



# Használati útmutató

*crane*

## 40 az 1-ben edzőgép







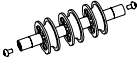





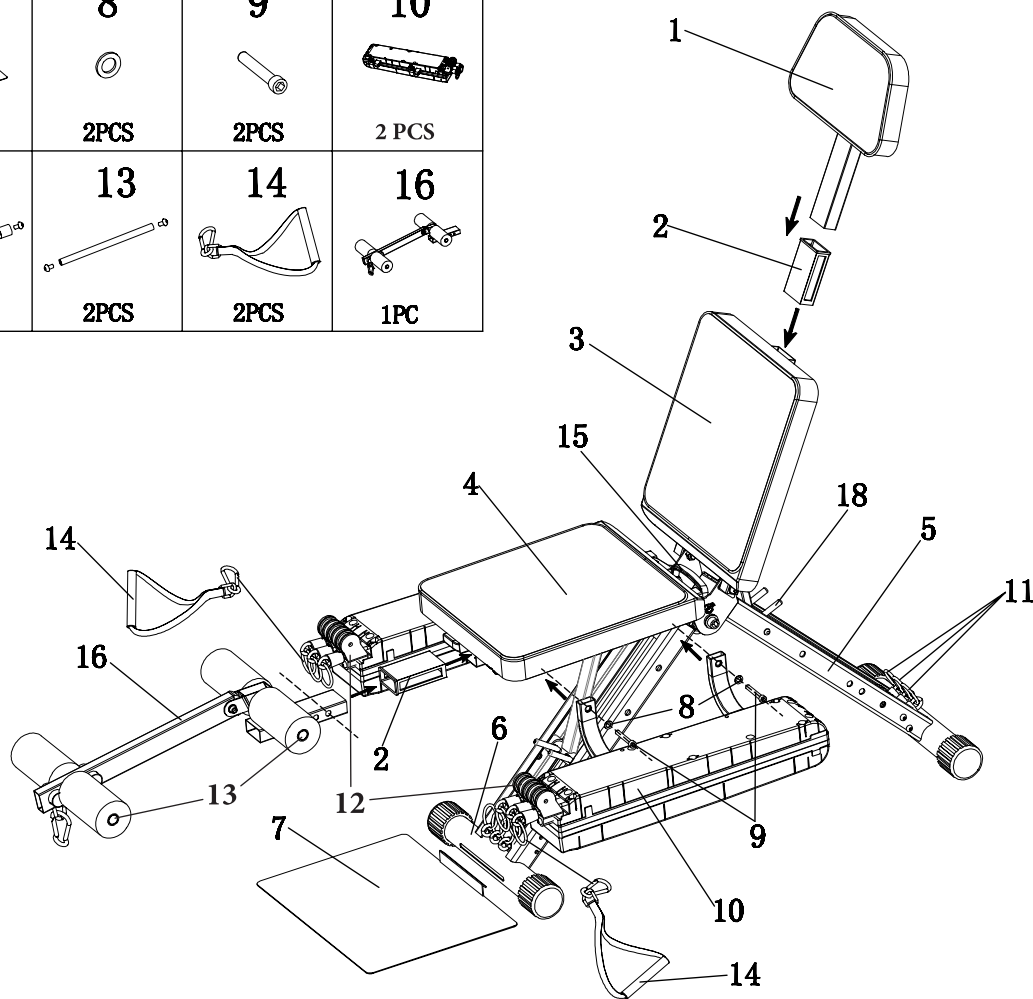


# Tartalom

<b>Alkatrészek áttekintése .....</b>	<b>4</b>
<b>Alkatrész lista .....</b>	<b>5</b>
<b>Általános tudnivalók .....</b>	<b>6</b>
Olvassa el, és őrizze meg a használati útmutatót .....	6
Jelmagyarázat .....	6
<b>Biztonság .....</b>	<b>7</b>
Rendeltetésszerű használat .....	7
<b>A szállítási terjedelem ellenőrzése .....</b>	<b>8</b>
<b>A 40 az 1-ben edzőgép összeszerelése .....</b>	<b>9</b>
<b>Edzési útmutató .....</b>	<b>12</b>
Bemelegítő gyakorlatok .....	13
Levezetés és nyújtás .....	13
Nyújtó gyakorlatok .....	13
<b>Tisztítás .....</b>	<b>15</b>
<b>Karbantartás .....</b>	<b>15</b>
<b>Tárolás .....</b>	<b>15</b>
<b>Műszaki adatok .....</b>	<b>16</b>
<b>Ártalmatlanítás .....</b>	<b>16</b>

# Alkatrészek áttekintése

<b>1</b>  1PC	<b>7</b>  1PC	<b>8</b>  2PCS	<b>9</b>  2PCS	<b>10</b>  2 PCS
<b>11</b>  3PCS	<b>12</b>  2PCS	<b>13</b>  2PCS	<b>14</b>  2PCS	<b>16</b>  1PC



## Alkatrész lista

Alkatrész száma	Megnevezés	Mennyiség
1	Fejtámla	1
2	Hüvely	2
3	Háttámla	1
4	Ülés	1
5	Hátsó támasztóláb	1
6	Első támasztóláb	1
7	Taposófelület	1
8	Csavaralátét	2
9	Csavar	2
10	Drótkötélcsörlő	2
11	Drótkötél	3
12	Henger	2
13	Tengely	2
14	Fogantyú	2
15	Tartófogantyú	1
16	Lábhajlító	1
18	Beállító csap	2

# Általános tudnivalók

## Olvassa el, és őrizze meg a használati útmutatót



Ez a használati útmutató a termékhez tartozik. Fontos információkat tartalmaz az összeszereléssel és a kezeléssel kapcsolatban.

Kérjük, hogy a termék használata előtt, gondosan olvassa el a használati útmutatót, különös tekintettel a biztonsági utasításokra. A használati útmutatóban leírtak figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket, ill. károkat okozhat a termékben.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Külföldön vegye figyelembe az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használathoz. Ha továbbadja a terméket, feltétlenül mellékelje hozzá ezt a használati útmutatót is.

## Jelmagyarázat

Ebben a használati útmutatóban, a következő szimbólumok és figyelmeztetések találhatók.



Ez a szimbólum/figyelmeztetés közepes kockázatot jelentő veszélyre hívja fel a figyelmet, amelyet ha nem kerülnek el, halálhoz vagy súlyos sérüléshez vezethet.



Ez a szimbólum/figyelmeztetés alacsony kockázatot jelentő veszélyre hívja fel a figyelmet, amelyet ha nem kerülnek el, könnyű vagy közepes sérüléshez vezethet.



Ez a figyelmeztetés esetleges anyagi károokra hívja fel a figyelmet.



Figyelem: Használat előtt olvassa el a használati útmutatót!

## Biztonság

### Rendeltetészerű használat

A termék kizárólag otthoni, beltéri edzéshez készült. Kizárólag otthoni használatra készült, nem alkalmas kereskedelmi és terápiás használatra. A maximális terhelhetősége 130 kg. A termék nem gyerekjáték. A terméket kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. Bármely egyéb használati mód helytelen használatnak minősül, mely anyagi kárhoz vagy személyi sérüléshez vezethet. A gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget a helytelen vagy hibás használatból eredő károkért.



### Fulladásveszély!

Ha a gyermekek vagy csecsemők a csomagolófóliával, ill. a termék kisebb alkatrészeivel játszanak, belegabalyodhatnak, ill. lenyelhetik azokat, és megfulladhatnak.

- Tartsa távol a csomagolást és a termék kisebb alkatrészeit, pl. csavarokat, a gyermekektől és a csecsemőktől.

### Sérülésveszély!

Ha a termékből kilógnak a beállító alkatrészek, akkor ezek edzés közben korlátozhatják az Ön mozgását, és Ön megsérülhet miattuk.

- Gondoskodjon róla, hogy a beállító alkatrészek ne lógnanak ki.
- Ne végezzen edzést, amíg a beállító alkatrészek kilógnak.

### Gyermekeket fenyegető veszélyek!

Ha a gyermekek felügyelet nélkül játszanak vagy edzenek a termékkel, sérülésveszély áll fenn.

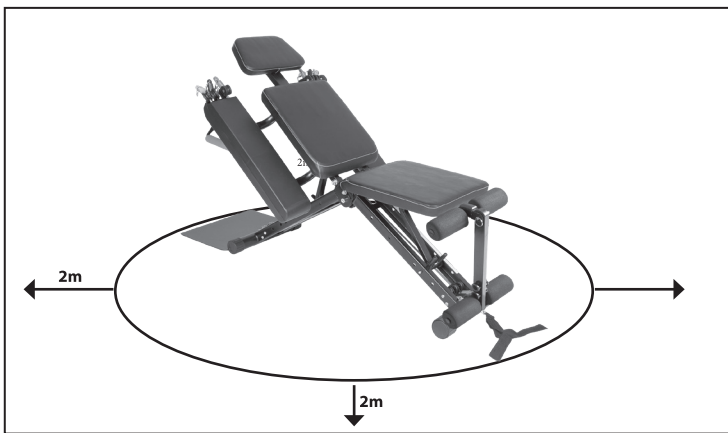
- Soha ne hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül játszani vagy edzeni a termékkel.
- Edzés előtt hívja fel a gyermekek figyelmét a termék helyes használatára, amennyiben hagyja, hogy gyermekek eddzenek a termékkel.
- Amennyiben hagyja, hogy gyermekek eddzenek a termékkel, vegye figyelembe azok mentális és fizikai fejlettségét, és főleg a vérmejsékletüket.
- Az edzőgépek semmiképp nem használhatók játékszerként.
- Tilos gyermekeknek a termékkel játszani. A készülék tisztítását és felhasználó által végzendő karbantartását gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
- A szülőknek és a többi felügyelő személynek tudatában kell lenniük saját felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetekkel és viselkedésekkel kell számolni, melyre az edzőgépek nem alkalmasak.



### Sérülésveszély!

A termék helytelen felállítása vagy nem megfelelő használata sérülésekhez vezethet.

- Lassan és óvatosan nyissa szét és csukja össze a terméket.
- Szilárd, sík felületre állítsa fel a terméket.
- A padló esetleges egyenetlenségeit egyenlítse ki, a terméknek stabilan kell állnia.
- Ügyeljen arra, hogy termék körül minden irányban elég szabad hely (legalább 2 méter-lásd **a 8. oldalon található ábrát**) álljon rendelkezésre.
- A biztonsági kockázatok elkerülése érdekében ellenőrizze a terméket rendszeresen sérülés és kopás szempontjából. A hibás alkatrészeket, pl. csatlakoztató alkatrészeket cseréltesse ki szakemberrel. A javítások elvégzéséig tilos a termék használata.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és az anyákat sérülések és deformációk szempontjából.
- Csak egyedül eddzen a terméken. A termék egy személy által történő használatára készült.
- A felhasználó maximális súlya 120 kg lehet.



## Sérülésveszély!

- Minden használat előtt győződjön meg róla, hogy minden csatlakozás szilárd.
- Ne végezzen el olyan beállításokat, melyeket nem tartalmaz ez az útmutató.
- A termék beállítása során járjon el óvatosan.

### ÉRTESÍTÉS!

## Károsodás veszélye!

A termék helytelen használata a termék károsodásához vezethet.

- A terméket jól megközelíthető, sík, száraz és kellően stabil felületre állítsa fel. Ne állítsa fel a terméket valaminek a széle vagy éle mentén.
- Rendszeresen végezze el a termék karbantartását.
- Soha ne tegye ki a terméket túl magas hőmérsékletnek (fűtés stb.) vagy az időjárás viszontagságainak (eső stb.).
- Tisztításhoz soha ne merítse vízbe a terméket, és ne használjon gőzborotvát. Egyébként megsérülhet a termék.
- Ne folytassa a termék használatát, ha a termék műanyag vagy fém alkatrészei megrepedtek, eltörték vagy más módon eldeformálódtak. A sérült alkatrészeket csak a megfelelő eredeti alkatrészekkel pótolja.
- Ne módosítsa az eredeti alkatrészeket, a termék anyagait vagy szerkezetét.
- A használati és edzési útmutatót őrizze meg a pótalkatrészek megrendeléséhez.
- Ne használja a terméket, ha erősen elszennyeződött.
- Rendszeresen ellenőrizze a beállító mechanizmusokat és a csavarokat. Ha a termék valamely része megsérült, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal, és ne használja a terméket, amíg az alkatrészeket nem cserélték ki.

## A szállítási terjedelem ellenőrzése

### ÉRTESÍTÉS!

## Károsodás veszélye!

Ha a csomagolást nem körültekintően, éles késsel vagy más éles eszközzel nyitja ki, a termék könnyen megsérülhet.

- Ezért a felbontás során legyen óvatos.
1. Vegye ki a terméket és annak összes alkatrészét a csomagolásból.
  2. Ellenőrizze, hogy a csomag tartalmaz-e minden alkatrészt (lásd az alkatrész-jegyzéket).
  3. Ellenőrizze, hogy a termék vagy annak egyes alkatrészei sérülésmentesek-e.  
Amennyiben igen, ne használja a terméket. A jótállási tájékoztatón megadott elérhetőségek valamelyikén vegye fel a kapcsolatot a gyártóval.
  4. Csak azután ártalmatlanítsa a csomagolóanyagot, miután felállította a terméket.



## A 40 az 1-ben edzőgép összeszerelése



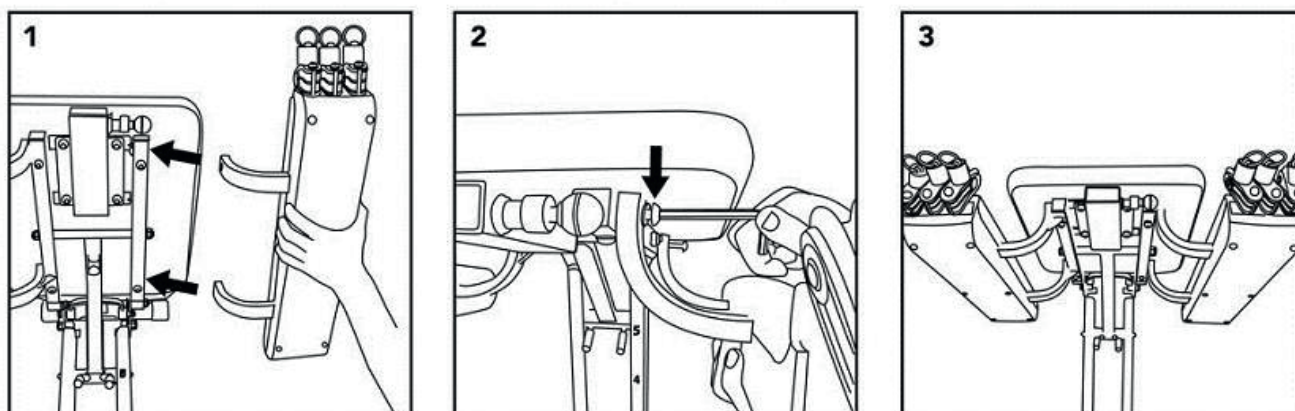
### Sérülésveszély!

- A termék helytelen használata sérüléshez vagy anyagi károkhoz vezethet.
- A felállításhoz kérje egy másik személy segítségét.
- Helyezzen szőnyeget a termék alá, így védve a padlót, ahová felállítja, a károsodástól és szennyeződéstől.
- A felállítás során gondosan és körültekintően járjon el.
- A csavarokat és az anyákat csak azután húzza meg szorosan, miután a teljes terméket összeszerelte. Ezt megelőzően elég, ha kézi erővel meghúzza a csavarokat és az anyákat.
- A súlyzópad felállításához kizárólag a mellékelt szerszámra van szüksége.

A szükséges eszközöket tartalmazza.

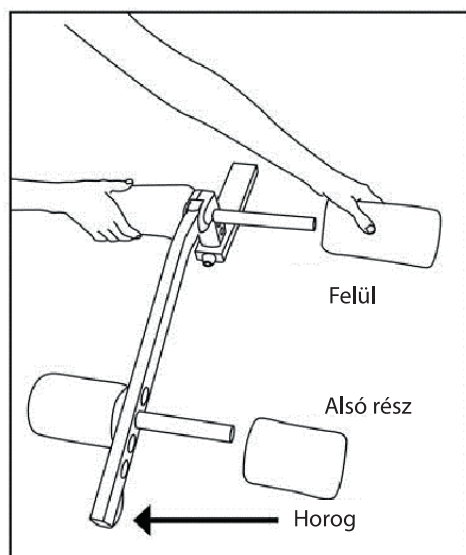
### 1. lépés

Két csavar (9) és két alátét (8) segítségével szerelje fel a drótkötélcsohlót (10) az ülés alá.



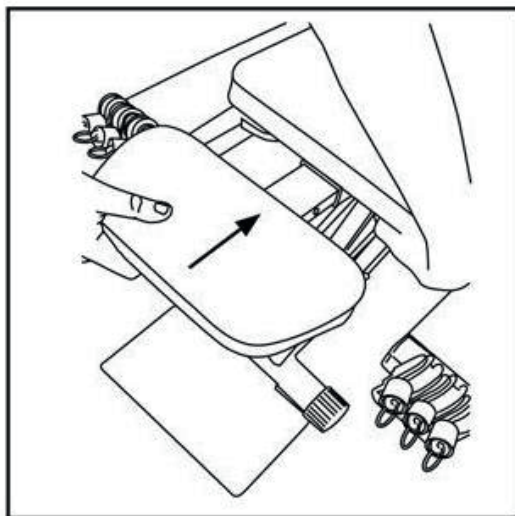
### 2. lépés

Tolja a két tartórudat a lábajlítón lévő nyílásokon keresztül.  
Toljon fel mindkét tartórúdra két-két habanyag hengert.



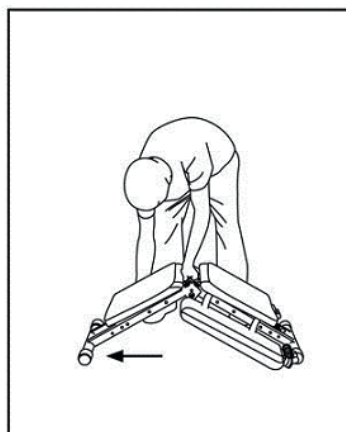
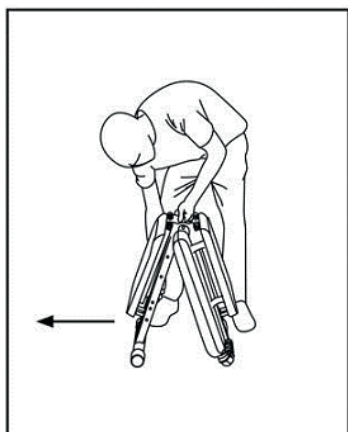
### 3. lépés

Tolja a fejtámlát a háttámla alatt a fő csőbe, majd húzza meg szorosan a beállító csavart.



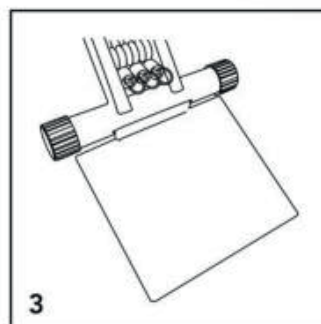
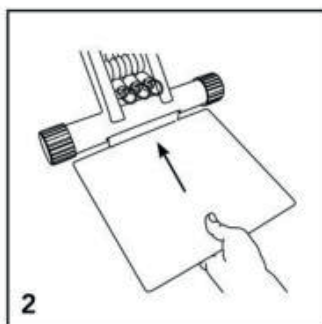
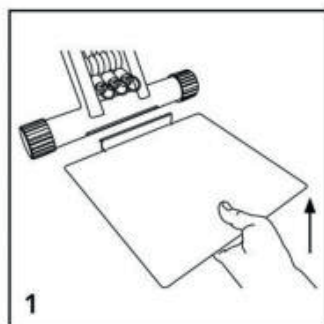
### A 40 az 1-ben edzőgép szétnyitása

Az eszköz szétnyitásához fogja meg az eszközt a fogantyúnál (15), majd nyomja szét a két támasztólábat. Ezután a beállító kar (18) segítségével felhajthatja a háttámlát és az ülést.



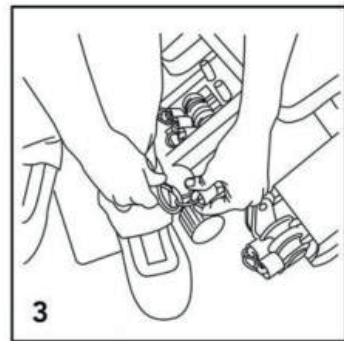
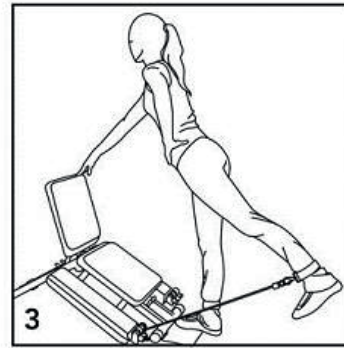
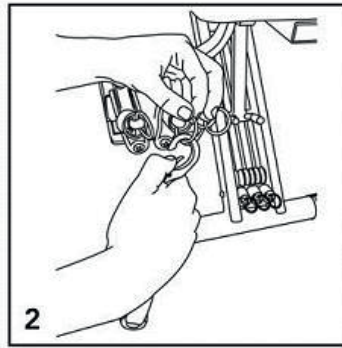
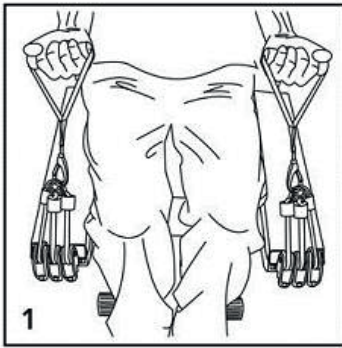
### A taposófelület rögzítése

Helyezze a taposófelületet az első támasztólábon lévő részbe.



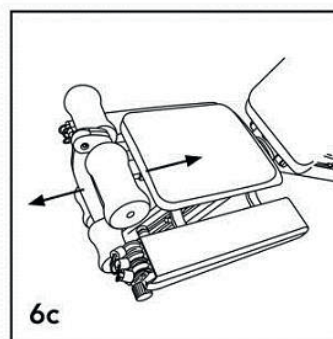
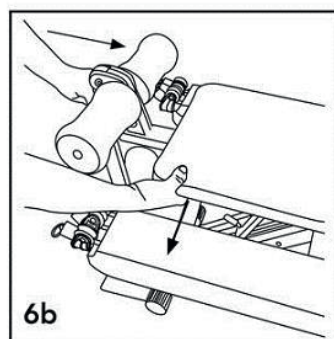
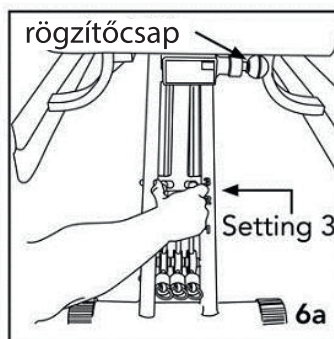
## A fogantyúk és a lábhevederek rögzítése

Ügyeljen arra, hogy a karabiner mindig teljesen reteszelődjön.



## A lábhajlító rögzítése

A rögzítőcsap segítségével rögzítheti a lábhajlítót az ülés alatt.



## Edzési útmutató



### Egészségügyi kockázat!

A helytelen vagy túlzott és a fizikai állapothoz nem igazodó edzés egészségügyi kockázatokkal járhat.

- Az edzési program megkezdése előtt keresse fel orvosát, az esetleges egészségügyi kockázatok megállapítása, ill. megelőzése céljából. Az orvosa javaslata a mértékadó a pulzusszámát, a vérnyomását vagy a koleszterin szintjét illetően.
- Az edzés során vegye figyelembe a teste által adott jelzéseket. Amennyiben az edzés során bármikor fájdalmat, szorító érzést a mellkasban, szabálytalan szívverést, rendkívüli légszomjat, szédülést vagy zibbadást érez, azonnal függesse fel az edzést, és keresse fel házi orvosát.

### Sérülésveszély

- Az edzés elkezdése előtt ellenőriztesse orvosával az általános kondícióját, és tisztázza az esetleges szív-, érrendszeri vagy ortopédiai problémákat.
- Vegye figyelembe, hogy a helytelen és túlzott edzés káros lehet az egészségére.
- Ne eddzen, ha nem érzi jól magát, fáradt vagy kimerült. Azonnal szakítsa meg a gyakorlatot, ha elgyengül vagy elszédül, hányingere támad, mellkasi fájdalmat érez, ha szívdobogás vagy egyéb tünetek jelentkeznek. Ilyen esetben feltétlenül forduljon orvoshoz.
- Terhesség esetén különösen óvatosan eddzen.
- Viseljen megfelelő cipőt, valamint légáteresztő és kényelmes ruházatot.
- A termék használata előtt mindig végezzen bemelegítő gyakorlatokat. A bemelegítés után lassan kezdje el az edzést, majd növelje a terhelést, míg el nem éri a kívánt szintű teljesítményt.
- A kisgyermeket tartsa távol a terméktől, különösen edzés közben.

A mérsékelt (például hetente két alkalommal 30 percig tartó) állóképességi edzés javíthatja az egészségét és a mobilitását. Az erőnléti edzés az izomzatot erősíti. Nő az ízületek mozgékonyasága – csökken a sérülések veszélye.

Minden edzésnek célszerű a következő három részből állnia:

- Bemelegítés
- Állóképességi / kardioedzés és/vagy erőnléti edzés
- Levezetés és nyújtás

Az alábbi edzésfelépítést javasoljuk:

- Ideális esetben eddzen heti 3–4 alkalommal.
- Ügyeljen arra, hogy az egyes edzések között mindig tartson egy-egy pihenőnapot, hogy teste és izomzata kellőképpen regenerálódhasson.
- Minden edzést levezetéssel és nyújtással fejezzen be.
- Minden edzést gyakorlatonként kb. 7–8 ismétléssel kezdjen. Növelje az ismétlések számát lassan, saját preferenciájának megfelelően gyakorlatonként max. 11–12 ismétlésre.
- Csökkentse az edzés mértékét, ha úgy veszi észre, hogy elfárad az izomzata.

## Bemelegítő gyakorlatok

A bemelegítés célja a test előkészítése a nehéz edzésre, a szív- és érrendszer felélénkítése, a szalagok, az inak és az ízületek sérülések ellen való védelme. A görcsök és izomsérülések kockázatának csökkentésében is segít. Minden edzést bemelegítő gyakorlatokkal kell kezdeni. Minél megerőltetőbb az utána következő edzés, annál fontosabb a bemelegítés.

- Kezdjen minden edzést legalább 10 percen keresztül tartó bemelegítő szakasszal.
- A bemelegítés közben kissé nyújthatja az izmait. Ehhez minden egyes izomcsoport esetében válasszon megfelelő gyakorlatot a „Nyújtó gyakorlatok” fejezetben találhatóak közül.

## Levezetés és nyújtás

A levezetés az edzés lazítási szakaszát vezeti be. A levezetés célja, hogy a lehető legjobban lecsökkentse a pulzusszámot, amivel többek között az izomláz is elkerülhető. Edzés után feltétlenül nyújtsa az izmait. A nyújtás révén az izom ismét a kiindulási helyzetébe kerül, ami megakadályozza az izom rövidülését. Minél megerőltetőbb volt az edzés, annál fontosabb a nyújtás.

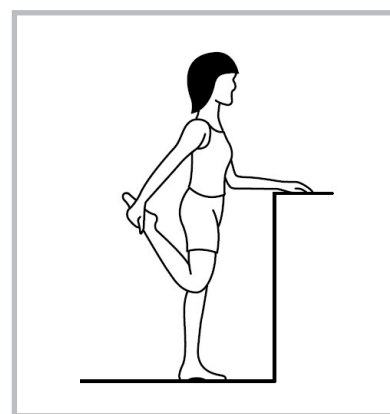
- Fejezzen be minden edzést legalább 10 percen keresztül tartó levezető szakasszal.
- A levezető szakasz során csökkentse le a pulzusszámát amennyire csak lehetséges.
- Főleg azokat az izomcsoportokat nyújtsa, melyeket különösen igénybe vett az edzés.
- Minden izmot kb. 20 másodpercig nyújtsa.
- A nyújtó gyakorlatokat úgy végezze, hogy érezze a nyújtást, de ne fájjon.

## Nyújtó gyakorlatok

### A comb elülső részének nyújtása

Ezekkel a gyakorlatokkal a csípőhajlító és a térd feszítő izmokat nyújthatja.

1. Álljon a falhoz.
2. Helyezze egymás mellé a térdét, és egyenesítse ki a medencéjét és a gerincét.
3. Támassza meg magát jobb kezével a falon, és húzza a bal lábát a bal kezével a fenekéhez. Ne hajlítsa be teljesen a térdét.
4. Tartsa ezt a pozíciót kb. 20 másodpercig.
5. Ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával.

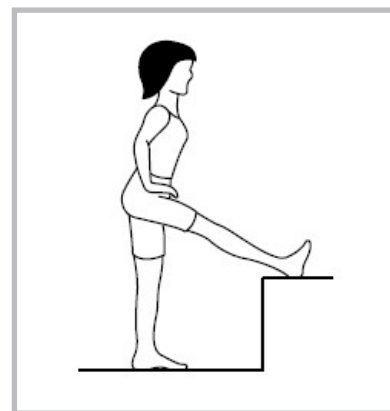


1. Térdeljen puha felületre.
2. Hajlítsa be a bal térdét 90°-ban.
3. Egyenes háttal tolja a medencéjét a nyújtandó oldal felé előre.
4. Tartsa ezt a pozíciót kb. 20 másodpercig.
5. Ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával.

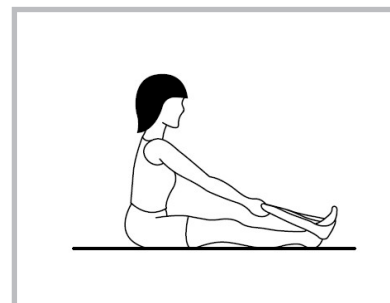


### A comb hátsó részének nyújtása

1. Álljon egyenesen.
2. Helyezze az egyik lábát valamilyen térdmagassági érő vagy annál alacsonyabb zsámolyra/székre.
3. Billentse előre a medencéjét, és egyenes felsőtesttel dőljön kissé előre. A támasztólábát kissé hajlítsa be, és a támasztólábának lábfeje legyen a fenéke alatt.
4. Húzza a nyújtandó láb lábfejét a teste irányába.
5. Tartsa ezt a pozíciót kb. 20 másodpercig.
6. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

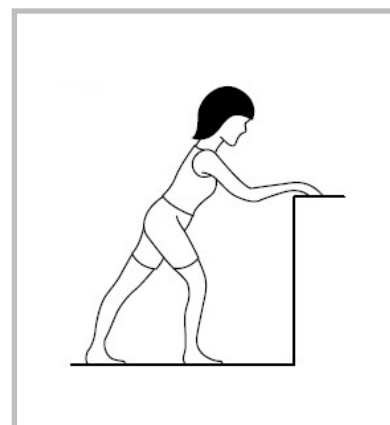


1. Üljön le kinyújtott lábakkal a padlóra.
2. Helyezzen törülközőt mindkét lábfeje köré, és fogja meg mindkét kezével.
3. Húzza az egyenes felsőtestét óvatosan előre, és érezze a nyújtást a láb hátsó részén.
4. Tartsa ezt a pozíciót kb. 20 másodpercig.

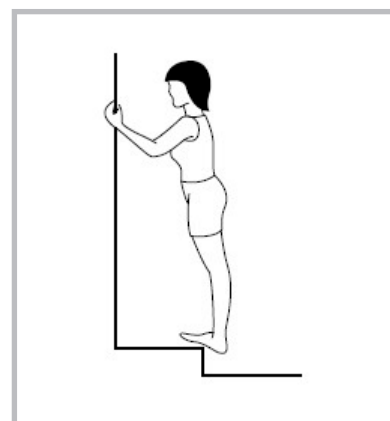


### A vádli nyújtása

1. Támassza meg magát a falnál.
2. Először álljon párhuzamos lábakkal.
3. Dőljön egyenes háttal előre.
4. A nyújtandó lábával lépjen egy lépést hátra, majd helyezze le először a lábujjait és utána a sarkát. Ha kellemes a nyújtás, akkor megfelelő a lépés távolsága.
5. Ha szeretné fokozni a nyújtást, növelje a lépés távolságát. Kezdjen kis lépéssel.
6. Tartsa ezt a pozíciót kb. 20 másodpercig.
7. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.



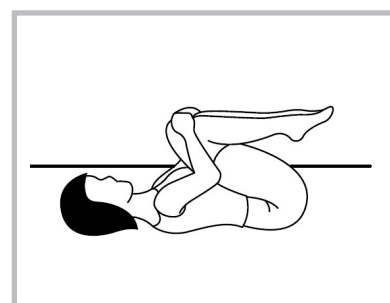
1. Álljon a lépcsőfok szélére mindkét lábával úgy, hogy meg tudja tartani magát a kezével a falon.
2. Engedje le lassan a sarkait, míg kellemes nyújtást nem érez.
3. Tartsa ezt a pozíciót kb. 20 másodpercig.



### A hát nyújtása

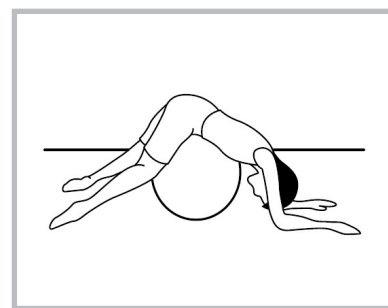
Az ágyékcsigolyákat csak akkor nyújtsa, ha nem gyengék, ill. megfelelően erősíti azokat.

1. Feküdjön a hátára.
2. Húzza mindkét térdét könnyedén a testéhez.
3. Tartsa ezt a pozíciót ameddig kényelmesnek érzi.
4. Ez egy gyöngéd gyakorlat, mely az egész hátfeszítő izmot könnyedén nyújtja, a gerinc terhelése nélkül.



1. Helyezze csípőjét az ábrának megfelelő módon a fitnesslabdára.
2. Tegye a lábát és az alkarját a földre.
3. Mozgassa a testét könnyedén ide-oda a labdán.

Ez a gyakorlat tehermentesíti a porckorongokat, mivel a labda viseli a test súlyát.



## Tisztítás

### ÉRTESÍTÉS!

### Károsodás veszélye!

A termék helytelen használata a termék károsodásához vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószereket, fém vagy műanyag sörtéjű kefét, sem éles, fémből készült tisztítóeszközöket, pl. kést, kemény spaklit és hasonlókat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületeket.
- Minden edzés után törölje le ruhával a terméket és az összes fogantyút a rászáradt verejték miatti szennyeződés elkerülése érdekében.
- A koszt és a port puha, enyhén nedves ruhával törölje le.
- Utána az összes alkatrészt törölje teljesen szárazra.

## Karbantartás

- Rendszeresen ellenőrizze a csavarok és a csatlakozások szoros illeszkedését.
- Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket a vevőszolgálatunkon keresztül. A javításig ne használja a terméket.
- Vegye figyelembe, hogy a verejték korrozív hatású, nem szabad az eszközzel érintkeznie. Edzés után törölje le az izzadságcseppeket a termékről.

## Tárolás

Eltárolás előtt minden alkatrésznek teljesen száraznak kell lennie.

- A terméket mindig tartsa száraz helyen.
- Védje a terméket a hőmérséklet-ingadozásoktól.
- Gyermek számára nem hozzáférhető helyen, biztonságosan elzárva tárolja a terméket.

## Műszaki adatok

Modell: 6502278

Typ: 6501147

Felhasználó max. súlya: 120 kg

Az eszköz súlya: 23 kg

Méret: 60 × 134 × 95–100 cm

Osztály: H (csak otthoni használatra). A termék megfelel az EN 957-2 követelményeinek

## Ártalmatlanítás

Csomagolás ártalmatlanítása

A csomagolást anyagok szerint szétválogatva helyezze a szemétyűjtőbe.

Az egyrétegű és a többrétegű kartont papírgyűjtőbe, a fóliákat az erre fenntartott szelektív hulladékgyűjtőbe helyezze.

## A termék ártalmatlanítása

A terméket az Ön országában érvényes törvények és rendelkezések szerint ártalmatlanítsa.





**HU**

**IMPORTÁLJA:**

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG  
Straniakstraße 4  
AT-5020 Salzburg

**ÜGYFÉLSZOLGÁLAT:**

Sertronics GmbH  
Ostring 60  
66740 Saarlouis-Fraulautern  
Deutschland

PK-Nr: 8892845522945

**ÜGYFÉLSZOLGÁLAT:**

716320

 **HU +36 1 8088086**

 **service-woolf-hu@sertronics.de**

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:  
6502278

11/2021

**3**

**JAHRE GARANTIE  
YEAR WARRANTY**