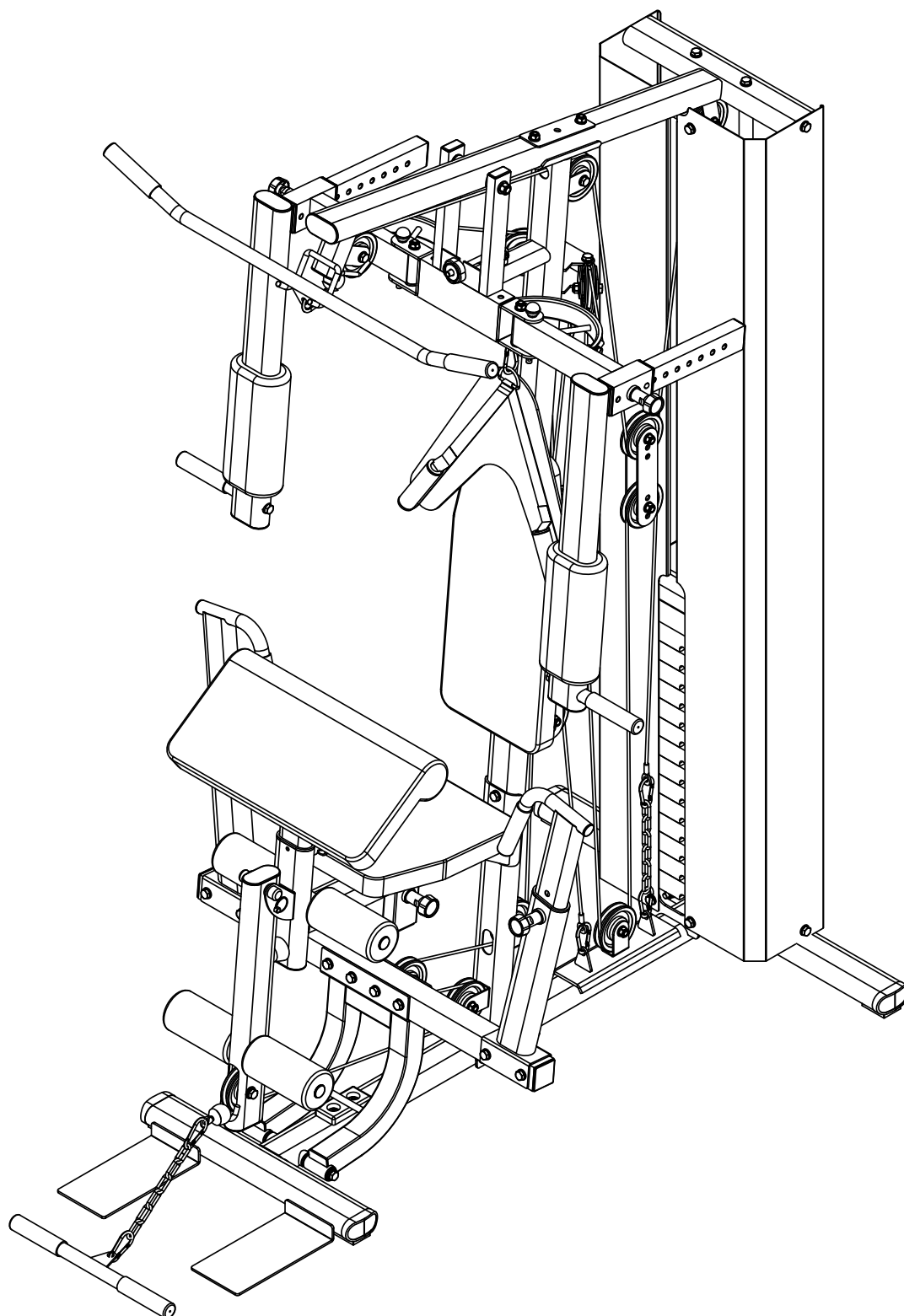




KAPPA

Lapsúlyos fitness center

Használati útmutató Modell : 8998GY



Biztonsági előírások:

A gépet mindig a rendeltetésének megfelelően 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!
- A gép otthoni használatra készült, nem konditermi használatra tervezték.
- Ne engedje gyermekét 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!
- Maximális felhasználói súly: 120 kg.
- 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.

A Robust KAPPA lapsúlyos gép 100 kg beépített lapsúly tartalmaz!

Gratulálunk a Robust KAPPA lapsúlyos gép kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 3-4 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 12 hónap. A garancia vételi számla vagy blokk felmutatásával érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására
- Kopó alkatrészekre (kábelek, csigák)

A Maximális felhasználói súly 120 kg. Ezért a készüléket 120 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel (összeszerelés során problémát tapasztal, használat során meghibásodik, stb.),

kérjük, forduljon a termék magyarországi forgalmazójához:

PÁN-TRADE KFT. (1173 Budapest, Csomafalva u. 2. A/35.)

Tel: 06-1-267-4921, Tel: 06-1-200-4451

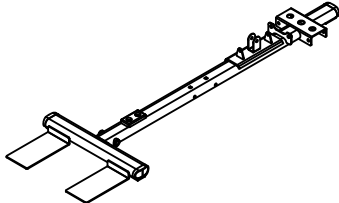
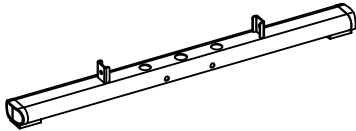
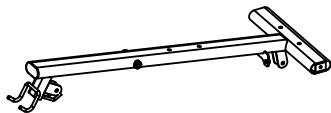
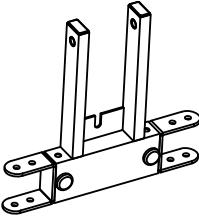
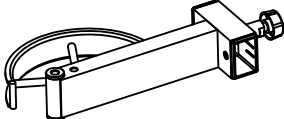
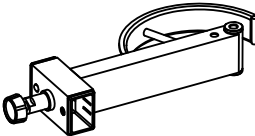
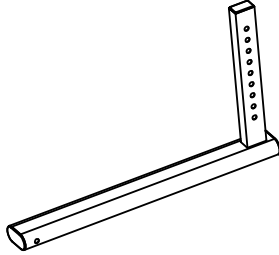
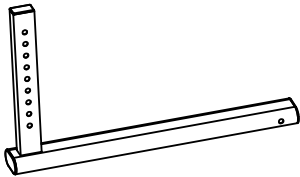
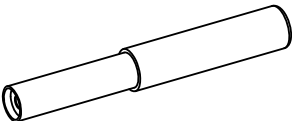
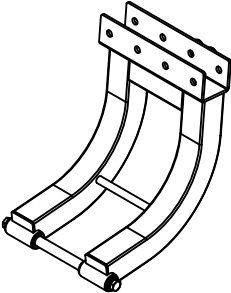
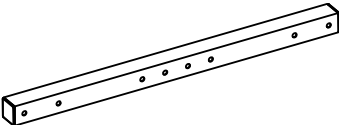
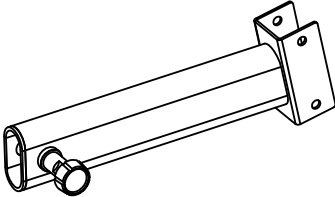
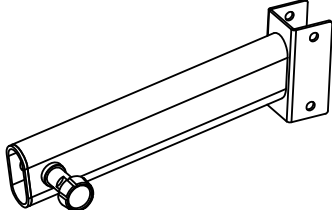
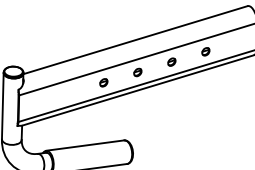
Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a

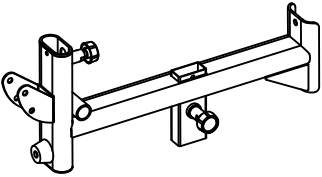
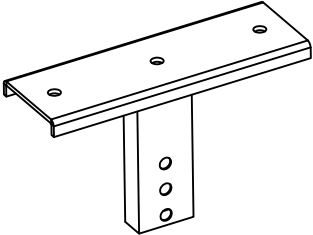
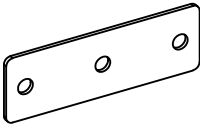
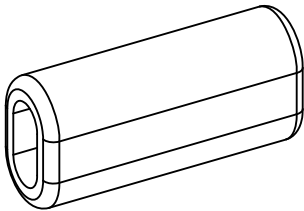
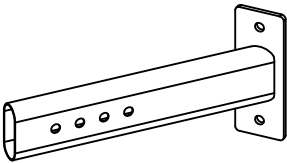
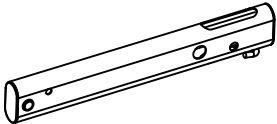
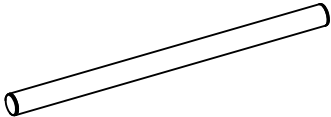
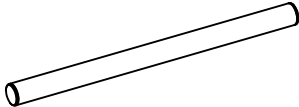
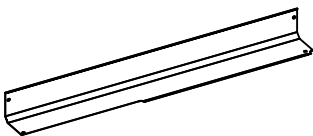
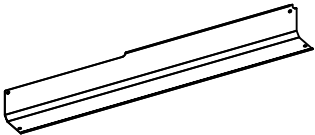
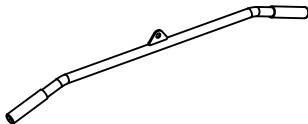
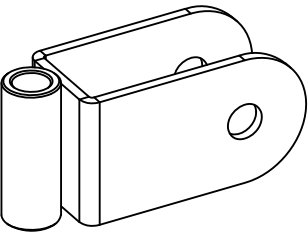
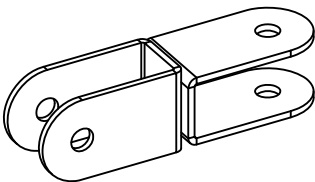
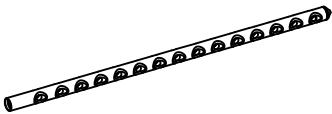
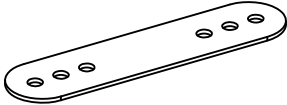
szerviz@pan-trade.hu e-mail címre

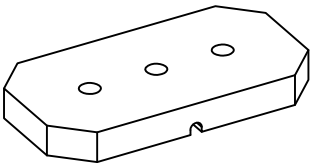
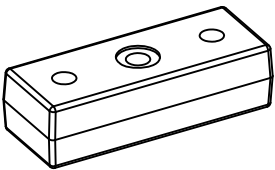
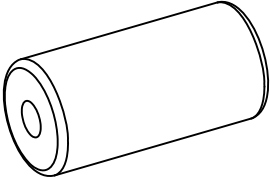
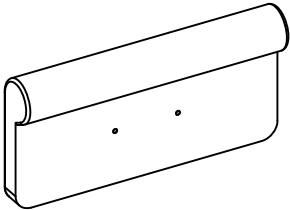
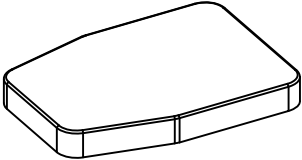
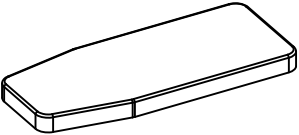
a termék nevének, hibájának,

a vásárlás helyének és idejének,

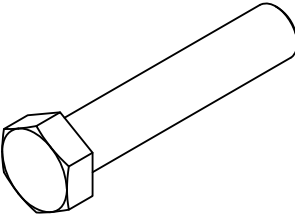
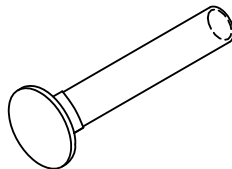
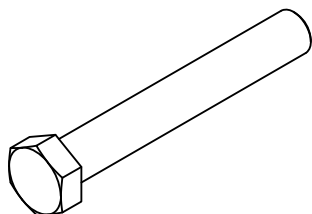
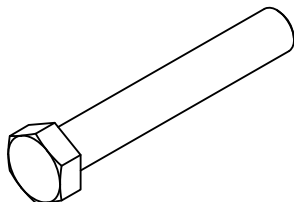
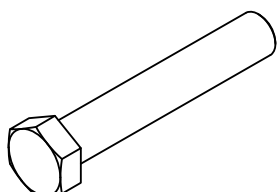
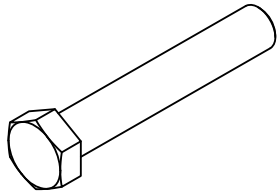
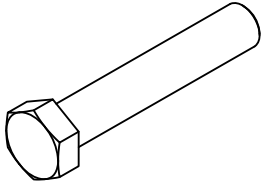
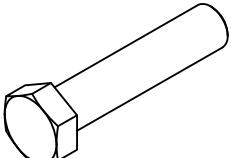
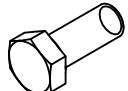
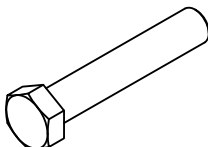
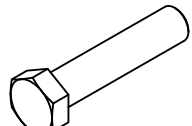
Alkatrész lista 1. – A gép fő alkatrészei:

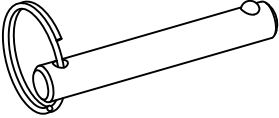
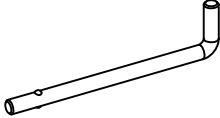
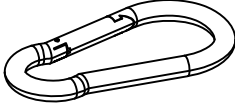
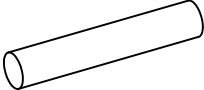
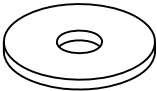
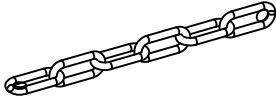
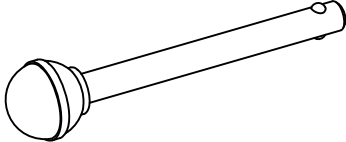
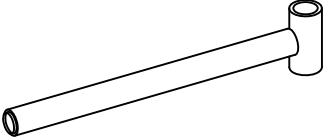
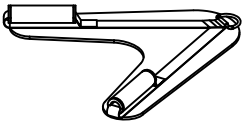
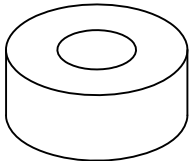
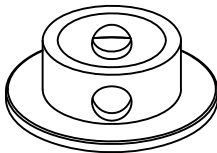
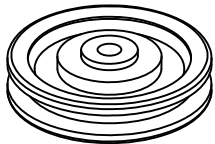
A1.Main bottom pipe  1PC	A2.Rear ground pole  1PC	A3.Main diagonal pole  1PC	A4.Top beam  1PC
A5.Guide rod  2PCS	A6.Bracket  1PC	A7.Left Butterfly Arm Seat  1PC	A8.Right Butterfly Arm Seat  1PC
A9.Left butterfly arm  1PC	A10.Right butterfly arm  1PC	A11.Butterfly arm handle  2PCS	A12.Pushing chest frame  1PC
A13.Horizontal pipe  1PC	A14.Left push arm sleeve  1PC	A15.Right push arm sleeve  1PC	A16.Push arm sleeve  2PCS

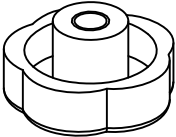
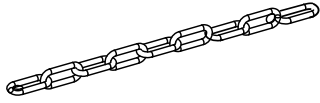
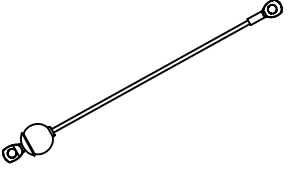
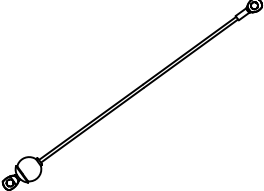
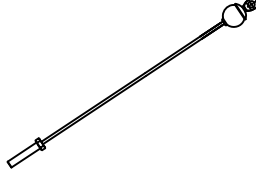
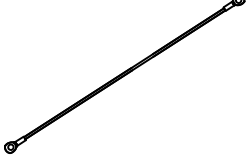
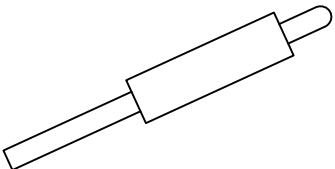
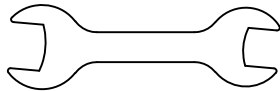
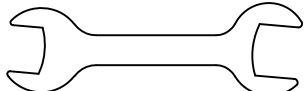
A17.Seat post  1PC	A18.Seat cushion rod  1PC	A19.Connection board 150-50-3  2PCS	A20.Butterfly arm foam  2PCS
A21.Elbow pad rod  1PC	A22.Hook leg rod  1PC	A23.Foam tube 360mm  1PC	A24.Foam tube2 400mm  1PC
A25.Left protective net  1PC	A26.Right protective net  1PC	A27.Long pull rod  1PC	A28.Bottom rod  1PC
A29.Swing pulley frame  2PCS	A30.Cross pulley seat  1PC	A31.Selection lever  1PC	A33.Pulley adjustment plate  4PCS

A34.Select Slice  14PCS	A35.Top block  1PC	A36.Foam  4PCS	A37.Elbow pad  1PC
A38.Cushion  1PC	A39.Back cushion  1PC		

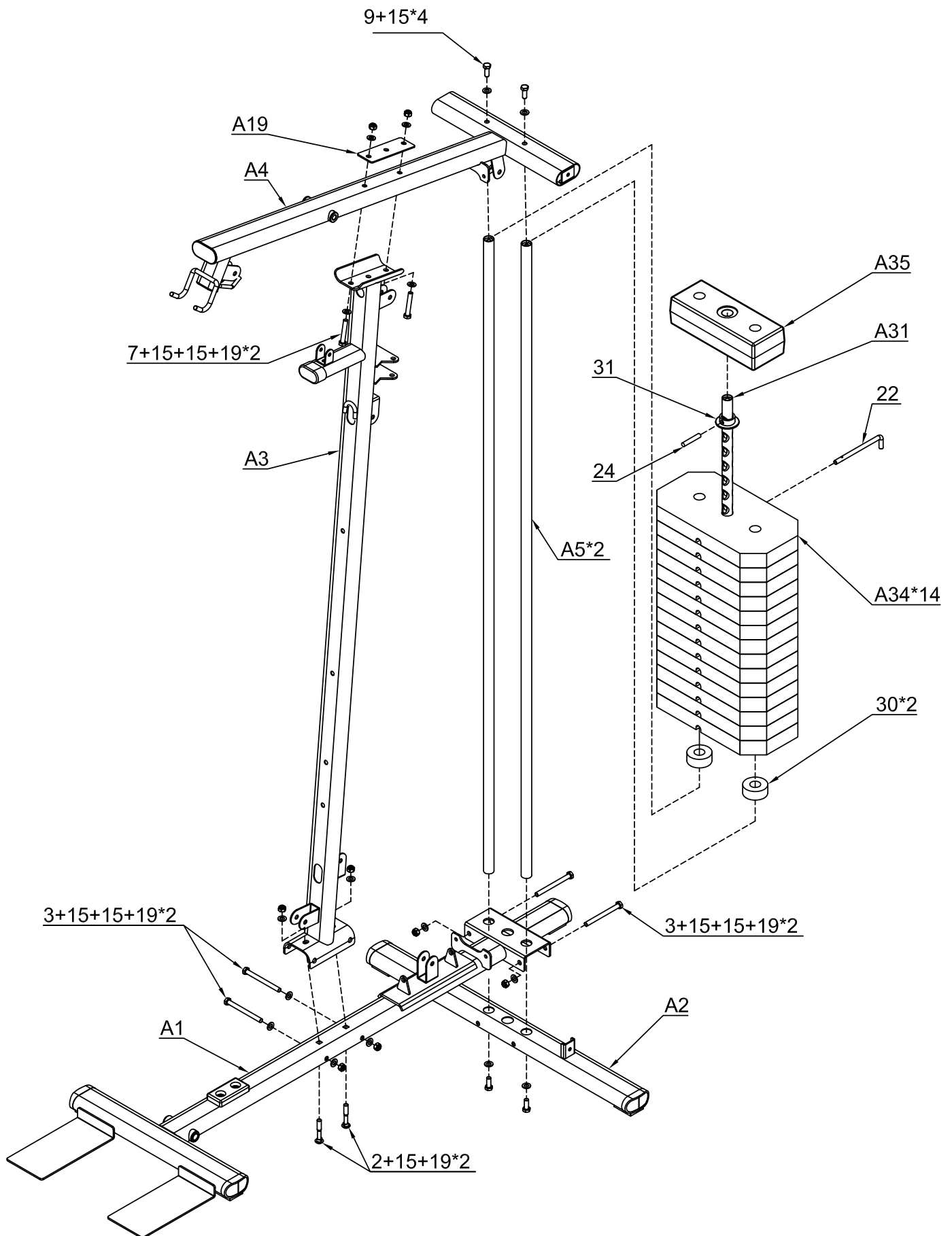
Alkatrész lista 2. – Csavarok, alátétek, kötelek, kiegészítők:

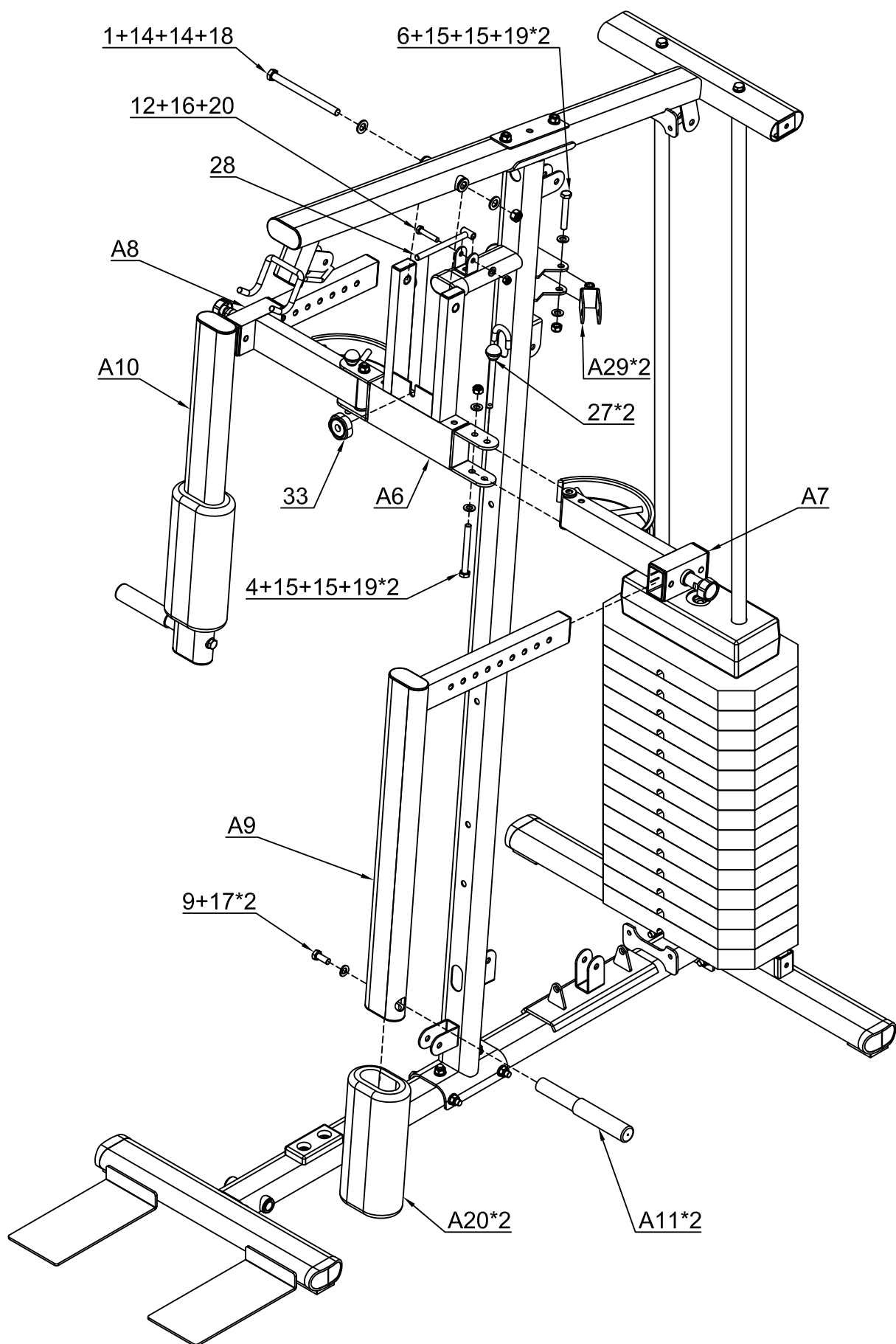
1.Bolt M12*160  1PC	2.Bolt M10*60  2PCS	3.Bolt M10*110  4PCS	4.Bolt M10*95  2PCS
5.Bolt M10*70  9PCS	6.Bolt M10*65  2PCS	7.Bolt M10*60  5PCS	8.Bolt M10*45  16PCS
9.Bolt M10*25  8PCS	10.Bolt M10*15  8PCS	11.Bolt M8*55  2PCS	12.Bolt M8*40  1PC
13.Bolt M8*20  4PCS	14.Washer $\varnothing 12*24*T2$  2PCS	15.Washer $\varnothing 10*20*T1.5$  94PCS	16.Washer $\varnothing 8*16*T1.2$  7PCS

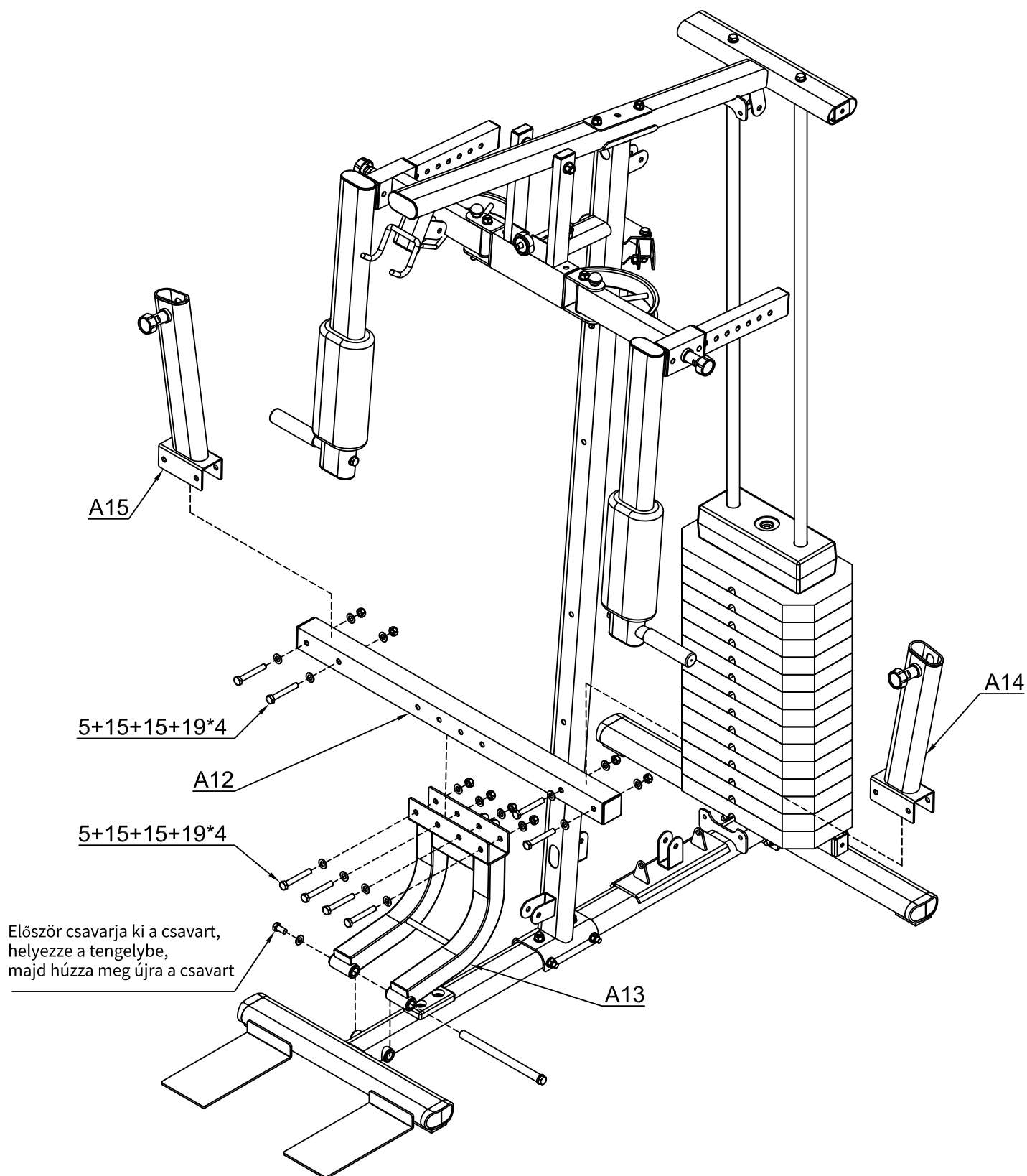
17.Arc washer $\phi 10*20*T1.5$  2PCS	18.Nut M12  1PC	19.Nut M10  42PCS	20.Nut M8  1PC
21.Ring pin $\phi 10*65$  1PC	22.L-shaped pin $\phi 10*120$  1PC	23.Clips  7PCS	24.Cylindrical pin $\phi 10*55$  1PC
25.Washer $\phi 12*\phi 40*T3$  1PC	26.Link chain 6 sections  1PC	27.Ball-headed pin $\phi 10*90$  2PCS	28.Locking lever $\phi 10*120$  1PC
29.Back pull strap  1PC	30.Buffer ring  2PCS	31.Flange sleeve  1PC	32.Pulley  17PCS

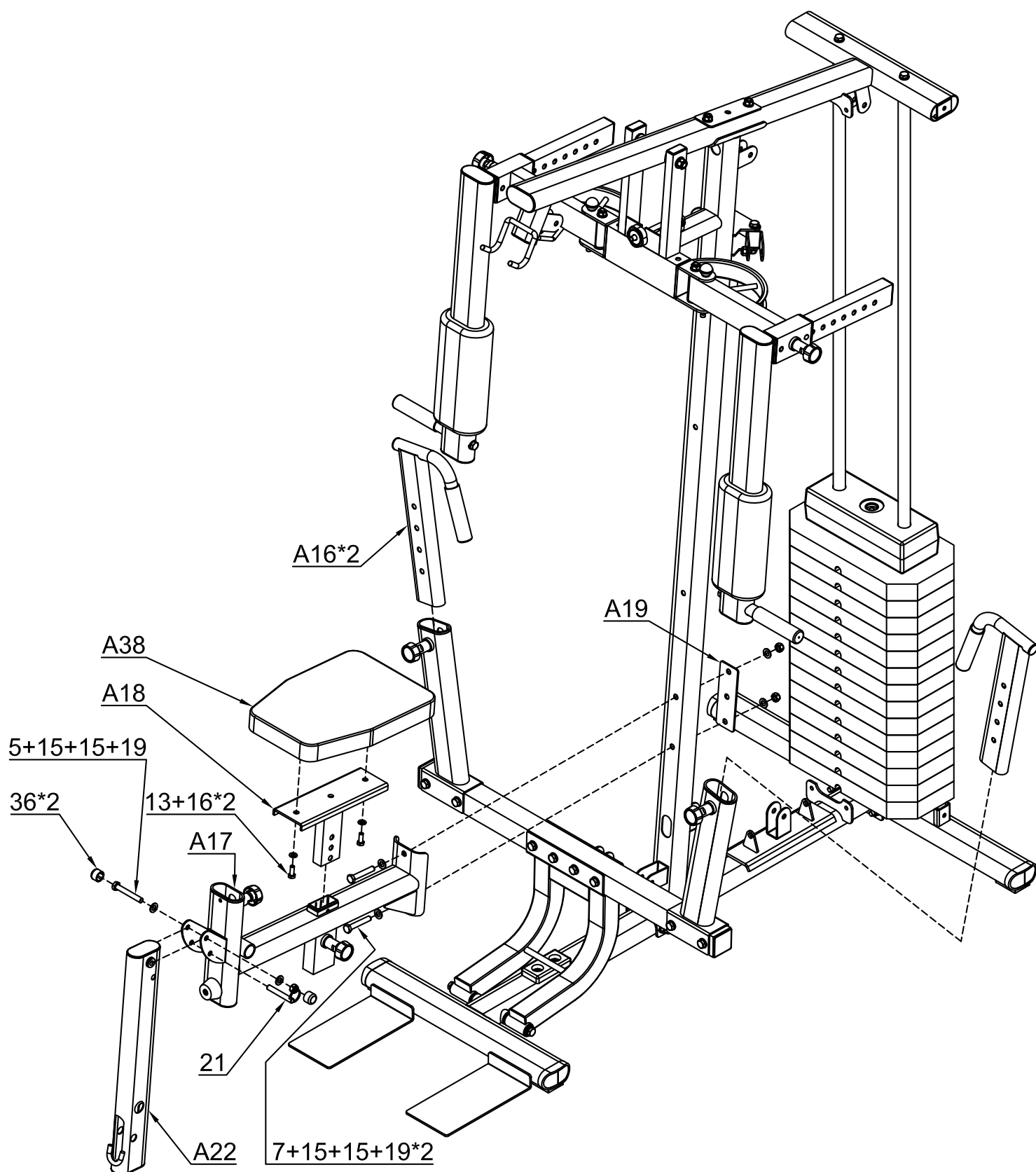
33.Castle nut M10  1PC	34.Spacer sleeve $\phi 22 * \phi 16 * \phi 10.5 * H10$  2PCS	35.Link chain 9 sections  1PC	36.Nut cover M10  2PCS
37.Wirerope2 $\phi 5 * 3900\text{mm}$  1PC	38.Wirerope3 $\phi 5 * 2400\text{mm}$  1PC	39.Wirerope1 $\phi 5 * 3360\text{mm}$  1PC	40.Wirerope4 $\phi 5 * 1870\text{mm}$  1PC
41.Ankle strap  1PC	42.14-17 Tool  2PCS	43.17-19 Tool  2PCS	

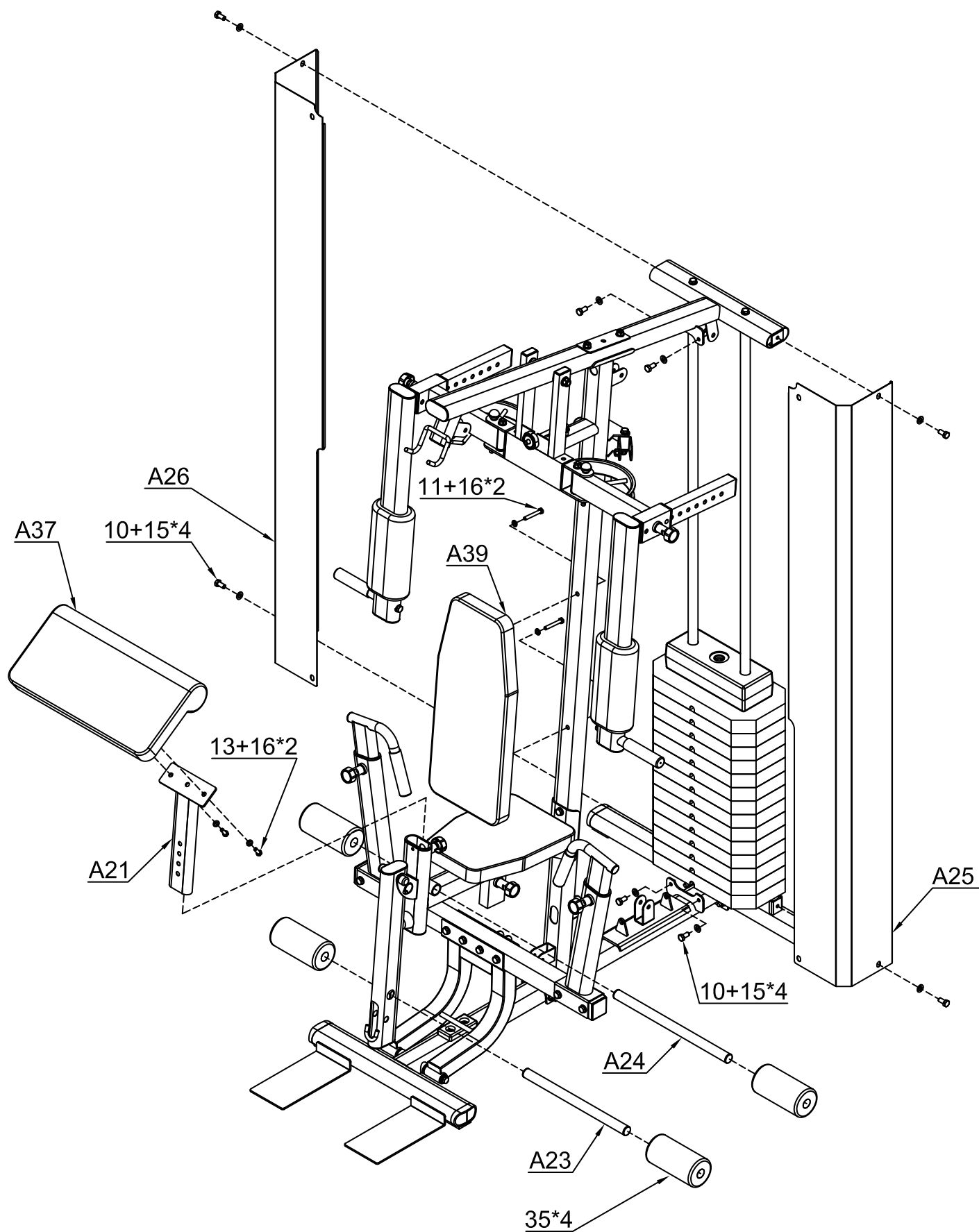
Képes összeszerelési útmutató:

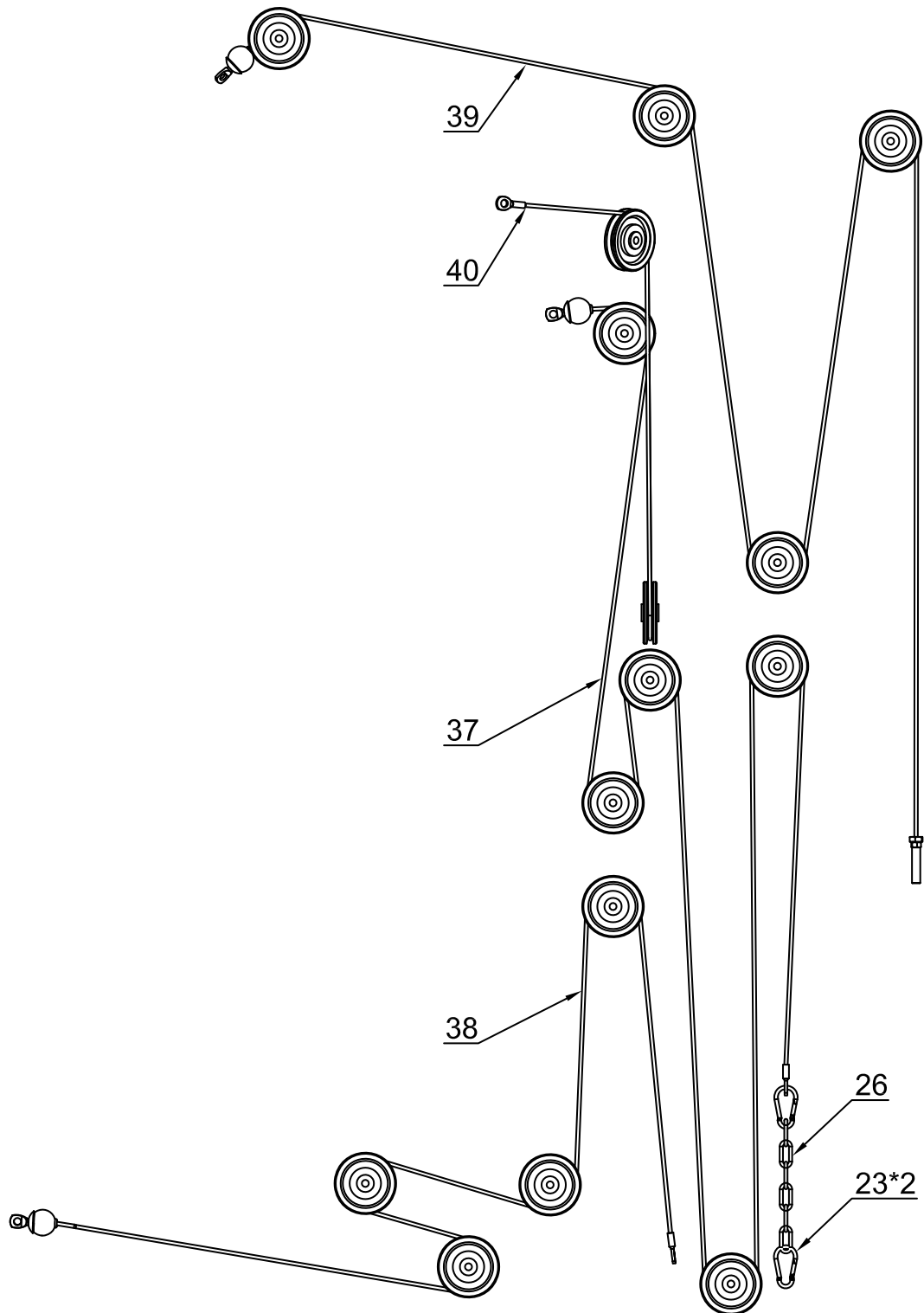


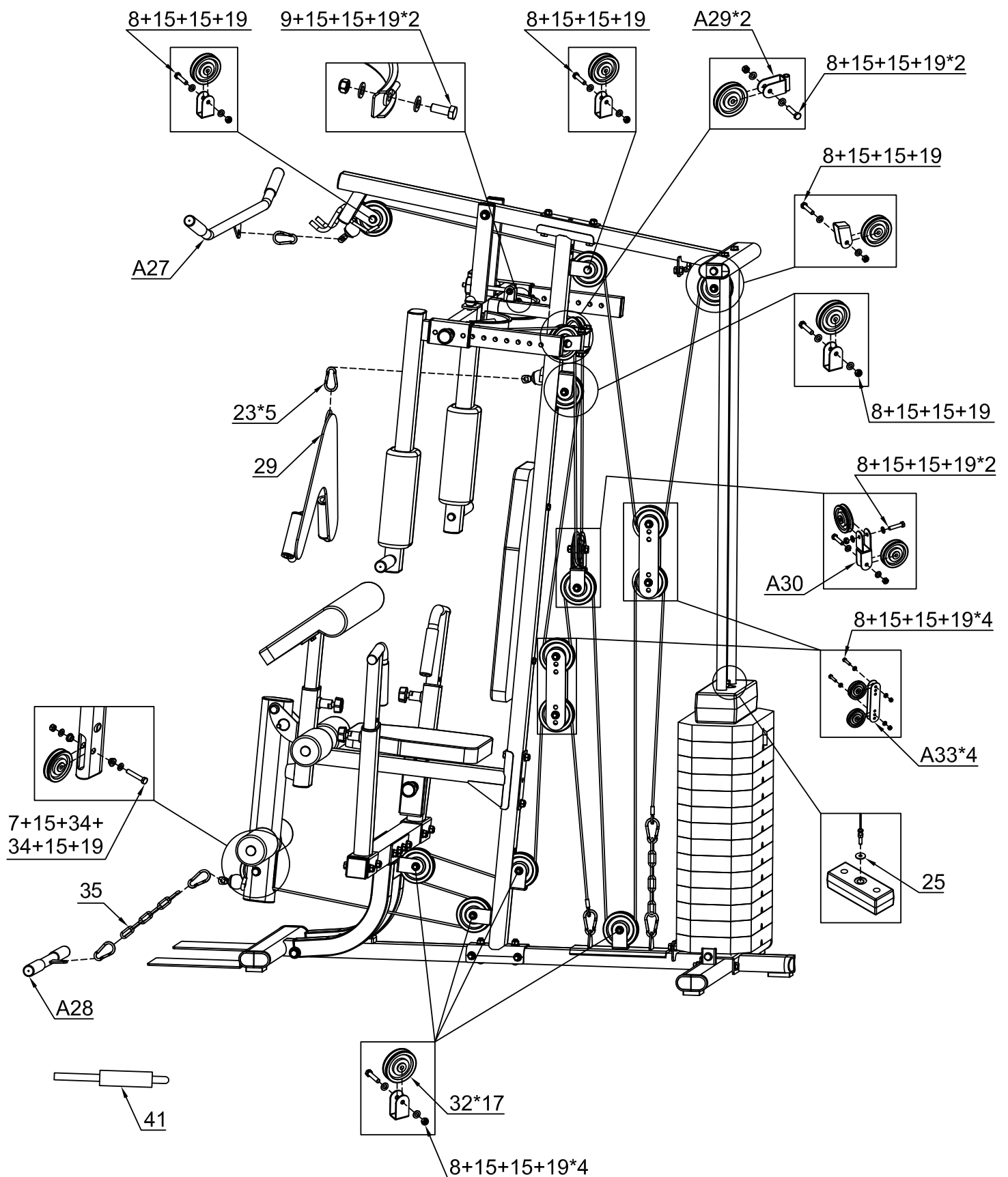












Az összeszerelés ezennel kész! Húzzon meg minden csavart!

Fontos:

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdi, 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 szintjét 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 elkerülje a 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 izomláz, 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.

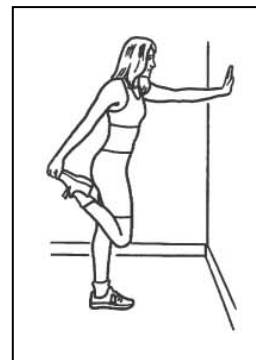
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást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

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

1. Combizom nyújtása:

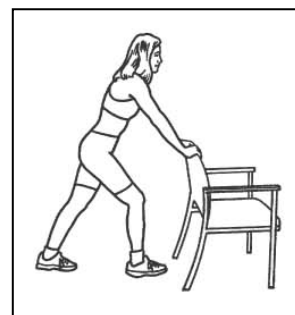
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



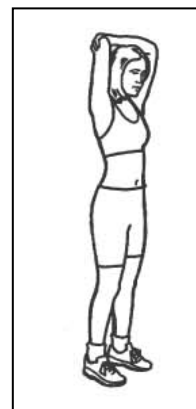
2. Vádli és achilles nyújtás:

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.



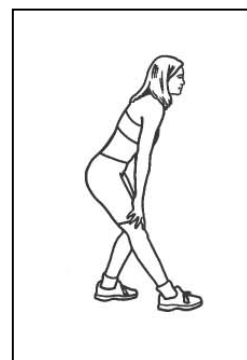
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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



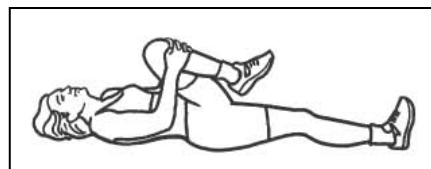
4. Hátsó combizom nyújtás

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.



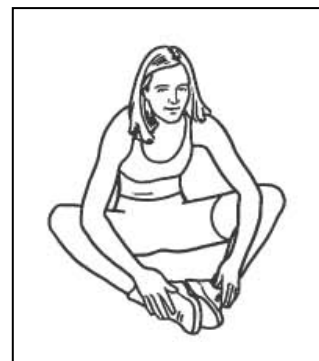
5. Farizom nyújtása

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.



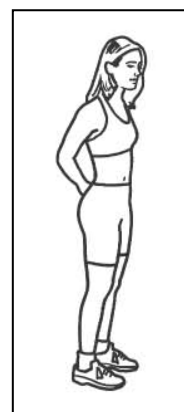
6. Belső combizom nyújtása

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

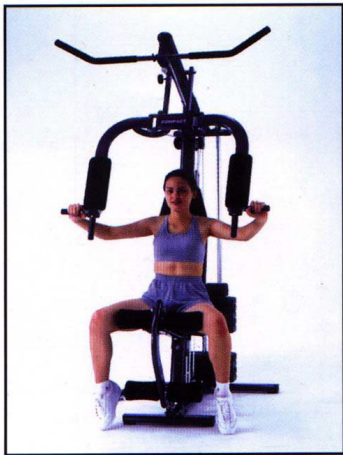
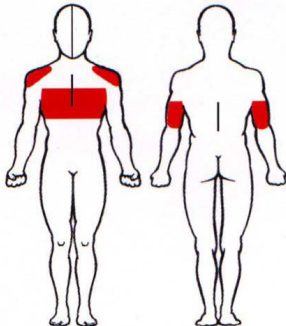
HALADÓ PROGRAM –

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.

A következő oldalakon segítségként a lapsúlyos gépeken általánosságban elvégezhető gyakorlatokat talál.

Ilyen jellegű gépen végezhető gyakorlatok (a képek csak illusztrációk) (1)

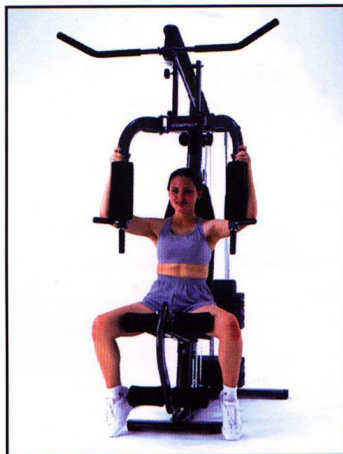
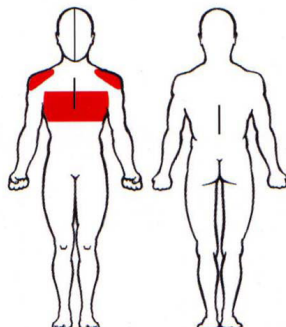


1. Fekvenyomás ülve

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlának támaszkodva.

Gyakorlat: nyomja ki két kézzel a fogantyút amilyen messze tudja, majd engedje teljesen vissza.

Izomcsoport: mell-, váll- és karizom.

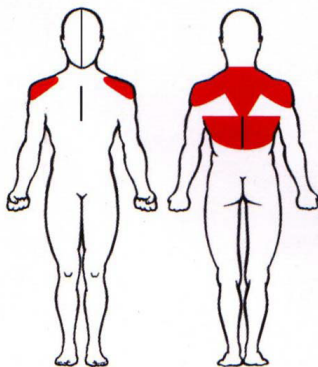


2. Pillangó

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlának támaszkodva.

Gyakorlat: nyomja össze két kézzel a fogantyút, majd engedje vissza.

Izomcsoport: mell- és vállizom.

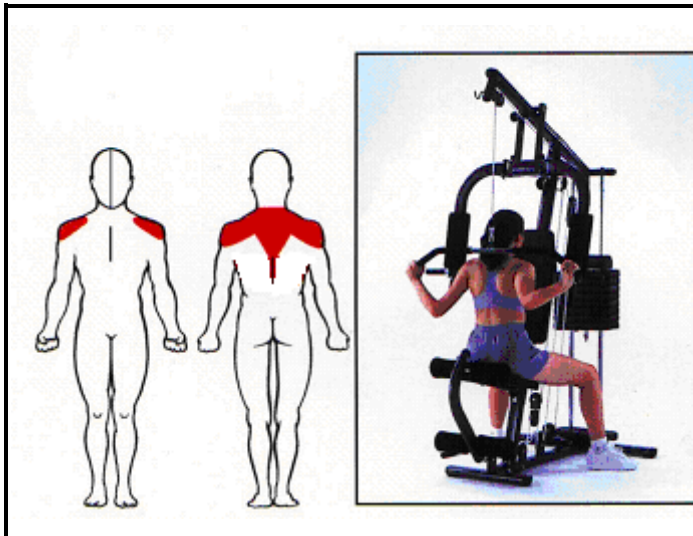


3. Lehúzás mellhez

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlával szembe.

Gyakorlat: húzza le két kézzel a fogantyút a mellkasához (a képpel ellentétben), majd engedje vissza.

Izomcsoport: mell- és vállizom.

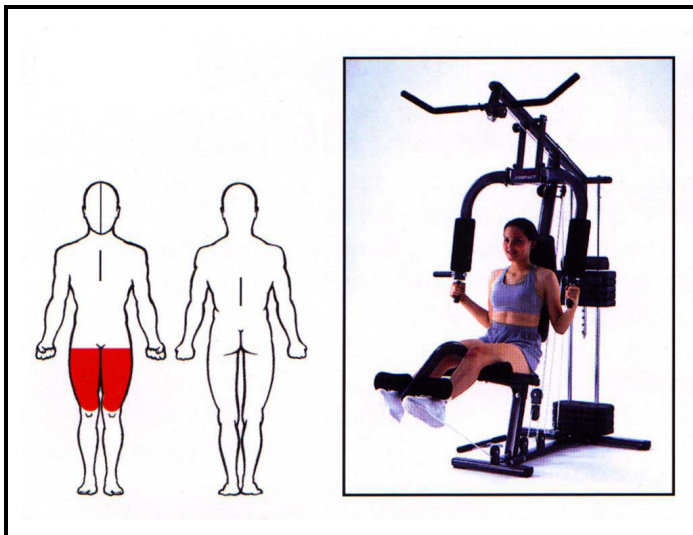


4. Háthozhúzás

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlával szembe.

Gyakorlat: húzza le két kézzel a fogantyút a nyakához, majd engedje vissza.

Izomcsoport: vállizom.

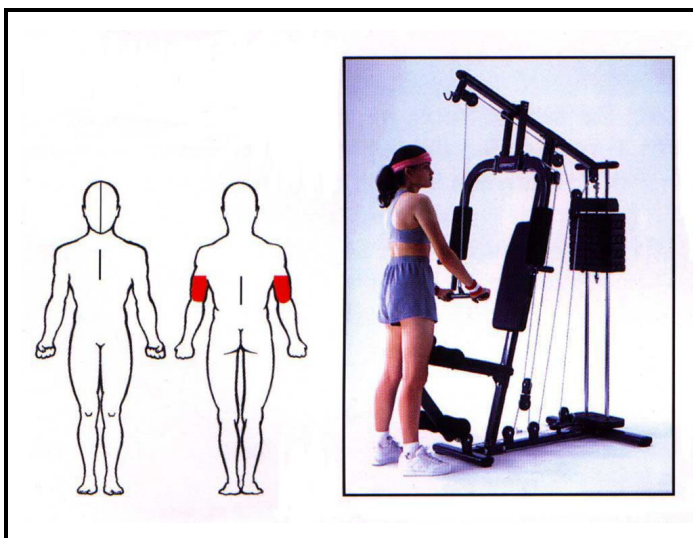


5. Combfejlesztés

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére.

Gyakorlat: emelje fel két lábbal a láb gép-kart amilyen magasra tudja, majd engedje vissza.

Izomcsoport: combizom.

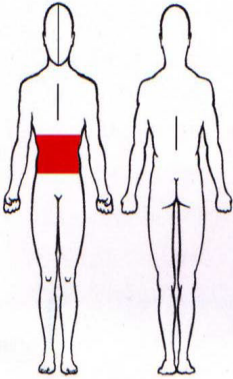
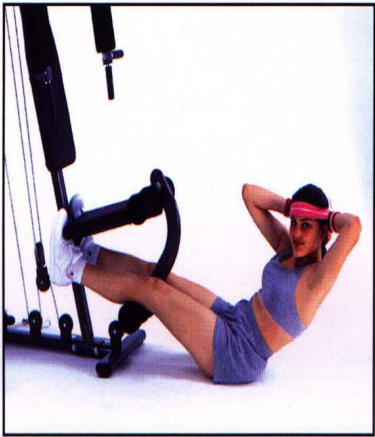


6. Tricepsz gyakorlat

Kezdő pozíció: álljon az ábra szerint szembe a géppel.

Gyakorlat: húzza le két kézzel a rövid fogantyút a combjáig, majd engedje vissza.

Izomcsoport: tricepsz.

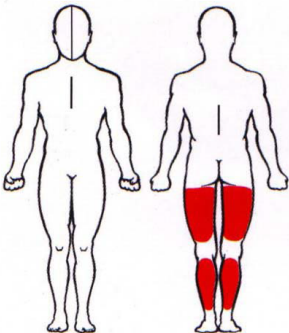
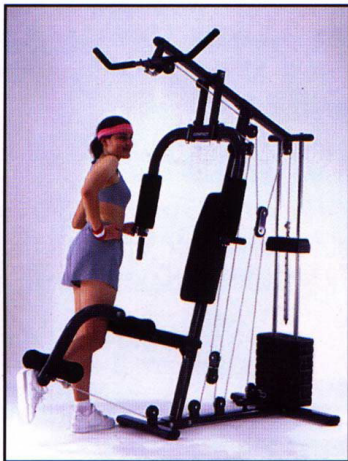
7. Hasizom erősítés

Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint a készülék elé. Lábát akassza be az ülőkébe és a térdhajlatát tegye a láb gép-szivacsra.

Gyakorlat: engedje le a felsőtestét hátra a földre, majd üljön fel ismét.

Megjegyzés: A gyakorlat nehezíthető, ha mindkét tenyerét a halántékára helyezi.

Izomcsoport: hasizom.

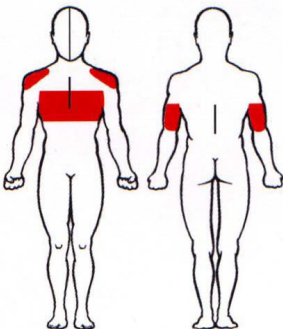
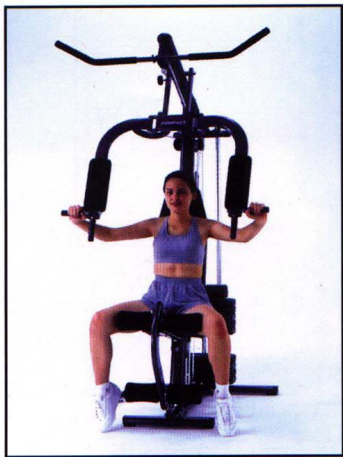



8. Combhajlítás

Kezdő pozíció: álljon az ábra szerint szembe a géppel. Bokáját akassza a láb gép-karba.

Gyakorlat: hajlítsa be a lábát hátrafelé, miközben a combja nyújtva marad, majd engedje vissza.

Izomcsoport: vádli és comb.

9. Tricepsz II.

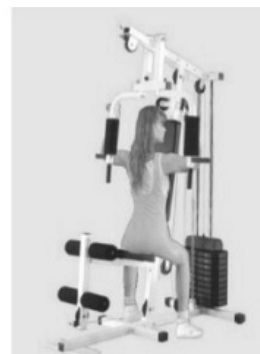
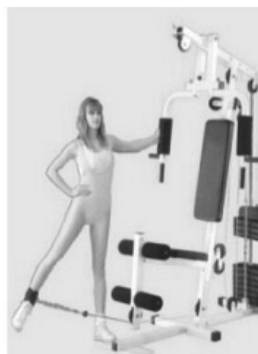
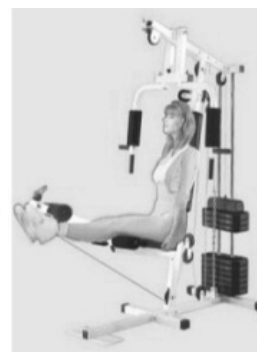
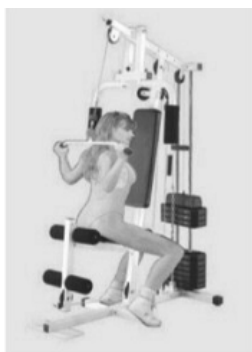
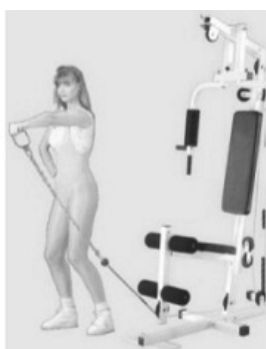
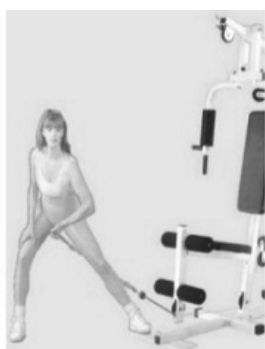
Kezdő pozíció: üljön az ábra szerint az ülőkére, a háttámlának támaszkodva, keze a fogantyúkon.

Gyakorlat: nyomja ki két kézzel a fogantyút amilyen messze tudja, miközben kifújja a levegőt, majd engedje félig vissza, miközben beszívja a levegőt, majd ismét nyújtsa ki.

Izomcsoport: tricepsz, mell-, vállizom.

Ilyen jellegű készüléken végezhető gyakorlatok (A képek csak illusztrációk) (2)

Megjegyzés: A képeken feltüntetett egyes kiegészítők (pl. bokapánt, egykezes lehúzó fogantyú) nem standard tartozéka a gépnek, azok külön elérhetőek és megvásárolhatóak a forgalmazótól.



Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!