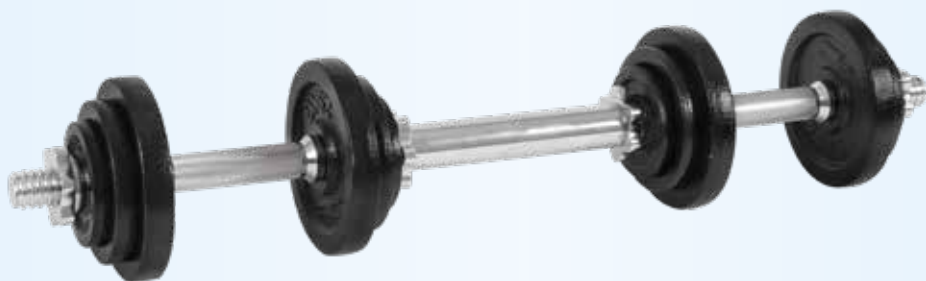




Használati útmutató



2 AZ 1-BEN SÚLYZÓKÉSZLET



Tartalomjegyzék

Általános tudnivalók.....	3
A használt jelölések.....	3
Rendeltetésszerű használat	4
Biztonsági tudnivalók	4
Szállítási terjedeleme	6
A csomag tartalmának ellenőrzése	6
A súlyzó tárcsák összeszerelése	7
Edzés	8
Példagyakorlatok.....	10
Tisztítás és tárolás	18
Hulladékkezelés.....	18
Műszaki adatok	18

Általános tudnivalók



Az első használat előtt olvassa el gondosan ezt a használati útmutatót, különös figyelmet fordítva a biztonsági tudnivalókra. A 2 az 1-ben súlyzókészletet csak a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja.

A következő értesítések be nem tartása súlyos sérüléseket okozhat. A használati útmutató a 2 az 1-ben súlyzókészlet elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi tájékozódáshoz. Ha a 2 az 1-ben súlyzókészletet továbbadja, mellékelje a használati útmutatót is.

A használati útmutató ügyfélszolgálatunknál PDF-fájlként is beszerezhető. Az ügyfélszolgálattal a jótállási adatlapon megadott szervizcímen veheti fel a kapcsolatot. A jobb olvashatóság érdekében a 2 az 1-ben súlyzókészletet a továbbiakban csak „súlyzókészletként” említjük.

A használt jelölések

A használati útmutatóban, a súlyzókészleten és a csomagoláson a következő jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



Használat előtt vegye figyelembe az útmutatót!



FIGYELMEZTETÉS!

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



VIGYÁZAT!

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

ÉRTESÍTÉS!

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károkra figyelmeztet.



Ez a jelölés hasznos kiegészítő információkra és tanácsokra utal.

Rendeltetésszerű használat

A súlyzókészletet edzőeszközként való használatra tervezték. A súlyzókészlet kizárólag magánhasználatra szolgál; üzletszerű, terápiás és gyógyászati célú felhasználásra nem alkalmas. A súlyzókészlet nem játékszer. A súlyzókészletet kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget a rendeltetésellenes vagy helytelen használatból eredő károkért.

Biztonsági tudnivalók

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Gyermekeket fenyegető veszélyek!

- A súlyzókészlet nem játékszer. Ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a súlyzókészlet közelében.
- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

⚠ VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

A súlyzókészlet szakszerűtlen használata sérülésekhez vezethet.

- Használat előtt mindig ellenőrizze a súlyzótárcsák és a zárócsavarok megfelelő illeszkedését.
- Minden használat előtt ellenőrizze a súlyzókészlet épségét. Ha a súlyzókészlet sérült, ne használja.
- Ne módosítsa a súlyzókészletet.
- A súlyzó gyakori érintkezése a bőrrel irritációhoz vagy bőrkeményedéshez vezethet. Óvja bőrét megfelelő ruházat viselésével.
- A súlyok emelése és tartása a gerinc nem megfelelő terhelése miatt veszélyt jelent az egészségre. A súlyzótárcsa felemelése közben mindig ügyeljen az egyenes testtartásra és a megfelelő izomtónusra.
- Mindig ügyeljen a stabil álló helyzetre.
- A felemelt teher alatt ne fordítsa el testét.

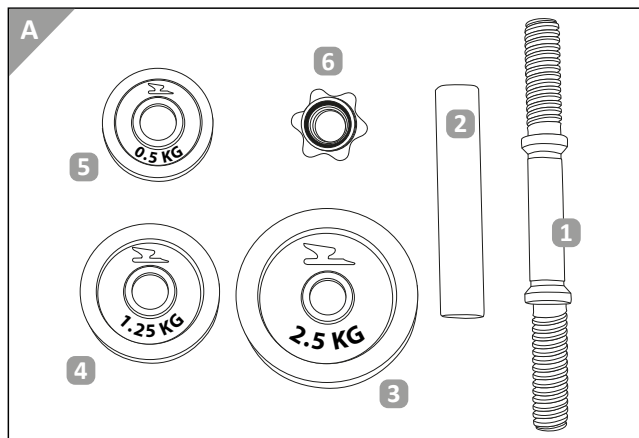
- Edzés előtt vizsgáltsa ki általános edzettségi állapotát háziorvosával. Kérdezze meg orvosát, van-e ellenjavallata egészségi szempontból a súlyzókészlettel való testedzésnek.
- Ismert egészségi problémák (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések vagy ortopédiai panaszok) esetén kérje ki orvosa tanácsát a súlyzókészlettel való edzés előtt.
- Serdülőknek és egészségi előzménnyel rendelkező személyeknek edzés előtt ki kell kérniük orvosuk tanácsát.
- A túlterhelés és a gyakorlatok hibás kivitelezése egészségkárosodáshoz vezethet.
- Ha edzés közben szokatlan egészségügyi panaszok (pl. émelygés, szédülés, mellkasi fájdalmak) lépnek fel, fejezze be az erősítést, és forduljon orvoshoz.
- Edzés előtt mindig melegítsen be.
- Teljesítményszintjének megfelelően sportoljon.
- Edzés közben viseljen mindig megfelelő sportruházatot és csúszásmentes cipőt.
- Mindig ügyeljen a gyakorlatok helyes kivitelezésére. Kétségek esetén, vagy ha egyéb gyakorlatokat kíván végrehajtani, kérje professzionális fitneszedző tanácsát, vagy tájékozódjon a megfelelő szakirodalom segítségével, ill. az interneten.

ÉRTESÍTÉS!

Anyagi kár veszélye!

- Kizárólag a csomagban található súlyzótárcsákat használja, vagy válasszon megfelelő Crane súlyzótárcsákat. Nagyobb súlyoknál fennáll a súlyzórúd törésének veszélye.
- A súlyzón jelentkező repedések vagy károsodások a súlyzórúd töréséhez vezethetnek.
- A talaj védelme érdekében használjon megfelelő alátétet.

Szállítási terjedelem



- 1 2 db súlyzórud
 - 2 1 db összekötő rúd
 - 3 4 db 2,5 kg-os öntöttvas súlyzótarcsa
 - 4 4 db 1,25 kg-os öntöttvas súlyzótarcsa
 - 5 4 db 0,5 kg-os öntöttvas súlyzótarcsa
 - 6 4 db zárócsavar
- 1 db használati útmutató gyakorlatokkal

A csomag tartalmának ellenőrzése

ÉRTESÍTÉS!

Anyagi kár veszélye!

- Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, kárt tehet a súlyzókészletben. A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.

Ellenőrizze a csomag tartalmának hiánytalanságát és a súlyzókészlet épségét. Ha problémát tapasztal, ne használja a súlyzókészletet. Forduljon a gyártóhoz a jótállási adatlapon megadott szervizcímen, vagy amennyiben az kényelmesebb, keresse fel a vásárlás helyszínét.

A súlyzótarcsák összeszerelése



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

A súlyzókészlet helytelen összeszerelése sérülést okozhat.

- Használat előtt mindig ellenőrizze a súlyzótarcsák és a zárócsavarok megfelelő illeszkedését.
- A súlyzórudra csak annyi súlyzótarcsát helyezzen, amennyi mellett a zárócsavart teljesen, azaz a teljes menettel a rúdra tudja csavarni.

A súlyzókészletet 2 rövid súlyzóvá vagy egy hosszú súlyzóvá szerelheti össze. Járjon el az alábbiak szerint.



Ügyeljen arra, hogy a súlyzótarcsákat méretük és súlyuk alapján rendezze el. Először a legnagyobb és egyben legnehezebb, végül a legkisebb, legkönnyebb súlyzótarcsát helyezze fel a súlyzórudra. Ügyeljen arra, hogy a súlyzórud két végén azonos legyen a teljes súly.

Súlyzókészlet összeszerelése rövid súlyzóvá

- Helyezzen egy vagy több súlyzótarcsát (2,5 kg **3**, 1,25 kg **4** vagy 0,5 kg **5**) a súlyzórud egyik végére **1**.
- Az egyik zárócsavar **6** rúdmenetre való rácsavarásával biztosítsa a súlyzótarcsákat. Győződjön meg arról, hogy a zárócsavar jól rögzül a súlyzótarcsán.
- Ismételje meg az 1. és a 2. lépést a másik oldalon.

Súlyzókészlet összeszerelése hosszú súlyzóvá

- Csavarja rá szorosan az összekötő rudat **2** az egyik súlyzórud **1** menetére.
- Csavarja az összekötő rúd másik végét a másik súlyzórud menetére.
- Helyezzen egy vagy több súlyzótarcsát (2,5 kg **3**, 1,25 kg **4** vagy 0,5 kg **5**) a súlyzórud egyik végére.
- Az egyik zárócsavar **6** rúdmenetre való rácsavarásával biztosítsa a súlyzótarcsákat. Győződjön meg arról, hogy a zárócsavar jól rögzül a súlyzótarcsán.
- Ismételje meg a 3. és a 4. lépést a másik oldalon.

A súlyzó tárcsák cseréje/levétele

1. Csavarja le a zárócsavarokat **6** a súlyzórúd **1** mindkét oldaláról.
2. Vegye le a súlyzó tárcsákat, vagy szükség esetén helyezzen fel másik súlyzó tárcsát a súlyzórúdra.
3. A zárócsavarok rúdmenetre való szoros rácsavarásával biztosítsa a súlyzó tárcsákat.

Edzés



Sérülésveszély!

Ha nincs olyan egészségi állapotban, hogy a súlyzó készlettel eddzen, a gyakorlatok károsíthatják egészségét. A súlyzó készlet szakszerűtlen használata szintén egészségi károsodást okozhat.

- A súlyzó gyakori érintkezése a bőrrel irritációhoz vagy bőrkeményedéshez vezethet. Óvja kezét megfelelő kesztyű viselésével.
- A súlyok emelése és tartása a gerinc nem megfelelő terhelése miatt veszélyt jelent az egészségre. A súlyzó tárcsa felemelése közben mindig ügyeljen az egyenes testtartásra és a megfelelő izomtónusra. Ne homorítson.
- Mindig ügyeljen a stabil álló helyzetre és a jó egyensúlyra. Ne nyújtsa ki teljesen a karját és lábait.
- A felemelt teher alatt ne fordítsa el testét.
- Edzés előtt vizsgáltsa ki általános edzettségi állapotát háziorvosával. Kérdezze meg orvosát, van-e ellenjavallata egészségi szempontból a súlyzó készlettel való testedzésnek.
- Ismert egészségi problémák (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések vagy ortopédiai panaszok) esetén kérje ki orvosa tanácsát a súlyzó készlettel való edzés előtt.
- Serdülőknek és egészségi előzménnyel rendelkező személyeknek edzés előtt ki kell kérniük orvosuk tanácsát.
- A túlterhelés és a gyakorlatok hibás kivitelezése egészségkárosodáshoz vezethet.
- Ha edzés közben szokatlan egészségügyi panaszok (pl. émelygés, szédülés, mellkasi fájdalmak) lépnek fel, fejezze be az erősítést, és forduljon orvoshoz.

- Edzés előtt mindig melegítsen be.
- Teljesítményszintjének megfelelően sportoljon.
- Edzés közben viseljen mindig megfelelő sportruházatot és csúszásmentes cipőt.
- Mindig ügyeljen a gyakorlatok helyes kivitelezésére. Kétségek esetén, vagy ha egyéb gyakorlatokat kíván végrehajtani, kérje professzionális fitnessedző tanácsát, vagy tájékozódjon a megfelelő szakirodalom segítségével, ill. az interneten.
- Az ülésben végzett gyakorlatoknál ügyeljen arra, hogy a szék vagy a pad stabil legyen, elbírja a súlyt és ne mozogjon.
- Fekvő helyzetben végzett gyakorlatoknál használjon edzőszőnyeget vagy lehetőség szerint súlyemelő padot.

ÉRTESÍTÉS!

Anyagi kár veszélye!

- Tartson 1,5 m-es minimális távolságot a teremben lévő tárgytól és a falaktól.
- A súlyzó tárcsákat és a súlyzót párnázott alátétre vagy súlyzó állványra helyezze.
- Sima és csúszásmentes talajon eddzen.

Kéztartás

A súlyzó megmarkolására több lehetőség is kínálkozik:

Felső fogás: Fogja meg a súlyzórudat felülről. A tenyér lefelé nézzen.

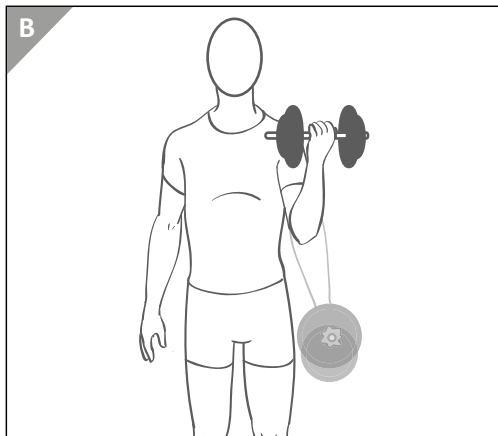
Alsó fogás: Fogja meg a súlyzórudat alulról. A tenyér felfelé nézzen.

Az edzés folyamata

Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje. Minden gyakorlatot kb. 5-10 alkalommal végezzen el, és szükség esetén váltson oldalt. Ezután iktasson be egy kb. 60 másodperces szünetet. A szünet alatt lazítsa el izmait és igyon némi folyadékot. Kezdjen újabb sorozatot ugyanazt vagy egy másik gyakorlatot végezve. Kezdetben célszerű az edzést két-három sorozatban, a legkisebb súlyokkal végezni. Idővel fokozatosan növelheti a gyakorlatok és a sorozatok számát, valamint a felhasznált súlyok nagyságát.

Példagyakorlatok

Gyakorlatok a rövid súlyzóval



Karhajlítás (curls)

Kiindulási helyzet:

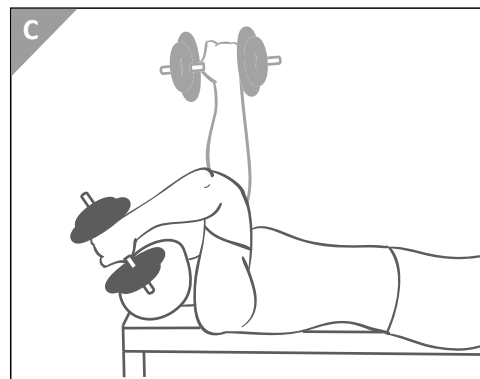
Álljon egyenesen, oldalt leengedett karral. Tartsa a súlyzót tenyerével a test felé. A könyök a teljes gyakorlat közben lazán nyugodjon a csípőnél. A másik kezét hagyja lent vagy támassza a csípőjére.

A gyakorlat menete:

Hajlítsa be a karját, és a kezét emelje lassan felfelé. Közben fordítsa el a csuklóját, hogy tenyere a felső pozícióban hátrafelé nézzen. Ezután nyújtsa ki a karját ismét a kiindulási helyzetbe.

Változatok:

- „Kalapács” változat: A mozgást a csukló elfordítása nélkül végezze. A kéznek a másik váll irányába kell elmozdulnia.
- Egyenes változat: Tenyere a kiindulási helyzetben mutasson előre, és a mozgás közben ne fordítsa el a csuklóját.
- Váltogató változat: Vegyen másik kezébe is súlyzót, és a mozgást (vagy változatait) váltogatva végezze mindkét súlyzóval. A gyakorlatot ülve is végezheti.



Tricepszgyakorlat

Kiindulási helyzet:

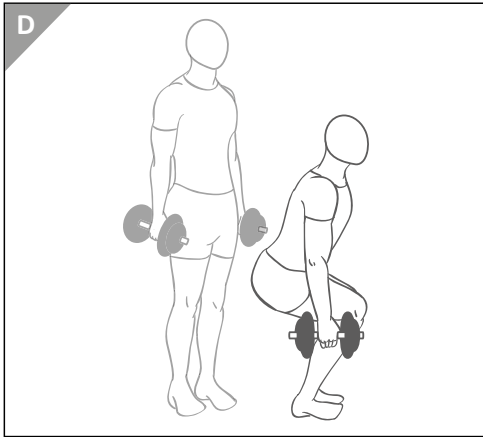
Feküdjön hanyatt. Ha padon fekszik, feje érjen a pad végéig. Emelje a súlyzót függőlegesen felfelé.

A gyakorlat menete:

Hajlítsa a karját könyökből óvatosan lefelé. A súlyzót mozgassa a feje felé, a füle mellett. A talajt ne érintse. A könyök nézzen felfelé. Ezután nyújtsa ki a karját, és mozgassa a súlyzót ismét felfelé.

Változat:

A gyakorlatot két súlyzóval egyidejűleg is végezheti.



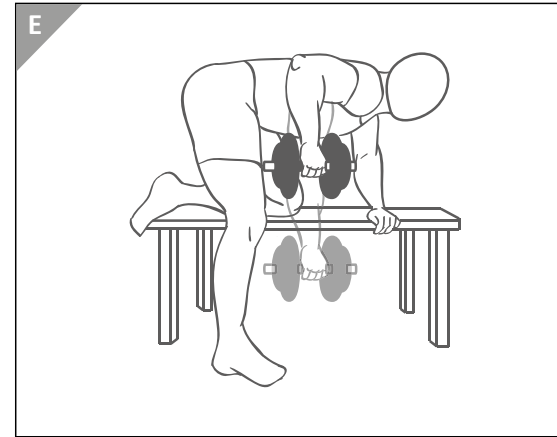
Térdhajlítás

Kiindulási helyzet:

Álljon egyenesen, a két lábfej nagyjából csípőszélességre legyen egymástól. Tartson mindkét kezében egy-egy súlyzót, tenyerével a test felé. A könyök legyen enyhén behajlítva.

A gyakorlat menete:

Hajlítsa be mindkét térdét, míg a comb körülbelül vízszinten helyzetbe nem kerül. Eközben nyújtsa ki a karját. A hát maradjon egyenes, és csak kissé mozduljon el részsútosan. Nyomja vissza magát térdből a kiindulási helyzetbe.



Evezés

Kiindulási helyzet:

Egy térdel térdejen a padra. Felsőtestét mozgassa előre, és szabad kezével támaszkodjon a padra. A súlyzós karját hagyja lent. A tenyér a pad felé nézzen.

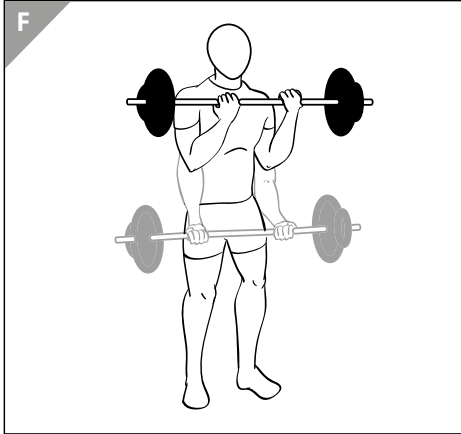
A gyakorlat menete:

Felfelé és kifelé elmozdítva hajlítsa be a könyökét, és húzza fel lassan a súlyzót. Tolja a súlyzót ismét lefelé. A hát az egész gyakorlat alatt maradjon egyenesen, ugyanabban a helyzetben.

Változat:

Lefelé mozduló karját fordítsa el úgy, hogy a tenyér hátrafelé mutasson.

Gyakorlatok a hosszú súlyzóval



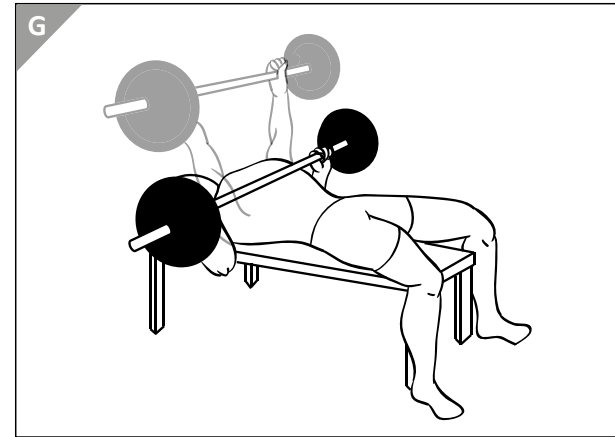
Karhajlítás (curls)

Kiindulási helyzet:

Álljon egyenesen, a két láb nagyjából csípőszélességre legyen egymástól. Tartsa a súlyzót alsó fogással a teste előtt. A könyök ne legyen teljesen kinyújtva, és a teljes gyakorlat közben lazán nyugodjon a csípőnél. A gyakorlat során ügyeljen az egyenes testtartásra, és enyhén feszítse meg a hasizmait.

A gyakorlat menete:

Hajlítsa be a könyökét, és húzza fel a súlyzót egy ívben, egészen vállmagasságig. Ezután nyújtsa ki a könyökét, és lassan engedje le a súlyzót a kiindulási helyzetbe.



Fekvenyomás mellből

Kiindulási helyzet:

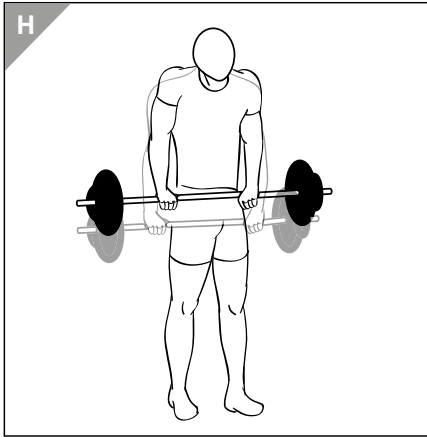
Feküdjön hanyatt. Lábaik kissé fel is húzhatja. Tartsa a súlyzót felső fogással a test felett.

A gyakorlat menete:

Hajlítsa be a karját, könyökét oldalra vagy enyhén a csípő irányába húzva. Az alkar maradjon függőleges helyzetben. A súlyzó a gyakorlat során a mellkasra süllyed, de nem feküdhözhet rajta. Nyomja vissza a súlyzót a kiindulási helyzetbe.

Változat:

A mellkas más része felé engedje le a súlyzót.



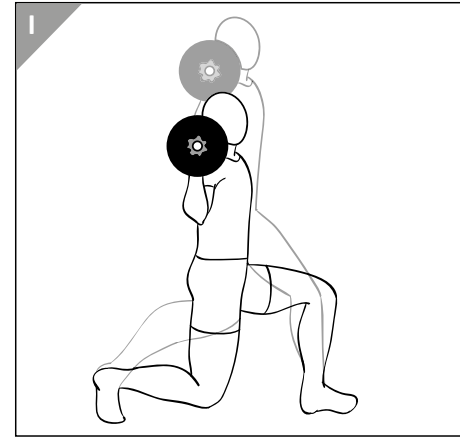
Vállemelés (shrugs)

Kiindulási helyzet:

Álljon egyenesen, a két láb nagyjából vállszélességre legyen egymástól. Tartsa a súlyzót lógó karral, felső fogással a test előtt. A kar ne legyen teljesen kinyújtva, és a teljes gyakorlat közben maradjon ugyanabban a pozícióban.

A gyakorlat menete:

Húzza fel mindkét vállát, amennyire csak tudja. Tartsa meg vállát egy pillanatra a felső pozícióban, majd lassan engedje lefelé.



Kitörés

Kiindulási helyzet:

Álljon egyenesen, egyik lábával lépjen egyet előre, a térdét ne nyújtsa ki teljesen. Tartsa a súlyzót felső fogással a feje mögött, a tarkóján. A felkar valamivel vállmagasság alatt helyezkedjen el.

A gyakorlat menete:

Hajlítsa be a térdét úgy, hogy a felsőtest függőleges pozícióban lefelé süllyedjen. Elöl lévő alsó lábszárát tartsa függőlegesen. A térd nem nyúlhat túl a lábfejen. Az elől lévő comb körülbelül vízszintes helyzetben van. A hátul lévő térdnek szinte érintenie kell a talajt. Tolja vissza lassan felsőtestét újra a kiindulási helyzetbe.

Változat:

A gyakorlatot különböző kitörési lépéshosszal is elvégezheti.

Tisztítás és tárolás

ÉRTESÍTÉS!

Anyagi kár veszélye!

- Soha ne használjon agresszív, súroló hatású vagy oldószertartalmú tisztítószeret, fémszálas szivacsot vagy kemény szőrű kefét.

Tisztítsa meg a súlyzókészletet enyhén megnedvesített tisztítókendővel, tisztítószer hozzáadása nélkül. Ezután hagyja megszáradni a súlyzókészletet.

A súlyzókészletet száraz, gyermekek elől elzárt helyen tárolja. A súlyzókészletet óvja közvetlen napsugárzástól, egyéb hőforrástól és fagytól.

Hulladékkezelés

Valamennyi csomagolóanyag engedéllyel rendelkező hulladékkezelő vállalaton, ill. az illetékes kommunális intézményen keresztül, a hatályos előírások szerint kerülhet a hulladékba. A hulladékkezelő vállalat munkatársai érdeklődés esetén tájékoztatást adnak a helyes és környezetbarát hulladékkezelés lehetőségeiről.

Műszaki adatok

Súlyzó tárcsa tömege: 4 x 2,5 kg; 4 x 1,25 kg; 4 x 0,5 kg

Összsúly: kb. 22,2 kg



Állapot: 2022-08



Származási hely: Kína

Gyártó:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

725188



+36 1 7013571



aspiria-hu@sertronics.de

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:
ANS-19-083

02/2023

3

**ÉV
JÓTÁLLÁS**