



Használati útmutató



FEKVŐTÁMASZKORLÁT



HU

Származási hely: Kína
Gyártó:

FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
HOFSTR. 64
40723 HILDEN
GERMANY

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA: FLX-PUB-02

CIKKSZÁM: 812384

01/2022

QR kódokkal gyorsan és egyszerűen célba érni

Tartalom

Függetlenül attól, hogy termékinformációkra, cserealkatrészekre vagy tartozékokra van szüksége, vagy a gyártói garanciát vagy a szervizhelyszínek listáját szeretné megtekinteni vagy csak egy videó útmutatót nézne meg – QR kódunkkal mindezt könnyen megteheti.

Mi az a QR kód?

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

Előnyei: Nem kell begépelni az internet oldal URL webcímét vagy az elérhetőség adatokat!

Hogyan működik?

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kód olvasóval és internetkapcsolattal is.

A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásboltjából.

Próbálja ki most

Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot és tudjon meg többet a megvásárolt ALDI termékről.

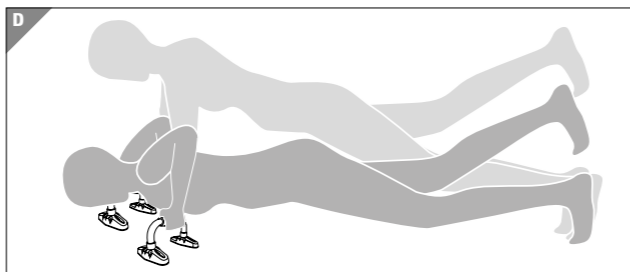
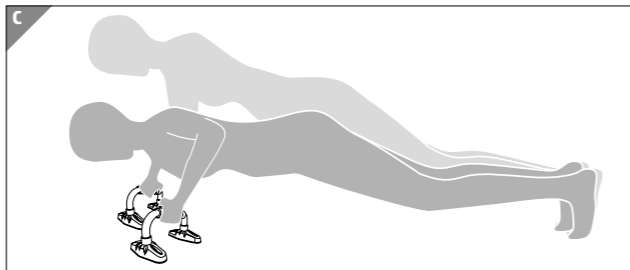
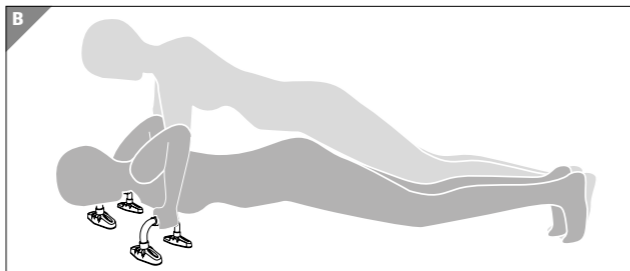
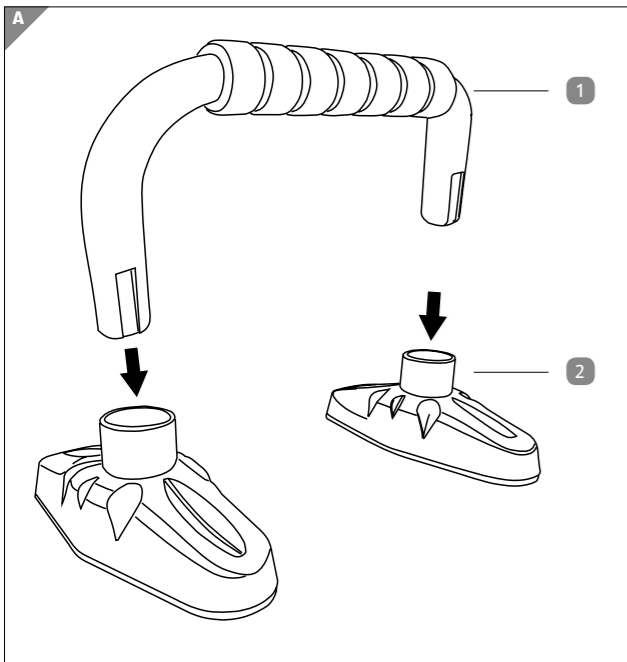
Az ALDI-szerviz oldala

Minden itt megadott információ elérhető az ALDI-szerviz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: www.aldi-szervizpont.hu.



A QR kód olvasó használata során az internetkapcsolatért a szolgáltatójával fennálló szerződés szerint fizetnie kell.

Áttekintés	4
Használata	5
A csomag tartalma/részei	6
Általános tudnivalók	7
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót	7
Jelmagyarázat	7
Biztonság	8
Rendeltetésszerű használat.....	8
Biztonsági utasítások	9
Első használat	12
A fekvőtámaszkorlát és a csomag tartalmának ellenőrzése	12
Szerelés	13
Edzés	13
Bemelegítés.....	13
Edzés.....	13
Levezetés	13
Nyújtás.....	13
Gyakorlatok	14
1. gyakorlat – normál fekvőtámasz.....	14
2. gyakorlat – széles fekvőtámasz	15
3. gyakorlat – fekvőtámasz egy lábon	15
Karbantartás és ápolás	16
Tárolás	16
Műszaki adatok	17
Leselejtezés	17
A csomagolás leselejtezése.....	17
A fekvőtámaszkorlát leselejtezése	17



A csomag tartalma/részei

- 1 Kengyel, 2 db
- 2 Lábtámasz, 4 db

Műszaki adatok

Modell:	FLX-PUB-02
Súly:	450 g +/-5%
Méret:	23 × 13,3 × 15,7 cm
A felhasználó max. súlya:	100 kg
Cikkszám:	812384

Leselejtesés

A csomagolás leselejtesése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba.
A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag
szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

A fekvőtámaszkorlát leselejtesése

- A fekvőtámaszkorlát termék az adott országban érvényes törvényeknek és előírásoknak megfelelően selejtezze le.

Általános tudnivalók

Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató a fekvőtámaszkorlát termékhez tartozik. Fontos információkat tartalmaz annak használatáról.

A fekvőtámaszkorlát használata előtt olvassa el gondosan a használati útmutatót, különös tekintettel a biztonsági utasításokra. A használati útmutatóban leírtak figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket okozhat vagy a fekvőtámaszkorlát károsodásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Kövesse az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is.

Őrizze meg a használati útmutatót további használatra. Ha a fekvőtámaszkorlát terméket továbbadja, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, a fekvőtámaszkorlát terméken és a csomagoláson a következő jelöléseket és jelzőszavakat használjuk.



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 figyelmeztetés a lehetséges anyagi károkra vonatkozik.

Biztonság**Rendeltetészerű használat**

A fekvőtámaszkorlát kizárólag edzőeszközként használható. Kizárólag magánhasználatra készült, kereskedelmi, valamint orvosi vagy terápiás célokra nem alkalmas. A fekvőtámaszkorlát nem játékszer.

A fekvőtámaszkorlát terméket kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. A rendeltetésellenes használat anyagi károkhoz vezethet.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

Biztonsági utasítások**FIGYELMEZTETÉS!****Fulladásveszély!**

Játék közben a gyermekek belegabalyodhatnak a csomagolófóliába. A csomagolóanyagot a fejükre húzva vagy lenyelve megfulladhatnak.

- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

**FIGYELMEZTETÉS!****Sérülésveszély!**

A fekvőtámaszkorlát rendeltetésellenes használata sérülésekhez vezethet.

- Mielőtt elkezdi bármilyen edzésprogramot, feltétlenül keresse fel házi orvosát az esetleges egészségügyi kockázatok megállapításához, ill. megelőzéséhez. Az orvos tanácsa irányadó a pulzusfrekvencia, a vérnyomás és a koleszterinszint szempontjából.

- Mindig figyeljen a teste által adott válaszreakciókra. A nem megfelelően végzett vagy túlzott mértékű edzés kárt tehet az egészségében. Ha edzés közben fájdalmat, szorítást érez a mellkasában, rendszertelenné válik a szívverése, szélsőséges légszomjat, szédülést vagy rosszulétet érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A felhasználó súlya soha ne haladja meg a 100 kg-ot.
- Ne használja a fekvőtámaszkorlát terméket lépcsők vagy sarkok közelében.
- Ne hagyja, hogy gyermekek felügyelet nélkül használják a terméket.
- Hívja fel a gyermekek figyelmét a fekvőtámaszkorlát helyes használatára, és felügyelje tevékenységüket. Csak akkor engedélyezze a használatot a gyermekek számára, ha szellemi és testi fejlettségük ezt megengedi.
- A fekvőtámaszkorlát terméket stabil, egyenes és csúszásmentes talajon használja.

- Tartson elegendő biztonsági távolságot a bútoroktól, falaktól és hasonló tárgyaktól.
- A fekvőtámaszkorlát minden használat előtt ellenőrzést igényel (pl. repedés tekintetében). A fekvőtámaszkorlát biztonságossága csak rendszeres ellenőrzés révén tartható fenn.

**VIGYÁZAT!**

Sérülésveszély!

A fekvőtámaszkorlát rendeltetésellenes használata sérülésekhez vezethet.

- Edzés közben mindig megfelelő ruházatot viseljen.
- Viseljen megfelelő, csúszásmentes talppal rendelkező cipőt.
- A használat során tartson kellően nagy távolságot más személyektől és/vagy tárgyaktól. Használat közben ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg, és másoknak se okozzon sérülést.

- A fekvőtámaszkorlát terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A fekvőtámaszkorlát terápiás célú használatra nem alkalmas.

Első használat

A fekvőtámaszkorlát és a csomag tartalmának ellenőrzése

ÉRTEŚÍTÉS

Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárgygal nyitja ki, a fekvőtámaszkorlát könnyen megsérülhet.

- A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.
1. Vegye ki a fekvőtámaszkorlát terméket a csomagolásból.
 2. Ellenőrizze, hogy a csomag hiánytalan-e (lásd **A ábra**).
 3. Ellenőrizze, hogy nincs-e sérülés a fekvőtámaszkorlát terméken vagy bármely alkatrészén. Amennyiben igen, ne használja a fekvőtámaszkorlát terméket.

Szerelés

- Igazítsa egymáshoz a kengyeleket **1** és a lábtámaszokat **2** oly módon, hogy a kengyelek kinyúló részeit a lábtámaszok megfelelő nyílásaiba dugja.

Edzés

Bemelegítés

Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje. Minél kimerítőbb a bemelegítést követő edzés, annál fontosabb a bemelegítés. A bemelegítés felkészíti a testet a terhelésre, serkenti a keringési rendszert, és védi a szalagokat, inakat és ízületeket a sérüléstől. A görcsök és izomsérülések kockázatának csökkentésében is segít. Az edzés megkezdése előtt kissé lazítsa el ízületeit.

Edzés

Ha hozzászakott a gyakorlatokhoz, fejlessze ki saját edzésprogramját. Kombinálja a különböző gyakorlatokat. Zenehallgatással még nagyobb élvezet az edzés.

Levezetés

Amennyire fontos minden edzést bemelegítéssel kezdeni, épp annyira lényeges utána a levezetés. A levezetés elindítja a pihenési fázist, visszaállítja a test működési hőmérsékletét és egyértelművé teszi a terhelésből a pihenésbe való átmenetet.

Nyújtás

Ahogy már említettük, a bemelegítés során könnyed nyújtási gyakorlatokat végezhet. Edzés után feltétlenül végezzen izomnyújtó gyakorlatokat. Az edzés utáni nyújtás az

izmok eredeti hosszukra állítja vissza, így megakadályozza az izmok rövidülését. Minél megerőltetőbb volt az edzés, annál fontosabb az utána következő nyújtás.

Különösen fontos az edzés során igénybe vett főbb izomcsoportok nyújtása. A nyújtásnak érezhetőnek kell lennie, de nem szabad fájni. A nyújtást minden izom esetében mintegy 20 másodpercig végezze.

Gyakorlatok

1. gyakorlat – normál fekvőtámasz

(lásd B ábra)

1. Hajtsa szét a fekvőtámaszkorlát terméket vállszélességnyi távolságra.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a fogantyúba, álljon lábujjhegyre, és nyújtsa ki a karját.
3. Feszítse meg a hasizmait, és ne homorítson.
4. Engedje le a testét, és hajlítsa be a karját. Ügyeljen arra, hogy teste ne érintse a talajt; felkarját tartsa közel a testéhez.
5. Nyújtsa ki újra a karját, és maradjon ebben a pozícióban 2 másodpercig.

Végezze el a gyakorlatot három körben, 10–25 ismétléssel.

2. gyakorlat – széles fekvőtámasz (lásd C ábra)

1. Hajtsa szét a fekvőtámaszkorlát terméket vállszélességnyinél nagyobb távolságra.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a fogantyúba, álljon lábujjhegyre, és nyújtsa ki a karját.
3. Engedje le a testét, és hajlítsa be a karját. Felkarját oldalt mozdítsa el a testétől.
4. Tartsa magát ebben a pozícióban 2 másodpercig, majd ismét nyújtsa ki a karját.

Végezze el a gyakorlatot három körben, 10–25 ismétléssel.

3. gyakorlat – fekvőtámasz egy lábon (lásd D ábra)

1. Hajtsa szét a fekvőtámaszkorlát terméket vállszélességnyi távolságra.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a fogantyúba, álljon lábujjhegyre, és nyújtsa ki a karját.
3. Emelje el egyik lábát a talajtól.
4. Emelje fel a lábát, engedje le a testét, és hajlítsa be a karját.
5. Tartsa magát ebben a pozícióban 2 másodpercig, majd ismét nyújtsa ki a karját.

Végezze el a gyakorlatot három körben, 10–25 ismétléssel.

Karbantartás és ápolás

ÉRTESÍTÉS

Meghibásodás veszélye!

A szakszerűtlen használat a fekvőtámaszkorlát meghibásodásához vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószeret, fémvagy műanyag sörtéjű kefét, éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.
- A fekvőtámaszkorlát terméket kizárólag vízzel tisztítsa.
- Enyhén nedves ruhával törölje át a fekvőtámaszkorlát terméket.
- Utána mindig hagyja teljesen megszáradni a fekvőtámaszkorlát terméket.
- Rendszeresen ellenőrizze a fekvőtámaszkorlát terméket repedés, károsodás és kopás tekintetében.

Tárolás

- A fekvőtámaszkorlát terméket mindig száraz helyen tárolja.