

MULTIFUNKCIÓS EDZŐGÉP HEKTOR 3



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Ezt a terméket kizárólag otthoni használatra tervezték, és az optimális biztonság érdekében építették. Kérjük, vegye figyelembe az alábbi biztonsági előírásokat:

1. Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan fizikai vagy egészségügyi állapota, amely kockázatot jelenthet az egészségére és biztonságára, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a pulzusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintet. Ez különösen fontos a 35 évesnél idősebb emberek, a terhes nők vagy azok számára, akiknek már vannak egészségügyi problémái vagy egyensúlyzavarai.
2. Mielőtt ezt a felszerelést testmozgáshoz használja, mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a megfelelő felmelegedéshez.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott edzés káros hatással lehet egészségére. Hagyja abba a gyakorlatot, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, szélsőséges légzési nehézségek, könnyű érzés, szédülés vagy émelygés. Ha ezek bármelyike fennáll, konzultáljon kezelőorvosával, mielőtt folytatná edzésprogramját. Egészségügyi sérülések következhetnek be a helytelen vagy túlzott edzésből.
4. Edzés közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a felszereléstől
5. Használja a berendezést szilárd és lapos felületen, padló vagy szőnyeg védelemmel. Távolítsa el az összes éles tárgyat a felszerelés közeléből.
6. Minden használat előtt szemrevételezéssel ellenőrizze az egységet, beleértve a csavarokat és az ellenállást.
7. A berendezést mindig az utasításoknak megfelelően használja. Ha hibás alkatrészeket talál a telepítés vagy a berendezés ellenőrzése során, vagy ha szokatlan zajt hall a használat közben, kapcsolja ki. Ne használja a berendezést, amíg a probléma nem oldódott meg.
8. Ne helyezzen idegen tárgyakat a felszerelés nyílásaiba.
9. Legyen figyelmes az összes beállítási és építési elem iránt, amely megzavarhatja a gyakorlatokat.
10. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrizzük sérülések és / vagy kopások szempontjából.
11. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a felszerelésbe, vagy amely korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.
- 12. A berendezést az EN ISO 20957-1 H osztály szerint tesztelték és tanúsították. Terápiás alkalmazásra nem alkalmas.**
13. A felszerelés helytelen emelése vagy mozgatása megsértheti a hátát. Mindig megfelelő emelési technikákat alkalmazzon és / vagy kérjen segítséget.
14. A berendezés csak felnőttek számára készült. A felügyelet nélküli gyermekeket tartsa távol a felszereléstől.
15. Szerelje össze a készüléket a kézikönyvben leírtak szerint. Csak a készletben található alkatrészeket használja. Ellenőrizze a lista összes alkatrészét.

FIGYELEM: OLVASSA EL AZ UTASÍTÁSOKAT A FITNESS BERENDEZÉSEK HASZNÁLATA ELŐTT. A GYÁRTÓ NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET EZ A TERMÉK FELHASZNÁLÁSA ÁLTAL KELETKEZETT SZEMÉLYI VAGY ANYAGI KÁROKÉRT

TULAJDONSÁGOK

Súly - 86,5 kg

Méret - 112 * 95 * 207 cm

Maximális terhelhetőség - 100 kg

KARBANTARTÁS

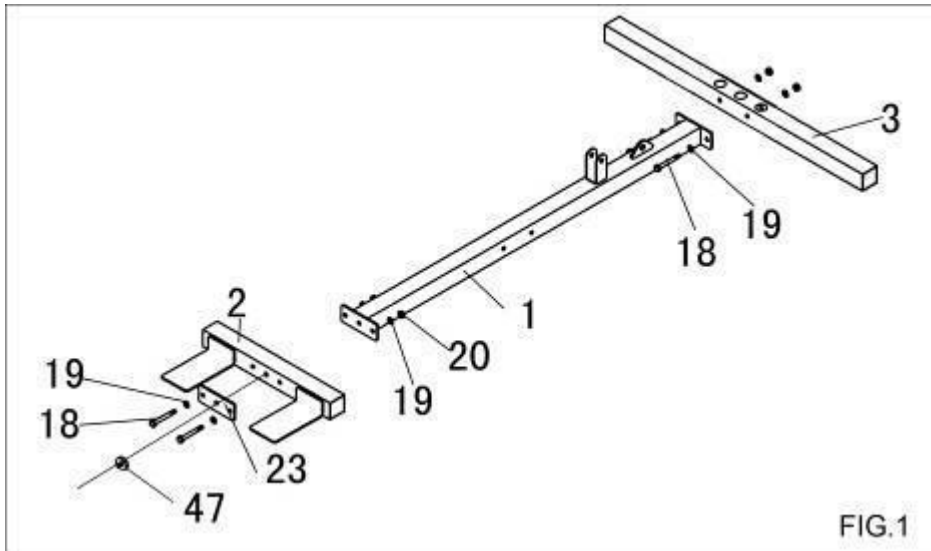
A készüléket gondosan tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében javasoljuk, hogy tegye a következőket:

- Tartsa tisztán a készüléket, és minden használat után törölje le az izzadságot, a port vagy más szennyeződést egy puha, tiszta ruhával
- Mindig győződjön meg arról, hogy a szalagok biztonságosak és nem mutatnak kopásnyomokat
- Rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok szorosságát

ALKATRÉSZEK

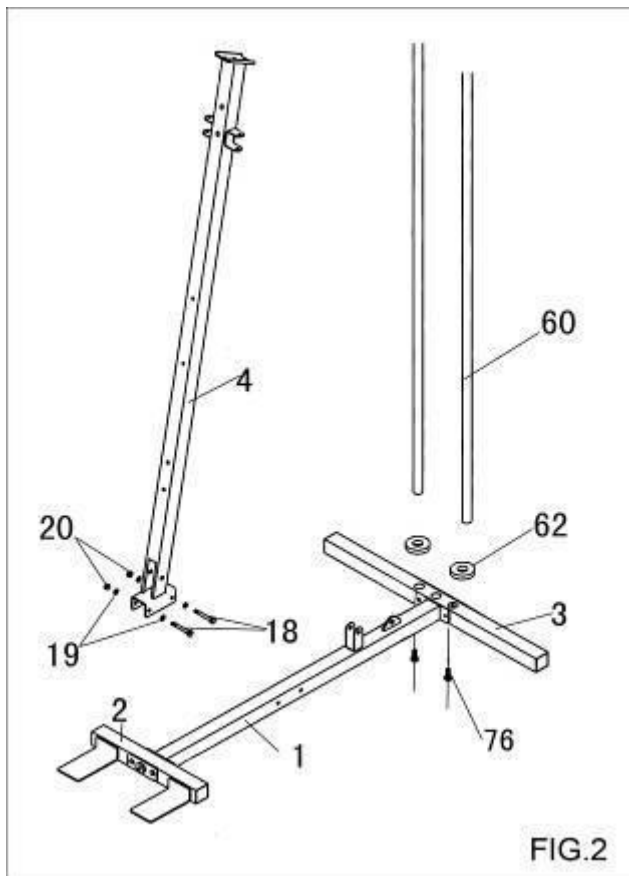
Sz.	Elnevezés	Db.	Sz.	Elnevezés	Db.
1.	FŐVÁZ	1	70.	-----	
2.	FRONTÁLIS VÁZ	1	71.	ANYA ϕ 12	16
3.	HÁTSÓ VÁZ	1	72.	KÁBEL	1
4.	ÁLVÁNY	1	73.	LÁBNYÚJTÓ KÁBEL	1
5.	LOCAŞ BRAŢ APARAT	1	74.	BEÁLLÍTÓ LAP	2
6.	JOBB KARIZOM	1	75.	CSIGA BLOKK	1
7.	BAL KARIZOM	1	76.	HOSSZÚ FEJŰ CSAVAR M10X25	2
8.	FELSŐ ÁTLÓS RÚD	1	77.	KARTÁMASZ	1
9.	RÚD	1	78.	KARTÁMASZ VÁZ	1
10.	TARTÓRÚD	1	79.	CSAVAR M6X15	4
11.	LÁBNYÚJTÓ KAR	1	80.	ALÁTÉT ϕ 6	6
12.	NYEREGRÚD	1	81.	CSÚSZÓ RÚD 35/45	1
13.	ALSÓRÚD	1	82.	RÚD ϕ 10*60	1
14.	NYEREG	1			
15.	HÁTTÁMLA	1			
16.	HATSZÖGŰ CSAVARM8X60	4			
17.	BEÁLLÍTHATÓ LAP	1			
18.	HATSZÖGŰ CSAVARM8X65	13			
19.	ANYA ϕ 8	42			
20.	NYLON ÖNZÁRÓ ANYA M8	31			
21.	KUPAK 38X38	1			
22.	DUGÓ 38X38	3			
23.	TÁMASZLAP	3			
24.	HATSZÖGŰ CSAVARM10X65	6			
25.	HATSZÖGŰ CSAVARM10X45	8			
26.	CSIGA ÁLVÁNY	2			
27.	CSIGA	12			
28.	DUGÓ 45X45X1.5	8			
29.	HATSZÖGŰ CSAVARM12X140	1			
30.	ACÉL ALÁTÉT ϕ 12	4			
31.	NYLON ÖNZÁRÓ ANYA M12	3			
32.	KUPAK KARIMA	8			
33.	DUGÓ 50X50X1.5	2			
34.	HATSZÖGŰ CSAVARM10X25	4			
35.	ALÁTÉT ϕ 10	26			
36.	BIZTONSÁGI KUPAK 38X38/ ϕ 25	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	MŰANYAG KUPAK	4			
40.	KARABINER	4			
41.	HABSZIVACS ϕ 50X ϕ 80X250	2			
42.	-----				
43.	KERÉK DUGÓ	6			
44.	-----				
45.	-----				
46.	DUGÓ 30X30X1.5	2			
47.	MŰANYAG VÉDŐ ϕ 30X δ 7	3			
48.	HATSZÖGŰ CSAVARM12X80	2			
49.	MARKOLAT M10	1			
50.	CSAVAR M8X40	1			
51.	-----				
52.	-----				
53.	ELLENÁLLÁS RÚD	1			
54.	-----				
55.	HABSZIVACS ϕ 23X ϕ 80X160	4			
56.	LÁBRÚD	2			
57.	MELLIZOM	1			
58.	NYLON ÖNZÁRÓ ANYA M10	2			
59.	LANC (200)	1			
60.	VEZÉRLŐ RÚD	2			
61.	L RÚD	1			
62.	MŰANYAG VÉDELEM	2			
63.	SÚLY LAP	9			
64.	FELSŐ LAP	1			
65.	NAGY ALÁTÉT	1			
66.	MŰANYAG ALÁTÉT	1			
67.	RÚD	1			
68.	VÁLASZTÓ RÚD	1			

ÖSSZESZERELÉS



1 ábra: Helyezze a fővázat sík felületre(1). Csatlakoztassa az első lökhárítót (2) és a hátsó lökhárítót (3) a fővázhoz(1), és rögzítse őket hatlapú csavarokkal (18), alátétekkel (19) és nylon rögzítőanyákkal (20). Helyezzen egy műanyag védőt (47) a lábhosszabbító kar (11) lyukába.

Rögzítse teljesen ezt a szerelvényt, a fent látható módon.



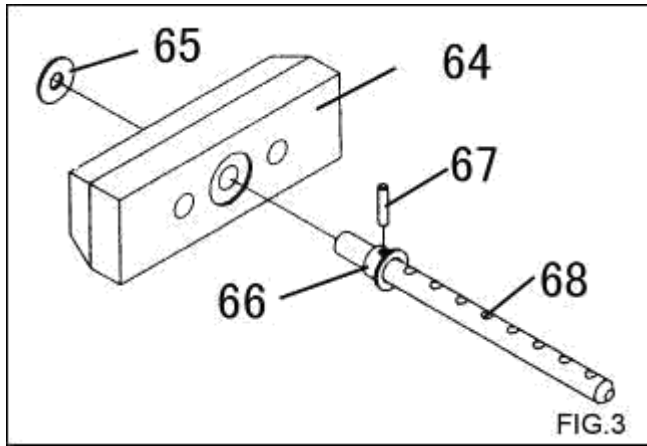
2 ábra: Helyezzen két vezetőrúdat (60) a főkereten (1) lévő tartályokba, és rögzítse két csavarral (76) mély csavarokkal.

Kenje meg a vezetőrúdatokat szilikon vagy teflon kenőanyaggal, majd csúsztasson két gumidugót (62) az egyes vezetőrúdatokra az ábra szerint.

Csatlakoztassa a konzolt (4) a főkonzolhoz (1), és rögzítse két hatlapú csavarral (18), négy alátéttel (19) és két nejlon reteszelő anyával (20).

Jelenleg ne húzza meg teljesen ezt a szerelvényt, mert később a szerelési folyamat során lesz teljesen megszorítva.

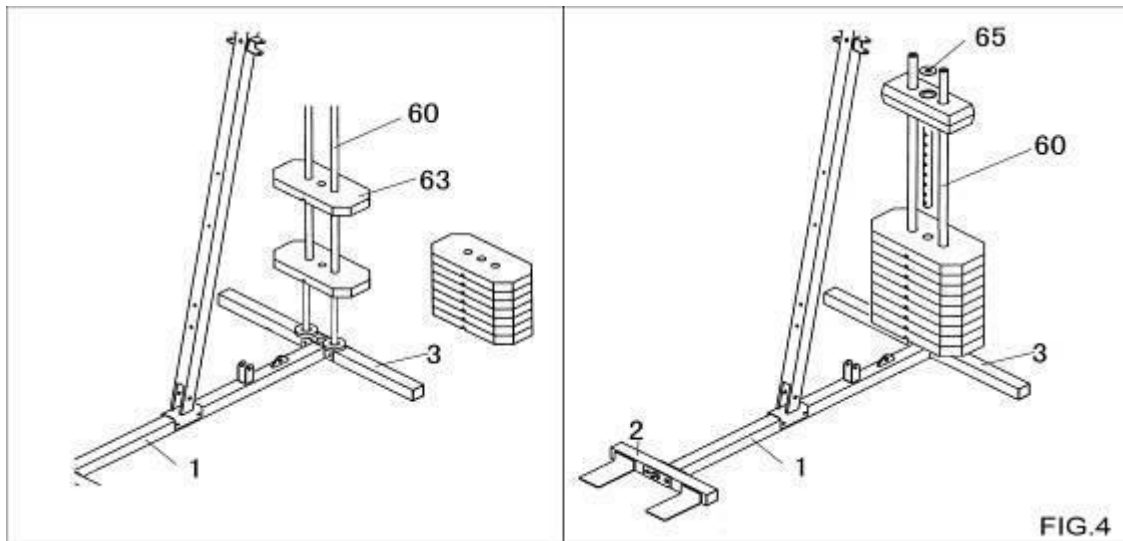
Figyelem: Ez az eljárás két személyt igényel.



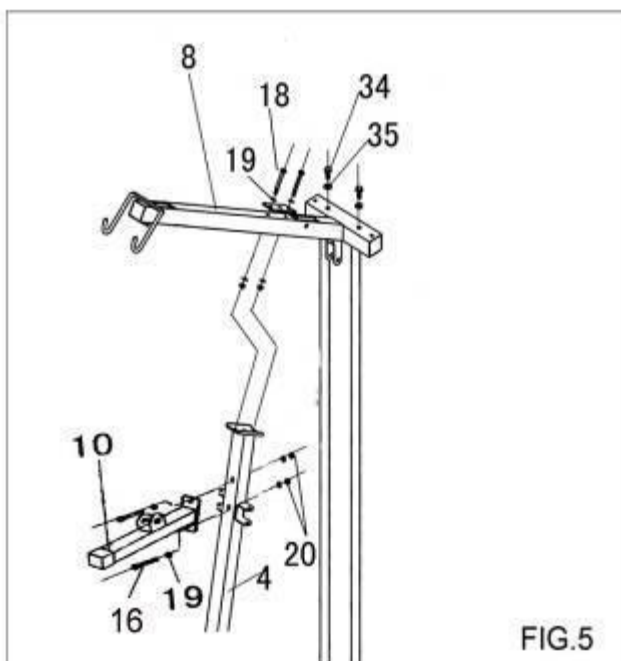
3 ábra: Helyezze a választórudat (68) a műanyag hüvelybe (66), és helyezze a csapot (67) a rúd és a hüvely lyukán keresztül, majd helyezze be a szerelvényt és a kerek fedelet (65) a felső lemezbe (64).

Megjegyzés: Ezeket az alkatrészeket már összeállították.

4 ábra: Óvatosan kezdje el hajtogatni a súlylemezeket (63) a vezetőrudak (60) felett.



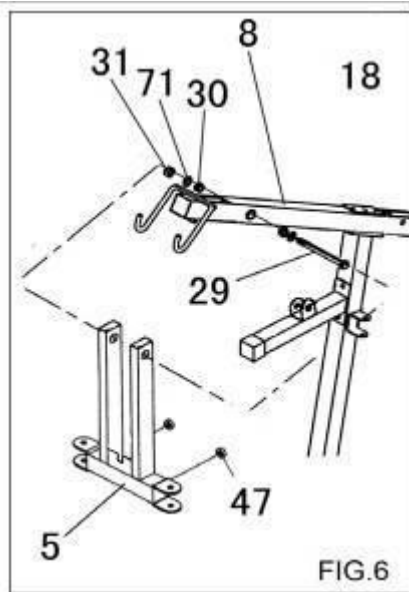
Figyelem: Ne emeljen többet, mint amennyit biztonságosan irányíthat. Ezenkívül ne csak a hátával emelje fel. Javasoljuk, hogy amikor feláll, hajlítsa meg a térdét, és lassan emelje fel egyenes háttal. Győződjön meg arról, hogy a súly a térdére vagy a lábára oszlik, amikor feláll. Javasolt a jól emelt heveder viselése is nehéz emelés közben. Csúsztassa a felső lemezt / választót a vezetőrudakra, hogy azok a teljes súlyú asztalon nyugodhassanak.



5 ábra: Csatlakoztassa a felső rudat (8) a megfelelő tartóhoz (4), és rögzítse két hatlapú csavarral (18), négy alátéttel (19), az összekötő lemezzel (23) és két nejlon rögzítő anyával (20). Ezután működtesse az egyes vezetőgörgőket (60) a felső keresztléc (8) furataiban, és rögzítse a helyén két hatlapú csavarral (34) és két alátéttel (35).

Csatlakoztassa a támasztórudat (10) a megfelelő tartóhoz (4), és rögzítse két hatlapú csavarral (16), négy alátéttel (19) és két nejlon reteszelő anyával (20).

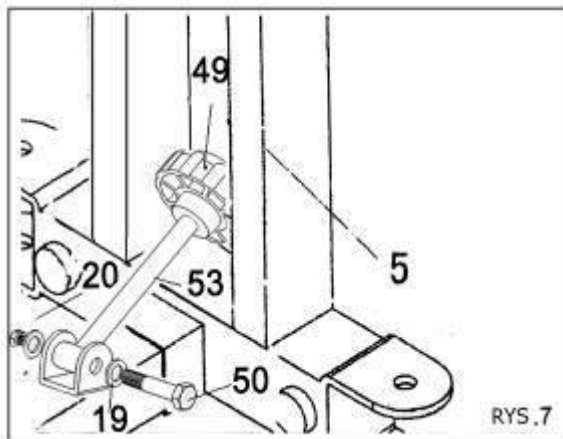
Csatlakoztassa a támasztórudat (10) a megfelelő tartóhoz (4), és rögzítse két hatlapú csavarral (16), négy alátéttel (19) és két nejlon reteszelő anyával (20).



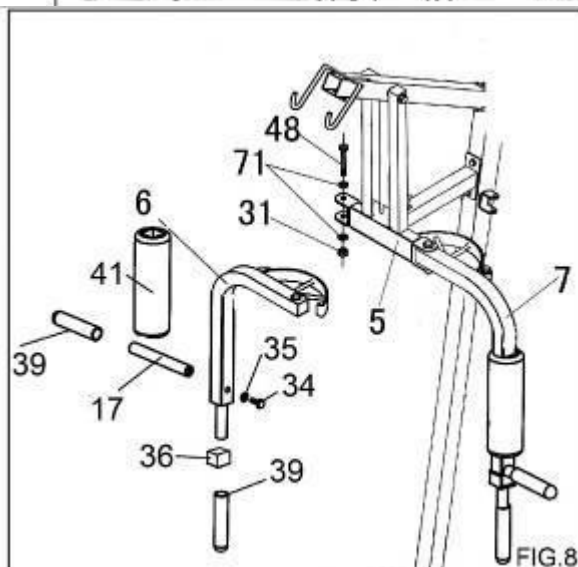
6 ábra: Helyezzen két műanyag lökhárítót (47) a mellkar-ház (5) furatába, a fent látható módon.

Csatlakoztassa a mellkas panel kar házát (5) a felső rúdhoz (8), és két acél furaton (30) keresztül a mellkas híd kar házában (5) lévő furatokon keresztül rögzítse a mellkas híd kar házát (5) hatlapú csavarral (29), két alátéttel (71) és nylon reteszelőanyával (31).

Megjegyzés: Az összeszerelés előtt ajánlott az acél dugót (30) többfunkciós kenőanyaggal bekenni.

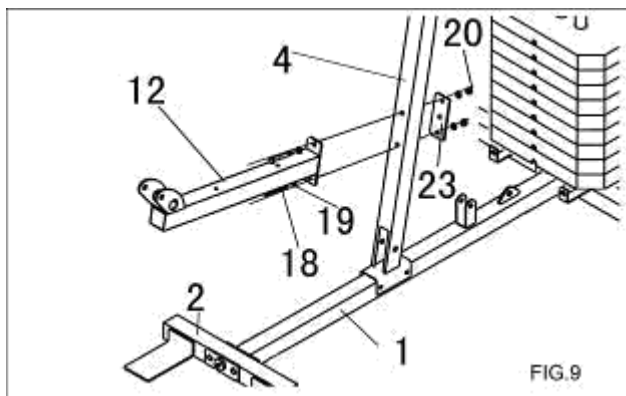


7 ábra: Helyezze be a kampót (53) a tartórúd (10) téglalap alakú lyukába, rögzítse a fogantyút (49) a kampóra (53), és rögzítse csavarral (50).



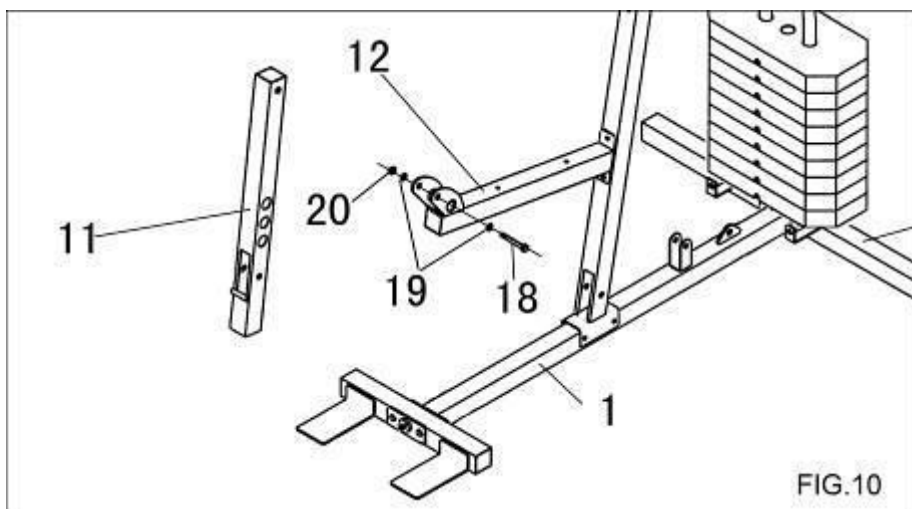
8 ábra: Csatlakoztassa a jobb tengely kart (6) a gép tengelyének kar házához (5), és rögzítse egy hatlapú csavarral (48), két alátéttel (71) és egy nejlon rögzítő anyával (31). Helyezze a habhengert (41) a jobb tengelykarra (6). Távolítsa el a fogantyút (17) a tengelykarral (6) a csavarral (34), az alátéttel (35). Helyezze be a biztonsági burkolatot (36) a tengelykarba (6), helyezze be a gumifedelet (39) a jobb tengelykarra (6), helyezze be a gumifedelet (39) a fogantyúra (17).

Ismételje meg a fenti eljárást a bal oldali lecsavaró kar összeszereléséhez (7).

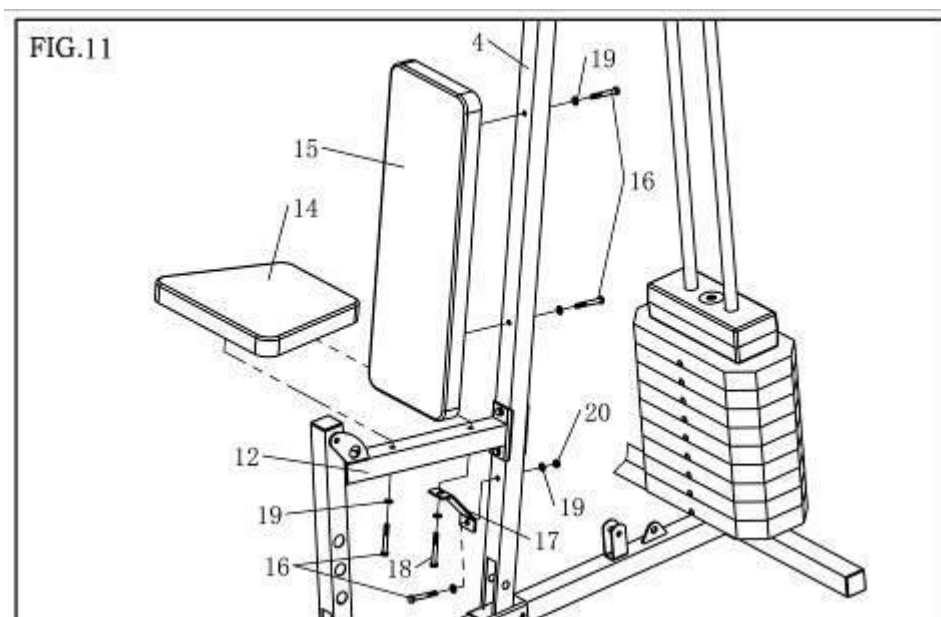


9 ábra: Csatlakoztassa az ülécscövet (12) és a támasztókeretet (23) a megfelelő tartóhoz (4), és rögzítse két hatlapú csavarral (18), négy alátéttel (19) és két nylon rögzítőanyával.

Folytassa a szerelvény teljes rögzítését.



10 ábra: Rögzítse a lábhosszabbító kart (11) a biztonsági csőhöz (12), és rögzítse a hatlapú csavarral (18), alátétekkel (19) és rögzítő anyával (20).



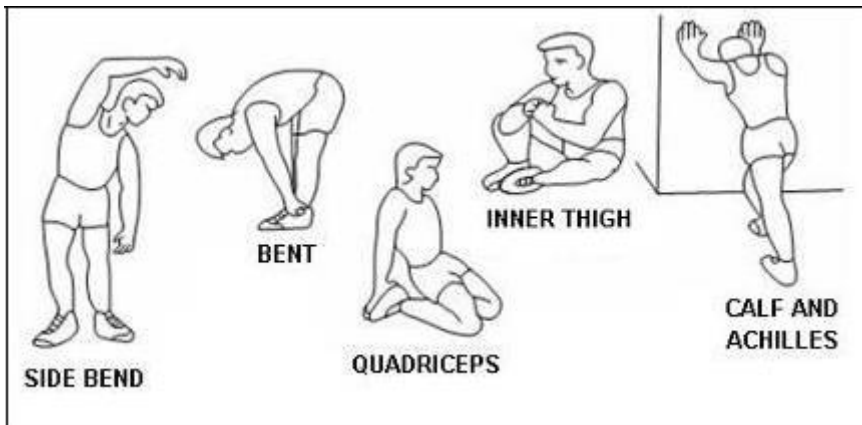
11 ábra: Csatlakoztassa a hátsó konzolt (15) a megfelelő konzolhoz (4), és rögzítse a helyén két hatlapú csavarral (16) és két alátéttel (19). Rögzítse az üléstámaszt (14) az ülécscsőhöz (12), és egy hatlapú csavarral (16) és alátéttel (19)

A készülék összeszerelése után ellenőrizze, hogy a kábel megfelelően feszült-e. (Tartsa a 2–5 mm távolságot a felső lemez és a súlylemez között, ekkor a kábel jó feszültségű lesz). Ha a kábel kissé megromlott, kissé állítsa be a csavart (72) a feszültség fenntartása érdekében. Lásd: Ábra. Ha a kábel sokkal gyengébb, állítsa a kereket az állítható lemez (74) alsó helyzetébe, hogy a kábel jó feszességben maradjon, lásd a C. ábrát, vagy állítsa a tárcsát a tárcsablokk (75) felső helyzetébe, lásd a 2. ábrát G.

REFERENCIÁK

A multifunkcionális készülék nagyon sokféle gyakorlathoz hasznos. A HEKTOR 3 készülék az A osztály része. Az eszközt nem kereskedelmi, terápiás vagy rehabilitációs célokra szánják.

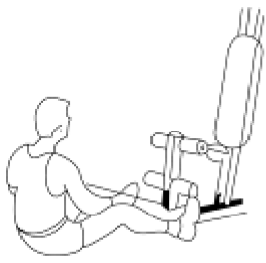

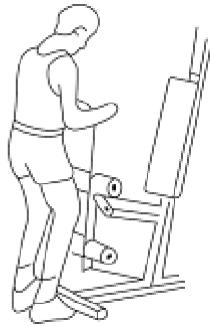
EDZÉS UTASÍTÁSOK












1. Melegítés

A sérülések megelőzése és a teljesítmény maximalizálása érdekében javasoljuk, hogy minden gyakorlatot bemelegítéssel kezdjen. Javasoljuk, hogy hajtsa végre a következő bemelegítő gyakorlatokat. Minden gyakorlatot legalább 30 másodpercig kell végrehajtani.

2. Gyakorlatok

<p>1</p>  <p>ALSÓ CSIGA GYAKORLATOK (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF)</p> <p>Készítse elő a „T” rudat az alsó csigán. Álljon a keresztámon enyhén behajlított lábakkal, nyújtsa, hajóljon hátra és húzza derékig</p>	<p>2</p>  <p>TÉRD EMELÉS (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)</p> <p>Készítse elő a T rudat. Helyezkedjen a hátára. Hajlítsa meg ujjait és helyezze a T rudat a lábai közé. Emelje a térdait a mell irányába</p>	<p>3</p>  <p>BICEPSZ BICEPSZ-ELŐKAR</p> <p>Készítse elő a T rudat. Fogja meg a rudat és álljon egyenes háttal és testhez rögzített könyökeivel. Húzza magához a rudat amennyire csak lehetséges.</p>
---	--	--

<p>4</p>  <p>BICEPSZ V.2 BICEPSZ-ELŐKAR</p> <p>Helyezze a T rudat az alsó csigára és emelje a támaszokat a felső lyukra. Üljön le és hajóljon előre. Fogja meg a rudat és helyezze könyveit a támaszra. Emelje a rudat amennyire lehetséges.</p>	<p>5</p>  <p>BICEPSZ FORDÍTOTT FOGÁS (BICEPSZ-ELŐKAR)</p> <p>Azonos eljárás az előző gyakorlattal, csak fordított fogással. A fogás miatt nagyobb erőfeszítést igényel</p>	<p>6</p>  <p>ELŐKAR GYAKORLAT (ELŐKAR)</p> <p>Szerelje fel a T-rudat az alsó görgőre és a támasztékot a felső lyukra. Tegye az alkarokat a támaszra, miközben támogatja az alkarokat a támaszon. Emelje fel a csuklóit amennyire csak lehetséges.</p>
<p>7</p>  <p>LÁB HAJLÍTÁS (FEMURÁLIS IZOMZAT)</p> <p>Ezt a gyakorlatot egy lábbal hajtják végre, rögzítse a tekercest a tetéjén, és zárja le a támasztólábbal és emelje a lehető legmagasabbra.</p>	<p>8</p>  <p>LÁB NYÚJTÁS (NÉGYFEJŰ IZOMZAT)</p> <p>Csatlakoztassa a tartókat az alsó vázra. Fogja lábaival a hengereket és húzza előre a lábait. Lassan egyenesítse ki lábait</p>	<p>9</p>  <p>HASIZOM (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LATISSI INFERIOR-MUS DORSI)</p> <p>Helyezze a T rudat a felső rúdra, a hengereket pedig az alsó vázra. Fogja meg a rudat és hajoljon előre amennyire csak lehetséges. Helyezze a görgőket az alsó lyukhoz. Fogja össze a lábait a görgők körül és hajoljon előre és lefelé, amennyire csak lehetséges.</p>
<p>10</p>  <p>KAR-MELLIZOM (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS)</p> <p>Szerelje fel a T-rudat a felső csigára, feküdjön a hátára és tartsa meg a fogantyút, egyenes karokkal. Nyomja a rudat lefele amennyire csak lehetséges. Hajoljon le a gyakorlat növeléséhez.</p>	<p>11</p>  <p>ELŐRE HÚZÁS (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>Szerelje fel a rudat a felső görgőre és a hengerekre a felső helyzetben. Fogja meg a fogantyút és álljon a lábával a hengerek alatt. Hajlítsa be a hátát és húzza a rudat a mellkasához</p>	<p>12</p>  <p>PILLANGÓ (MELLIZOM)</p> <p>Állítsa be az elülső nyújtást, a felső karját párhuzamosan a padlóval, előkar a hengereken. Lökje a könyökökkel, nem a kezeivel.</p>

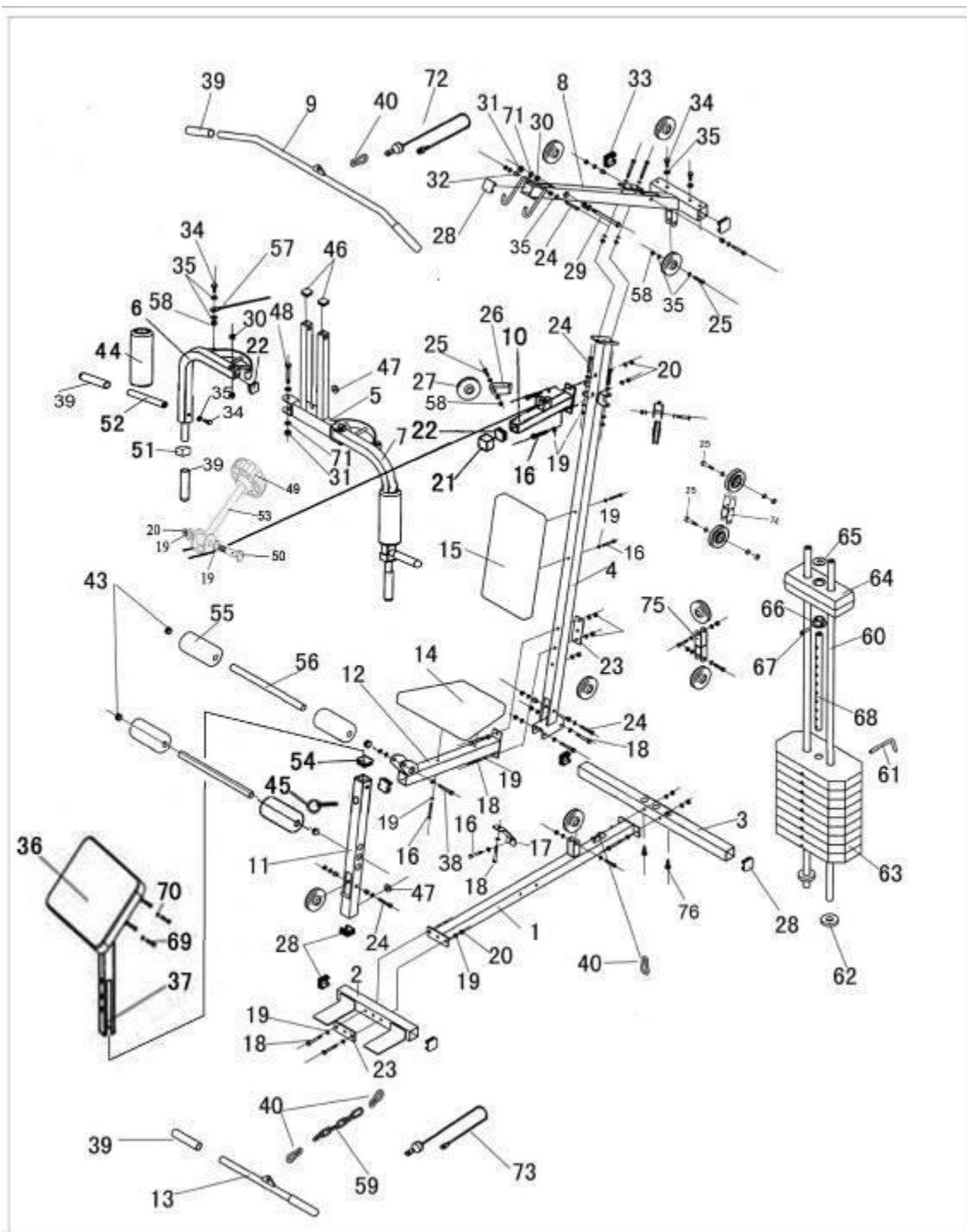
13



FÜGGŐLEGES PRÉS

Állítsa be az ülést úgy, hogy a prés markolatai a mell közepére érjenek. A hengerek vagy a markolatok segítségével préseljen belső irányba. Ismételje lehetőség szerint.

ROBBANTOTT ÁBRA



KÁBEL DIAGRAMM

