

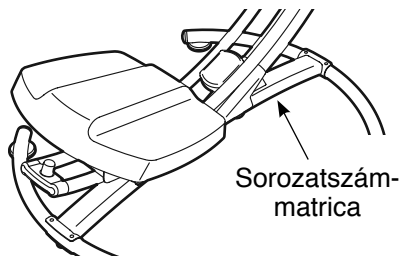
PRO-FORM®

ab GLIDER™

Modellszám: PFEVBE13710.0

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

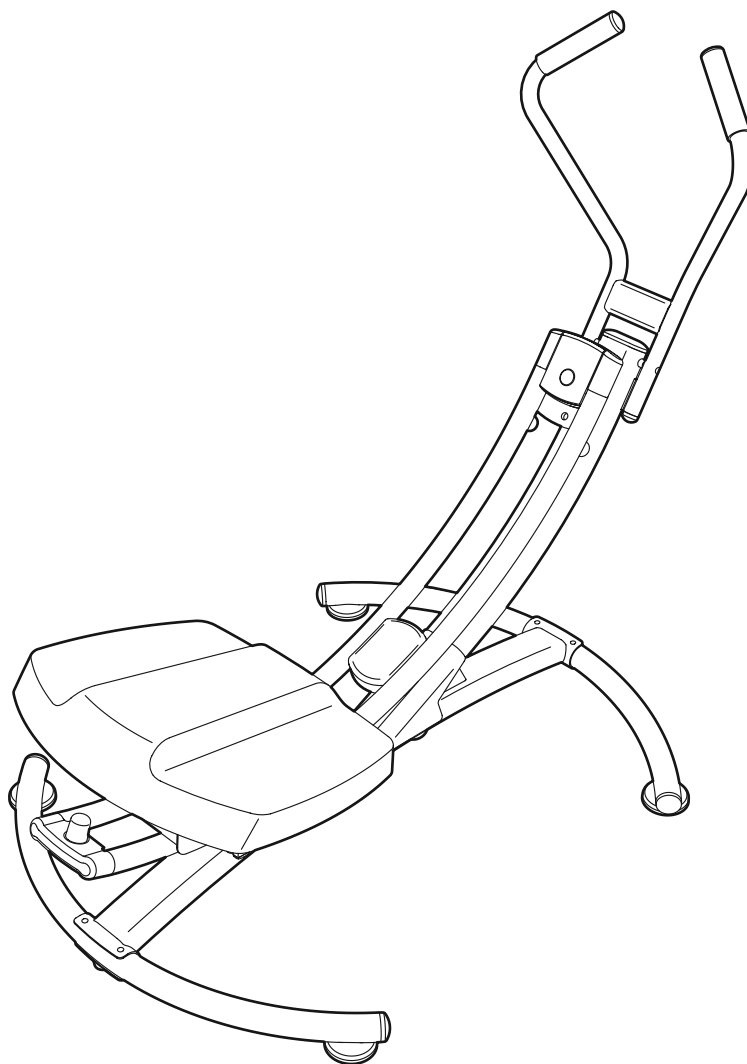
Ha van kérdése, vagy ha vannak hiányzó alkatrészek, keresse fel a vásárlás helyét.

Látogasson el weboldalunkra:
www.iconsupport.eu

⚠ VIGYÁZAT!

Olvassa el a használati utasítás minden, óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját, mielőtt a gépet használná. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



www.iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNA	4
ÖSSZESZERELÉS	5
AZ HASIZOM TRÉNER HASZNÁLATA.....	9
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	12
ALKATRÉSZJEGYZÉK	14
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	15
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricák a termék tartozékai. Helyezze a figyelmeztető matricákat az angol nyelvű figyelmeztetésekre a jelzett helyeken. Ezen a rajzon a figyelmeztető matricák helye látható.

Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, lásd ennek a kézikönyvnek a külső borítóját, majd kérjen ingyenes pótmatricát. A matricát a képen látható helyen helyezze el. Megjegyzés: A matricák képen látható mérete nem a tényleges méret.

⚠ WARNING

Read and follow all warnings and instructions in the owner's manual.

Misuse of this machine may result in serious injury.

Refer to your manual for specific safety instructions on how to mount and dismount the knee pad.

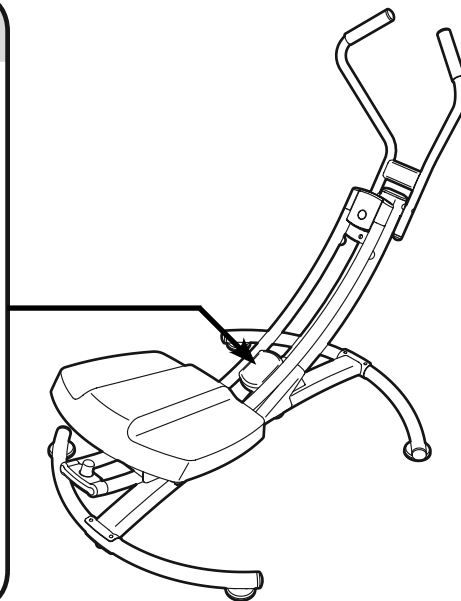
To avoid losing your balance, use extreme caution while mounting and dismounting.

Do not allow children on or around machine.

Always hold the handlebars while exercising; do not hold the pivot frame or the console.

User weight must not exceed 300 lbs. / 136 kgs.

Replace label if damaged, illegible, or removed.



FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

⚠ VIGYÁZAT! A súlyos sérülés kockázatának csökkentése érdekében a hasizom tréner használata előtt olvassa el az e kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást és a hasizom trénerén lévő figyelmeztetéseket. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérüléseket, illetve vagyoni kárért.

1. Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.
2. A hasizom tréner csak az e kézikönyvben leírt módon használja.
3. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a hasizom tréner összes használója tájékoztatva legyen minden figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
4. A hasizom tréner csak otthoni használatra van tervezve. Ne használja a hasizom tréner kereskedelmi, kölcsönzési vagy intézményi körülmények között.
5. Tartsa a hasizom tréner belső térben, nedvességtől és portól távol. Helyezze a hasizom tréner vízszintes felületre, alatta szőnyeggel vagy csúszásgátló szőnyeggel.
6. Ügyeljen arra, elegendő hely legyen a hasizom tréner körül a fel és leszálláshoz és a használatához.
7. Rendszeresen vizsgálja meg és megfelelő módon húzza meg az összes alkatrészt.
8. Cserélje ki azonnal az elhasználódott részeket.
9. A 12 éven aluli gyermekeket és házi kedvenc állatokat mindig tartsa távol az edzőkerékpártól.
10. Ne használják az edzőkerékpárt oly személyek, akiknek testsúlya meghaladja a 136 kg.
11. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat az edzőkerékpárba. Mindig viseljen edzőcipőt a láb védelmére az edzés közben.
12. Fordítson nagy figyelmet a hasizom trénerre való felszállásra és a róla történő leszállásra (ld. FELSZÁLLÁS A HASIZOM TRÉNERRE ÉS LESZÁLLÁS RÓLA a 9. oldalon). Edzés közben mindig fogja a kapaszkodórudat; ne fogja a forgó vázat vagy a konzolt.
13. Tartsa kezét és lábát távol a mozgó részekről.
14. A túlzásba vitt testedzés komoly sérüléshez vezethet, vagy akár végzetes kimenetelű is lehet. Ha edzés közben rosszul van, vagy fájdalmat érez, azonnal hagyja abba, és végezze el a levezetést.

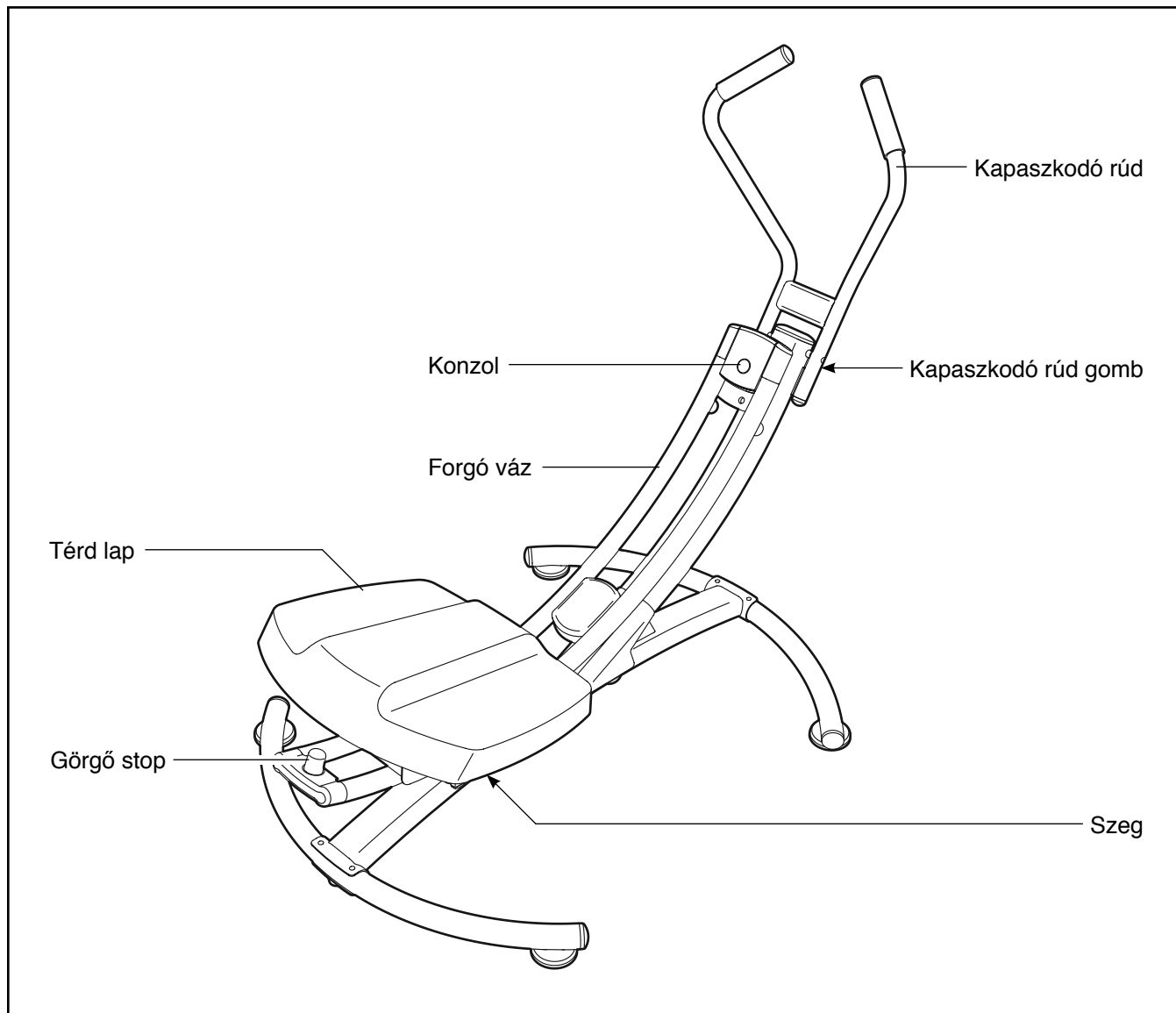
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a PROFORM® AB GLIDER hasizom tréneret választotta. A sokoldalú AB GLIDER hasizom tréneret arra tervezték, hogy Ön felépítse törzse izmait, javítsa izomtónusát, formás alakot építsen fel és javítsa általános fitness állapotát.

A hasizom tréner használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban

lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó címke.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

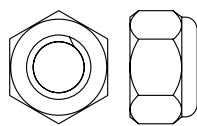


ÖSSZESZERELÉS

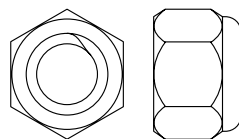
Az összeszereléshez két személyre van szükség. Rakja a tréner használatra minden alkatrészét jól áttekinthető területre, majd vegye le róluk a csomagolóanyagot. Amíg az összeszereléssel nem végzett, ne dobja ki a csomagolóanyagot.

A mellékelt szerszámo(ko)n kívül az összeszereléshez szükséges egy csillagcsavarhúzó  és egy állítható kulcs .

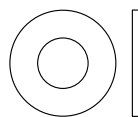
Az összeszerelés során használt kisebb alkatrészek azonosításához lásd az alábbi rajzokat. Az egyes rajzok mellett zárójelben lévő szám az alkatrész kód, amely ennek a használati utasításnak a vége felé található alkatrészlistán szerepel. **Megjegyzés: Ha valamelyik alkatrész hiányzik a készletből, ellenőrizze, vajon nem lett-e az eleve valamelyik összeszerelendő alkatrésztre felszerelve. A készült alkatrészek sérülésének megakadályozására ne használjon elektromos kéziszerszámokat az összeszereléskor.**



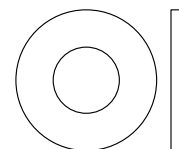
M8 Beszoruló
anya (46)–1



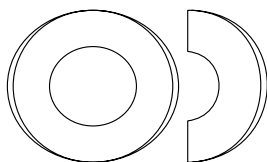
M10 Beszoruló
anya (38)–1



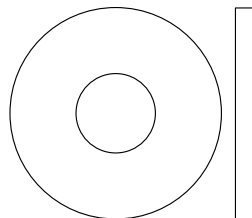
M6 Alátét
(35)–4



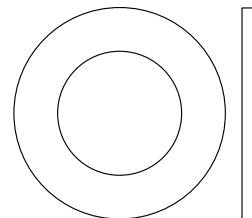
M8 Alátét
(34)–13



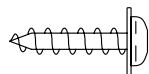
M10 Görbített
alátét (39)–2



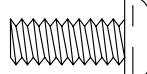
Nagy alátét
(41)–1



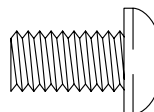
Forgó alátét
(43)–1



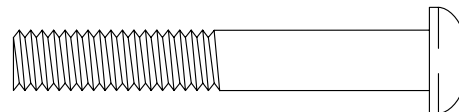
M4 x 16mm
Peremes csavar
(48)–2



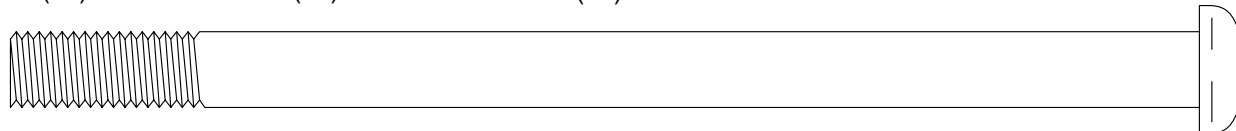
M6 x 15mm
Félgömbfejű csavar
(28)–4



M8 x 15mm
Félgömbfejű csavar
(29)–12



M8 x 55mm Félgömbfejű
csavar (47)–1



M10 x 157mm Félgömbfejű csavar (30)–1

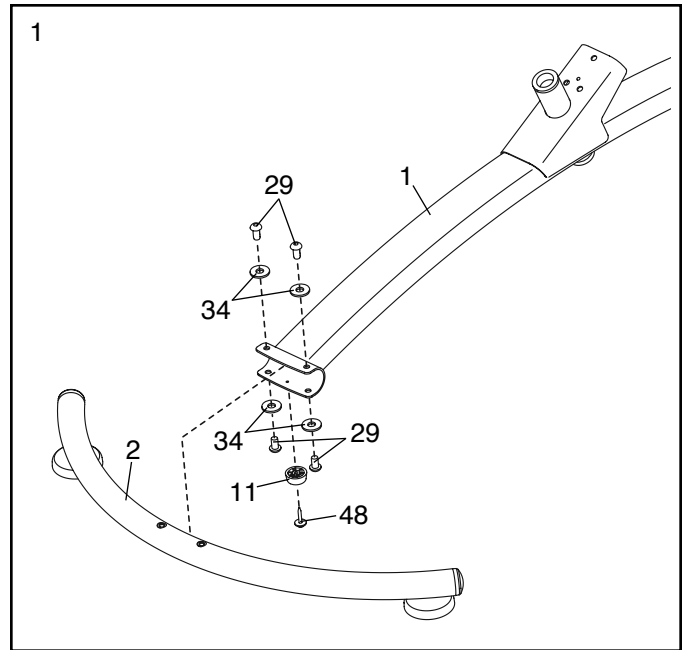
1.

Az összeszerelés megkönnyítése végett olvassa el az 5. oldalon lévő információt, mielőtt a munkát elkezdené.

Rögzítsen egy alapot (2) a vázhoz (1) négy M8 x 15mm félgömbfejű csavarral (29) és négy M8 alátéttel (34). **Tipp: Csavarja be az összes félgömbfejű csavart, mielőtt bármelyiket meghúzná.**

Ezután rögzítsen egy váz lábat (11) a váz (1) aljához egy M4 x 16mm peremes csavarral (48).

Rögzítse a másik alapot (nem látszik) és a másik váz lábat (nem látszik) ugyanilyen módon.

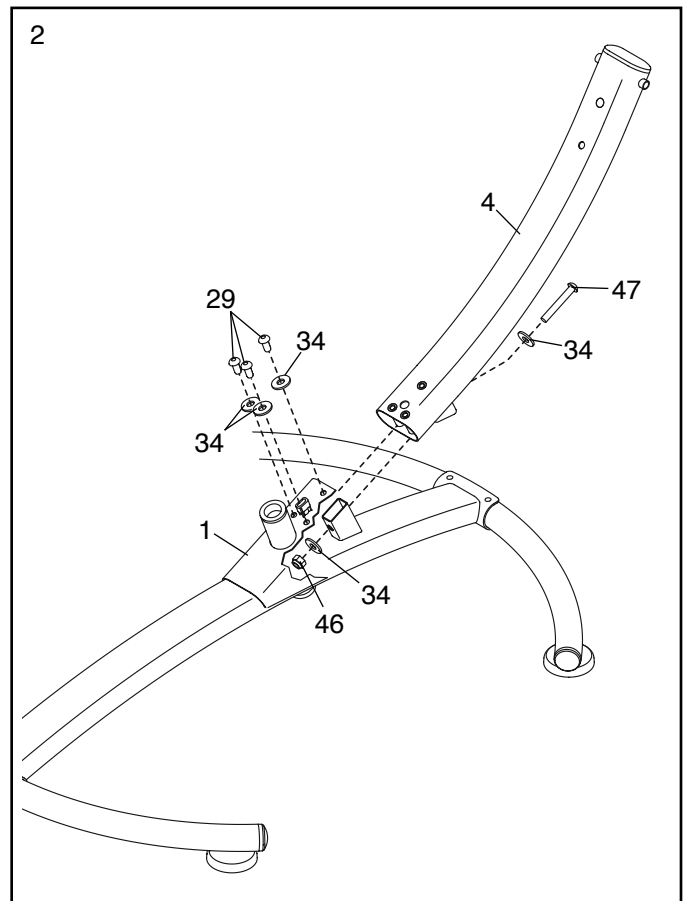


2. Illessze a tartóoszlopot (4) a vázba (1).

Rögzítse a tartóoszlopot (4) három M8 x 15mm félgömbfejű csavarral (29) és három M8 alátéttel (34). **Ne húzza még meg a félgömbfejű csavarokat.**

Fejezze be a tartóoszlop (4) felerősítését egy M8 x 55mm félgömbfejű csavarral (47), két M8 alátéttel (34), valamint egy M8 beszoruló anyával (46).

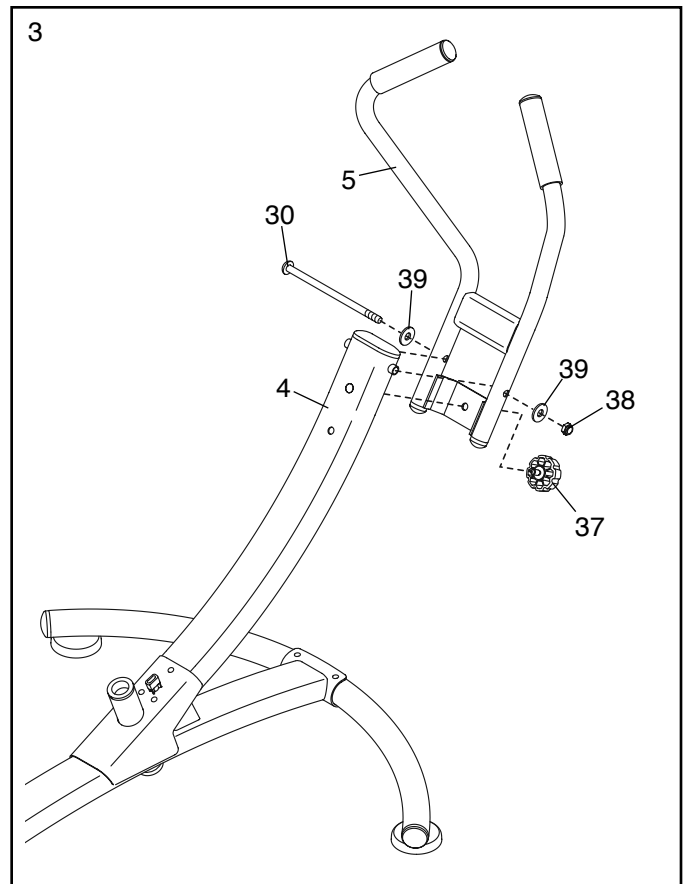
Erősen húzza meg a három M8 x 15mm félgömbfejű csavart (29) és az M8 beszoruló anyát (46).



3. Rögzítse a kapaszkodó rudat (5) a tartóoszlophoz (4) egy M10 x 157mm félgömbfejű csavarral (30), két M10 görbített alátéttel (39), valamint egy M10 beszoruló anyával (38).

Tipp: Segítségére lehet, ha egy csavarkulcsot használ az M10 x 157mm félgömbfejű csavar (30) elfordítására, miközben átdugja a kapaszkodó rúdon (5) és a tartóoszlopon (4).

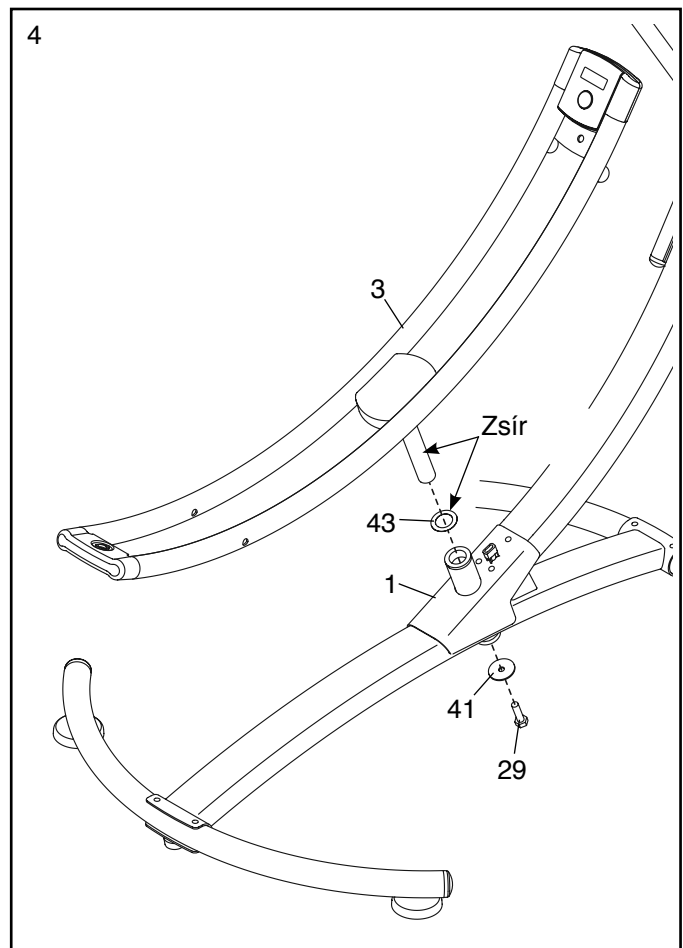
Rögzítse a kapaszkodó rudat (5) a kapaszkodó rúd gombjával (37).



4. Egy kis műanyag zacskót használva a kezei tisztán tartására tegyen egy kis mennyiséget a mellékelt zsírból a forgó alátét (43) mindkét oldalára és a forgó váz (3) tengelyére.

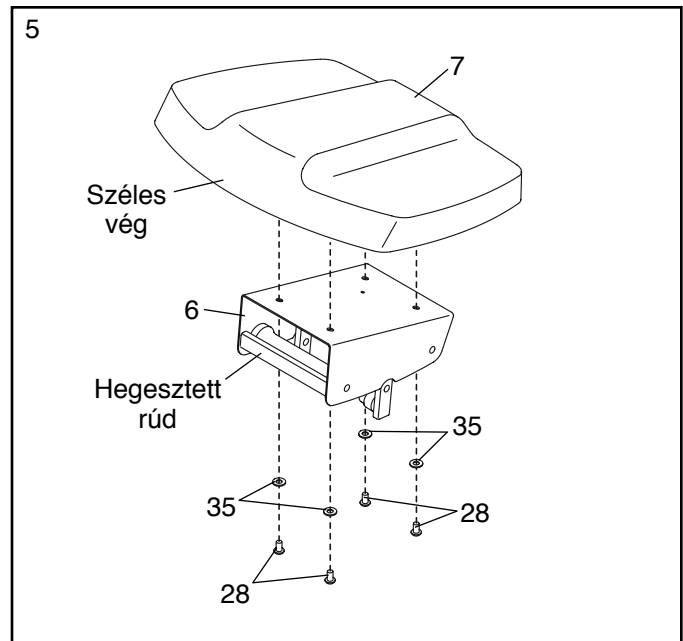
Csúsztassa a forgó alátétet (43) a forgó vázon (3) lévő tengelyre. Ezután illessze be a forgó vázat a vázba (1).

Rögzítse a forgó vázat (3) három M8 x 15mm félgömbfejű csavarral (29) és három nagy alátéttel (41). **Ne húzza túl a félgömbfejű csavart; a forgó váznak szabadon kell forognia.**



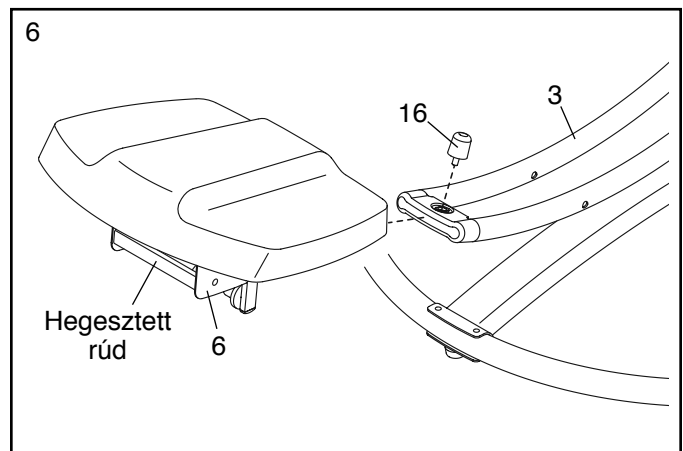
5. Állítsa be az térd lapot (7) és a görgő hordozót (6) az ábra szerinti irányba.

Rögzítse a térd lapot (7) a görgő hordozóhoz (6) négy M6 x 15mm félgömbfejű csavarral (28) és négy M6 alátéttel (35).



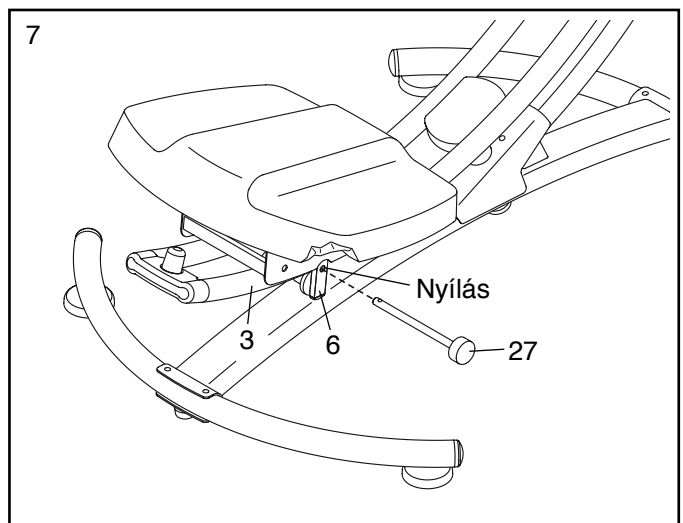
6. Helyezze a görgő hordozót (6) az ábrán látható állásba. Csúsztassa a görgő hordozót a forgó vázra (3).

Rögzítse a görgő stopot (16) a forgó vázba (3).



7. Mozdítsa el a görgő hordozót (6) a bemutatott állásba és helyezze egy vonalba a görgő hordozón lévő jelzett nyílást a megfelelő nyílással (az ábrán nem látható) a forgó vázba (3).

Illessze a szeget (27) a görgő hordozóba (6) és a forgó vázba (3).



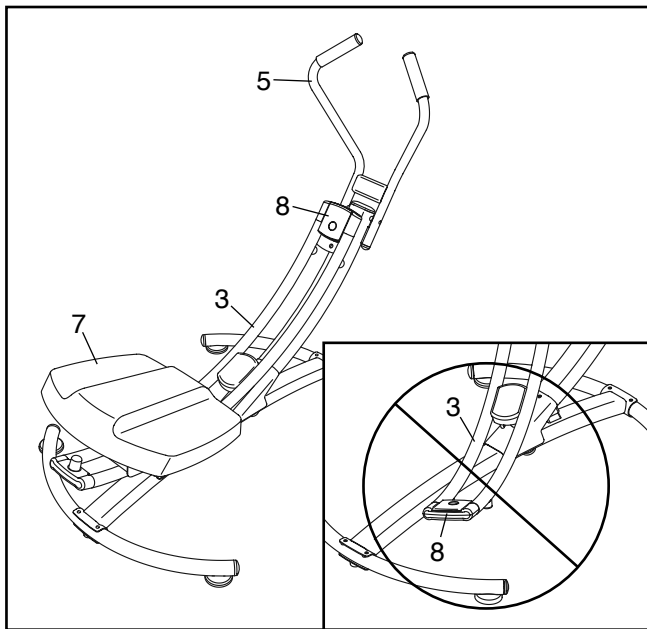
8. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak-e, mielőtt az edzőkerékpárt használja.** Figyelem: Néhány szerelvény darab megmaradhat, miután az összeszerelés elkészült.

AZ HASIZOM TRÉNER HASZNÁLATA

FELSZÁLLÁS A HASIZOM TRÉNERRE ÉS LESZÁLLÁS RÓLA

A forgó váz oldalról oldalra foroghat és a térd lap előre-hátra mozoghat; az egyensúlya elvesztésének elkerülésére legyen nagyon óvatos, amikor a hasizom trénerre felszáll, vagy amikor leszáll róla.

Mielőtt felszáll a hasizom trénerre, ügyeljen arra, hogy a forgó váz (3) az alább bemutatott pozícióban legyen. **Ne fordítsa el a forgó vázat úgy, hogy a konzol (8) a padló közelében legyen, ahogyan a beillesztett ábra mutatja.**

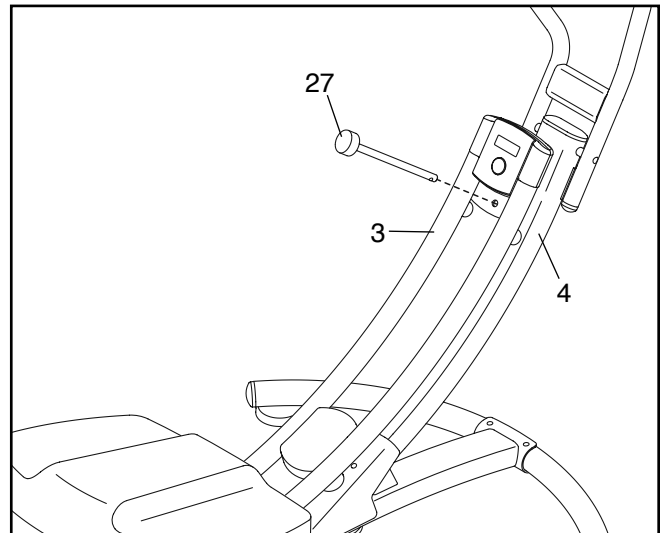


Ezután álljon a hasi tréner mellé és erősen fogja meg a kapaszkodó rudat (5) mindkét kezével. Helyezze egyik térdét a térd lapra (7), félúton a térd lap eleje és hátulja közé. Ezután helyezze a másik térdét a térd lapra. **Edzés közben mindig fogja a kapaszkodó rudat; ne fogja a forgó vázat vagy a konzolt (8).**

A leszálláshoz fogja meg a kapaszkodó rudat (5) és helyezze egyszerre csak az egyik lábát a padlóra a térd lap (7) mellé.

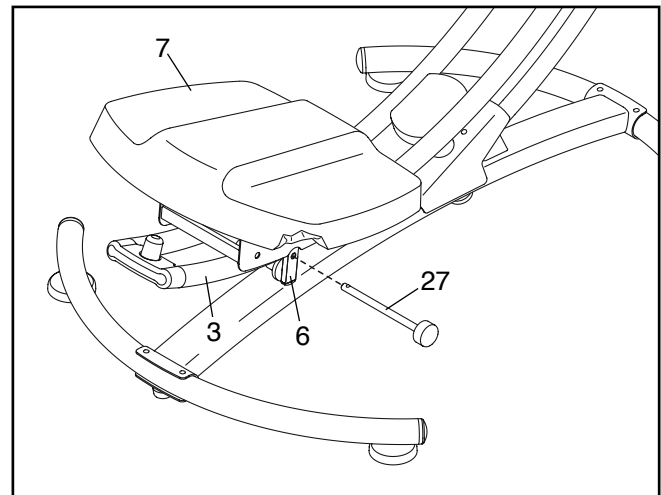
A FORGÓ VÁZ LEZÁRÁSA

A forgó váz (3) lezárásához, hogy ne forduljon el az egyik oldalról a másikra, illessze a szeget (27) a forgó vázba és a tartóoszlopba (4).



A TÉRD LAP LEZÁRÁSA

A térd lap (7) lezárásához, hogy ne mozogjon előre-hátra, illessze be a szeget (27) a görgő hordozóba (6) és a forgó vázba (3).



AZ HASIZOM TRÉNER HASZNÁLATA

A hasizom tréner használható a forgó váz lezárt és lezáratlan állapotában is (ld. a FORGÓ VÁZ LEZÁRÁSA a 9. oldalon). Ezen kívül a hasizom tréner használható a térd lap lezárt és lezáratlan állapotában is (ld. a TÉRD LAP LEZÁRÁSA a 9. oldalon).

A lezáratlan forgó vázzal és lezáratlan térd lappal a forgó váz egyik oldalról a másikra foroghat, a térd lap pedig előre-hátra mozoghat. Az edzéshez használja a törzse izmait a forgó váz egyik oldalról a másikra történő elfordításához és/vagy a térd lap előre-hátra mozgásához.

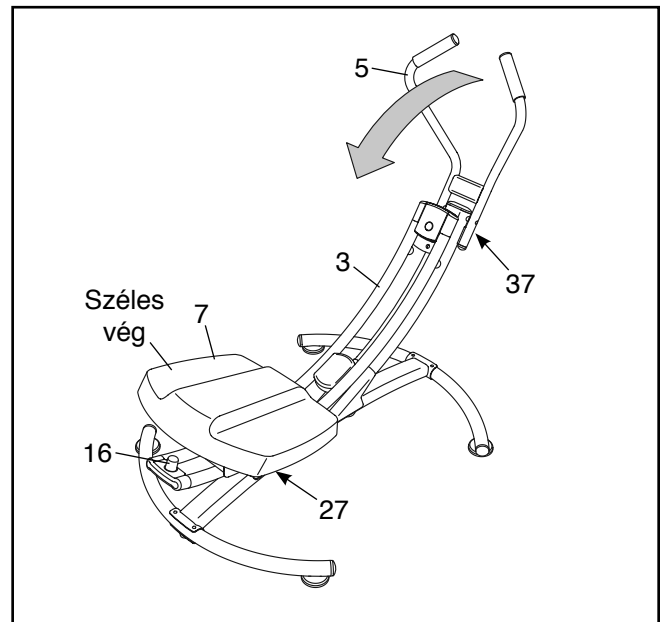
A lezárt forgó vázzal és lezáratlan térd lappal a forgó váz nem forog egyik oldalról a másikra, de a térd lap előre-hátra mozog. Az edzéshez használja a törzse izmait a térd lap előre-hátra mozgására.

A lezáratlan forgó vázzal és lezárt térd lappal a forgó váz egyik oldalról a másikra foroghat, de a térd lap nem mozog előre-hátra. Az edzéshez használja a törzse izmait a forgó váz egyik oldalról a másikra történő forgatásához.

A hasizom tréner további használatára vonatkozóan nézze meg a mellékelt edzésprogram DVD-t.

AZ HASIZOM TRÉNER TÁROLÁSA

A hasi tárolás céljára összehajtható. Először távolítsa el a szeget (27), ha szükséges. Ezután távolítsa el a görgő stopot (16), majd csúsztassa le a térd lapot (7) a forgó vázról (3).



Ezután távolítsa el a kapaszkodó gombját (37), forgassa el a forgó vázat (3) balra vagy jobbra, majd hajtsa a kapaszkodó rudat (5) lefelé.

Végezze el e műveleteket fordított sorrendben a hasizom tréner újbóli összeszereléséhez. **Ügyeljen arra, hogy a térd lapot (7) a bemutatott állásba helyezze.**

KONZOL JELLEMZŐK

A konzol öt módot nyújt, amelyek azonnali edzési visszajelzést adnak az edzésprogramjai során:

Scan (Szken) —

Az idő, kalória és ismétlés/ perc módokat jelzi ki ismétlődő ciklusban

Time (Idő)—Az eltelt időt jelzi ki

Count

(Számlálás) —

Az aktuális edzésprogram folyamán elvégzett ismétlések számát jelzi ki

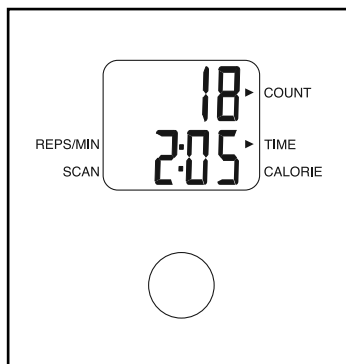
Calorie (Kalória)—Az Ön által elégetett kalóriák megközelítő számát jelzi ki

Reps/Min (Ismétlés/perc)—Az egy perc alatt elvégzett ismétlések számát jelzi ki

ELEM BEHELYEZÉSE

A konzolhoz egy AA elem szükséges (nem tartozék); alkáli elem javasolt. **FONTOS: Ha a konzol hidegnek volt kitéve, az elemek behelyezése előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Különben kárt okozhat a konzol kijelzőjében vagy más elektronikai alkatrészekben.**

Keresse meg az elemtartó ajtaját a konzol hátulján. Nyomja meg az elemtartó ajtaján lévő fület és távolítsa el az elemtartó ajtaját. **Ezután helyezzen be egy elemet a konzolba a konzolban lévő ábra szerint.** Ezután helyezze vissza az elemtartó ajtaját.



A KONZOL HASZNÁLATA

Figyelem: Győződjön meg arról, hogy egy elem be van-e helyezve (ld. ELEM BEHELYEZÉSE a bal oldalon). Ha átlátszó műanyag lap van a kijelzőn, távolítsa el.

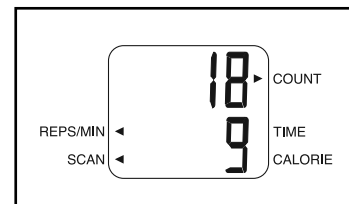
1. Kapcsolja be a konzolt.

Nyomja meg a konzolon lévő konzol gombot vagy kezdjen el edzeni a konzol bekapcsolásához.

2. Válasszon ki egy kijelzési módot.

Scan (Szken)

mód—A szken mód kiválasztásához ismételten nyomja meg a konzol gombot, amíg egy nyíl nem jelenik meg a SCAN szó mellett.



Time (Idő), Calorie (Kalória), vagy Reps/Min (Ism./perc) mód—E módok egyikének kiválasztásához a folyamatos kijelzés céljából nyomja meg ismételten a konzol gombot, amíg egy nyíl nem jelenik meg a kívánt választás mellett. **Ügyeljen arra, hogy ne legyen egy nyíl a SCAN szó mellett.**

3. Kezdjen el edzeni és kövesse előrehaladását a kijelző segítségével.

Edzés közben a konzol az edzéséről azonnali visszajelzést ad.

4. Ha kívánja, állítsa vissza a konzolt.

TA konzol kijelzője visszaállításához nyomja le és tartsa lenyomva a konzol gombot pár másodpercig, amíg a kijelzőn nullák nem jelennek meg.

5. Amikor az edzéssel végzett, a konzol automatikusan kikapcsol.

Ha nem mozgatja a térd lapot és pár percen át nem nyomja meg a konzol gombot, a konzol automatikusan kikapcsol.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebeknél vagy olyanoknál, akiknél eleve fennáll már valamilyen egészségügyi probléma.

Ez az útmutató segít edzésprogramjának a megtervezésekor. Az edzéssel kapcsolatos részletesebb tájékozódás végett szerezzen be valamilyen jobb szakkönyvet, vagy konzultáljon orvosával. Ne felejtse el, hogy a sikeres eredmény érdekében lényeges a megfelelő táplálkozás és az elegendő pihenés.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen el, akár erősíteni kívánja kardiovaszkuláris rendszerét, a megfelelő intenzitású edzés az eredmények elérésének a kulcsa. Irányadónak veheti a saját pulzusszámát, amikor meg akarja állapítani a megfelelő intenzitásszintet. Az alábbi táblázaton láthatók a zsírégetéshez és az aerobik jellegű edzéshez javasolt pulzusszámok.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Ahhoz, hogy a megfelelő intenzitásszintet megtalálja, keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítettük). Az Ön kora feletti három szám határozza meg az adott „edzési zónát.” A legalsó szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legfelső pedig az aerobik edzéshez szükséges pulzusszám.

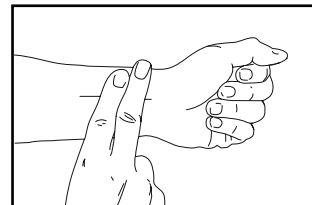
Zsírégetés — Ahhoz, hogy a zsírt hatékonyan elégethesse, huzamosabb ideig kell kis intenzitáson edzenie. Az edzés első pár percében a test – hogy energiához jusson – a *szénhidrátból származó kalóriákat* használja fel. Csupán az első pár perc eltelte után kezdi meg a test ugyanebből a célból a *tárolt zsírkalóriákat* is hasznosítani. Ha az a cél, hogy zsírt égessen el, addig állítsa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nem lesz az edzészónában látható legalsó számnak. A

maximális zsírégetéshez pedig úgy eddzen, hogy pulzusszáma az edzészónában látható középső szám közelében legyen.

Aerobik edzés — Ha az a cél, hogy kardiovaszkuláris rend-szerét erősítse, akkor aerobik edzést kell végeznie, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igénylő tevékenység. Aerobik edzéshez addig állítsa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nincs az edzészónában látható legfelső számnak.

HOGYAN MÉRJE PULZUSSZÁMÁT

Pulzusszámának a megmérésehez legalább négy percig eddzen. Majd álljon le, és tegye két ujját a csuklójára a képen látható módon.



Hat másodpercig számlálja a szívverését, majd szorozza be a kapott eredményt 10-zel, hogy megkapja a percnkénti pulzusszámot. Például, ha hat másodperc alatt a szívveréseinek száma 14, akkor a percnkénti pulzusszám 140.

EDZÉSI IRÁNYELVEK

Bemelegítés — Kezdje 5–10 perc nyújtással és könnyebb testmozgással. A bemelegítéskor emelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám és fokozódik a keringés, mintegy előkészítve mindent az edzéshez.

Edzés az edzészónában — Eddzen 20–30 percig úgy, hogy pulzusszáma az edzészónában van. (Az edzésprogram első pár hetében figyeljen arra is, hogy pulzusszáma 20 percnél tovább ne legyen az edzészónában.) Edzés közben lélegezzen szabályosan és mélyen – soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés — Fejezze be 5–10 perces nyújtással. A nyújtással fokozható az izmok rugalmassága, ugyanakkor mindez segít megakadályozni az edzés után jelentkező esetleges problémákat is.

EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartásához vagy javításához hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónapos rendszeres edzést követően hetente akár öt edzést is végezhet, ha szükséges. Ne felejtse el: a siker kulcsa, hogy az edzést mindennapi életének rendszeres és élvezhető részévé teszi.

JAVASOLT GYAKORLATOK A NYÚJTÁSHOZ

Jobb oldalon látható többféle alapvető nyújtási gyakorlat végrehajtásának a megfelelő formája. Nyújtáskor mozogjon lassan — soha ne szökdécseljen.

1. Hajlogatás a lábujjak megérintésével

Álljon kicsit behajlított térdrel, majd lassan hajlogasson előre csípőből. Hagyja, hogy – miközben, amennyire tudja, igyekszik elérni a lábujjait – a háta és a válla ellazuljon. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismétlje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térdinak, térdhajlat és hát.

2. A térdinak nyújtása

Üljön le, egyik lábát nyújtsa ki. Húzza maga felé másik lábának a talpát, majd támassza azt a kinyújtott láb combjának a belső oldalához. Amennyire csak lehet, nyújtózkodva igyekezzen elérni a lábujjait. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismétlje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térdinak, a hát alsó része és a lágyék.

3. A lábikra/az Achilles-in nyújtása

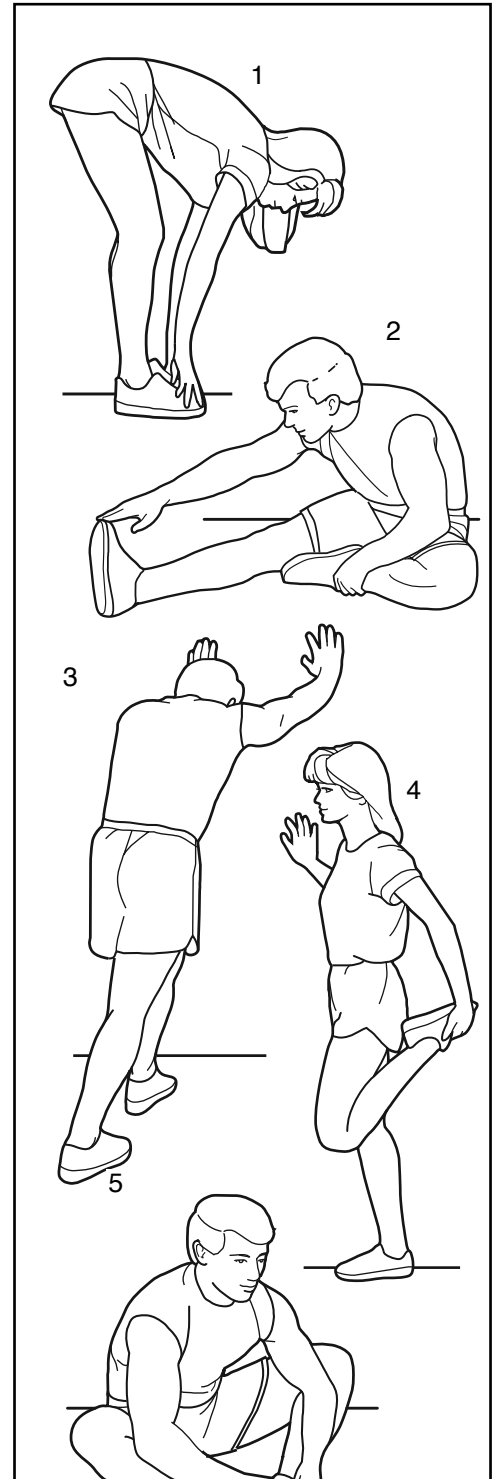
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismétlje meg 3-szor. Az Achilles-inak további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Nyújtási javaslatok: Lábikra, Achilles-inak és boka.

4. A négyfejű izom nyújtása

Miközben egyik kezével a falnak támaszkodik, hogy egyensúlyát megtartsa, nyúljon hátra és fogja meg egyik lábát a másik kezével. Vigye a sarkát olyan közel a fenekéhez, amennyire csak lehet. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismétlje meg mindkét lábbal 3-szor. Nyújtási javaslatok: Négyfejű izom, illetve a csípő izmai.

5. A belső combizom nyújtása

Üljön le úgy, hogy talpai egymás felé legyenek, térdrel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát a lágyék területe felé. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismétlje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: A négyfejű izom és a csípő izmai.



ALKATRÉSZJEGYZÉK

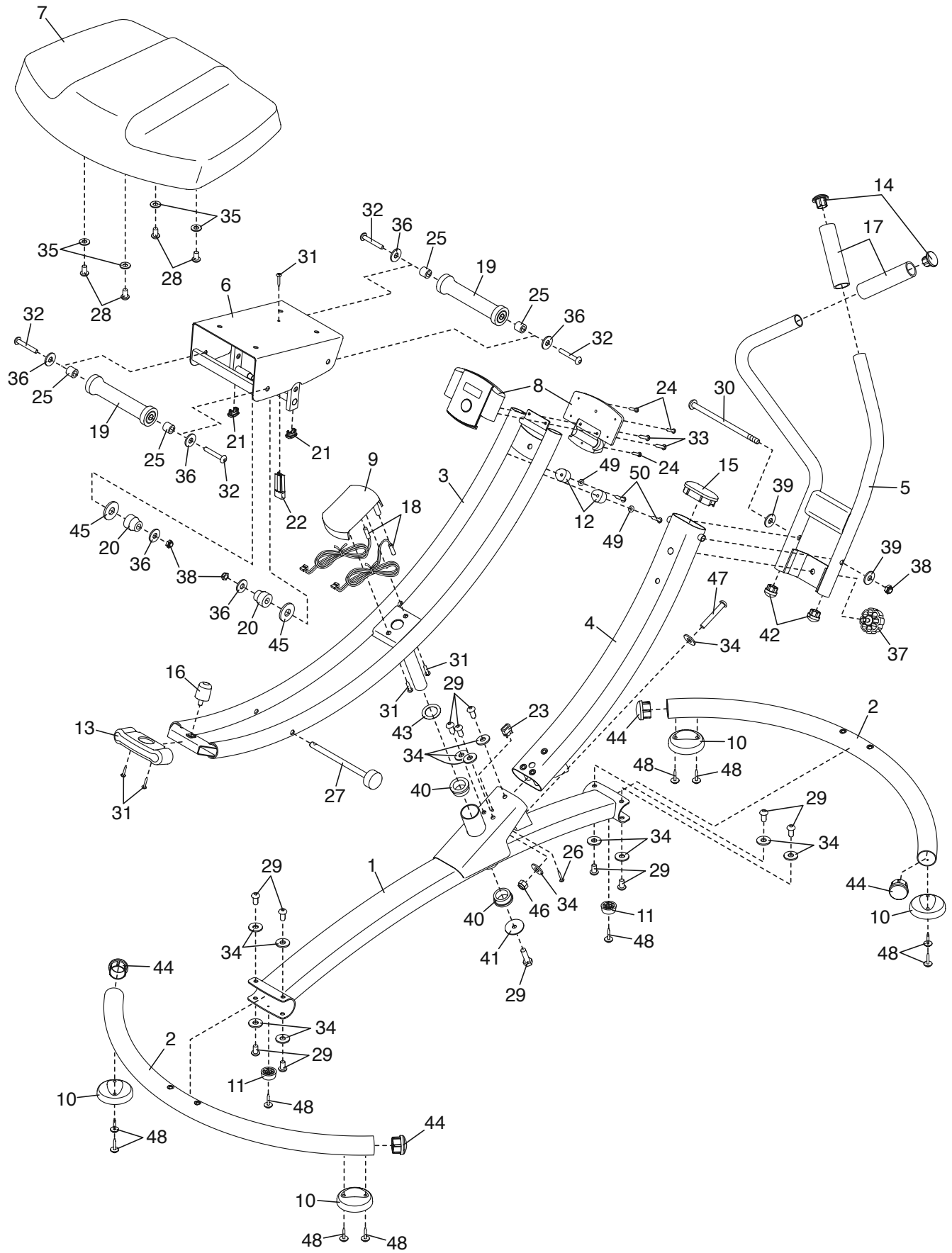
Modellszám: PFEVBE13710.0 R0911A

Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	1	Váz	28	4	M6 x 15mm Félgömbfejű csavar
2	2	Alap	29	12	M8 x 15mm Félgömbfejű csavar
3	1	Forgó váz	30	1	M10 x 157mm Félgömbfejű csavar
4	1	Tartóoszlop	31	5	M4 x 16mm Csavar
5	1	Kapaszkodó rúd	32	4	3/8" x 40mm Félgömbfejű csavar
6	1	Görgő hordozó	33	2	M4 x 20mm Csavar
7	1	Térd lap	34	13	M8 Alátét
8	1	Konzol	35	4	M6 Alátét
9	1	Forgó burkolat	36	6	M10 Alátét
10	4	Alap talp	37	1	Kapaszkodó rúd gomb
11	2	Váz talp	38	3	M10 Beszoruló anya
12	2	Lökhárító	39	2	M10 Görbített alátét
13	1	Forgó váz sapkája	40	2	Persely
14	2	Felső kapaszkodó sapka	41	1	Nagy alátét
15	1	Támasztóoszlop sapka	42	2	Alsó kapaszkodó rúd sapka
16	1	Görgő stop	43	1	Forgó alátét
17	2	Habgumi markolat	44	4	Alap sapka
18	2	Reed-kapcsoló	45	2	M13 Alátét
19	2	Felső görgő	46	1	M8 Beszoruló anya
20	2	Alsó görgő	47	1	M8 x 55mm Félgömbfejű csavar
21	2	Görgő hordozó sapka	48	10	M4 x 16mm Peremes csavar
22	1	Hosszú mágnes tartókonzol	49	2	M5 Alátét
23	1	Rövid mágnes tartókonzol	50	2	M5 x 16mm Csavar
24	3	Konzol csavar	*	–	Összeszerelési szerszám
25	4	Görgő távtartó	•	–	Zsír csomag
26	1	M4 x 12mm csavar	*	–	DVD
27	1	Szeg	*	–	Felhasználói kézikönyv

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos tájékoztatást illetően lásd ennek a használati utasításnak a hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek az ábrán nem láthatók.

ROBBANTOTT NÉZETRAJZ

Modellszám: PFEVBE13710.0 R0911A



CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, készítse elő az alábbi adatokat, amikor hozzánk fordul!

- a termék modell és sorozatszám (lásd a kézikönyv borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv borítóját)
- az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az ALKATRÉSZJEGYZÉKET, valamint a ROBBANTOTT NÉZETRAJZOT a kézikönyv végén)