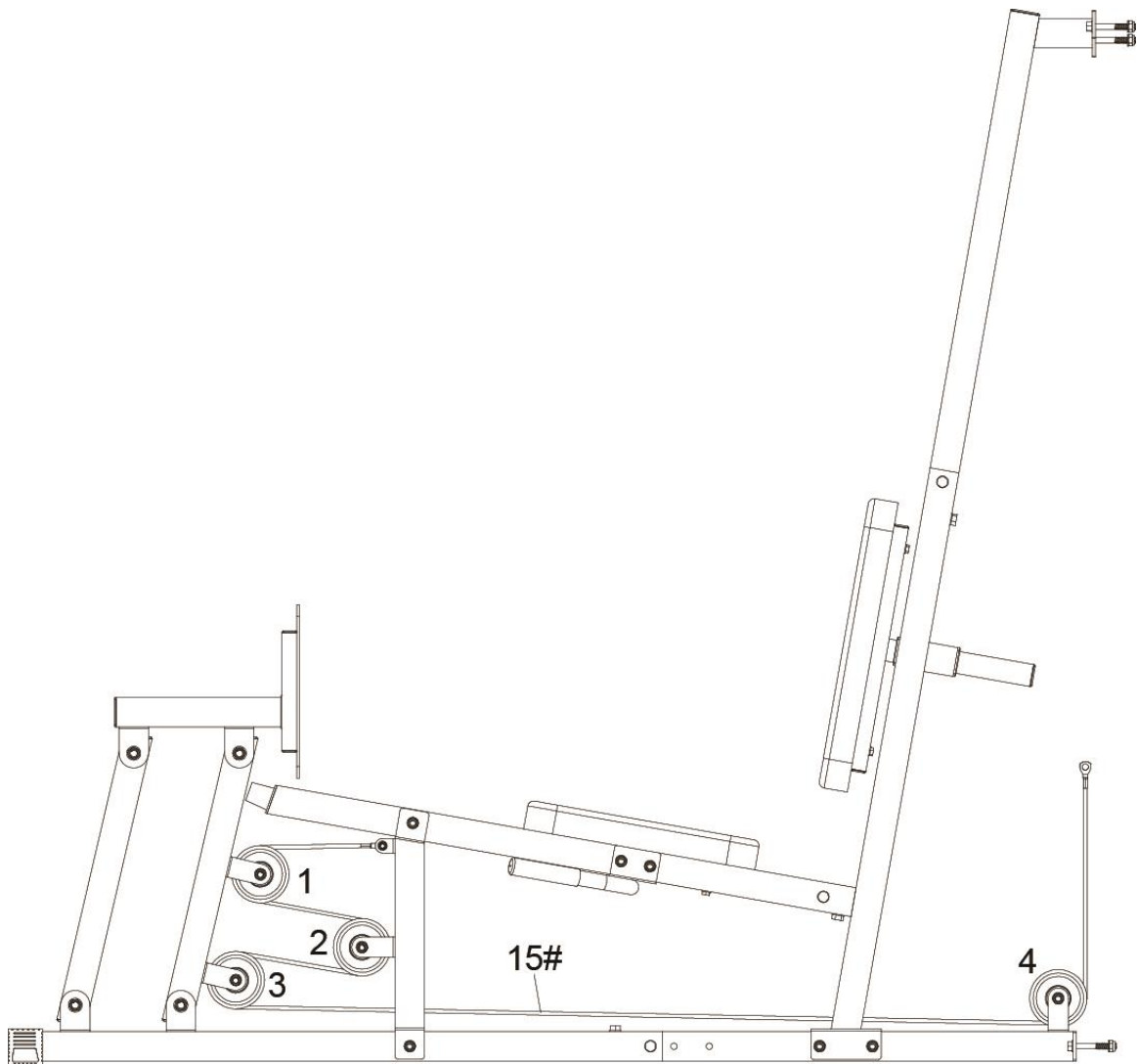
1. Csatlakoztassa az ülést (13) az üléskerethez (3) két hatszögű csavarral M8X65mm (32) és két M8 alátéttel (36).
2. Csatlakoztassa a háttámlát (14) a háttámla kerethez (12) két M8X40mm (33) hatlapú csavar és két M8 alátét segítségével (36).

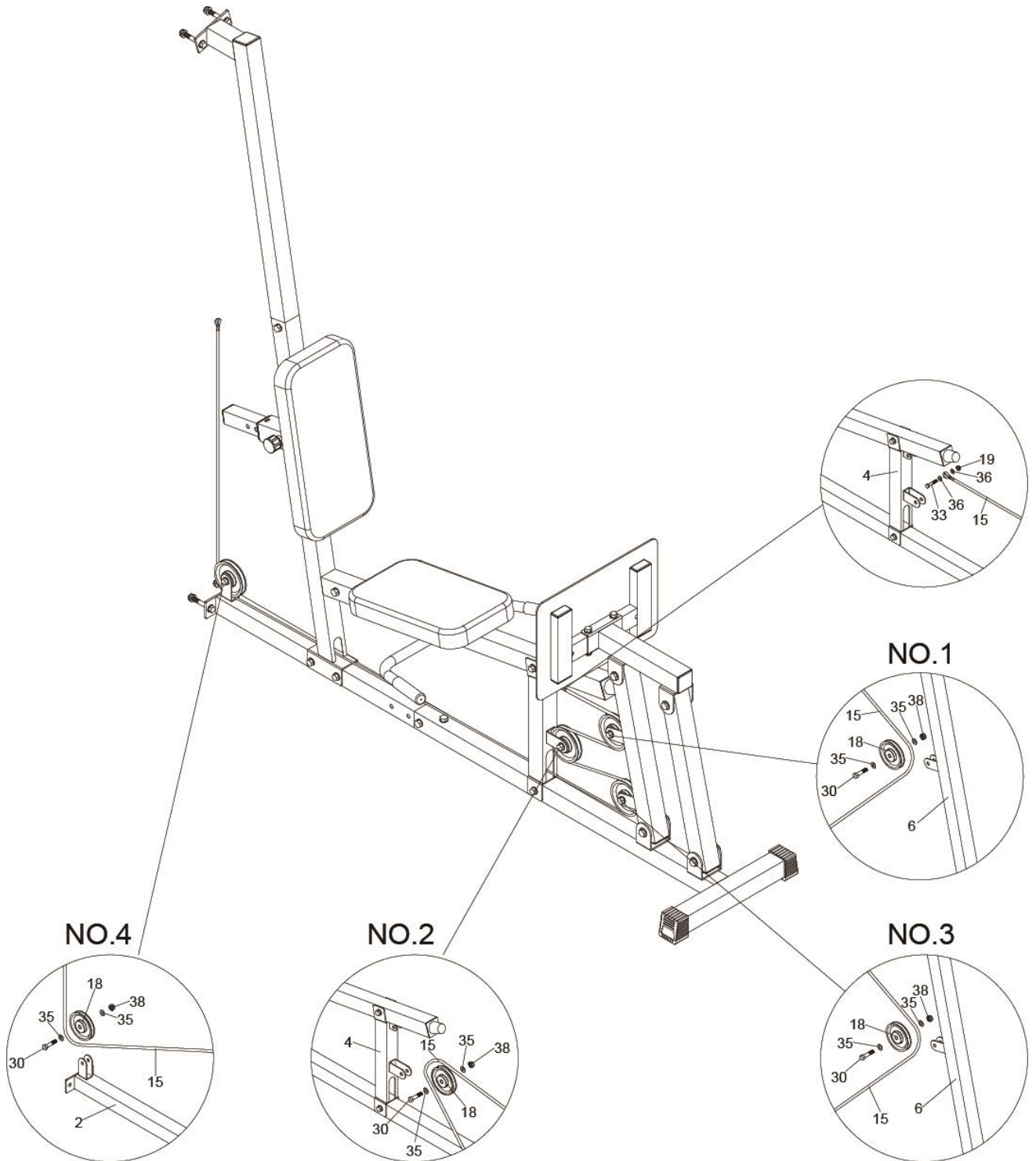


5. lépés

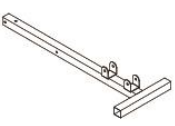
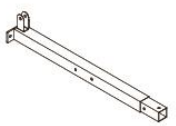
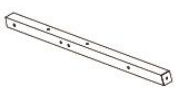
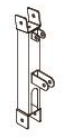

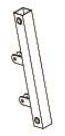

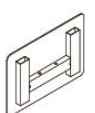
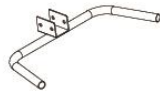





























Kábelek telepítése Leg press (15)

1. Csatlakoztassa a Leg press kábel végét (15) a tartó kerethez (4) egy M8X40mm (33) hatszögű csavar, két M8 alátét (36) és egy M8 nylon anya (19) segítségével.
2. Szerelje be az 1. görgőt a Leg presshez (6) egy M10X45mm (30) hatszögű csavar, két M10 alátét (35) és egy M10 nejlonanya (38) segítségével.
3. Szerelje fel a 2. számú görgőt (18) az M10X45mm (30) egy hatszögű csavarral (2), a két M10 alátéttel (35) és az egyik M10-es nejlonanyával (38) a tartószerkezetre (4).
4. Szerelje fel a 3. görgőt (18) a Leg press hátsó keretéhez (6) egy M10X45mm (30) hatszögű csavar, két M10 alátét (35) és egy M10 nejlonanya (38) segítségével.
5. Szerelje fel a 4 (18) hengert a hátsó alapkeretre (2) egy M10X45mm (30) hatszögű csavarral, két M10 csavarral (35) és egy N10 nylon anyával (38).





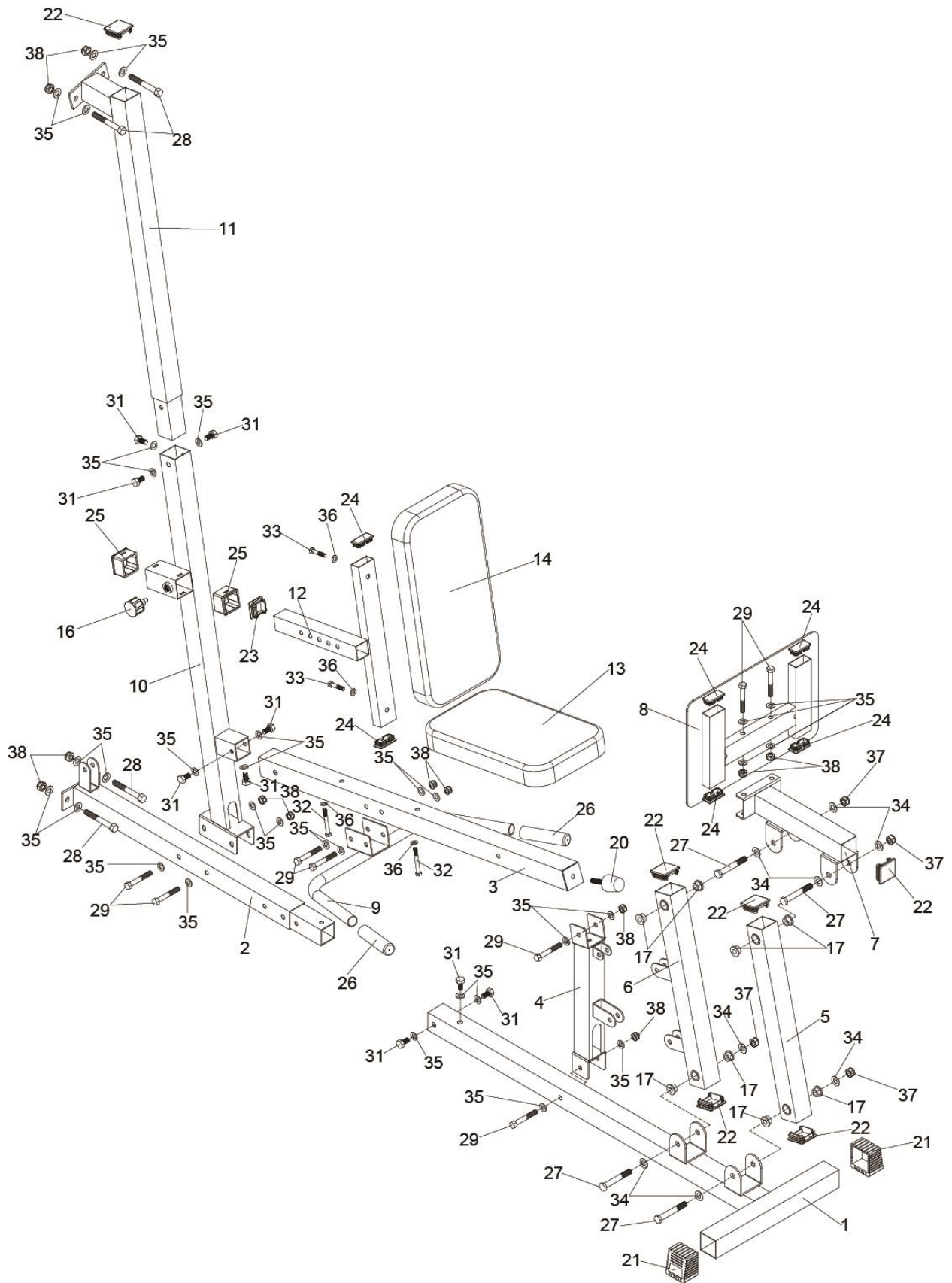
Alkatrész lista

<p>1</p>  <p>Front Base Frame 1pc</p>	<p>2</p>  <p>Back Base Frame 1pc</p>	<p>3</p>  <p>Seat Frame 1pc</p>	<p>4</p>  <p>Support Frame 1pc</p>	<p>5</p>  <p>Front Leg Press Upright Frame 1pc</p>
<p>6</p>  <p>Rear Leg Press Upright Frame 1pc</p>	<p>7</p>  <p>Leg Press Connect Frame 1pc</p>	<p>8</p>  <p>Leg Press Plate 1pc</p>	<p>9</p>  <p>Handle Tube 1pc</p>	<p>10</p>  <p>Lower Main Frame 1pc</p>
<p>11</p>  <p>Upper Main Frame 1pc</p>	<p>12</p>  <p>Backrest Support Frame 1pc</p>	<p>13</p>  <p>Seat Cushion 1pc</p>	<p>14</p>  <p>Back Cushion 1pc</p>	<p>15</p>  <p>Leg Press Cable 1pc</p>
<p>16</p>  <p>Quick Knob 1pc</p>	<p>17</p>  <p>Oil Bushing 8pcs</p>	<p>18</p>  <p>Pulley 4pcs</p>	<p>19</p>  <p>M8 Nylon Nut 1pc</p>	<p>20</p>  <p>Bumper 1pc</p>
<p>21</p>  <p>50mm Square End Cap 2pcs</p>	<p>22</p>  <p>50mm Square End Plug 6pcs</p>	<p>23</p>  <p>38mm Square End Plug 1pc</p>	<p>24</p>  <p>25X50mm Square End Plug 6pcs</p>	<p>25</p>  <p>50X38mm Mid-empty Plug(short) 2pcs</p>
<p>26</p>  <p>Handle Grip 2pcs</p>	<p>27</p>  <p>Hex Bolt M12X85mm 4pcs</p>	<p>28</p>  <p>Hex Bolt M10X75mm 4pcs</p>	<p>29</p>  <p>Hex Bolt M10X70mm 8pcs</p>	<p>30</p>  <p>Hex Bolt M10X45mm 4pcs</p>
<p>31</p>  <p>Hex Bolt M10X20mm 9pcs</p>	<p>32</p>  <p>Hex Bolt M8X65mm 2pcs</p>	<p>33</p>  <p>Hex Bolt M8X40mm 3pcs</p>	<p>34</p>  <p>M12 Washer 8pcs</p>	<p>35</p>  <p>M10 Washer 41pcs</p>
<p>36</p>  <p>M8 Washer 6pcs</p>	<p>37</p>  <p>M12 Nylon Nut 4pcs</p>	<p>38</p>  <p>M10 Nylon Nut 16pcs</p>		

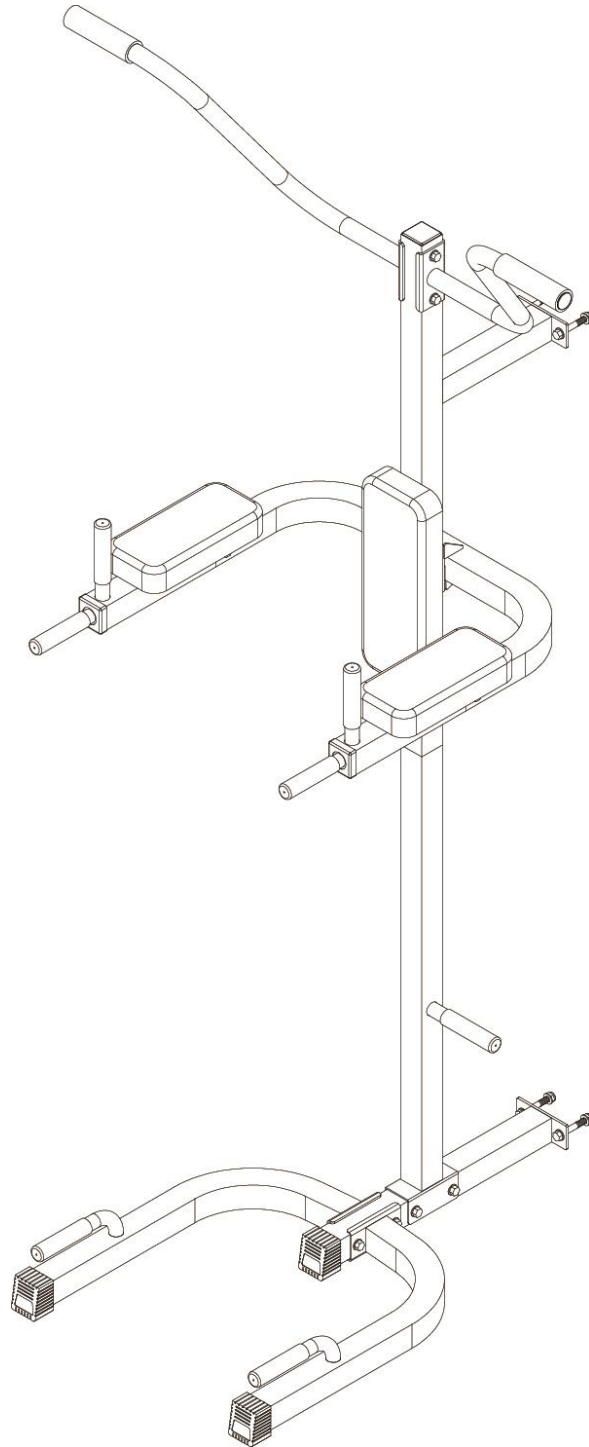
Ssz.	Megnevezés	DB
1	Elülső keret	1
2	Hátsó keret	1
3	Üléskeret	1
4	Fő keret	1
5	Elülső keret Leg press	1
6	Hátsó keret Leg press	1
7	Csatlakozó keret Leg press	1
8	Deszka Leg press	1
9	A fogantyú vázlata	1
10	Alsó főváz	1
11	Felső főváz	1
12	A háttámla vázlata	1
13	Ülés	1
14	Támla	1
15	Leg press kábel	1
16	Csavar	1
17	Olajhüvely	8
18	Csiga	4
19	Nylon anya	1
20	Hangtompító	1
21	Négyzetes fedél	2
22	Négyzetes fedél	6
23	Négyzetes fedél	1
24	Négyzetes fedél	6
25	Közepes sapka (rövid)	2
26	Fogantyúk	2
27	Hatszögű csavar	4

28	Hatszögű csavar	4
29	Hatszögű csavar	8
30	Hatszögű csavar	4
31	Hatszögű csavar	9
32	Hatszögű csavar	2
33	Hatszögű csavar	3
34	Alátét	8
35	Alátét	41
36	Alátét	6
37	Nylon anya	4
38	Nylon anya	16

Sematikus rajz



VKR Álvány

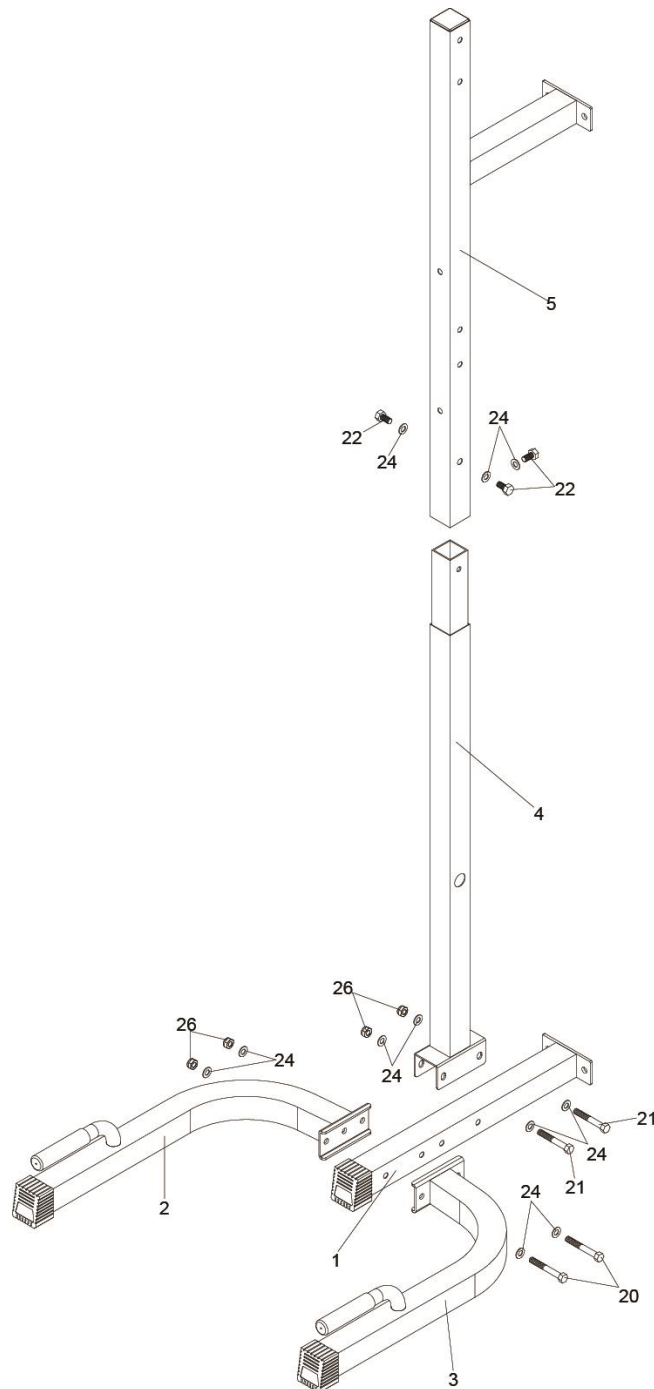


1. lépés

1. Csatlakoztassa a jobb oldali alap keretet (2) és a bal oldali alap keretet (3) a fő kerethez (1) két M10X75mm (20) hatszögletű csavarral, négy M10 alátéttel(24) és két M10 nejlonyával (26).

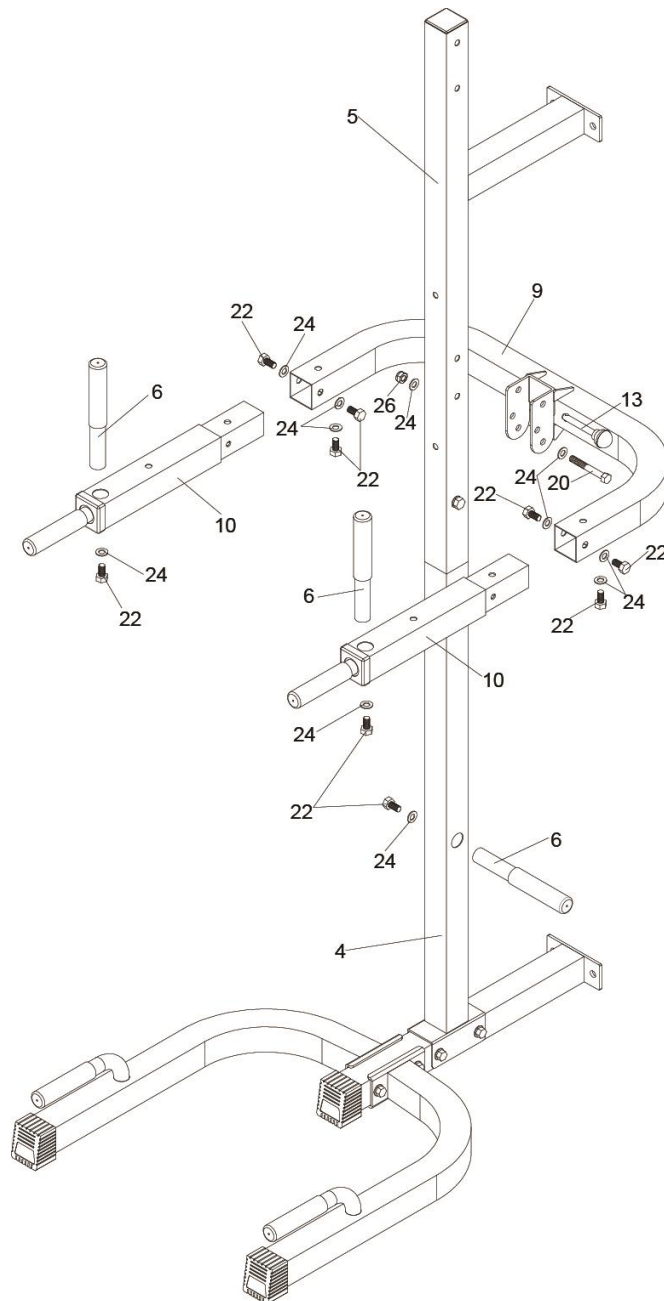
2. Csatlakoztassa a fő keret (4) alsó részét a fő kerethez (1) két M10X70mm (21) hatszögű csavarral, négy M10 alátéttel (24) és két M10 nejlony anyával (26).

3. Csatlakoztassa a fő keret (5) tetejét a fő keret (4) aljához három M10X20mm (22) hatszögű csavarral és három M10 alátéttel (24).



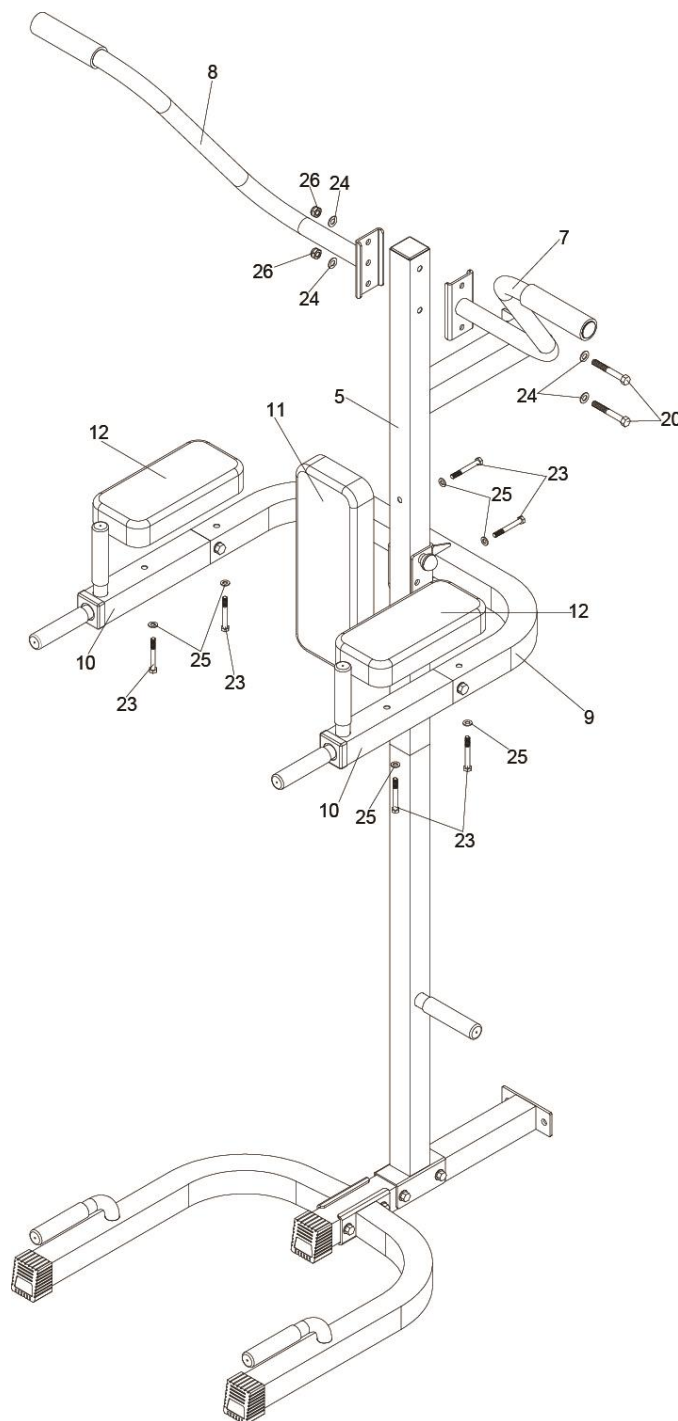
2. lépés

1. Csatlakoztassa a VKR konzolt (9) a fő keret (5) tetejére egy M10X75mm (20) hatszögű csavar, két M10 alátét (24), egy M10 nejlonyanya (26) és egy zárócsap (13) segítségével.
2. Csatlakoztassa a két VKR karot (10) a VKR (9) konzolhoz hat M10X20mm (22) hatszögű csavarral és hat M10 alátéttel (24).
3. Csavarja ki az M10X20mm hatszögű csavart (22) és az M10 alátétet (24) a fogantyúról (6).
4. Csatlakoztassa a kormányrudat (6) a VKR (10) és a főkeret (4) aljára három M10X20mm (22) hatszögű csavar és három M10 alátét segítségével (24).

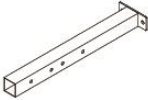

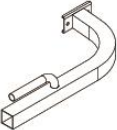
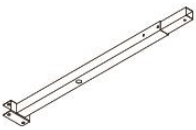
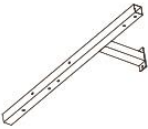



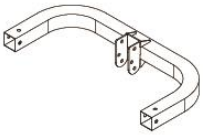
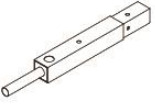



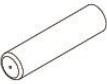













3.lépés

1. Csatlakoztassa a bal mellkasi rudat (7) és a jobb mellkasi rudat (8) a fő keret (5) tetejére két M10X75mm (20) hatszögű csavar, négy M10 alátét (24) és két M10 nejlonanya (26) segítségével.
2. Csatlakoztassa a háttámlát (11) a fő keret (5) tetejére két hatszögű csavar M8X65mm (23) és két M8 alátét (25) segítségével.
3. Csatlakoztassa a kartámaszt (12) a VKR karhoz (10) és a VKR konzolához (9) négy M8X65mm (23) hatszögű csavar és négy M8 alátét (25) segítségével.

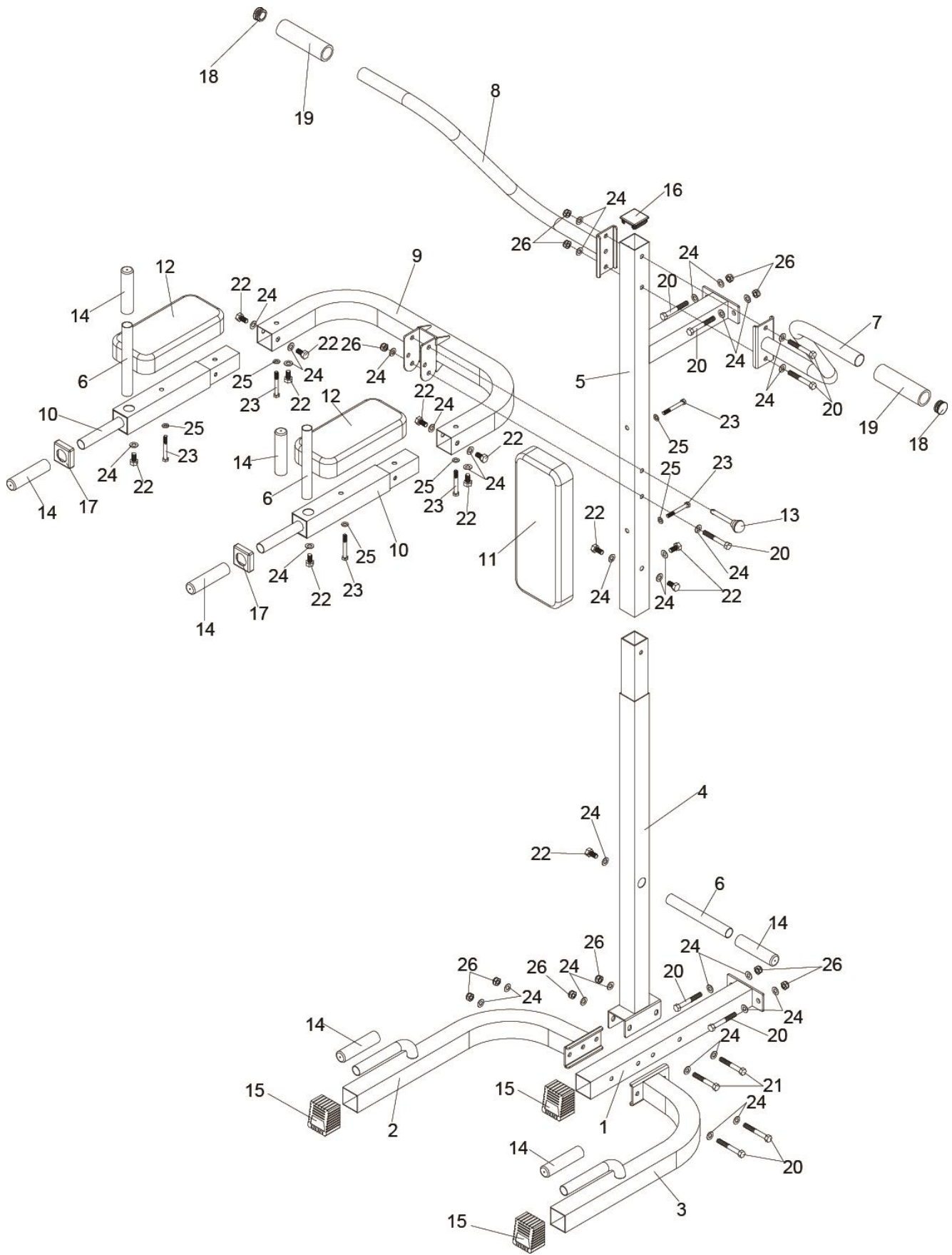


Alkatrész lista

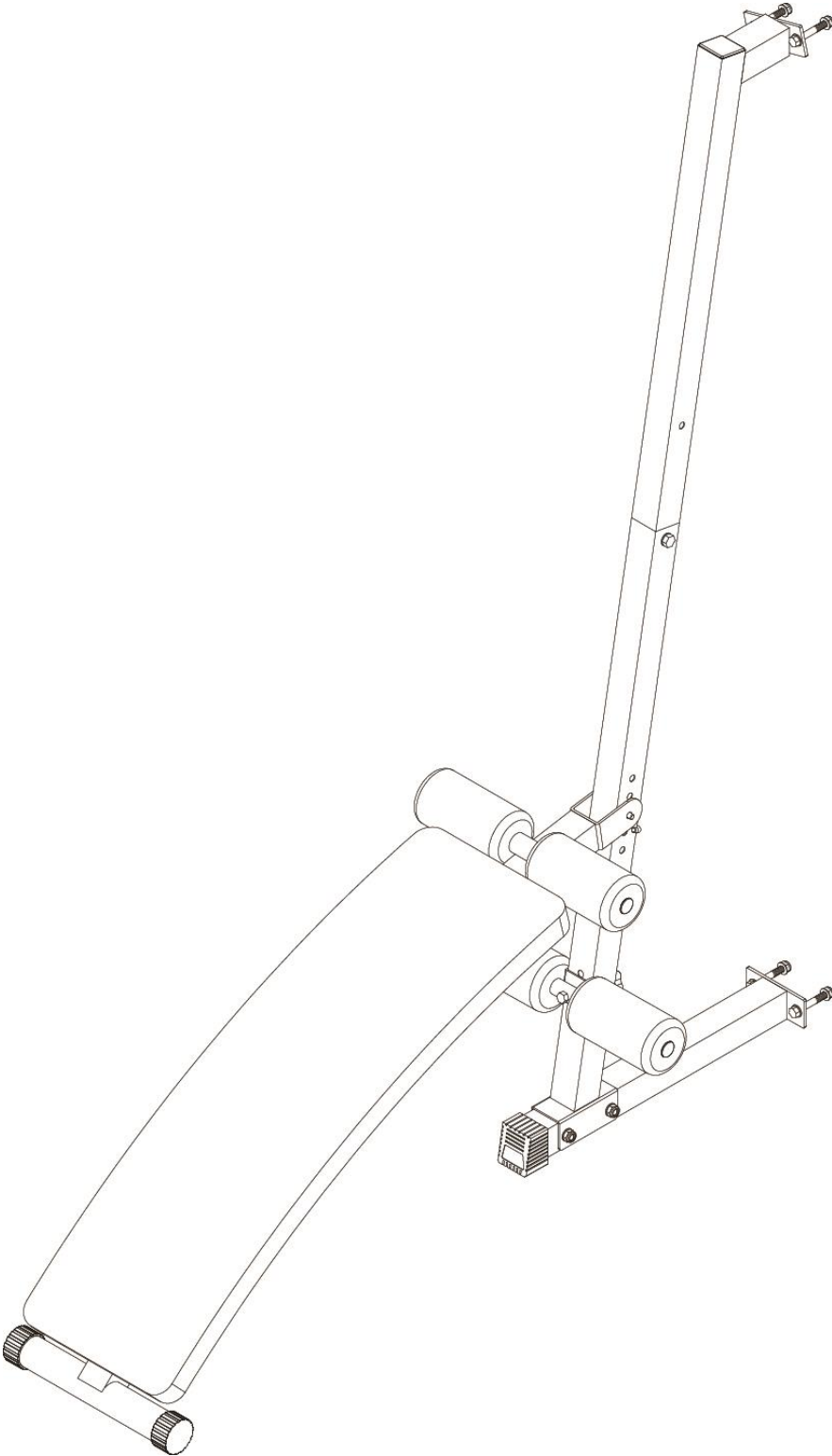
1	2	3	4
 Main Base Frame 1pc	 Right Base Frame 1pc	 Left Base Frame 1pc	 Lower Main Frame 1pc
5	6	7	8
 Upper Main Frame 1pc	 Handle Tube 3pcs	 Left Chinning Up Bar 1pc	 Right Chinning Up Bar 1pc
9	10	11	12
 VKR Bracket 1pc	 VKR Arm 2pcs	 Back Cushion 1pc	 Arm Cushion 2pcs
13	14	15	16
 Pin 1pc	 Handle Grip 7pcs	 50mm Square End Cap 3pcs	 50mm Square End Plug 1pc
17	18	19	20
 Mid-empty plug 2pcs	 32mm Round Plug 2pcs	 32mm Handle Foam 2pcs	 Hex Bolt M10X75mm 9pcs
21	22	23	24
 Hex Bolt M10X70mm 2pcs	 Hex Bolt M10X20mm 12pcs	 Hex Bolt M8X65mm 6pcs	 M10 Washer 34pcs
25	26		
 M8 Washer 6pcs	 M10 Nylon Nut 11pcs		

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Alapkeret	1
2	Jobb alapkeret	1
3	Bal alapkeret	1
4	A fő keret alsó része	1
5	A fő keret teteje	1
6	A fogantyú	3
7	Bal mellkasi rúd	1
8	Jobb mellkasi rúd	1
9	VKR konzola	1
10	VKR kar	2
11	Támla	1
12	Kartámasz	2
13	Zárócsap	1
14	Fogantyú	7
15	Négyzetes fedél	3
16	Négyzetes fedél	1
17	Közepes kupak	2
18	Kerek dugó	2
19	Fogantyú habszivacs	2
20	Hatszögű csavar	9
21	Hatszögű csavar	2
22	Hatszögű csavar	12
23	Hatszögű csavar	6
24	Alátét	34
25	Alátét	6
26	Nylon anya	11

Sematikus rajz

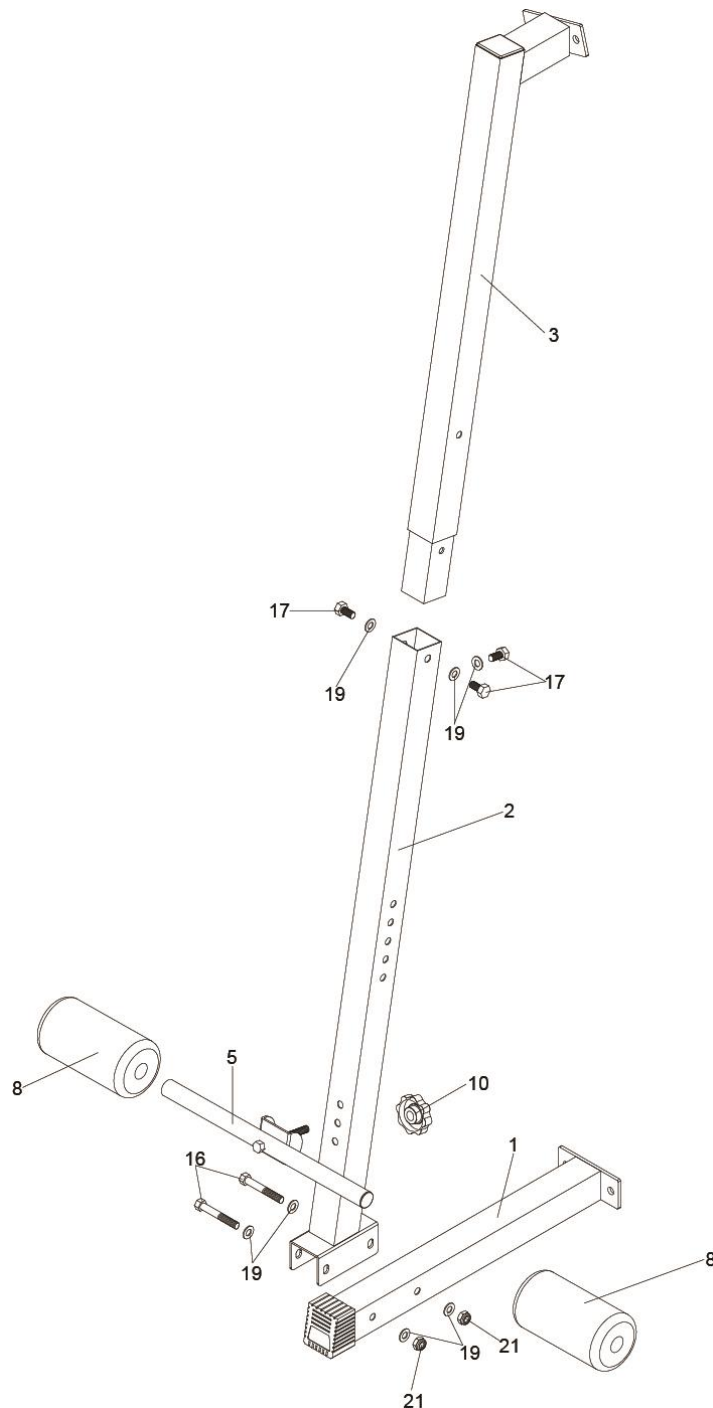


Sit Up pad



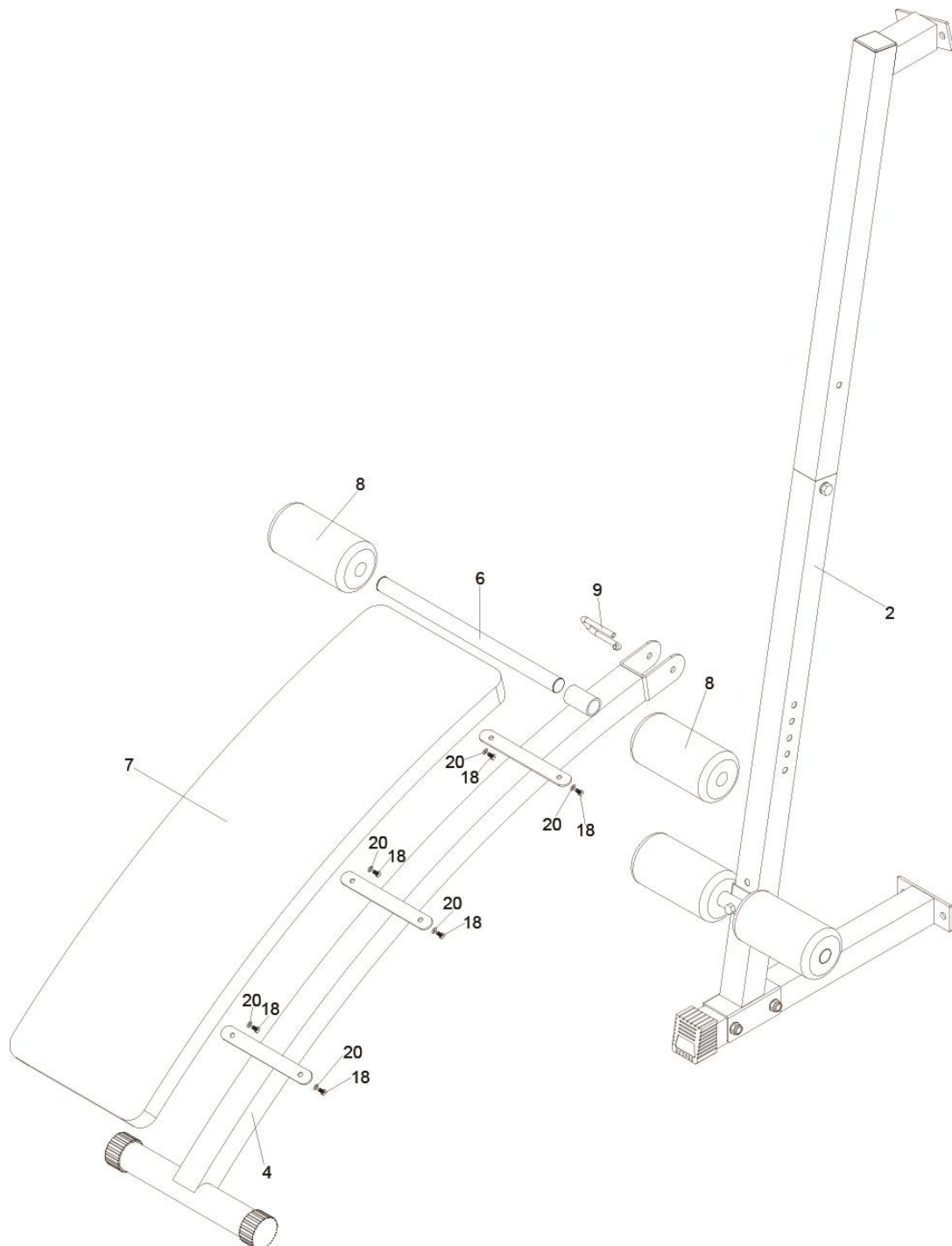
1. lépés

1. Csatlakoztassa az alsó fő keret (2) az alapkerethez (1) két M10X70mm (16) hatszögű csavar, négy M10 alátét (19) és két M10 nylon anya (21) segítségével.
2. Csatlakoztassa a felső fő keretet (3) az alsó fő kerethez (2) három M10X20mm (17) hatszögű csavarral és három M10 alátéttel (19).
3. Csatlakoztassa a habhengeres (5) alsó csövet az alsó fő kerethez (2) egy anyával (10).
4. Helyezze a két láb babhengert (8) a habhenger (5) alsó csövére.

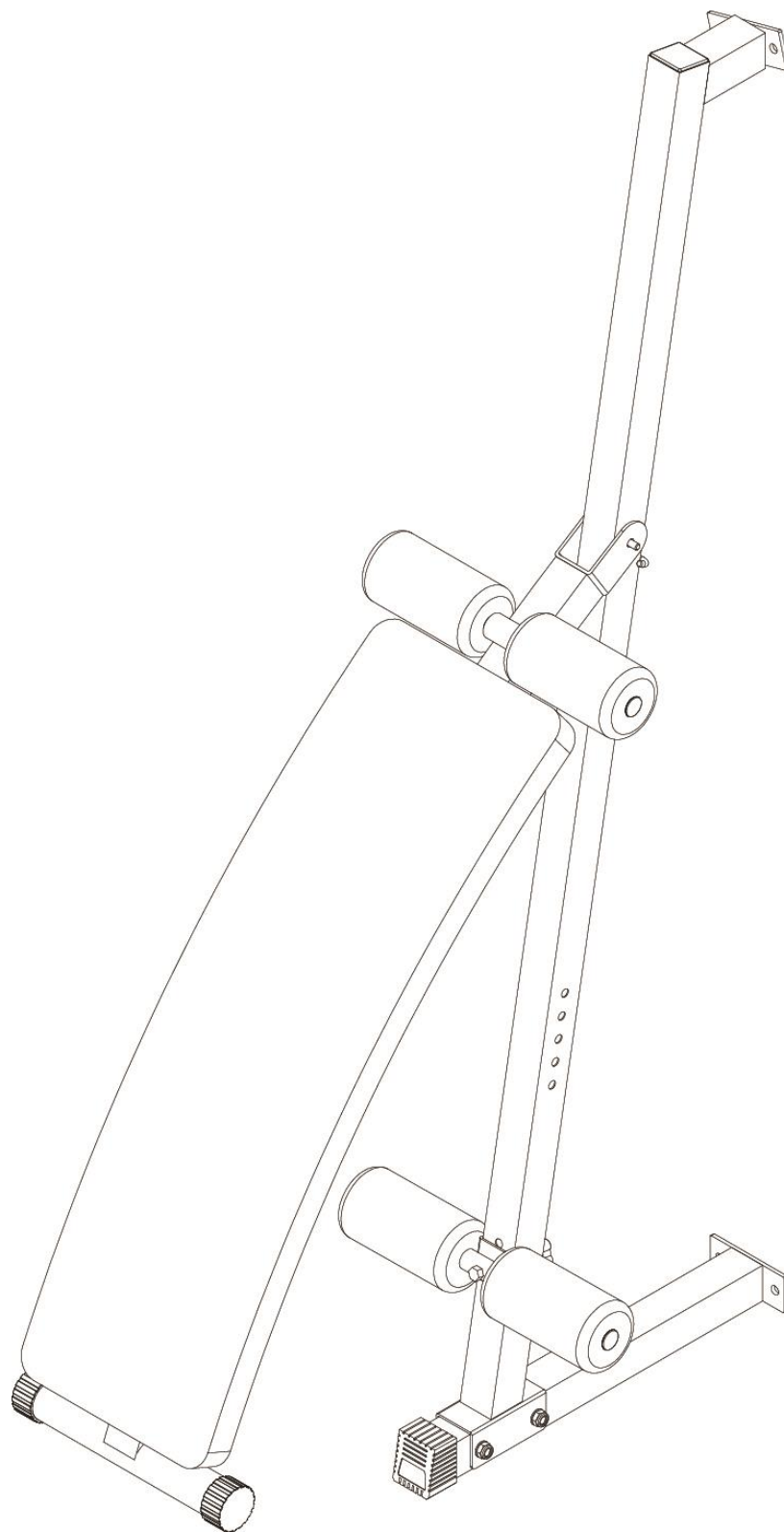


2. lépés

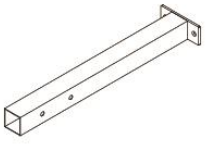
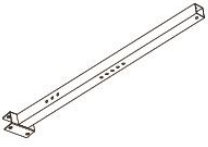
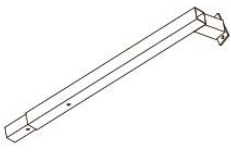
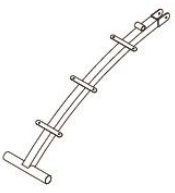
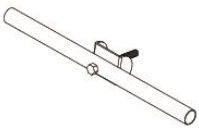
















1. Csatlakoztassa a padot (7) a padkerethez (4) hat hatszögletű csavar M8X15mm (18) és hat M8 (20) alátét használatával.
2. Csatlakoztassa a padozat (4) keretét az alsó fő kerethez (2) a reteszelőcsappal (9).
3. Helyezze a habhenger (6) felső csövet a pad keretbe (4), majd helyezze be a két habhengert (8) a fóliahenger felső csövére (6).



Tárolási összetétel

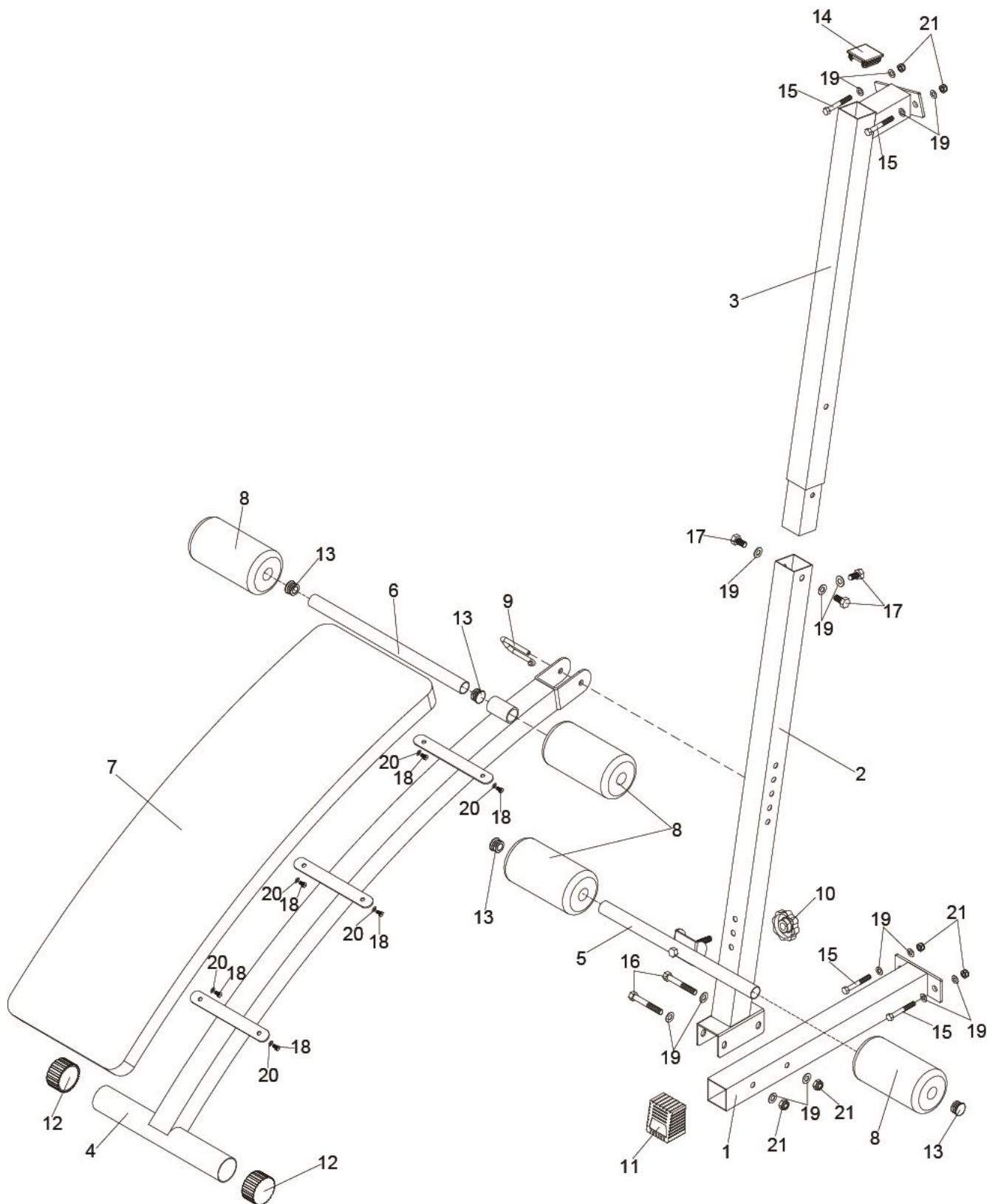


Alkatrész lista

1	2	3	4
 Main Base Frame 1pc	 Lower Main Frame 1pc	 Upper Main Frame 1pc	 Bench Main Frame 1pc
5	6	7	8
 Lower Foam Roller Tube 1PC	 Upper Foam Roller Tube 1PC	 Bench Cushion 1pc	 Foam Roller 4pcs
9	10	11	12
 Locking Pin 1pc	 Plum Blossom Nut 1pc	 50mm Square End Cap 1pc	 50mm Round End Cap 2pcs
13	14	15	16
 25mm Round Plug 4pcs	 50mm Square End Plug 1pc	 Hex Bolt M10X75mm 4pcs	 Hex Bolt M10X70mm 2pcs
17	18	19	20
 Hex Bolt M10X20mm 3pcs	 Hex Bolt M8X15mm 6pcs	 M10 Washer 15pcs	 M8 Washer 6pcs
21			
 M10 Nylon Nut 6pcs			

Ssz.	Megnevezés	DB
1	Alapkeret	1
2	Alsó fő keret	1
3	Felső fő keret	1
4	A pad kerete	1
5	A habhenger alsó csöve	1
6	A habhenger felső csöve	1
7	Pad	1
8	Habhenger	4
9	Zárócsap	1
10	Anya	1
11	Négyzetes fedél	1
12	Kerekített végződés	2
13	Kerek dugó	4
14	Négyzetes dugó	1
15	Hatszögű csavar	4
16	Hatszögű csavar	2
17	Hatszögű csavar	3
18	Hatszögű csavar	6
19	Alátét	15
20	Alátét	6
21	Nylon anya	6

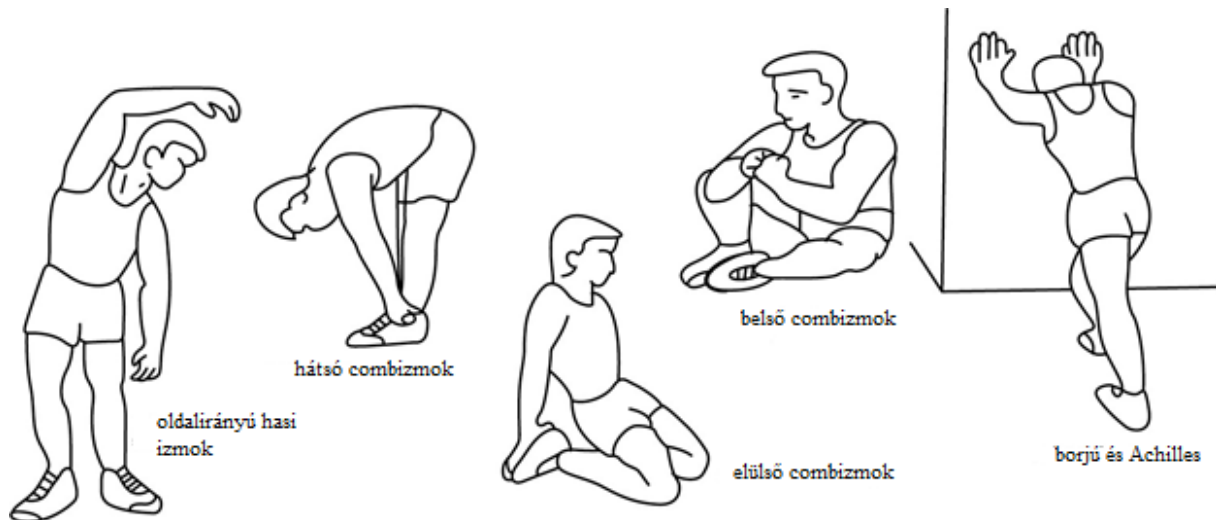
Sematikus rajz



Útmutató a gyakorlatokhoz

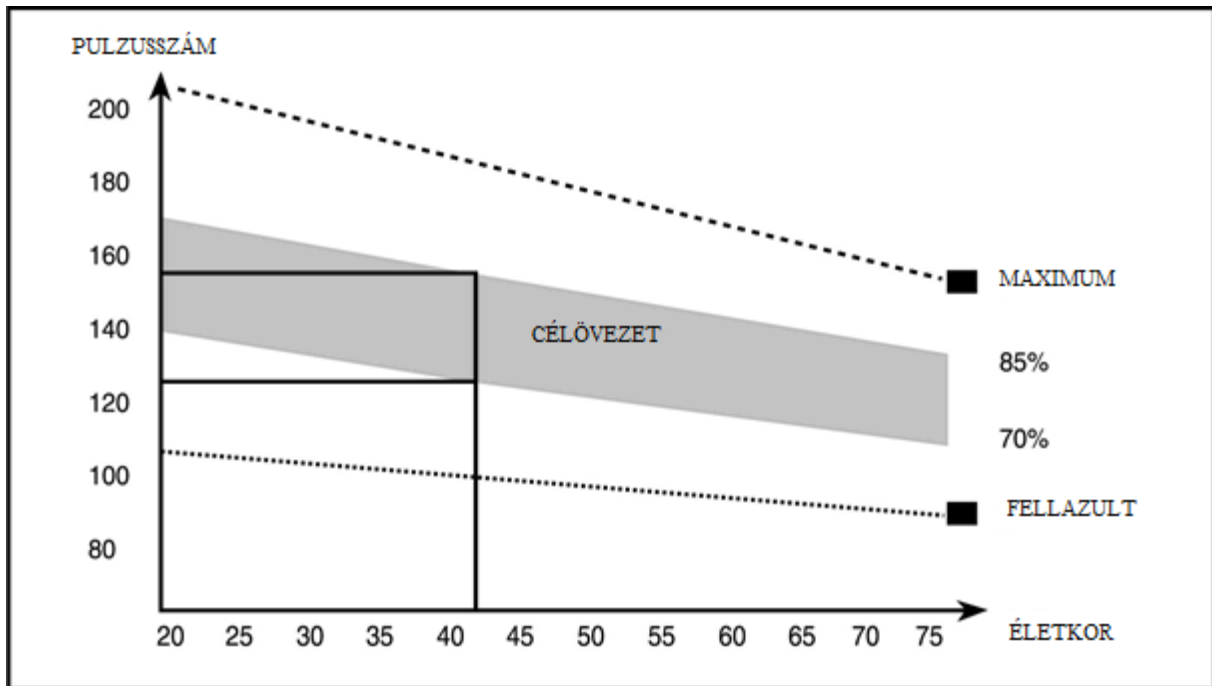
Az edzőpad használata javítja fizikai állapotát, alakítja az izmokat, és az ellenőrzött kalóriatartalommal együtt segít a fogyásban.

1. Bemelegítő gyakorlatok - ez a fázis segít felpezsdíteni a vért, hogy a test megfelelően tudjon dolgozni. Ugyancsak csökkenti a görcsök és izomsérülések kialakulásának kockázatát. Célszerű elvégezni pár nyújtó gyakorlatot, az alábbiak alapján. Minden szakasznak 30 másodpercig kellene tartania, kerülje az erőltetést, ne rugózzon – ha fájdalmat érez, akkor fejezze be..



2. Az edzés fázisa – ez a fázis lehetővé teszi, hogy a rendszeres használat mellett a lábizmok hajlékonyabbá váljanak. Eddzen mértékkel, de nagyon fontos, hogy egy stabil ütemet tartson az edzés során. Az edzést olyan szinten kéne folytatni, hogy a pulzusszám megnövekedjen arra a szintre, amit az alábbi grafikon szemléltet.

Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, a legtöbb ember 15-20 perccel kezd.



3. Relaxációs fázis - ez a fázis lehetővé teszi a szív- és érrendszer munkájának befejezését. Tulajdonképpen a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Csökkentse a terhelést és az ütemet, majd 5 percig így folytassa az edzést. Ezt követően ismétlje meg a nyújtó gyakorlatokat is. Ne feledje, hogy nem szabad erőből végeznie, mert az izmok szakadásához vezethet. Ha a kondícióján szeretne javítani hosszabban és keményebben kell edzenie. Heti háromszori edzést ajánlunk, ha lehetséges, a hét folyamán egyenletesen be az edzésidejét.

Az izmok formálása

Ha nagyobb izmokat szeretne, aránylag magas terhelést kell beállítania. Ez nagyobb nyomást gyakorol majd a lábizmokra, és ez azt jelenti, hogy nem edzhet olyan hosszan, mint ahogy szeretne. Meg kell változtatnia az edzésprogramját, ha a testi erőnlétén szeretne javítani. A bemelegítő és nyújtó gyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén emel a terhelésen, hogy a lábai szorgalmasabban dolgozzanak. Szintén korlátoznia kell a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

Fogyás

Alaptényező az erőfeszítés, amit a gyakorlatba fektet. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el. Ugyanaz a helyzet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani, a különbség a cél.

Bemelegítés

Nyak gyakorlatok

Hajtsa a fejét jobbra, hogy érezze a feszességet a nyakán. Lassan tekerje félkörbe a fejét a mellkasára, majd fordítsa a fejét a bal oldalra. Kényelmes feszültséget fog érezni a nyakában. Ez a gyakorlat többször is megismételhető.



Vál gyakorlat

Emelje fel a bal és a jobb vállát váltakozva vagy mindkét vállát.



Kar gyakorlatok

A bal és a jobb karokat felváltva tolja a mennyezet felé. Érezni fogja a feszültséget a bal és a jobb oldalon. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot többször.



Felső testrészes gyakorlatok

Támaszkodjon a falhoz úgy, hogy a kezével megérinti a falat. Majd nyúljon maga mögé és emelje fel a jobb vagy a bal lábát a hátsó része felé amennyire csak lehetséges. Kényelmes feszültséget fog érezni a comb elején. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismétlje meg ezt a gyakorlatot 2-szer minden egyes lábbal.



Belső combok

Üljön a padlóra úgy, hogy térdei ki felé legyenek. Nyomja a lábakat a lehető legközelebb a testhez. Most nyomja le a térdét. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Érintse meg a hüvelykujját

Hajlítsa le a törzsét, és próbálja meg megérinteni a hüvelyket, amíg lehetséges lesz. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



Térd gyakorlatok

Üljön a földre, és egyenesítse ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát és helyezze a jobb combjára. Most próbálja meg elérni a jobb talpát a jobb kézzel. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Gerinc / Achilles gyakorlatok

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy támassza a testét. Mozdítsa a bal lábát hátra felé és próbálja érinteni a hátsó részét, változtatva a jobb lábával. Ez a nyújtási gyakorlat mind a hátsó, mind a lábszárát nyújtja. Maradjon ebben a helyzetben, ha lehetséges, 30-40 másodpercig.

