

Vector Fitness Basic FTS

dupla állítható csigás torony



Biztonsági előírások:

A gépet mindig rendeltetésszerűen használja.

A biztonságos használat és a sérülések elkerülése érdekében kérjük tartsa be a következő biztonsági előírásokat:

- Figyelmesen olvassa el és tartsa be a használati utasításban leírtakat!
- Ne engedjen gyermeket a géppel vagy annak közelében játszani!
- Rendszeresen vizsgáljon meg minden csavart, anyát, hogy biztosan feszesen vannak-e meghúzva!
- Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket, ne használja a készüléket rendbehozatalig! Ügyeljen az esetleges anyagelgyengülésre!
- Mindig viseljen edzéshez megfelelő ruházatot, pld. szabadidő ruhát!
- Viseljen mindig cipőt, ne tréningezzen cipő nélkül!
- Állítsa készülékét egy sima szilárd talapzatra, használjon csúszásmentes alátétet!
- Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítő gyakorlatokat (lehetőség szerint min. 5-10 percig). Az edzés végén pedig ajánlott levezető gyakorlatok végzése. Ezzel megelőzheti az izomlázat és lehetővé teszi, hogy pulzusa egyenletesen emelkedjen illetve csökkenjen.
- Fokozatosan szoktassa hozzá szervezetét a gyakorlatokhoz. A használat kezdetben heti 2 alkalommal, később akár 4-5 alkalommal is javasolt.
- Ne eddze túl magát, a nem megfelelő illetve túlzott edzés sérüléshez vezethet.
- Ne tréningezzen közvetlenül étkezés után!
- Mielőtt belekezd az edzésbe, kérje ki orvosa véleményét!
- Egyszerre csak egyetlen személy használhatja a készüléket. Ha fejfájás, szédülés, mellkasi fájdalom, vagy bármely más szokatlan tünetet tapasztal a gyakorlatok végzése közben, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával!

Figyelem!

Amennyiben a fent felsorolt pontok be nem tartása következtében bármely probléma felmerülne, úgy az sem a gyártót, sem pedig a forgalmazót nem terheli.

Rövid ismertető:

A Vector Fitness Basic FTS dupla állítható csigás torony segítségével a test összes izomcsoportját erősíthetjük, kényelmes lapsúlyos ellenállás beállításának segítségével.

A dupla csigás torony erős acél vázszerkezetén kialakított 19 pozícióban állítható csigák sok fajta speciális gyakorlat elvégzésére is lehetőséget nyújtanak. Az erős és minőségi anyaghasználatnak köszönhetően hosszútávon biztosított a gép stabil, megbízható működése. Az állítható csigáknak köszönhetően melyek hangtalanul és nagy tartományban fordulnak, egy gyakorlattípus akár több pozícióban is elvégezhető vagy különböző magasságú felhasználók esetén könnyedén személyre szabható a pozíció.

A lapsúlyos ellenállásnak köszönhetően könnyedén, tárcsaszűnyök pakolása nélkül beállíthatja a megfelelő ellenállást. Minden lapsúlyon megtalálható kg és lbs mennyiségi jelölés.

A gép burkolatán megtalálható néhány gyakorlat helyes kivitelezése, ez segítség lehet annak, aki még nem rendelkezik kellő ismerettel a gyakorlatok helyes és szabályos kivitelezése kapcsán.

A különböző gyári fogantyúknak köszönhetően számos gyakorlattal bővíthetjük egy edzés során végrehajtható gyakorlatok számát.

A felső összekötő elemen megtalálható egy több fogáspozícióval rendelkező húzódkodó állomás.

A gépen végezhető gyakorlatok száma és jellege nagy mértékben hozzájárul egy teljes testet erősítő és átmozgató edzéshez.

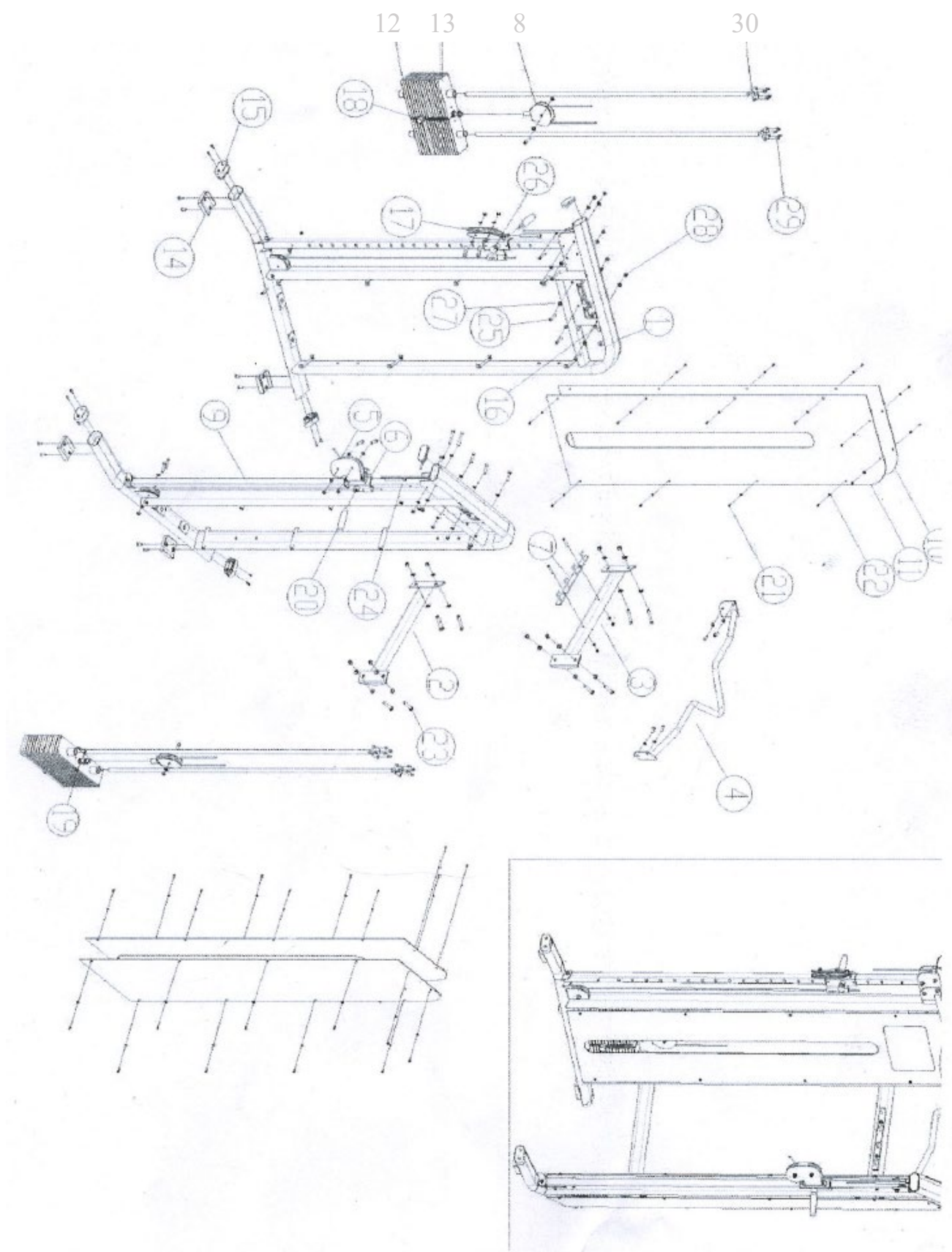
Főbb jellemzők:

- **Beépített lapsúly : 2 x 100kg**
- **Max terhelhetőség: 150 kg**
- **Méret: 189 x 104 x 230 cm**
- **Nettó súly : 397 kg**
- **Bruttó súly: 420 kg**

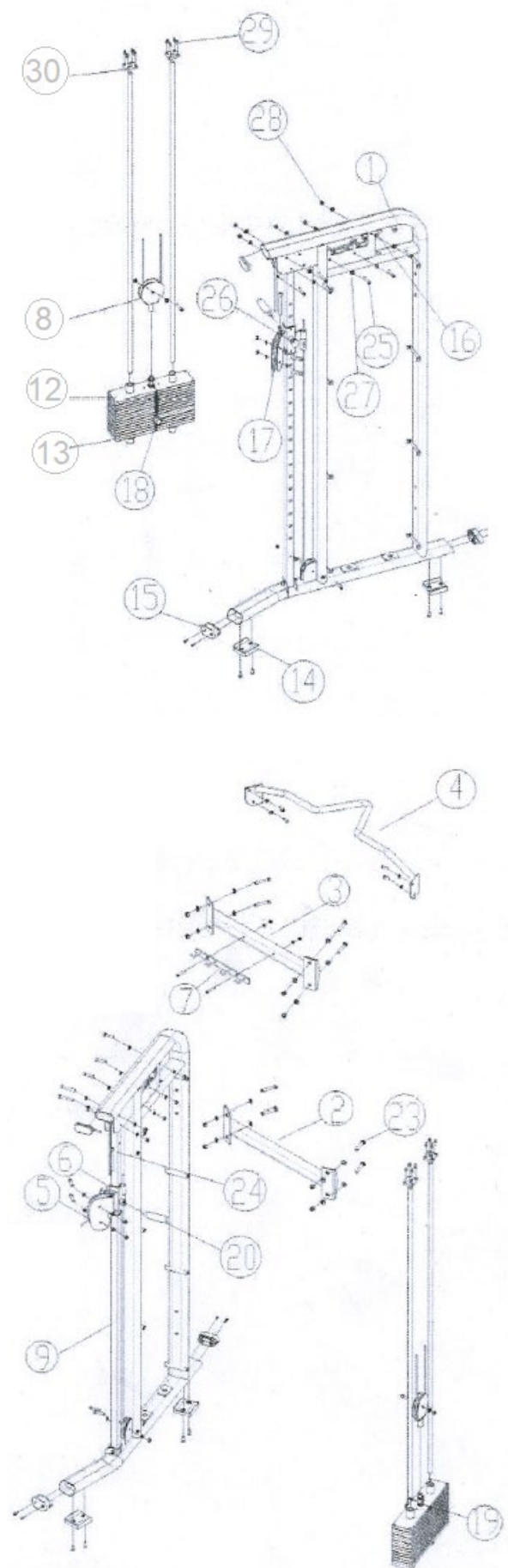
Alkatrész lista:

Exploded view		
No	Nsme	Quant
1	Side frame assembly	2
2	Lower connecting brace	1
3	Upper connecting brace	1
4	Upper handle group	1
5	Moving pulley block	2
6	Sliding adjustment	2
7	Hook set	2
8	Double pulley box welding group	2
9	Regulating tube	2
10	Rear guard	2
11	Front guard	2
12	Cephalogram	2
13	Weight piece	26
14	door mat	4
15	Pipe stopper	4
16	35 pulley	12
17	90 pulley	4
18	Latch	2
19	Lock nut M10	4
20	Handlebar	2
21	Half round head hexagon socket bolt M6*20	32
22	Flat pad 6	32
23	Outer hexagon bolt M12*80	8
24	Outer hexagon bolt M12*125	2
25	Outer hexagon bolt M10*45	14
26	Pin head	2
27	Flat pad 10	28
28	Self locking nut M10	14
29	Half round head hexagon socket bolt M8*16	16
30	Guide rod fixing plate	4

Összeszerelési ábra:



Az összeszerelési ábrák és lépések:



1. A két oldalsó fő tartóelemet (1) csavarozza össze az alsó összekötő konzollal (2) és a felső összekötő konzollal (3) a hozzá tartozó csavarokkal alátétekkel és anyacsavarokkal. Használj M12*125 (No. 23) csavarokat.
2. Mindkét oldalon a fő tartóelemekhez rögzítse a megfelelő csavarokkal, alátétekkel és csavaranyákkal a pozícionált furatokkal ellátott oszlopokat (9), előtte azonban helyezze fel az oszlopok mindkét oldalára a mozgó „csigás állítható” blokkot (5). Kenje meg az oszlopot teflon alapú kenőanyaggal (pl.: CX-80).
3. A felső húzódkódó konzolt (No. 4) szerelje fel és rögzítse a hozzá tartozó csavarok, alátétek és csavaranyák segítségével a fő kétoldali tartóelemek (1) felső két szélére.
4. A lapsúlyvezető rudakat helyezze be alul a fő tartóelemeken található furatokba az ábra szerint.
5. Kenje meg a lapsúlyvezető rudakat enyhén teflon alapú kenőanyaggal (pl.: CX-80), majd helyezze fel a gumibakokat, utána a lapsúlyokat egyesével a megdöntött rudakra. Miután a fedőlapsúlyt is feltette, állítsa függőleges pozícióba a rudakat és rögzítse azokat a fő tartóelemek felső konzoljához.
6. Vezesse át a kábeleket mindkét oldalon a dupla csigás egységeken (8) a mozgó csigákon (17) és a hátsó felső csigákon (16) ügyelve arra, hogy simán fusson a kábel, ne akadjon sehol, mert ez a kábel idő előtti károsodását okozhatja.
7. Rögzítse a visszafordító csigás egységeket (8) a fedősúlyhoz.
8. Állítsa kellően feszesre a kábeleket, majd a csavaros végzárókkal és biztosító anyákkal rögzítse azt.
9. Szerelje fel a fogantyúkat (20) a helyükre.
10. Ellenőrizze a mozgó „csigás állítható” blokkot (5) állítható csúszkáit (6) – hogy megfelelően működik-e a pozíciók változtatása.
11. Az oldalsó takaró burkolatokat (10-külső és 11-belső) csavarozza fel M6-os csavarokkal és alátétekkel a fő tartóelemek oldalára az ábra szerint.
Megjegyzés: kívül helyezkedjenek el a teljesen zárt burkolatok.

Végül:

Ellenőrizze a csavarokat és húzza feszesre mindegyiket.

Forgassa meg a csigákat, ellenőrizze a kábelek feszességét, próbálja ki, hogy minden megfelelően mozogjon és ne akadjon sehol!

Az összeszerelés ezennel kész!**Fontos:**

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdene, győződjön meg róla, hogy minden csavart biztonságosan rögzített. Továbbá időnként érdemes meggyőződni a csavarok állapotáról, és szükség esetén utána húzni.

EDZÉSI UTALÁSOK**Intenzitás**

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normál felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nivóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázát, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

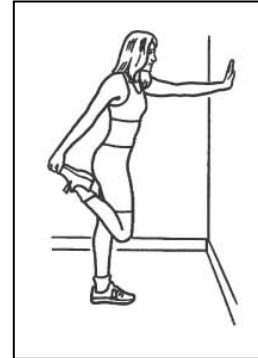
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

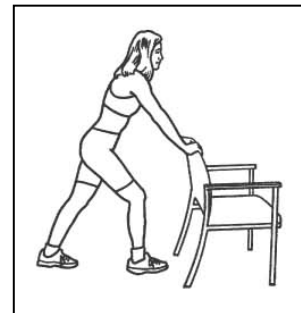
1. Combizom nyújtása:

Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

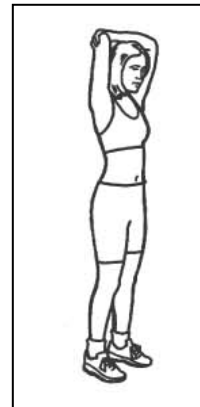
Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.

**2. Vádli és achilles nyújtás:**

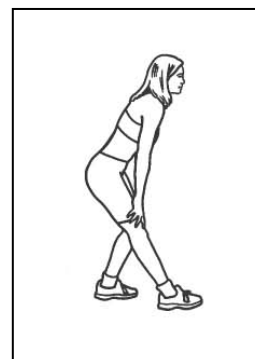
Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.

**3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.

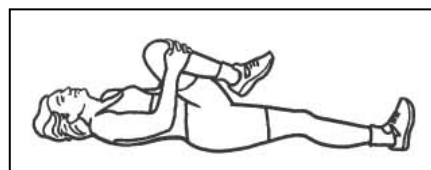
**4. Hátsó combizom nyújtás**

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



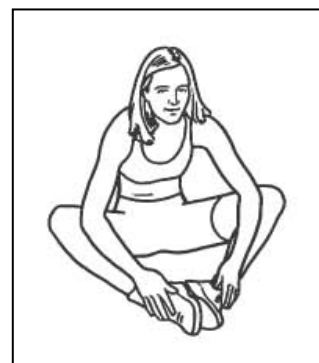
5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



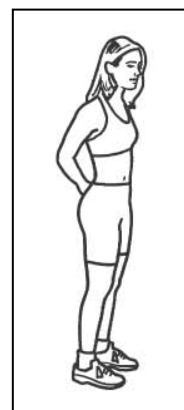
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Ajánlott edzésprogram:

KEZDŐ PROGRAM –

Gyakorlat	1 - 2. héten		3 - 4. héten		5 - 6. héten	
száma	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés
1-9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

HALADÓ PROGRAM –

Gyakorlat	1 – 4 héten		5 – 8 héten	
száma	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés
1-9	2	15-20	3	20-25

Kezdők számára mindenképpen ajánlott az edzettségi állapotnak megfelelően kialakítani az edzésprogramot, az esetleges túlterhelés elkerülése végett. Ajánlott továbbá fokozatosan emelni az edzésadagot, illetve a gyakorlatok végzéséhez beállított súlyokat.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes.
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat.
- Rendszeresen forgassa meg a csigákat, ellenőrizze a kábelek feszességét, próbálja ki, hogy minden megfelelően mozogjon és ne akadjon sehol!
- Ha szükséges kenje meg a forgó, mozgó alkatrészeket!

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!